

# 大学生のごはん適正摂取への行動変容を目指して

平成30年度 ごはんの適量を学ぶ「3・1・2弁当箱法」体験セミナーアンケート結果報告<概要>

米穀機構では、若年世代への米の消費拡大の取組みの一環として、主に栄養学系の大学生等に対し、「3・1・2弁当箱法」※の体験セミナーを毎年実施しており、30年度は、65大学3,081名の参加を得ました。その際に行ったアンケート結果（女性 3,523名、男性 263名、調査時期：2018年6月～2019年5月）、参加者の大半を占める女性の値を基に、現在の学生のごはん・ごはん食に関する体験学習の効果を、知識、態度や行動の変化と、「3・1・2弁当箱法」の弁当箱を活用する効果を中心に、紹介します。

## まとめ

- 結果1. 体験セミナー前、本セミナーの参加学生は、主食であるごはんを、朝食50%、昼・夕食共に約85%、3食ごはんは38%、その量は3食共に1～1.5杯未満が約85%前後、1杯の平均値は138gと中くらいの茶碗に軽く1杯を摂取していた。
- 結果2. 体験セミナーで、ごはんの適量を重量・エネルギー量共に1食の半分の量を最低基準とする「3・1・2弁当箱法」の弁当・食事（ごはんは約200gと普段より多い）を食べたが、99%が「おいしかった」と回答した。
- 結果3. 「3・1・2弁当箱法」がごはんの適正摂取や食料自給率向上の上で有用なツールであると理解した者は、体験セミナー直後は約90%、3か月後は84%を占めた。また、体験セミナーで食べたごはんが多いとしながらも、ごはんの重要性は94%が認識した。
- 結果4. ごはんをしっかり摂ることができるとする“ごはん摂取の自己効力感”は体験セミナー直後、3か月後、概ね100%であった。
- 結果5. 体験セミナー3か月後、ごはんをしっかり摂る、主菜、副菜を適量摂る、「3・1・2弁当箱法」及び弁当箱を活用する“行動”の変化が59%にみられた。

主食であるごはんを全体の半分の量とする「3・1・2弁当箱法」及びそれを具現化する弁当箱の活用が、「ごはんをきちんととる」ことへの重要性への理解・関心や行動への自己効力感を高め、3か月後も維持された。本方法の体験学習は、ごはん量が少ない女子学生の“ごはんを主食とした食事”の適正摂取行動につながり、健康・栄養状態の向上により影響を及ぼすものと考えられる。

### ※ 「3・1・2」弁当箱法とは

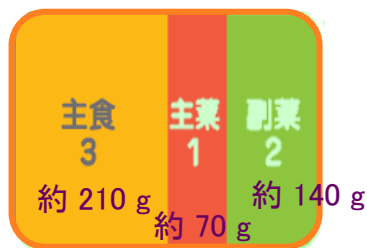
「3・1・2弁当箱法」は、“1食に何をどれだけ食べたらよいか”について、だれでも理解し、実行しやすいように研究開発された食事（料理の組み合わせ）のものさし。弁当箱を1食のはかりとして、食べる人のからだや活動に合ったサイズの弁当箱に、主食3・主菜1・副菜2の割合（容量比）に詰めると適量で栄養素バランスがよく、味、くらし・環境面からも優れた食事に行うことができる。

### ◆ 「3・1・2弁当箱法」の5つのルール

1. 食べる人にぴったりサイズの弁当箱を選ぶ（例えば、1食600kcalがちょうどよい人は600mlの弁当箱を選ぶ。左下の例を参照）
2. 動かないようにしっかりつめる
3. 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
4. 同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ
5. 全体をおいしそう！ に仕上げる

600kcal

料理の目安重量→



例 600ml ≒ 600kcal の場合

ふだんの食器に盛りかえる



「3・1・2弁当箱法」による弁当と食事の実際

結果1. ごはん摂取の現状

主食であるごはんは、朝食で50%、昼・夕食は共に約85%が摂取しており、1日3食ごはんをとっている者は38%であった(図1)。しかし、その量は朝・昼・夕食共に85%前後の者が1~1.5杯未満で、1杯の量が138gとやや軽い1杯であった(表1)。なお、炊飯する回数は、「1日1回」が43%で、最高率を占めた。

