

# 大学生のごはん適正摂取への行動変容を目指して

令和6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、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、令和6年度は、44大学2,073名の参加を得ました。その際に行ったアンケート結果(セミナー実施直後:2,057名/3か月後:2,001名 調査時期:2024年6月~2025年3月)に基づき、現在の大学生のごはん・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51%、昼食85%、夕食90%、3食ごはんは40%、その量は3食共に1~1.5杯未満が87%を上回った。1杯の平均値は、女性で約140gと茶碗に軽く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210gと普段より多い)を食べたが、ほぼ100%が「おいしかった」と回答した。
- 結果3 「3・1・2弁当箱法」について、体験セミナー直後では、1食の適量と栄養バランスを考える上でわかりやすいツールである(94%)、食料自給率の向上を考える上でわかりやすいツールである(85%)と理解していた。体験セミナー3か月後では、「3・1・2弁当箱法」のルールを87%の者が覚えていた。
- 結果4 ごはんをしっかり取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、「3・1・2弁当箱法」を活用する“行動”の変化が64%にみられ、具体的には、ごはんをしっかり取る、主菜、副菜を適量とるようになった。

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、「ごはんをきちんと取る」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、ごはん量が少ない学生のごはんを主食とした食事の適量摂取行動につながり、健康・栄養状態の向上によい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のバランスがよく、味、くらし・環境面からも優れた食事に行うことができる。

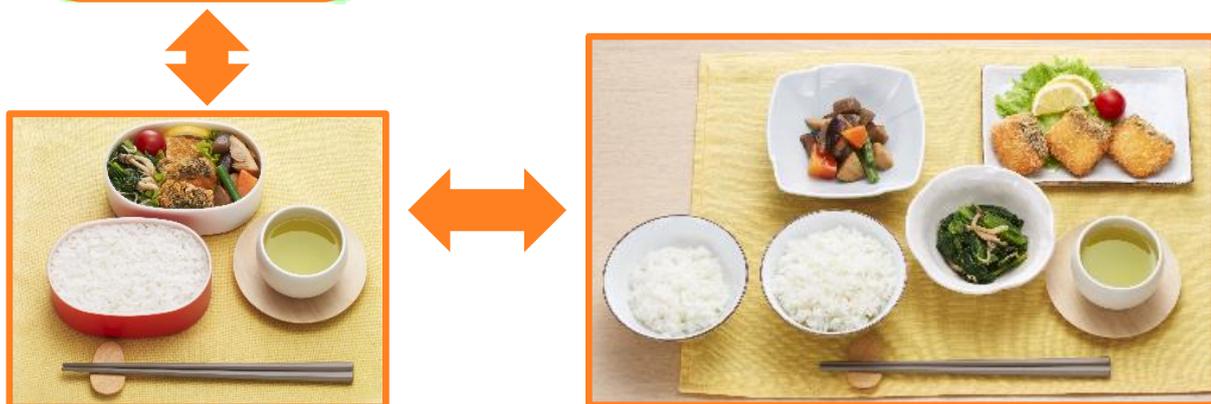
### ◆ 「3・1・2弁当箱法」の5つのルール

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



### 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51%、昼食85%、夕食90%摂取しており、1日3食ごはんをとっている者は40%であった(図1)。しかし、その量は朝・昼・夕食共に87%を上回る者が1~1.5杯未満で、1杯の平均の量が、女性は約140g、男性は約224gで、男女それぞれの大きさの茶碗に軽く1杯であった(表1)。なお、炊飯する回数は、「1日1回」が45%で、最高率を占めた。

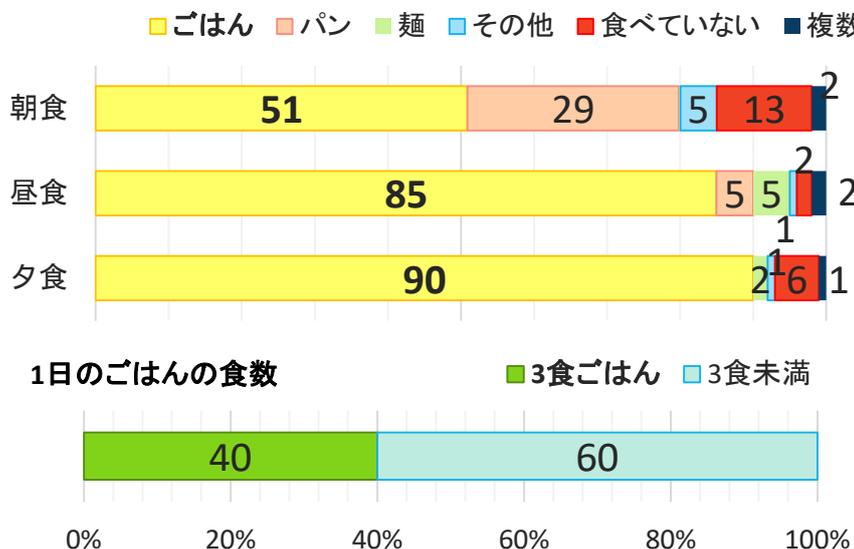


図1. ふだんの主食の摂取状況

表1. ふだん食べているごはんの量

ごはんの量 食事	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	90	1.0
昼食	89	1.0
夕食	87	1.1

