

若年成人の食生活力形成における「3・1・2 弁当箱法」を基礎にする食育の効果に関する研究

研究代表者: 塚原丘美(名古屋学芸大学管理栄養学部教授)

共同研究者: 安達内美子(名古屋学芸大学管理栄養学部専任講師)

《研究背景》

平成 24 年度ごはん食健康データベース整備事業助成金の研究(研究課題: やせ型若年女性の耐糖能異常に対する「3・1・2 弁当箱法」を軸にした食生活介入の効果)において、介入期間(3 か月)中に記入したモニタリングノートの内容、介入前後の 3 日間の食事記録および食生活・食行動に関する質問回答を用いて、食行動・食態度について分析した。その結果、食生活指針に関する行動である、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる、自分の食生活を見直す等の項目について、行動変容段階は維持または向上した。さらに、すべての被験者について、朝食摂取頻度が維持または増加した。これらは「3・1・2 弁当箱法」と合わせてセルフモニタリングの効果も考えられる。一方、全被験者の平均の実践度は、第 5 週目、第 8 週目、第 12 週目と約 1 か月ごとに低下する周期がみられた。この結果より、学習セミナーの効果を上げるためには、実施後 1 か月周期のサポート機会を設定することが望ましいと結論づけた。

そこで「3・1・2 弁当箱法」学習セミナーを体験した学習者に対し、1 か月ごとの定期的な食支援を行うことの効果について検討した。

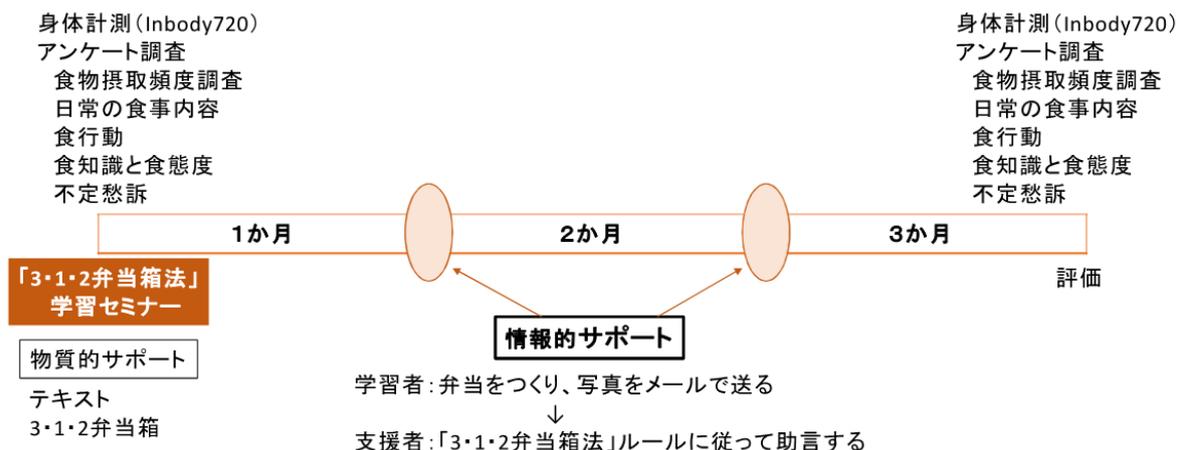
《目的》

「3・1・2 弁当箱法」学習セミナー後に1か月周期の食サポートを行う食育プログラムにより、より良い食の循環を目指した食事づくりが実践されるか検証した。

《方法》

- ①研究デザイン: 学習群全員に「3・1・2 弁当箱法」学習セミナーとソーシャルサポートを組み合わせた食育プログラム(介入試験)を体験させる。
- ②研究対象: N 大学ヒューマンケア学部の女子学生 55 名(教職課程履修者)
- ③評価: **研究1(情報サポートの効果)**は、対照として学習セミナーを体験していない群(非学習群)を設け、学習セミナーを体験した群(学習群)の中で、情報サポートを利用した群(積極群)と利用しなかった群(消極群)の 3 群間で比較した。さらさらに**研究2(食育プログラムの評価)**は、学習セミナー後に自ら 2 回以上弁当をつくった群(実行多群)と 1 回つくったあるいは 1 回もつくらなかった群(実行少群)の 2 群間で比較した。さらに弁当を作った回数による検討も行なった。

