

本学学生の食生活意識と「食事バランスガイド」の教材としての検討 — 認知度、使用感に関するアンケート調査をもとに —

吉川 光子^a

^a湘北短期大学生活プロデュース学科

【抄録】

本学生活プロデュース学科の授業において「食生活指針」、「食事バランスガイド」を取り上げるにあたり、学生がそれまでにどの程度認知し、どのような意識をもっているかを知るアンケート調査を行った。その結果、認知度は「食生活指針」27%、「食事バランスガイド」45%であった。認知していても、食生活において参考にしている者は少なく、それは「どのように参考にしたらよいかわからない」ためであった。「食事バランスガイド」を利用して2日間自分の食事診断をさせた後、使用感について調査を行った。その結果、食事のバランスの良否や区分ごとの過不足がわかったが、今後の意向は「時々参考にしたい」程度であった。対象学生にとって、主食、主菜、副菜の分け方や、量の数え方「つ(SV)」がわからない料理があることが、使いづらい点として上がった。教材としてはその点をふまえて活用していく必要がある。

【キーワード】

食事バランスガイド 食生活指針 食生活 教材

はじめに

平成12年度に文部省（現：文部科学省）、厚生省（現：厚生労働省）及び農林水産省が連携して10項目からなる「食生活指針」（表1）を策定し、国民に広く知らせ定着させることに努めてきた。そして「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、平成17年度に厚生労働省と農林水産省の共同により「食事バランスガイド」（図1）が策定された。

「食生活指針」がわかりやすい文章表現で、国民

一人一人が自覚を持ち、食生活改善に努めるよう促しているのに対し、「食事バランスガイド」はコマをイメージしたイラストの形で、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を料理レベルで視覚的に分かりやすく示し、より具体的な行動に結びつけられるよう工夫されている^[1]。同時期に施行された「食育基本法」により、地域、学校、その他関係各機関で実施される食育の取組みにおいても「食事バランスガイド」が活用され、平成18年に示された食育推進基本計画では、数値目標の一つとして「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合が平成22年度には60%以上になることを挙げ、啓発普及が行われている^[2]。

<連絡先>

吉川 光子 yosikawa@shohoku.ac.jp

本学の生活プロデュース学科の食に関する教育において、「食生活指針」、「食事バランスガイド」を理解し、それを自分や家族の食生活の中で適切に実践し、食に関して他者へのアドバイスができるようになることは、学びの目標としてふさわしいものと考えられる。そこで授業においてこれらの内容を扱うにあたって、学生が高校までの学校教育と日常生活で得る情報の中でどの程度認知し、またその実践や活用についてどのような意識をもっているかを知るためにアンケート調査を行った。

「食事バランスガイド」は、食べる側の食事計画、食事評価のツール、そして料理(食物)を提供する側が行う情報の表示など、多方面での活用が

できる^[3]。しかし「食事バランスガイド」を活用して高校生や大学生の食事や食生活を調べたいいくつかの報告によると、「食事バランスガイド」の視点で行う調査は、従来の食事調査に比べて煩雑な栄養価計算を要せずに簡易であるものの^[4]、学生自身の食生活の中に役立てる場合において、いくつかの使いづらさが指摘されている^{[5][6]}。そこで、認知度などに関する1回目のアンケート調査後、1年生の授業の中で「食事バランスガイド」について解説し、それを利用して2日間自分の食事のバランスを調べさせた後2回目のアンケート調査を行い、使用感についても結果を得た。

表 1. 食生活指針 (文部省・厚生省・農林水産省 2000年)