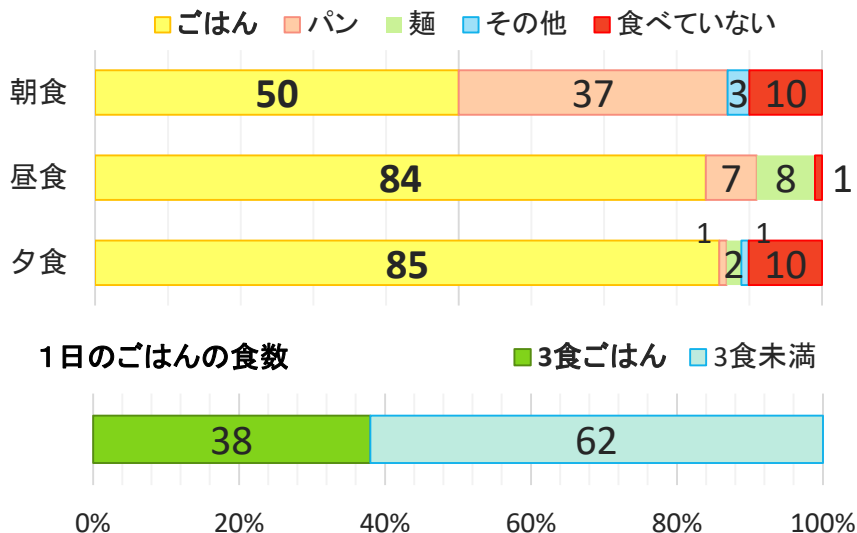


表1. ふだん食べているごはんの量

食事	ごはんの量 1~1.5杯未満 を食べている 者の割合 (%)	食事毎のご はんの杯数 (杯)
朝食	85	0.9
昼食	89	1.0
夕食	85	1.0

1食のごはんの重量は平均138g  
(中くらいの茶碗に軽く1杯に相当)

図1. ふだんの主食の摂取状況

結果2. ごはん等への嗜好

ごはんの適量を、重量・エネルギー量共に1食の食事の半量を最低基準とする「3・1・2弁当箱法」の理論を学び、実際に弁当を詰め・食べる体験セミナーを受けた食後の感想は、「おいしかった」が99%を占めた。

結果3. 「3・1・2弁当箱法」及び主食・ごはんの適量摂取の理解・認識の変化

体験セミナーを受けた直後、「3・1・2弁当箱法」が適量摂取ができ、かつバランスのよい食事法であり(図2-①、②)、食料自給率向上の上で有用なツールであることへの理解(図2-③)は共に90%を上回り(図2)、3か月後の「3・1・2弁当箱法」の活用(ルールを覚えていた割合)は84%であった(図3)。また、弁当・食事を食べた後、食事が多い、特に主食(ごはん)が多いとしながらも、食事の中での主食(ごはん)の重要性(大切さ)についての理解・認識(図2-④)は94%と高かった。