食育プログラムでの行動目標 : 「3・1・2弁当箱法」のルールに基づいた食事づくりをすること
(1か月以内に1回、その後ひと月に一度は「3・1・2弁当箱法」を実践する)



《結果》

研究1

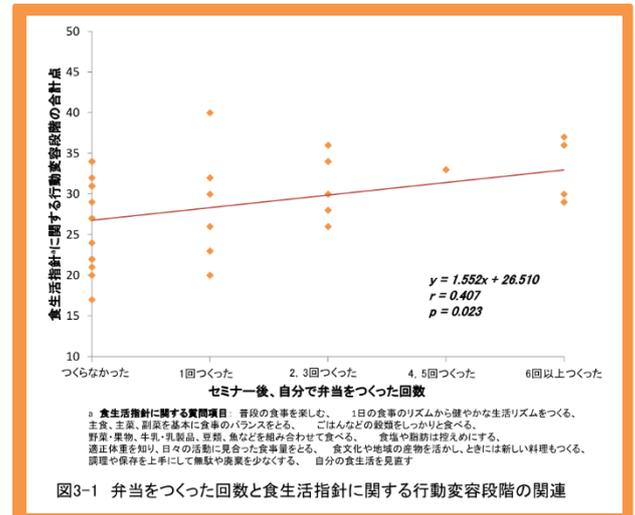
セミナーを受講したことで、「3・1・2 弁当箱法」のコンセプトやルールに関する知識は身に付き、食生活を改善しようとする態度も芽生えているが、情報のサポートの利用とは関連が認められなかった。さらに情報のサポートを利用することが、より良い食の循環を目指した食事づくりや食生活満足感の向上、食事量や内容の変化、身体的健康に貢献することも、特に認められなかった。

研究2

より良い食の循環を目指した食事づくりについて、体験セミナー後、自分で弁当を2回以上作った実行多群では良好な変化がみられた。弁当をつくった回数と食生活指針に関する行動変容段階の合計に相関が認められ、弁当をつくる回数が多いほど、より良い食の循環を目指した食事づくりの実行度が高かった。

また弁当をつくる回数は、2回(セミナーを含め3回)以上が望ましいことが確認できた。

「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理もつくる」ことを重要と思うことと弁当をつくる行動に関連がみられ、より良い食の循環を目指した食事づくりの実行度を高めることに繋がった。



《まとめ》

定期的なソーシャルサポートを充実させることは、「3・1・2 弁当箱法」のルールに基づいた食事をつくる行動の実践に役立つと考えられるが、1か月毎の情報サポートの直接的な成果は認められなかった。しかし、セミナー体験後に自身で弁当づくりを2回以上実践している学習者には明らかな学習セミナーの効果が認められた。1か月周期のサポートにこだわらず、学習者がソーシャルサポートを受けられると思うことが重要であると考えられた。また、情報のサポートのあり方として、学習者と支援者の一対一のやり取りではなく、SNS(Social Networking Service)等を活用して、学習者同士が送付した1食のタイトル、写真、料理名、支援者からの助言等を共有できるようにするなどの工夫が必要と考えられた。

本研究では、教職課程の科目で食物(米・野菜)の栽培および収穫を学習した学生を対象とした。その学習者の中で、“食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理もつくる”ことを重要と思うことができていた者は、学習セミナー後に2回以上の弁当づくりを実践できた。この項目と「3・1・2 弁当箱法」の実践との間に有意な関連がみられたことは先行研究と同様の結果であった。本プログラムによって「食」の循環全体がつながり、より良い食の循環を目指した食事づくりの実行度が高まった。行動目標である「3・1・2 弁当箱法」のルールに基づいた食事づくりから、短期目標である“より良い食の循環を目指した食事づくりの実践”につなげるためには、食の営みの全体像(食の循環)を理解することが重要であると再認識できた。