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
10. 自分の食生活を見直してみよう。

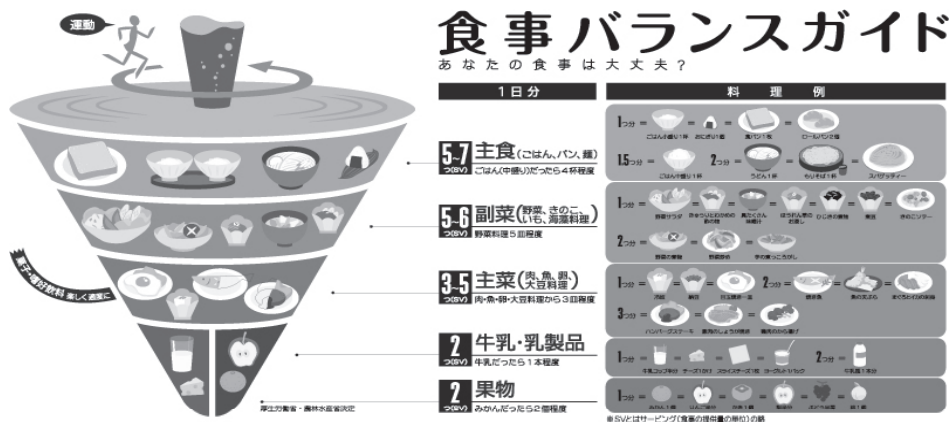


図 1. 「食事バランスガイド」 (厚生労働省・農林水産省 2005年)

調査対象および調査方法

1. 調査対象とその属性

認知度、実践度などを問うアンケート調査Ⅰは、平成19年度と平成20年度に本学生生活プロデュース学科に在籍した学生の中で「食生活論A」(1年生)または「食生活論B」(2年生)を当該年度に受講した学生を対象とした。さらに、「食事バランスガイド」を利用した後のアンケート調査Ⅱは当該年度の「食生活論A」を受講した学生を対象とした。属性に関しては質問項目を設けなかったが、全員女子学生で19歳～20歳が99%である。当科目は、生活プロデュース学科の選択コースによりクラス分けされており、アンケートに回答した時点での学年と所属コースは表2のとおりである。

2. 調査時期、場所

平成19年4月～6月および平成20年4月～6月に行った。アンケート調査Ⅰ、アンケート調査Ⅱともに、授業においてその日の受講者全員に配布し、記入後回収を行った。

3. アンケート調査項目

(財)食生活情報サービスセンターが報告している食生活指針・食育に関する認知度調査(平成17年度食行動等実態調査)の調査票^[7]を参考に調査用紙を作成した。質問項目は以下のとおりである。

1. アンケート調査Ⅰ

問1. 「食生活指針」を知っていたか。

問1-1「知っていた」とき：どのような媒体を通じて知ったか。

問2. 「食生活指針」の各項目をどの程度実践しているか。

問3. 今後「食生活指針」の各項目を実践したいと思うか。

問4. 「食事バランスガイド」を知っていたか。

問4-1「知っていた」とき：どのような媒体を通じて知ったか。

問4-2「知っていた」とき：食事や買物の際、参考にしているか。

問4-3①「参考にしている」とき：その理由。

問4-3②「参考にしていない」とき：その理由。

表2. 調査対象学生の所属コース、アンケート回答数

調査を行った授業科目 (学年) 年度		受講者の所属コース	受講者数	回答数	
				アンケートⅠ	アンケートⅡ
食生活論A (1年生)	平成19年度	フードスペシャリストコース 子どものせかいコース	332	309	104
	平成20年度	フードスペシャリストコース			
食生活論B (2年生)	平成19年度	テキスタイルとデザインコース			
		すまいとインテリアコース			
		子どものせかいコース			
	平成20年度	キャリアデザインコース			
		テキスタイルとデザインコース			
		すまいとインテリアコース			
		キャリアデザインコース			

2. アンケート調査Ⅱ

- 問1. 「食事バランスガイド」に基づく、食生活チェック（2日間）をして、わかったことは何か。
- 問2. 「食事バランスガイド」は食生活のバランスを考えると時の目安となると思うか。
- 問3. 「食事バランスガイド」でわかりにくい、使いづらい点は何か。
- 問4. 今後、食事や買物をする際に「食事のバランスガイド」を参考にしたいと思うか。