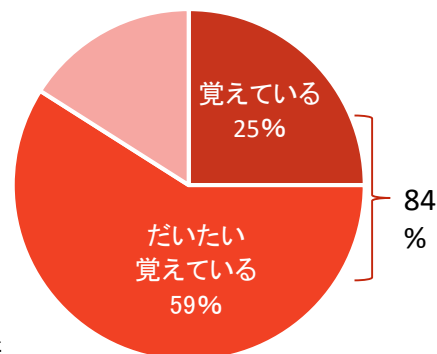
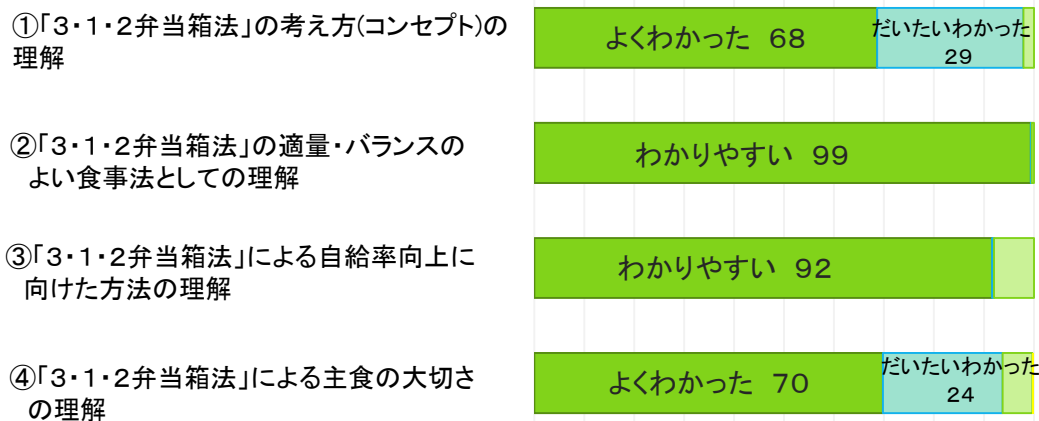
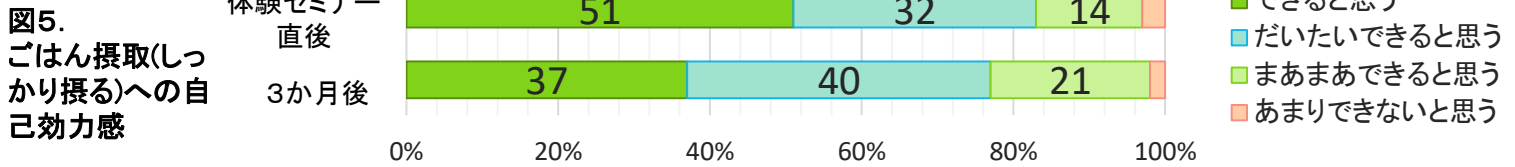
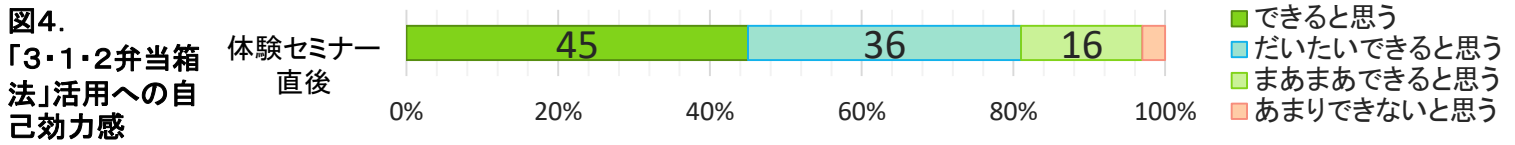


図2. 「3・1・2弁当箱法」についての理解(体験セミナー実施直後)

図3. 体験セミナー3か月後の活用状況(ルールを覚えていた割合)

## 結果4. 「3・1・2弁当箱法」の活用及び主食・ごはん摂取への態度“自己効力感”とその変化

体験セミナーを受けた直後、「3・1・2弁当箱法」を日常の食事や食生活の中で活用することができるは97%であった(図4)。主食であるごはんをしっかり摂ることができるという態度“自己効力感”は、体験セミナーの直後97%、3か月後98%であった(図5)。



## 結果5. 「3・1・2弁当箱法」と弁当箱の活用及びごはん摂取への行動の変化

体験セミナーを受けた前と受けた3か月後を比較すると、適量でバランスのよい食事をとることへの行動の変化が59%に見られ(図6)、具体的には、主食であるごはんをしっかり摂る、主菜、副菜を適量に摂るようになった(図7)。なお、主菜では、「やや少なくなった」が10%と比べて高率だが、一般的に主菜が多い弁当も多く見られることから適量摂取への対応とも考えられる。

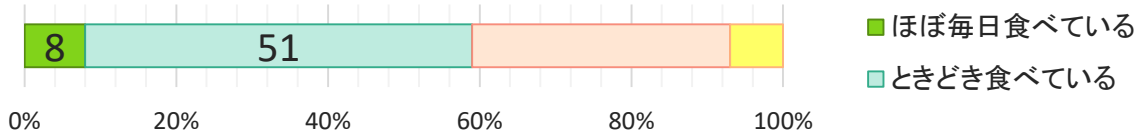


図6. 「3・1・2弁当箱法」に基づいた適量でバランスのよい食事摂取の実行(体験セミナー3か月後)