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食の半分の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」がほぼ100%を占めた。また、体験して、実生活での実践をふりかえり、ごはんの適量がわかった者は、自由記述内容中最も高く30%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」の考え方、かつバランスのよい食事法、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は共に概ね100%(図2-①、②、③)、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87%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97%と高かった。

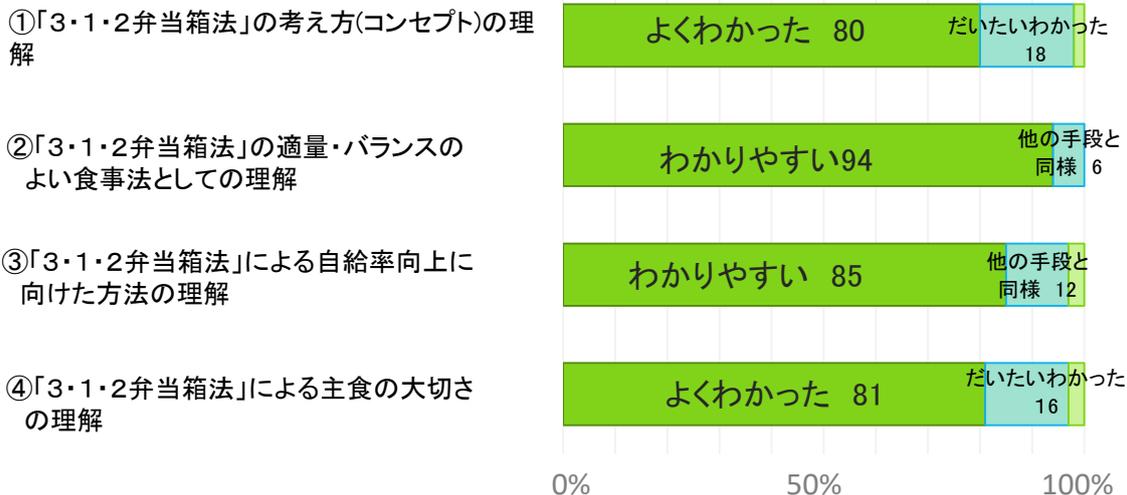


図2. 「3・1・2弁当箱法」についての理解(体験セミナー実施直後)

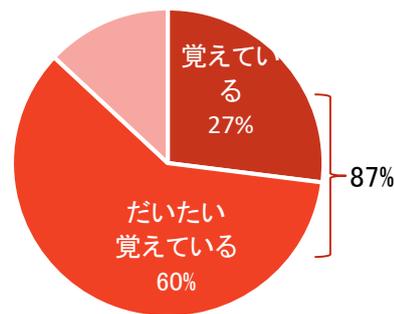


図3. 体験セミナー3か月後の活用状況(ルールを覚えていた割合)

## 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98%であった(図4)。主食であるごはんをしっかり取ることが「できると思う」という態度“自己効力感”は、体験セミナーの直後99%、3か月後も97%であった(図5)。

