

平成27年度 調査研究報告書の解説

「食育に関する調査研究～食が育む豊かな社会～報告書」について

お茶の水女子大学基幹研究院 自然科学系公衆栄養学研究室(栄養教育学分野)教授 赤松 利恵

1. はじめに

平成27年度調査研究報告「食育に関する調査研究～食が育む豊かな社会～報告書」(以下、本報告書)が東京市町村自治調査会から発行された。本稿はこの調査結果の理解を助け、事業への活用を促すことを目的とする。

実施された調査は大きく3つに分けられる。1つは住民を対象としたアンケート調査である。対象者は多摩・島しょ地域の人口構成比に準拠した15～69歳1,504人であった。2つ目は、多摩・島しょの市町村39団体を対象とした調査、そして3つ目はワークショップを含む先進的事例の紹介である。本稿では、地域住民も市町村も(各々報告書P28、50)健康に対する関心が高いことから、ここでは食育における健康分野に焦点をあてて解説する。

ヘルスプロモーションを進める上では、グリーンらのプリシード・プロシードモデル(PRECEED-PROCEED Model^[1])が参考になる(図1)。このモデルは、対象者の「健康」「生活の質(QOL)」に向かって、保健プログラム(health program)を計画・評価するために用いられるモデルである。調査した項目

表1 プリシード・プロシードモデルの変数と調査項目の対応

モデルの変数名	内 容	調査項目
健康・QOL	健康状態、体格、QOL等	BMI (body mass index)、自身の健康状態 (P23)
行動とライフスタイル	生活習慣(食習慣含む)	食習慣の評価 (P30, P31)、朝食の摂取状況 (P32)、野菜の摂取量 (P35)
環境	環境	飲食店・小売店に求める工夫 (P38)
前提要因	知識、スキル、態度(興味関心)等	食育への関心 (P24, P28)

表内のページは報告書のページを指す

が、モデルの「健康・QOL」「行動とライフスタイル」「環境」「前提要因」に分けられることから(表1)、モデルをイメージしながら本稿を読むと理解しやすいと考える。

また、本稿でこのモデルをとりあげた理由は、市町村対象(39団体)の調査結果の「食育事業に関する課題」(報告書P48)において、上位2位が「食育事業の効果が測れない(21団体、53.8%)」「食育は幅広い分野にわたり、どの分野から取組めばよいか優先順位が付けられない(18団体、46.2%)」であったからだ。本稿では、事業計画におけるアセスメント(現状把握)、目標設定、事業の計画立案の順にそって解説する。

2. プリシード・プロシードモデルの要因からみた現状把握

(1) 健康状態の課題

調査結果では、全体の半数以上(57.4%)が自身の健康状態について、「良い(とても良いまたはまあまあ良い)」と回答していた(報告書P23)。どの年代も、「良い」が半数を超えているため、大きな問題はないと考える。ただ、働き盛り世代(30～60歳代)の男性において、「どちらともいえない」と回答したものが、3割前後であることから、この世代を優先的に支援する必要があるといえる。

働き世代の男性は、体格にも課題がみられた。表

2が性・年代別に分けたBMIによる体格の結果である。「健康日本21(第二次)」^[2]では、適正体重を維持しているものの増加を目標としており、平成34年度までの目標値は、「20～60歳代の肥満者の割合男性28%、女性19%」である。これに対し、本調査では(表2)、女性はすでに19%の目標を達成しているが、男性は20歳代を除くすべての年代で28%を超えている。

表2 調査対象者のBMIによる体格の分布

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
男性					
低体重(BMI18.5未満)	18(17.8)	5(3.6)	9(5.2)	6(5.0)	4(3.3)
ふつう(BMI18.5～25未満)	73(72.3)	91(65.9)	114(66.3)	75(62.5)	80(66.7)
肥満(BMI25以上)	10(9.9)	42(30.4)	49(28.5)	39(32.5)	36(30.0)
合計	101(100.0)	138(100.0)	172(100.0)	120(100.0)	120(100.0)
女性					
低体重(BMI18.5未満)	20(21.1)	24(22.0)	25(18.1)	20(17.4)	17(14.3)
ふつう(BMI18.5～25未満)	69(72.6)	69(63.3)	98(71.0)	80(69.6)	88(73.9)
肥満(BMI25以上)	6(6.3)	16(14.7)	15(10.9)	15(13.0)	14(11.8)
合計	95(100.0)	109(100.0)	138(100.0)	115(100.0)	119(100.0)

n(%), BMI(body mass index)=体重kg÷(身長m×身長m)

多摩・島しょ地域の住民に対するアンケート1,504人より、10歳代99人および20-69歳のうちBMI無回答者94名を除いた1,227人を対象に再解析した結果である