なおアンケート調査Ⅰにおいては同用紙上で、「食育」に関する意識を問う質問も設けたが、本報告では結果を取り扱っていない。

結果及び考察

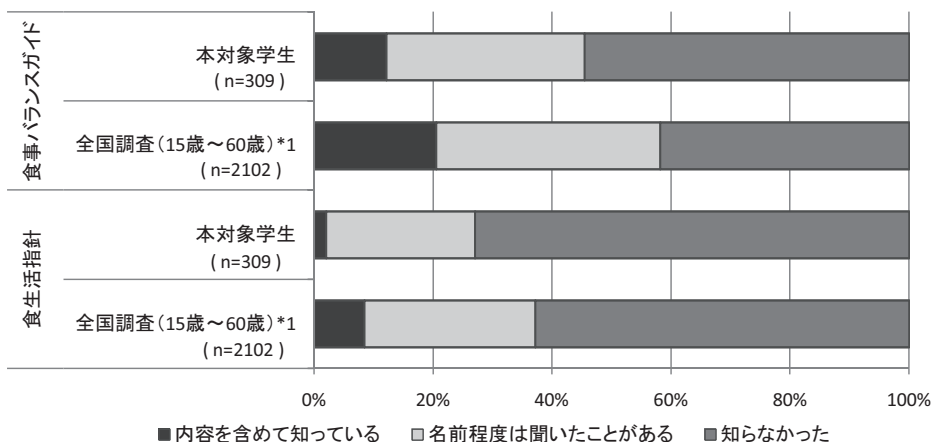
1. 「食生活指針」と「食事バランスガイド」の認知度

アンケート調査を行う直前に、「食生活指針」表1と「食生活バランスガイド」図1を提示し、その

時までに既に知っていたかを回答させた。

「食生活指針」は平成12年に策定され、調査対象とした学生の高校の家庭科教科書にも記載されている^[8]ものの、日常生活のなかではほとんど目にする機会がなくなっている。認知度の結果は図2に示すとおりであった。「内容も含めて知っている」は2%にすぎず、「名前程度は聞いたことがある」と合わせても27%と認知度は高くなかった。

一方「食事バランスガイド」については、45%が認知（「内容も含めて知っている」または「名前程度は聞いたことがある」と回答）していた。アンケート調査を行った時点での本学学生の認知度は、図2に示したように調査機関が行った全国規模の結果^[9]と比べて低い傾向が見られた。調査対象学生のうち1年生にはフードスペシャリストコースを選択している学生が含まれるが、ここで示した全対象学生の結果と比べて、特に認知度が高い傾向は見られず、1年生の4月すなわち専門科目を受講するスタート地点では、食の分野に興味はあっても、それまでに得ている情報量や知識は多くないことがうかがえた。



*1 食事バランスガイド認知度・参考度調査 (WEB調査 平成20年2月) (社)農山漁村文化協会提携事業センター

図2. 「食生活指針」および「食事バランスガイド」の認知度

2. 認知経路

「食生活指針」と「食事バランスガイド」をそれぞれ認知していた学生が知る契機となった媒体を聞いた結果、「テレビ」と「学校」が顕著に多かった(図3)。「学校」が指すものは、1年生については高校までの教育機関であり、2年生についてはそれに加え、本学においてこの内容を専門的に扱う授業は受けていないものの、他の授業の中で用語として出現している可能性はあり、そこで認知していることが考えられる。「食事バランスガイド」は、食育推進事業の一つとしてタレントを起用した広告なども行っており、多方面にわたる広報の効果が認知度を高くしていると推察された。調査機関の認知度調査の報告によると^{[7][9]}、対象者全体(15歳～60歳代)の認知経路として「新聞」は「テレビ」に次いで回答割合が多い媒体の一つであったが、学生層について見ると、本研究で得られた結果と同様に低かった。「新聞」が学生にとって新たな知識を得る媒体では無くなってきていることが示唆された。「食事バランスガイド」の

認知経路については、「その他」として「パンの包装袋」が複数記述されていた。近年、食品関連業界も食育推進に取り組み、商店のポスターや食商品のパッケージなど各所でコマのイラストを目にするようになってきている。「内容も含めて知っている」と答えた者は、認知経路として複数の媒体を回答している傾向が見られ、学校で教わることに加え、身の周りでも頻繁に目にするによって知識が定着していくことが示された。

3. 「食生活指針」の実践度合いについての意識

「食生活指針」の各項目について、自分の食生活の中でどの程度実践できていると思うかを聞いた結果を図4に示した。10項目のうち2項目(5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。6. 食塩や脂肪は控えめに。)は、それぞれの指針の実践のために示された提案項目2つおよび3つに置き換え、計13項目について質問した。