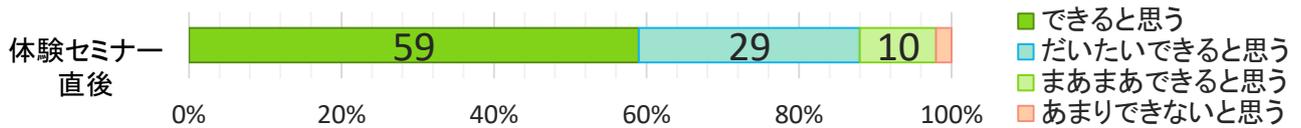


図4. 「3・1・2弁当箱法」活用への自己効力感

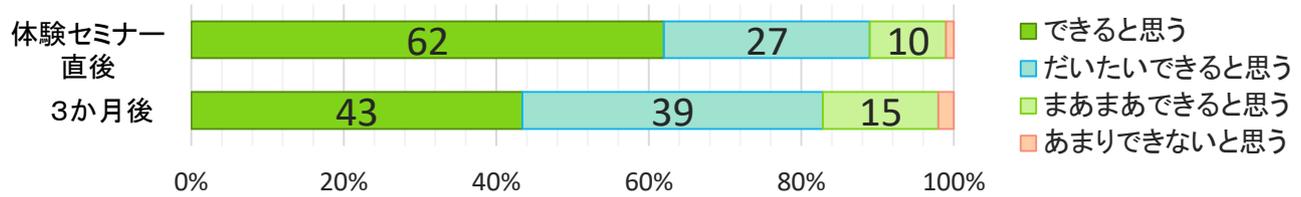


図5. ごはん摂取(しっかり取る)への自己効力感

## 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る前と受けた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64%に見られ(図6)、具体的には、主食であるごはんをしっかり取る、主菜、副菜を適量にとるようになった(図7)。なお、主菜では、「やや少なくなった・少なくなった」が9%と主食や副菜と比べてやや高率だが、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。

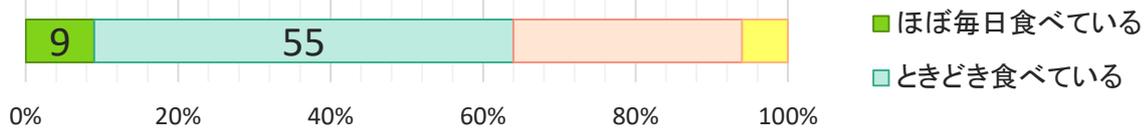


図6. 「3・1・2弁当箱法」に基づいた適量でバランスのよい食事摂取の実行(体験セミナー3か月後)

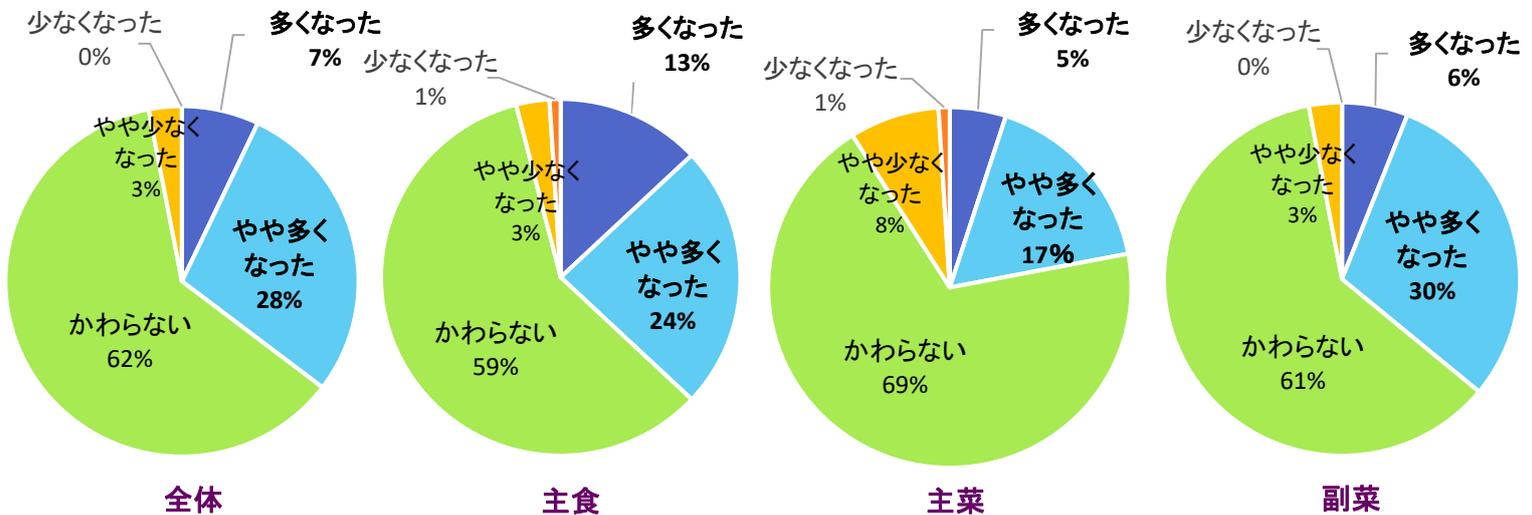


図7. 体験セミナー実施前と3か月後の食事の摂取量の変化

### 「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「日常的に使っている」者は「使っていない」者に比べて、以下の特徴がみられ、主食(ごはん)を含めて食事の適量摂取が強化されている(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(日常的に使っている者:39%、使っていない者:22%、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(87%、53%)が高い。
- (3) 体験セミナー実施前と比べて、①弁当全体の量(62%、23%)、②主食(ごはん)の量(63%、27%)、副菜の量(51%、26%)が「多くなった」割合が高い。
- (4) 主菜は、「多くなった」(34%、15%)と同時に「少なくなった」(14%、7%) < 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) 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(92%、77%)は高い。