

# 一般消費者を対象とした食育の実践と健康度チェックの結果報告

松原 愛香・村瀬 瑠美

愛知みずほ大学短期大学部

## 1. 始めに

栄養士とは、「都道府県知事の免許を受けて、栄養士の名称を用いて栄養の指導に従事することを業とする者」と栄養士法により定義されている。また、同法において、「栄養士の免許は、厚生労働大臣の指定した栄養士の養成施設において2年以上栄養士として必要な知識及び技能を習得した者に対して、都道府県知事が与える」とされている。本学では、栄養士養成施設として、食を通してさまざまな人々の健康に貢献できる栄養士を育てている。

栄養士養成施設では、厚生労働省により定められている「栄養士養成施設カリキュラム」に基づいて、具体的な講義内容や実習内容を決めている。このカリキュラムには、教育内容が示されており、それぞれにおいて教育目標が立てられている。教育内容は6つに分けられており、そのうちの1つに「栄養の指導」がある。この分野では、「個人、集団及び地域レベルでの栄養指導の基本的役割や栄養に関する各種統計について理解する。また基本的な栄養指導の方法について修得する。」<sup>1)</sup>ことを目的としている。

本学において「栄養の指導」の分野は、栄養指導論、栄養指導論実習、実践栄養指導論演習、公衆栄養学の4科目で構成されている。その中の栄養指導論実習では、個別指導や集団指導の指導方法についての学習と技術の習得のために、様々な実習を行っている。その実習内容の1つに大規模小売店での一般消費者に対する食育活動を毎年行っている。「地域に知らせよう食文化！やってみよう食育！」をテーマとし、多くの食文化について知らせるとともに、「安全・安心な食品の知識」や「地域で獲れる食材」についての関心を高め、「食育」の必要性についての理解を図ることを目的としている。

本年度においても、食物栄養専攻（栄養士課程）2年生29名の学生による一般消費者に対する食育活動の実践を行った。「お米と魚のコラボフェア」と題し、

米と魚に関する内容について6つのブースに分けて実施した。その実施内容についてまとめるとともに、一般消費者の食習慣や生活習慣の調査のために同会場で実施した、全10項目からなる健康度チェックの結果について報告する。

## 2. 方法及び結果

### 1) 対象

短大近郊（徒歩30分）の大規模小売店に買い物に来ていた一般消費者を対象とした（大規模小売店：スーパーマーケット「イオンモール熱田」名古屋市熱田区）。小売店の顧客数は平日30,000人、土・日50,000人となっている。

### 2) 実施期間及び実施場所

2013年10月26日（土）及び27日（日）の午前10時から午後4時に、同小売店催事場（約13m<sup>2</sup>）にて行った。

### 3) 食育活動実施内容

本年度の表題を「お米と魚のコラボフェア」とし、米と魚に関する内容について「知識・知恵・体験」の3点からのアプローチを行った。さらに、知識のコーナーを3ブース、知恵のコーナーを1ブース、体験のコーナーを2ブースと各コーナーを細分化することで、様々な情報を提供できるようにした。

知識のコーナーでは、昔の熱田浜に関するパネルの掲示、全国の寿司に関するパネルの掲示、魚と米に関するクイズを行った。昔の熱田浜に関しては、尾張名所図会「熱田の濱 夕上り 魚市」や魚介類の格付けに関するパネルを3枚掲示した。魚介類の格付けに関する内容等も取り入れることで、昔の熱田浜の食だけでなく江戸時代の食に関する知識の周知を図った。全国の寿司に関するパネルでは、日本地図を用いて各都道府県の寿司の紹介を行った。魚と米に関するクイズは、全10問からなる問題を、26日（土）の午前・午後、27日（日）の午前・午後の計4種類作成した。ま

た、クイズに参加した者には、参加賞として米 80g を贈呈した。

知恵のコーナーでは、鯛の手開きの方法を紹介した。手開きの順序を示したパネルを掲示するとともに、鯛の模型を使用し、手開きの方法を説明した。また、手開きした鯛を使った献立（蒲焼き、つみれ汁）の紹介も行い、より調理してもらえよう工夫した。

体験のコーナーでは、三角おにぎりの作成や箸を使ったゲームを行った。三角おにぎりの作成では、白飯を使用し、実際におにぎりを作る体験をしてもらった。男性、女性、子どもで握る白飯の量を 140g、120g、100g とすることでより握りやすいようにした。おにぎり作成のコツやおにぎりとおむすびの違いを記したパネルの掲示も行った。箸を使ったゲームでは、30 秒間で大豆を空いている皿に何個移動できるかに挑戦してもらった。また、正しい箸の持ち方のパネルの掲示を行い、ゲームをしながらも情報提供するようにした。