実践できているという意識が顕著に高かったのは、「1. 食事を楽しみましょう」と、「4. ごはん

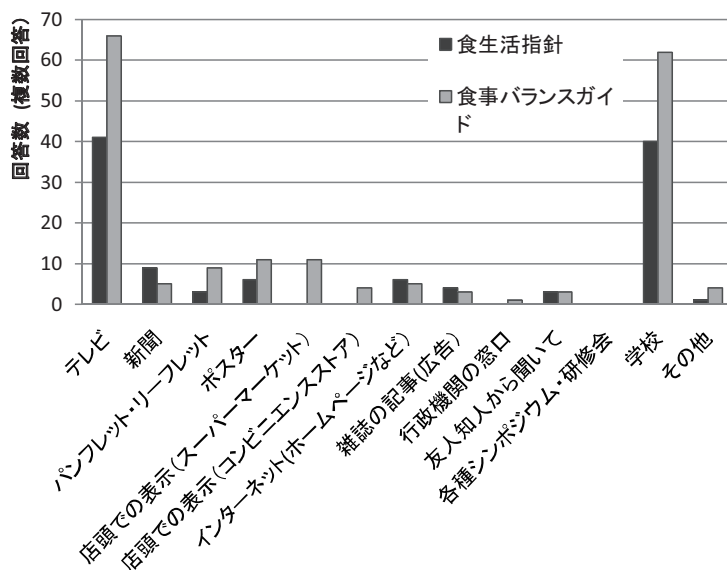


図3. 「食生活指針」と「食事バランスガイド」の認知経路

などの穀類をしっかりと」の2項目であった。また、調査対象者は家庭での主な調理担当者ではない者が多いにもかかわらず、「9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」の項目を「実践できている」と答えた割合が比較的高いことから(67.4%)、無駄や廃棄をなくすことが、各家庭の食生活において興味のある事項である状況がうかがえる。一方、「できていない」「あまりできていない」または「まったくできていない」と回答とした割合が高かったのは、「6-3. 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」であった。この項目は、表示を見ることで食塩や脂肪のとりすぎを防ぐことが意図されたメッセージであるが、実践している意識が低いことが示された。

さらに各項目について、「今後実践してみたいと思うか」を質問した結果、実践の意向(「ぜひ実践してみたい」または「できれば実践してみたい」と回答)が、すべての項目において9割を超えていた。すなわち食生活指針そのものは認知度が高

くないが、どの項目についてもその内容に対してはほとんどの学生が共感を持つことができ、実践の意向が高いことが明らかであった。

「食生活指針」を教材としてみると、各項目は時間をかけた解説を必要としなくても理解できるメッセージであるため、授業の中でこの実践度のアンケートに回答させることで、自分の食生活を振り返る教材として使うことができた。さらに実態把握にとどまらず、問題点の抽出や、食生活を見直す上での目標設定にも拡げていくことができよう。

4. 「食事バランスガイド」の参考度とその理由

「食事バランスガイド」を「内容も含めて知っている」または「名前程度は聞いたことがある」とした者に「食事や買物の際、参考にしているか」を聞いた結果を図5に示した。「いつも参考にしている」者は一人もおらず、「時々参考にしている」とした者は、「内容も含めて知っている」層でも2割に満たなかった。

