

平成30年度 地域貢献研究助成費 実績報告書

平成31年3月27日

報告者	学科名	栄養学科	職名	教授	氏名	川上貴代
研究課題	若年世代の野菜摂取行動に関する研究					
研究組織	氏名	所属・職		専門分野	役割分担	
	代表	川上貴代	保健福祉・栄養・教授	栄養学	研究統括と分析	
	分担者	久保田恵	保健福祉・栄養・教授	公衆栄養学	分析	
		平松智子	保健福祉・栄養・准教授	臨床栄養学	分析	
		田淵真愉美	保健福祉・栄養・准教授	給食経営管理 学	データ収集	
中桐規代		保健福祉専攻・栄養学専攻	学校栄養教育	データ収集		
研究実績の概要	<p>大学生など若年期の野菜摂取の不足は問題視されている。野菜摂取に関する行動変容段階に及ぼす心理的要因としての自己効力感との関係を明らかにし、行動変容段階を踏まえた栄養教育の基礎資料の作成を目的とした。本研究では第1に、若年者を対象として野菜摂取状況と野菜摂取に対する行動変容段階におよぼす要因を調査することで、行動変容段階や野菜摂取に関する情報にはどのようなものにニーズが高いかを明らかにし、行動変容プロセスを踏まえた上で野菜摂取量向上を図るための栄養教育方法を検討した。また第2にFFQ法の妥当性を他の食事調査法との比較にて検討し、本大学生の栄養素摂取量および食品群別摂取量の推定精度を明らかにすることを目的とした。</p> <p>研究1：児童生徒、および大学生の野菜摂取状況に関する調査 若年者を対象として野菜摂取状況と野菜摂取に対する行動変容段階におよぼす要因を調査し、行動変容プロセスを踏まえた上で野菜摂取量向上を図るための栄養教育方法を考察した。</p> <p>調査の方法と内容：0 大学大学生を対象に、平成30年7月～8月に自記式質問紙調査を実施した。内容は1) 野菜摂取状況、2) 野菜摂取に関する行動変容段階、3) 周囲からの支援、4) 野菜摂取向上に関する情報提供への知識・関心度などに関する質問を問うた。住居形態や支援の状況と若年者の野菜摂取との関連、食費などの経済状況、野菜摂取に関する情報への知識度や関心度と野菜摂取との関連も検討し、具体的な情報のニーズを得ることによる摂取量向上にむけた取り組みを行った。</p> <p>結果：1日の野菜摂取の平均サービング数は男性2.01、女性1.93であり、野菜の目標摂取量を大きく下回っていた。行動変容段階が上位になるにつれ上昇しており、男性は行動変容段階が上位になるにつれて野菜摂取量も上昇し、女性は実行期に低下して維持期が最も高い値であった。行動変容段階別の因子得点の比較では、抽出された因子「体調」「物理的障害」「周囲の環境」の3つとも因子得点の平均値が無関心期から維持期へと段階的に高くなった。このことから自己効力感を高めることは野菜摂取量の向上のための規定要因となることが示され、これを高める指導や支援は効果的であると考えられた。</p>					

<p>研究実績 の概要</p>	<p>研究 2 : 食物摂取頻度調査の妥当性に関する研究 研究 1 をもとに野菜摂取状況の調査は、食物摂取頻度調査 (FFQ) 法複数日の食事記録法、または DHQ (佐々木式) を用いて比較する。 調査の方法と内容 : 0 大学 1 年生のうち、栄養学科に属する学生 40 名を対象とし、3 日間の食事記録法と FFQ 法を実施した。また、異なる季節に 2 回の FFQ 法を実施し、季節による摂取量の変化について、t 検定および Pearson の相関係数を用いて検討した。 結果 : FFQ 法の妥当性に関しては、主要な栄養素をはじめ、穀類や肉類などの食品群において記録法と比較して、有意な相関が認められたことから、FFQ 法は食事摂取量を把握するための食事調査法として、妥当なものであると考えられた。一方ビタミンやミネラル類は、FFQ 法と食事記録表の差が大きいことから、FFQ 法は季節で内容が変化する野菜果物など食品の詳細な把握には調査の限界に留意した使用が必要と考えられた。</p> <p>将来の生活習慣病予防の観点から食生活改善への具体的な手立てとして、若年世代の野菜摂取行動を促進するために大学生を対象とした食生活調査を行った結果、生活拠点、経済面、などの障害をのぞくため、手間のかからない簡単な調理法や対象の関心を維持できる情報提供に加えて、食物入手の場である食堂や売店など食環境整備は重要と考えられた。</p>
<p>成果資料目録</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 川上貴代、平松智子、田淵真愉美、中桐規代、久保田恵 : 大学生の野菜摂取実態と栄養教育の検討、第 65 回日本栄養改善学会学術総会、平成 30 年 (2018 年) 9 月 3 日 (月) ~5 日 (水) 朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンター (新潟市) . 2. 中桐規代、川上貴代 : 思春期の食・生活習慣および健康状態の変化、第 72 回日本栄養・食糧学会大会、2018 年 5 月 11 日 (金) ~13 日 (日) 岡山県立大学 (総社市)