4) 健康度チェック結果

健康度チェックに使用したパンフレットを図 1 に示す。左半分を健康度チェックシートとし、右半分ではメタボリックシンドロームの判定基準や BMI についての情報提供を行った。半分で切れるようにして、左半分の健康度チェックシートは回収、右半分は資料として回答者に持ち帰ってもらうようにした。健康度チェックシートは、健康状態、運動習慣、食習慣等全 10 項目の質問に対し、あてはまる項目にチェックを入れる形式とした。それに加え、性別、年代、BMI の記入もお願いした。回答者数は 114 名で、そのうち性別、年代、BMI 等の記入漏れがあったものを除いた 77 名 (64.5%) を有効回答者数とした。性別、年代の内訳は表 1 の通りであった。また、全体の BMI 平均値は 22.04 であった。

図 1 健康度チェックの様式

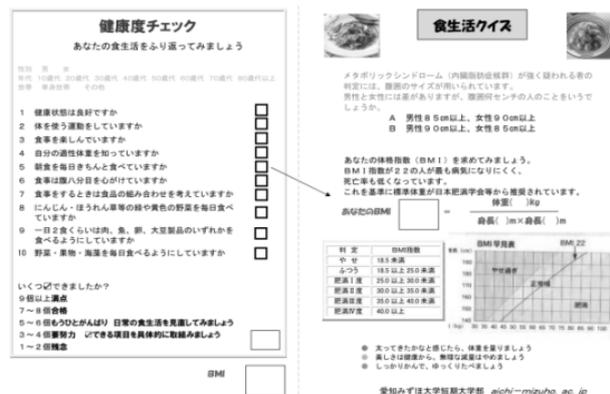


表 1 健康度チェック回答者の性別および年代の内訳

項目	n (%)
総数	77
性別	
男性	35 (45.5)
女性	42 (54.5)
年齢区分	
10 歳代	1 (1.3)
20 歳代	2 (2.6)
30 歳代	39 (50.6)
40 歳代	22 (28.6)
50 歳代	4 (5.2)
60 歳代	7 (9.1)
70 歳代	1 (1.3)
80 歳代以上	1 (1.3)

表 2 健康度チェック各項目におけるチェック人数および割合

項目	n (%)
健康状態は良好ですか	68 (88.3)
からだを使う運動をしていますか	32 (41.6)
食事の時間は楽しいですか	72 (93.5)
適正体重を知っていますか	50 (64.9)
朝食を毎日きちんと食べていますか	65 (84.4)
食事は腹八分目を心がけていますか	32 (41.6)
食事をするときは食品の組み合わせを考えていますか	42 (54.5)
にんじん・ほうれん草等の緑や黄色の野菜を毎日食べていますか	38 (49.4)
一日 2 食くらいは肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしていますか	60 (77.9)
野菜・果物・海藻を毎日食べるようにしていますか	60 (77.9)

健康度チェック各項目におけるチェック人数、チェック割合を表2に示す。1人あたりの平均チェック数は6.74項目であった。「食事の時間が楽しい」、「健康状態が良好」、「朝食を毎日きちんと食べている」の3項目でチェック割合が高く、いずれの項目でも8割以上の者がチェックをしていた。一方、「からだを使う運動をしている」、「食事は腹八分目を心がけている」、「にんじん・ほうれん草等の緑や黄色の野菜を毎日食べている」のチェック割合は低く、半数に満たない結果となった。

健康度チェック各項目におけるチェック人数、チェック割合をBMI区分別（やせ BMI<18.5、ふつう BMI≥18.5、<25、肥満 BMI≥25）に分けたものを表3に示す。やせの者において、「食事は腹八分目を心がけている」、「食事をするときは食品の組み合わせを考えている」、「にんじん・ほうれん草等の緑や黄色の野菜を毎日食べている」の3項目でふつう、肥満の者よりチェック割合が高かった。その他の項目においてはBMI区分別での違いは見られなかった。

### 3. 考察

#### 1) 一般消費者に対する食育活動実施の考察

大規模小売店にて、学生による一般消費者への食育活動を実施した。TPP問題や魚介類摂取量の減少などを踏まえ、今年度は「お米と魚のコラボフェア」と題した食育活動を行った。米と魚に関する内容を6つの

ブースに分けることで、様々な観点から米と魚に触れられるようにした。また、買い物に来ていた一般消費者を対象とするため、様々な年齢層に対応できるような工夫もした。今後は、一般消費者が必要としている内容に近づけていくために、各ブースの来場者数の調査などを実施し、どのような内容で需要が高いかを見ていきたいと思う。しかし、対象者の需要ばかりを考えるのではなく、こちら側が提供したい情報も加味することで、対象者側と実施側の両方が満足できる食育内容にしていく必要があると考える。