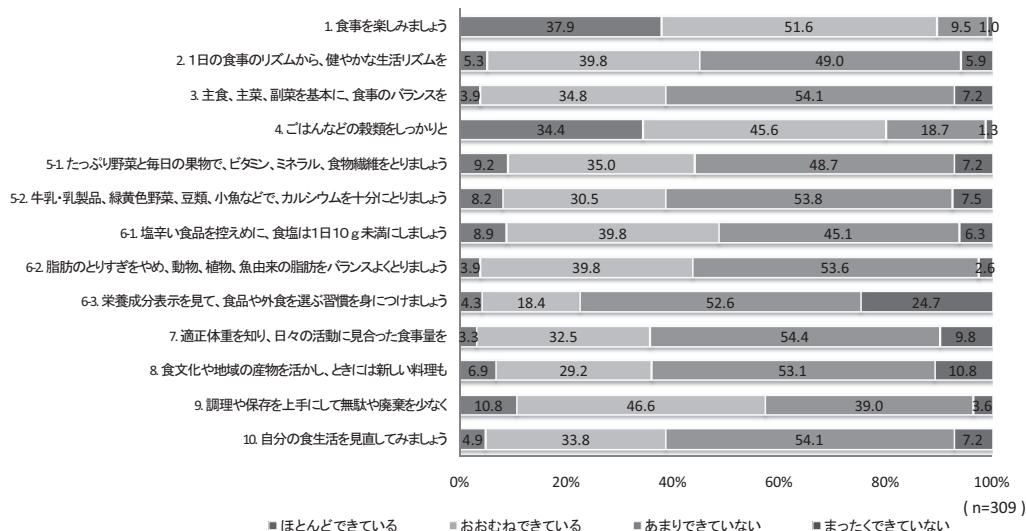


図 4. 食生活指針各項目の実践度合いについての意識

このように参考度が低い結果が得られたが、「あまり参考にしていない」または「全く参考にしていない」と回答した者にその理由を質問した。結果は表3に示した。「どのように参考にしたら良いのかわからないから」という答えが顕著に多く、イラストを目にし、言葉を知っているだけでは、食生活の中で活用する行動には結び付かないことがわかる。「その他」を選んだ学生も多く、具体的には「意識していない」、「面倒だから」、「興味がないから」、「自分で料理していないから」の記述が複数の回答に見られた。

食育推進基本計画のなかの目標とされているように^[2]、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送ることを促すためには、まず「食生活バランスガイド」の中身を理解し、自分にとっての有用性を認識した上で、さらに「どう参考にするか」まで習得できなければ、食教育ツールとして活用しているとはいえない。

5. 「食事バランスガイド」の使用感と今後

アンケート調査Ⅰを行った後、「食生活論A」の授業において「食事バランスガイド」の内容に関して60分程度の解説を行い、学生自身の食事診断ツールとして使用した。具体的には、厚生労働省生活習慣病対策室制作の「毎日の食生活チェックブック」^[10]を自宅に持ち帰り、2日間自分が食べた単品の食品や料理を書き出した。そしてそれぞれの料理が5区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）のそれぞれ「いくつ（SV）」にあたるかを表に記入し、1日ごとにコマのイラストの該当箇所に色を塗った。コマ本体の塗られた部分からバランスがとれていたかを振り返ることができる。その課題の回収と同時にアンケート調査Ⅱを実施した。

食事診断ツールとしての「食事バランスガイド」使用後の評価は、図6に示すとおりであった。「食生活のバランスを考えると時の目安になると思

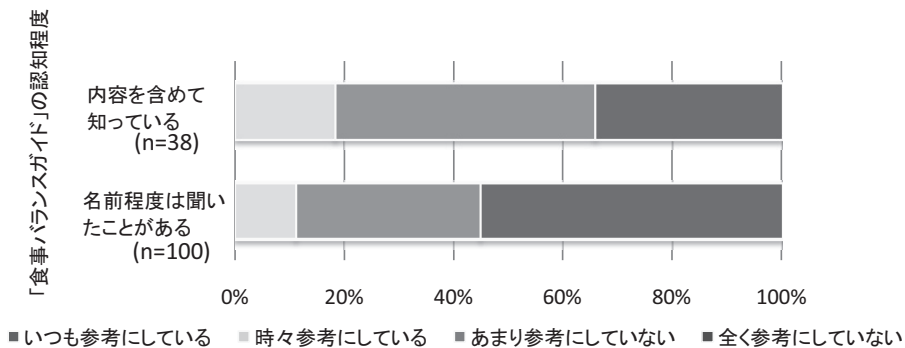


図5. 「食事バランスガイド」の参考度

表3. 「食事バランスガイド」を認知しているが参考にしていない理由

理由	(複数回答)	
	人	%
すでにバランスの良い食生活をおくっているから	5	4.2
どのように参考にしたら良いのかわからないから	77	65.3
バランスの良い食生活に特に興味がないから	5	4.2
その他	25	21.2

う」と答えた者が83%と高率で、使用感が良いことがわかった。その一方で、「食事バランスガイドを今後、食事や買物の際に参考にしたいか」との問いには、「時々参考にしたい」という回答が最も多く68%を占めていた。