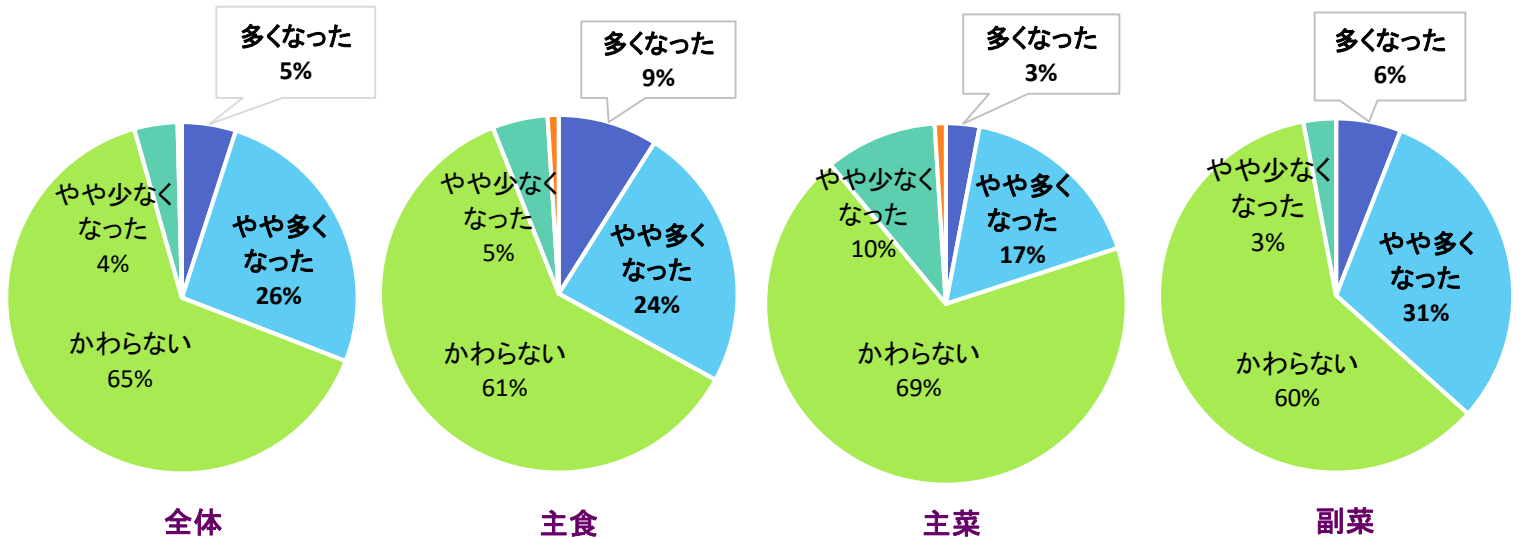


図7. 体験セミナー実施前と3か月後の食事の摂取量の変化

### 「3・1・2弁当箱法」の弁当箱を活用している者の特徴

体験セミナー3か月後も、「3・1・2弁当箱法」の弁当箱を「使っている」者は「使っていない」者に比べて、以下の特徴がみられた(図表省略)。

- (1) 「3・1・2弁当箱法」の5つのルールを「覚えている」割合(使っている者:88%、使っていない者:78%、以下同様に記す)が高い。
- (2) 適量でバランスのとれた食事を「食べている」割合(80%、43%)が高い。
- (3) 体験セミナー実施前と比べて、①弁当全体の量(57%、16%)、②主食(ごはん)の量(55%、20%)、副菜の量(57%、23%)が「多くなった」割合が高い。
- (4) 主菜は、「多くなった」(34%、13%)と同時に「少なくなった」(15%、8%)<一般的に主菜が多い弁当も多く見られることから適量摂取への対応とも考えられる>割合が高い。
- (5) 弁当箱を「使っている」者は、主食であるごはんの適量摂取の自己効力感の「できると思う」割合(93%、67%)も高い。

