

健康づくりの食事の質の評価と活用に関する研究事業

柴田学園大学生生活創生学部健康栄養学科

花田 玲子

本研究は公益財団法人青森学術文化振興財団より助成を受けて実施しました。令和 5 年度の研究成果をご報告します。

【研究概要】 健康な身体づくりには、栄養効果を考えた食事が不可欠です。食生活の乱れは、生活習慣病の発症・重症化につながることから、地域の健康づくりには、生活習慣病予防の食事をわかりやすく示す支援が必要です。健康づくりの食事の質の評価がわかりやすく示されていることは、質の高い食事を選択する動機づけとなり、実行に結びつくと考えます。栄養密度による栄養スコア、作りやすさによる簡単スコア、おいしさや楽しみなどのやる気スコアにより、食事の質を一目でわかるように示すことで、行動変容につながる評価基準の設定と活用を目指しました。健康づくりの食事の質の評価基準を設定することで、健康食への理解が深まります。

【研究方法】 40～50 代を中心とした地域の働き世代 250 名を対象に、家庭料理に対するメニューの決め手について予備調査を行いました。回収率は 81.6%でした。食事に対する関心度や、料理を作る時に重要視することなど食事づくりのモチベーションにつながる要素を調査しました。調査項目は以下の通りです。

- ①年齢、②健康づくりの食事の関心度、③普段食事を作るか、④料理を作る時に重要なこと、⑤今日のメニューを考える時の決め手、⑥食事づくりが大変な時でも作れそうなメニューと理由、⑦作ってみたいが作りづらいメニューと理由、⑧作りやすい料理、食欲がわく料理、定期的に食べたい料理、食卓に上がると嬉しい料理、健康にいいと思う料理

調査結果をもとに食事の質を示すスコアの評価基準を設定しました。食事スコアは 100 点満点とし、栄養スコア 30 点、簡単スコア 30 点、決め手スコア 40 点の合計としました（表 1）。

表 1 食事スコアの内訳

栄養スコア 30 点	簡単スコア 30 点	決め手スコア 40 点
生活習慣病予防に大切な栄養素の給与栄養目標量に応じた配点とした。 主菜と副菜で配点を変えた。	食材数、調味料数、加熱調理や食材のカット数、調理工程数が少なく簡単であると高得点とした。	予備調査による決め手となる要望を反映し、票数が多い項目が高得点となる配点とした。

食事スコアの活用に関する調査では、予備調査結果をもとに、食事づくりの決め手となる要素を取り入れたメニュー提案を行いました。調査対象は、普段料理をする 40～50 代を中心とした地域の働き世代 260 名で、回収率は 74.2%でした。メニューには食事スコアを示し、食事スコアは活用できるかを評価していただきました。

【結果及び考察】

◆**予備調査** 健康づくりの食事の関心度では、関心がある 4 割、まあまあ関心がある 3 割でした。健康にいいと思う料理では、野菜、大豆製品、魚が使われている料理や油を多く使わない料理が選ばれていました。健康づくりの食事の関心度が高いことから、野菜や大豆製品、魚を使った料理と食材の健康効果を一緒に紹介すると関心をもってもらいやすいと考えられました。

対象者の 8 割は毎日食事を作っていたことから、料理を作る時に重要なことで、おいしさ 6 割と同等に調理時間 6 割があげられました。使い慣れた食材を用いた料理や作り置きできる料理が調理時間の短縮につながると考えます。食事づくりが大変な時でも作れそうと思う理由は、シンプル 7 割、調理時間が短い 6 割でした。作れそうと思う料理では、多様な回答があった中でカレー 2 割、みそ汁 1 割が上位でした。食材数や調理工程が少なく料理の作りやすさをスコアで示すことが健康食づくりを促すと考えます。さらに、価格や好物であることは食事づくりの決め手となっていたことから、調理方法だけでなく、好まれやすく手ごろな価格の食材を用いることが重要と考えます。

◆**食事スコアの活用** 表 2 に紹介メニューをつくる気になったとの回答が多い順に示しました。つくる気になった理由は、おいしそう、作り方がシンプル、いつもの食材でつくれるが多く、食事スコアの高さを選択した者は少なかったです。食べ慣れているメニューが上位であったことから、目新しいメニューよりも食べ慣れたメニューが生活に取り入れやすいと考えられました。

表 2 紹介したメニューと食事スコア（人気順）

主菜	栄養	簡単	決め手	食事スコア	副菜	栄養	簡単	決め手	食事スコア
ピーマンチーズの豚肉巻き	29	23	34	86	もやしのツナボンと和え	22	27	38	87
包まない☆簡単焼売	28	24	34	86	豆乳豚汁	23	20	34	77
鮭のチーズ焼き	29	24	34	87	豆腐とひじきの担々風サラダ	22	28	37	87
キーマカレー	27	21	35	83	帆立とキャベツのわさびマヨ炒め	19	25	34	78
焼きサバとなすの南蛮漬け	30	18	33	81	たことポテトのサラダ	28	24	37	89
チキンソテーオクラソース	29	24	34	87	兄弟サラダ	22	25	37	84

食事スコアの参考度は 7 割で、冊子配布後に健康食づくりを実行しようと思う者は 9 割でした。食事スコアを表示したメニュー紹介は取り組む意欲に結びついていました。食事スコアが目をつけたとの回答が 3 割に留まったことから、食事スコアの活用の向上は課題です。参考になったスコアでは、栄養スコアと簡単スコアが同率の 3 割であったのに対し、決め手スコアは 1 割と低く改善が必要です。また、今回の採点基準では、食事スコア 90 点を超えるメニューがありませんでした。スコアが低いと健康食づくりの意欲に繋がりにくいことから、スコア算出後にメニューを見直し、スコアを向上させる必要があると考えます。つくる気になったメニューが必ずしも食事スコアの得点率と一致していなかったことから、採点基準の妥当性を再検討する必要があります。負担に感じない調理操作や家庭に常備している食材、食べ慣れたメニューを調査し、スコアに反映させることが今後の課題です。

【謝辞】 本研究は令和 5 年度公益財団法人青森学術文化振興財団助成事業として実施しました。ご協力いただきました皆様に深く感謝いたします。