(2) 食習慣の課題

本調査の対象者の55.9%が、自身の食生活・食習慣について「問題がある(少し問題があるまたは問題が多い)」と回答している(報告書P30)。問題がある理由の上位3位は「食事の内容に偏りがある」「栄養バランスがとれていない」「野菜の摂取が少ない」(報告書P31)であった(対象者840人)。これら3つはすべて食事内容であるため、「食事の内容に偏りがある」に集約して問題ないと考える。

この他に、本調査では、食習慣として、朝食と野菜の摂取についてたずねている。朝食の摂取状況では、17.3%が「ほとんど食べない」と回答した(報告書P32)。平成23年国民健康・栄養調査(厚生労働省)^[3]の結果によると、朝食を「ほとんど食べない」と回答した者は、7.8%であった。性年代別にみると、本調査30～40歳代男性の26.8%も、全国調査の30歳代22.7%、40歳代14.5%と比較すると、高い値である。驚くべき結果は、50～60歳代の朝食欠食率が高いことである。全国調査の朝食欠食率は、50歳代男性9.7%、60歳代男性3.7%と10%を切っているにも関わらず、本調査50～60歳代男性は16.4%である。女性も全国

調査の朝食欠食率は50歳代女性6.0%、60歳代女性2.2%であるが、本調査では朝食を「ほとんど食べない」は8.2%であった。

野菜摂取量については、45.2%が「一日に、小皿・小鉢で1皿以上～3皿未満(約70g以上～210g未満)」と回答した。平成22年国民健康・栄養調査4)における20歳以上の野菜摂取量の結果では、男性47.2%(1皿12.1%、2皿17.8%、3皿17.3%)、女性51.1%(1皿14.6%、2皿19.2%、3皿17.3%)であったことから、若干本調査結果は低い。いずれにしても、我が国の1日350g(小皿・小鉢5皿)からは、100g以上低い結果である。

(3) 食環境の課題

本調査では、直接環境を調査しているわけではないため、個々で扱う環境の課題は、地域住民の認知であることを踏まえて結果を読む必要がある。しかし、実際の環境より、対象者の食習慣には、どう考えているかといった認知の方が影響するため、本調査結果は事業の参考になる。

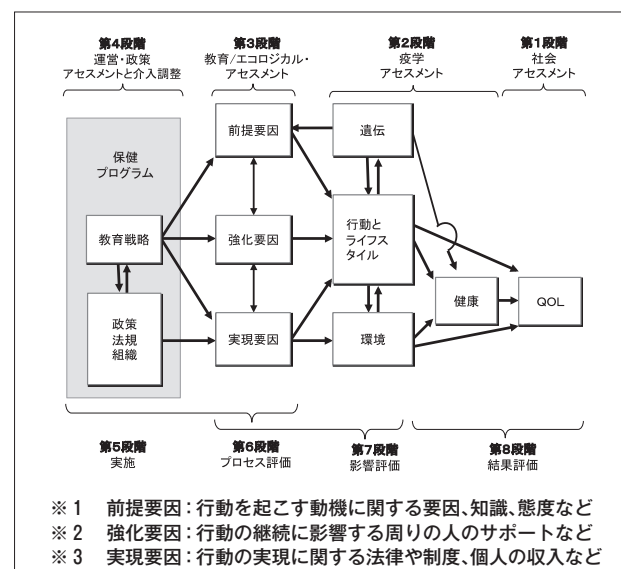
環境に関連する項目として、飲食店・小売店への期待(報告書P38)がある。ここでは、「野菜を多く使ったメニュー(お惣菜やお弁当)が増えるとよい」を最も要望しており、野菜摂取に関心が高いことがわかる。他には、「旬のものが食べられるメニュー(お惣菜)が増えるとよい」「塩分やカロリーに配慮したメニューが増えるとよい」「コンビニ等で手軽に購入できる野菜が増えるとよい」といった要望がある。つまり、これら要望が出るということは、地域住民が考える環境が整っていないことを意味する。

(4) 食に関する知識・スキル、態度

知識・スキル、態度等、個人の認知的要因を、プリシード・プロシードモデルでは、前提要因(または準備要因)と呼ぶ。これらは教育的アプローチを行う際、参考になる項目である。

本調査では、知識やスキルを直接たずねた項目はないが、野菜不足になってしまう原因として、10～20歳代男性で約20%が「野菜の調理方法が分からない」という項目を選択していたことから、調理のスキルを教育することは意義のあることといえる。

一方、本調査には、いくつか態度に関連する項目をたずねている。態度とは、何に対し興味関心を持

図1 プリシード・プロシードモデル^[1]