ごはんの適量を学ぶ「3・1・2弁当箱法」体験セミナーを活かした参加学生・教員の活動状況

体験セミナー後、「3・1・2弁当箱法」を活かした活動が、参加学生・教員、あわせて129件、内学生は46件、36%を占めた。活用の主な目的・内容は、学生、教員共に「3・1・2弁当箱法」についての理論や技術を伝える講習会等が最も多くみられた(学生:54%, 教員85%)。また、学生の活用の主な目的・内容では、「3・1・2弁当箱法」の教材の作成、卒業研究、教育実習のテーマ、サークル活動など、自らの教育や研究活動に導入・展開が37%(教員2%)、ライフステージからみた学習者は、青年期や学童・思春期の若い世代が66%(教員38%)と多いことが特徴的であった。

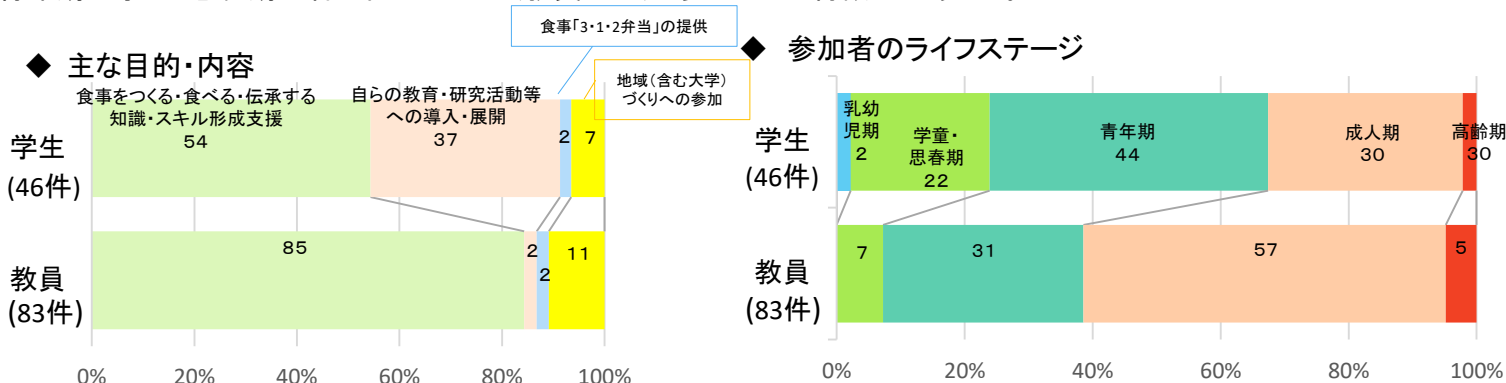


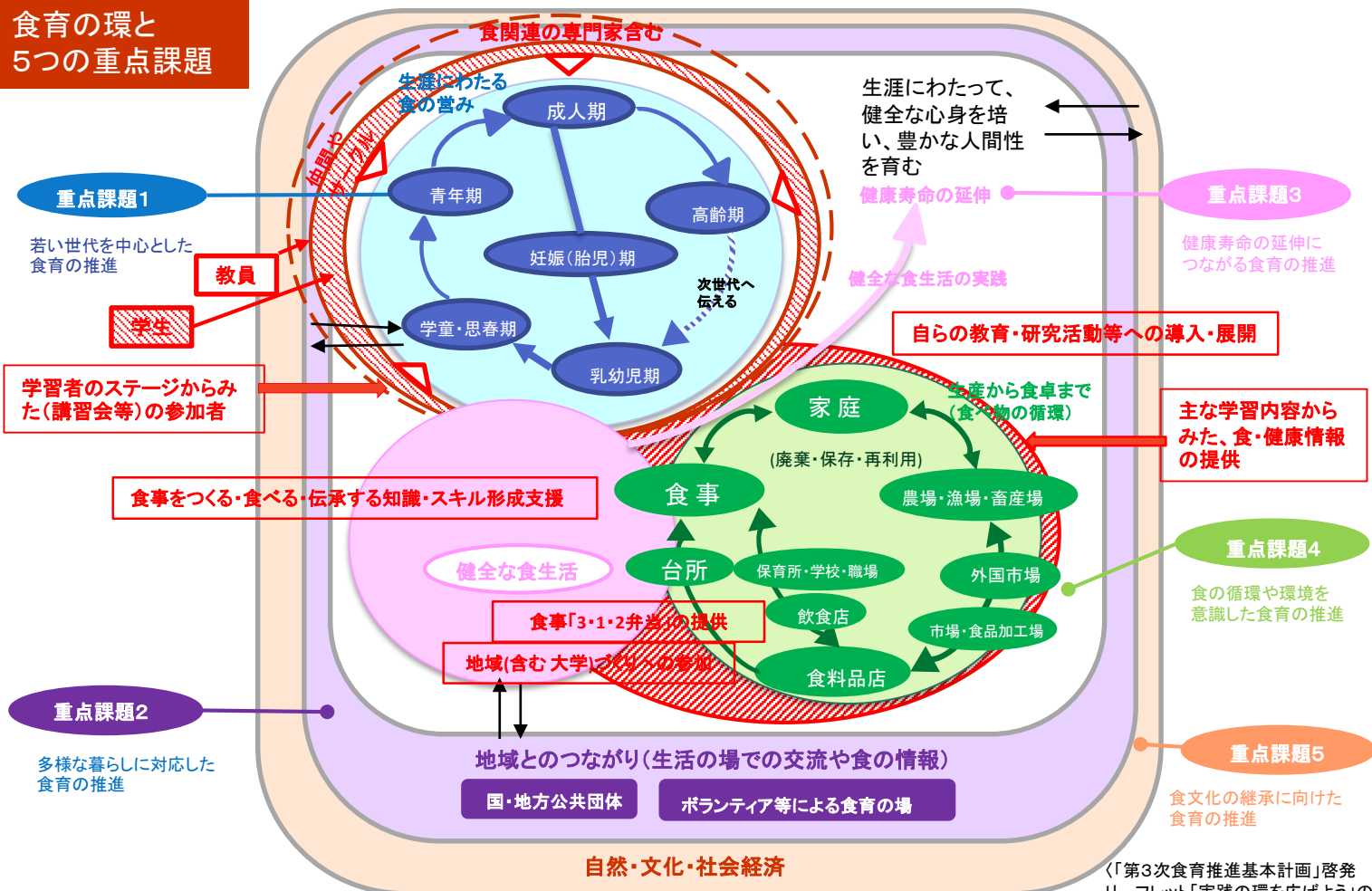
図1. “ごはんの適量を学ぶ「3・1・2弁当箱法」体験セミナー”を活かした活動 - 参加学生・教員別

先の結果を、農林水産省の第3次食育推進基本計画の「食育の環」と5つの重点課題の図に、朱書きで照合してみた(図2)。体験セミナー後の学生・教員による活動における学習者(参加者)を「生涯にわたる食の営み」の環にあわせてみると、妊娠(胎児)期を除く、多様なライフステージへの支援に活かしていた。