#### 2) 健康度チェック結果についての考察

健康度チェックにおいて、8割以上の者が「食事の時間が楽しい」、「健康状態が良好」と回答した。それに対し、「食事は腹八分目を心がけている」や「にんじん・ほうれん草等の緑や黄色の野菜を毎日食べている」といった項目にチェックした者は半数以下だった。チェック割合が高かった項目は、心理的なことを問うたものが多く、チェック割合が低かった項目は、行動に関することを問うたものが多かった。心理的な面は、意識しようとしなくても何気なく感じることができるが、行動に関する面は自らの意志で行動変容しようと思わなければ、実践することは難しい。そのため、心理面に関する項目と行動に関する項目とで違いが出てきたのかもしれない。

BMI区分別のチェック割合をみると、「食事は腹八分目を心がけている」、「食事をするときは食品の組み

表3 健康度チェック各項目におけるBMI区分別チェック人数および割合

項目/BMI区分	やせ n (%)	ふつう n (%)	肥満 n (%)
健康状態は良好ですか	11 (84.6)	43 (89.6)	14 (87.5)
からだを使う運動をしていますか	5 (38.5)	21 (43.8)	6 (37.5)
食事の時間は楽しいですか	11 (84.6)	45 (93.8)	16 (100.0)
適正体重を知っていますか	8 (61.5)	30 (62.5)	12 (75.0)
朝食を毎日きちんと食べていますか	13 (100.0)	40 (83.3)	12 (75.0)
食事は腹八分目を心がけていますか	10 (76.9)	18 (37.5)	4 (25.0)
食事をするときは食品の組み合わせを考えていますか	12 (92.3)	24 (50.0)	6 (37.5)
にんじん・ほうれん草等の緑や黄色の野菜を毎日食べていますか	10 (76.9)	20 (41.7)	8 (50.0)
一日2食くらいは肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしていますか	10 (76.9)	37 (77.1)	13 (81.3)
野菜・果物・海藻を毎日食べるようにしていますか	11 (84.6)	35 (72.9)	14 (87.5)

合わせを考えている」、「にんじん・ほうれん草等の緑や黄色の野菜を毎日食べている」の3項目において、やせの者で高い結果となった。すべての項目でふつう体型の者のチェック割合が高くなると予想していたが、結果は異なっていた。今回のチェック表は、基準値等を設定しておらず、回答者自身の判断でチェックをしている。そのため、チェックする際の判断基準が個々で異なっていたことが予想される。つまり、やせの者において、実際の摂取量は少ないが、基準値を満たしていると思っている者が多かったのかもしれない。実際に、BMIが高値の者ほど、食事量を過小に見積もっているという報告もある<sup>2)</sup>。今回の結果においても、BMIの違いによる過小評価、過大評価が影響している可能性が高いことが考えられる。今後は、基準値の提示や、回答者による実際の摂取量の記述など数値データを基に調査していく必要があるだろう。

#### 4. まとめ

栄養教育論実習の中で、大規模小売店にて栄養士課程の学生による食育活動を実施した。今年度は「お米と魚のコラボフェア」と題し、米食や魚食の普及を行った。今後は、一般消費者が必要としている内容についての調査などを行い、さらに充実した内容に発展していけたらと思う。

健康度チェックでは、一般消費者の健康意識や食意識をみた。運動習慣のある者、腹八分目を心がけている者の割合は低く、食事の時間が楽しい者、健康状態が良好な者の割合は高かった。また、BMI区別にチェック割合をみたものでは、やせの者で食品の組み合わせを考えている者や毎日野菜を摂取している者の割合が高かった。これらの結果から、行動面に関する項目より心理面に関する項目においてチェック割合が高いこと、やせの者において過大評価をしている可能性が高いことが問題となった。今回の調査では、基準値の設定をしていなかったため、このような結果になったことが予想される。今後は、基準値の設定や実際の摂取量の記述など、数値データを基にした同様の調査を行う必要があると考える。

#### 参考資料

- 1) 「管理栄養士・栄養士養成施設カリキュラム等に関する検討会」報告書  
[http://www1.mhlw.go.jp/shingi/s0102/s0205-1\\_11.html](http://www1.mhlw.go.jp/shingi/s0102/s0205-1_11.html)
- 2) 柳井玲子 他：若年男女における食事量の過小・過大評価と身体的・心理的要因および生活習慣との関係，川崎医療福祉学会誌 Vol.16 No.1, p109-119 (2006)