食生活チェックをしてわかったこととして表4

に示す結果が得られた。コマに色を塗ることで、適量な食事の全体像を理解し、過不足の状況やバランスの良し悪しがわかりやすかったようである。

一方、わかりにくい、使いづらい点については表5に示したとおりであった。「主食、主菜、副菜

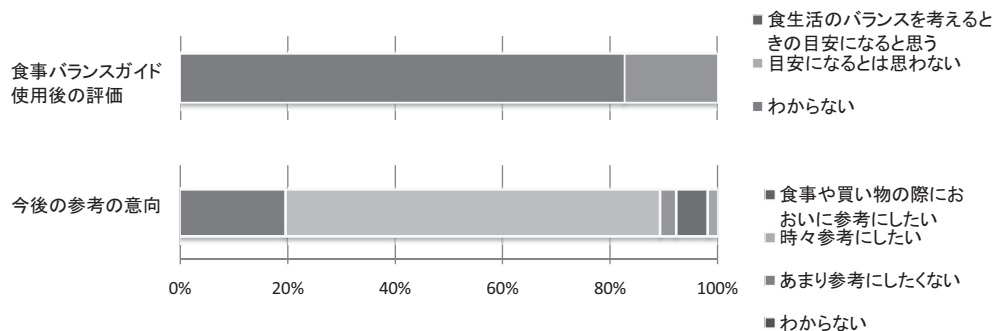


図6. 「食事バランスガイド」使用後の評価と今後の参考意向

表4. 「食事バランスガイド」をもとに食生活チェックをしてわかったこと

選択項目	(複数回答) n=104	
	人	%
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の中で、必要な量に比べて、不足しているものがあつた。	87	83.7
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の中で、必要な量に比べて、とりすぎているものがあつた。	46	44.2
自分の食生活の中で、菓子や嗜好飲料が多いことに気づいた。	13	12.5
自分の食事のバランスがいつも悪いことがわかつた。	56	53.8
自分の食事のバランスがいい日と悪い日があることがわかつた。	23	22.1
その他	4	3.8

表5. 「食事バランスガイド」でわかりにくい、使いづらい点

選択項目	(複数回答) n=104	
	人	%
主食、主菜、副菜などの分け方が全くわからない。	7	6.7
主食、主菜、副菜などの分け方が、料理によってわからないものがある	63	60.6
食べた量(食べようとする量)が「いくつ(SV)」に当たるのか、わからない。	60	57.7
1日に必要な、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物が「いくつ(SV)」なのか、わからない。	32	30.8
その他	1	1.0

などの分け方が料理によってわからないものがある」、「食べた量がいくつ (SV) にあたるかわからない」という回答が多い。学生に配布したチェックブックには付録として代表的な料理の区分例や「つ (SV)」が記載されているが、食べている物には一品料理などのように一つの料理の中に主食、主菜、副菜が混在しているいわゆる複合的な料理も多く、それが何の区分のいくつ (SV) にあたるかは、アバウトに考えて決めてしまうか、または資料などを調べるという方法で記入することになる。梅原らは^{[5][6]}この点について、鈴鹿短期大学独自の料理例 (オムライス、マカロニグラタンなど) を加えた食事バランスガイドを用いることで使用感の向上を図っている。梅津は^[11]、女子学生の食事内容と意識について「食事バランスガイド」の有効性ととも検討した結果、「食事バランスガイド」は量的感覚を身につけるツールとして有効であり、食材選択の質的感覚を習得したうえで使用することで、より食生活の改善効果が期待できると指摘している。本調査においても、対象学生から挙げた質問から、お弁当の中身やバイキング形式のように少量ずつ食べる料理は、「つ (SV)」で数えようとすると、判断にとまどいを感じるようであった。

アンケート調査の結果を通して、「食事バランスガイド」を授業の教材として考えた場合、いくつかの点が明らかになった。まず、食教育の教材として有効なツールであるが、使用するためには料理の区分の考え方、量的な基準などの知識に加え、「何のために」「どのように使うのか」の理解が必要である。そして従来の栄養素レベル、食品レベルの重量で示すのではなく、誰にでも使いやすいように料理レベルで示すというその性質上、実際に活用する中でさらに疑問がうまれるであろうが、それこそがさらに食の知識を深める契機にもなる。現在、食育活動が各方面で推進され、教育