加えて、活用の主な目的や内容を、「生産から食卓まで(食べ物の循環)」の場に対応させてみた。活用は、健全な食生活を営むために、「3・1・2弁当箱法」によって個々人にあった”食事をつくる・食べる・伝承する知識やスキル”についての講習会等が圧倒的に多かった(実際に食事「3・1・2弁当」を作って食べる体験のある講習会は1/3あった)。しかしながら、自らの研究・教育に導入・展開する中で教材や資料づくりに、食事「3・1・2弁当」を提供して世代間交流に、産学連携活動としてメニュー提案するなどの地域(大学を含む)づくりに活かす等と、件数は少ないが内容は多岐にわたっていた。

この結果は、「3・1・2弁当箱法」が、多様な学習者の目的に合わせた活用ができるツールとして、学生(教員にとっても)に、実践的に認識されていたことでもあり、特に学生による若い世代へのピア・エデュケーション(仲間との学習は、高い学習効果が明らかになっている)は、ごはんの適量摂取行動への二次効果が期待できると考えられる。

食育の環と5つの重点課題



〔第3次食育推進基本計画〕啓発リーフレット「実践の環を広げよう」の図をもとに一部改変

図2. “ごはんの適量を学ぶ「3・1・2弁当箱法」体験セミナー”を活かした参加学生・教員の活動(イメージ図)