機関でも積極的な取り組みがなされ、今後本学に入学してくる学生も「食事バランスガイド」の認知度や使用経験に個人差が出てくる可能性が高い。その状況の中で、授業においてどの程度の解説や演習を行うと内容を含めた理解につながり、食生活の中で参考にしていけるのか、検討しつつ取り入れていきたい。

まとめ

1. 「食生活論」の授業で取り上げる前の学生の認知度は「食生活指針」27%、「食事バランスガイド」45%であった。認知経路は「テレビ」、「学校」が顕著に多かった。
2. 「食生活指針」の中で実践度の高い項目は、「1. 食事を楽しみましょう」、「4. ごはんなどの穀類をしっかりと」、「9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」であった。一方「6-3. 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」は実践度が低い。
3. 「食事バランスガイド」を認知していても、買い物や外食の際に参考にしてしている割合は高くなく、その理由は「どのように参考にしたらよいかわからない」が多い。
4. 「食事バランスガイド」を活用して2日間の食事を調べた結果、全体のバランスや区分ごとの過不足がわかり、使用感は良かったものの今後の参考意向は「時々参考にしたい」程度であった。使いづらい点は、料理によっては主食、主菜、副菜などの分け方や、食べた量が「いくつ (SV)」に当たるのかがわからないものがあることであった。
5. 食教育教材としてみた場合、「食生活指針」は自身の実践度を問う形で授業に取り入れることができ、実態の把握ができる。「食事バランスガイド」は、簡易な食事診断ツールとして

有効であるが、実際の食生活の中で活用するためには、基本的な知識の習得が必要であり、学生の理解度を確かめつつ取り入れていきたい。

引用文献

1. フードガイド (仮称) 検討会 (2005), フードガイド (仮称) 検討会報告書 食事バランスガイド, <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>.
2. 内閣府 (2008), 平成 20 年版食育白書, 佐伯印刷(株).
3. 社団法人日本栄養士会監修 武見ゆかり, 吉池信男 (2006), 「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル, 第一出版.
4. 百々瀬いづみ, 丸岡里香, 中出佳操 (2007), 食事バランスガイドの視点から見た高校生と調理担当者の食, 天使大学紀要, 7, 99-110.
5. 梅原頼子, 藤原いすず, 川村亜由美 (2007), 食事バランスガイド使用の試み, 鈴鹿短期大学紀要, 27, 125-138.
6. 三浦彩, 梅原頼子, 前澤いすず, 乾陽子, 福永峰子, 山田芳子, 田中治夫 (2008), 本学 [鈴鹿短期大学] 作成の食事バランスガイド使用の試み, 鈴鹿短期大学紀要, 28, 211-221.
7. 財団法人 食生活情報サービスセンター (2006), 食生活指針・食育に関する認知度調査概要 (平成 17 年度食行動等実態調査 農林水産省補助事業)
8. 家庭総合 (文部省検定済教科書 高等学校家庭科用) 2005 年発行, 教育図書.
9. (社)農山漁村文化協会提携事業センター, 食事バランスガイド認知度・参考度調査, ニッポン食育ネット <http://nipponisyokuiku.net/index.html>.
10. 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室制作, 「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活チェックブック, http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_taiken/index.html.
11. 海津夕希子 (2008), 女子学生が考える「望ましい食事」の問題点と食事バランスガイドの有効性, 新潟青陵大学短期大学部研究報告, 38, 51-62.

Situation of the Dietary Life of College Students and Study of "Japanese Food Guide Spinning Top" as a Teaching Material.

YOSHIKAWA Mitsuko

[abstract]

The level of recognition and the practice about "Japanese Dietary Guidelines" and "Japanese Food Guide Spinning Top" were examined by questionnaire to the student. As a result, "Japanese Dietary guidelines" was known to 27% of the students, and "Japanese Food Guide ST" was known to 45%. There were few students who referred to "Japanese Food Guide ST" in their daily eating habits. The reason was that they did not understand how they should have referred to it. Students examined their meal by using "Japanese Food Guide ST" for two days. And after that, a impression of use was questioned. As a result, they understood how the balance of their diet was and also the excess and deficiency in each food groups. As a teaching material, "Japanese Food Guide ST" is useful, however it's necessary to consider the points hard to understand for students.

[key words]

Japanese Food Guide Spinning Top, Dietary Guidelines, Eating Habits, Teaching Material

