令和６年度公益財団法人青森学術文化振興財団助成事業

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 6 年度の研究成果をご報告します。

【研究概要】　生活習慣病予防には、栄養効果を考えた食事が不可欠です。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。栄養価に基づく「栄養スコア」、作りやすさによる「簡単スコア」、メニュー選びの決め手となる「後押しスコア」により、食事の質をわかりやすく示すことで、行動変容につなげ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ついて予備調査を行いました。回収率は 76.4%でした。健康な食事に対する関心度や家庭にある調味料や調理器具、メニューの決め手等を調査し、メニューを作る気になる要素を検討しました。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食事を作る頻度、④一度に何人分調理するか、
⑤普段家庭にある調味料、⑥家庭にある調理器具、⑦好きな味付け・風味、⑧苦手な味付け・風味、
⑨好きな料理様式、⑩作りやすい調理法、⑪手間に感じる切り方
⑫メニューを作りにくいと感じる条件、⑬メニューを考えるときに決め手となること

調査結果をもとに食事の質を示すスコアを設定しました。食事スコアは 10 点満点とし、栄養スコア 3 点、簡単スコア 3 点、後押しスコア 4 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 3 点	簡単スコア 3 点	後押しスコア 4 点
1 品あたりのカルシウム量 100 ㎎以上　（3 点） 50～99 ㎎　（2 点） 30～49 ㎎　（1 点）	作りやすい調理法 作業工程 手間に感じない切り方 （各 1 点）	家にある調味料で作れる 調理時間が短い(概ね 20 分以内) 安価な食材で作れる 満足感がある （各 1 点）

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を提案する冊子を作成・配布し、メニューと一緒に示した食事スコアが活用できるかを評価していただきました。令和 6 年度の冊子では、ロコモ予防をテーマに運動効果も考慮した内容としました。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 58.1%、有効回答数は 147（56.5%）でした。

【結果及び考察】

◆**予備調査**　健康づくりの食事の関心度では平均65.2点でした。対象者のうち、毎日食事を作る者は74%でした。オイスターソース、すき焼きのたれ、コチュジャン、トウバンジャン、シチュールゥ、和風ドレッシング、フレンチドレッシングを常備している家庭は 7 割を下回ったことから、これらを使用しないことで、調味料を購入する手間を省き、実践のハードルを下げることにつながると考えます。また、秤・スケールが家庭にない者が 3 割でした。どの家庭においても食材や調味料の計量に困らないよう、目安量の表示が不可欠です。

作りにくいと感じる条件は、手間がかかる、食材がそろわない、作り方が難しいが多かったです。また、メニューを考える時の決め手は、調理時間が短い、家にある食材で作れる、簡単そう、低価格が多い結果となり、これらが作る気を後押しすると考えられました。手間に感じにくく、作りやすいことがメニュー選択で重要視されていたことから、時間のない働き世代では、毎日栄養素を重視したメニューを考えることは難しいと推察されました。タンパク質やカルシウムの多い食品と、その食品を使用したメニューを紹介することが健康づくりの食事を促すことにつながると考えます。

◆**食事スコアの活用**　食事スコアが参考になったとの回答は 59%でした。一方で、参考になったかわからない者が 35%であったことから、食事スコアの活用の向上は引き続き課題が残りました。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 29%であったのに対し、後押しスコアは 16%と低く改善が必要です。採点基準の妥当性を再検討する必要があります。

提案メニューは食事スコアが 8 点を超えるように調整しました。表 2 に、つくる気になったとの回答が多かった上位 10 品を示しました。10 点満点のメニューが必ずしも上位ではありませんでした。

表 2　つくる気になったメニュー上位 10 品（複数回答可）

提案メニュー	選択数%	栄養	簡単	後押し	食事スコア
高野豆腐の肉巻き	31	3	2	3	8
しらすスパゲッティ	29	3	2	4	9
鶏肉とかぼちゃのチーズ焼き	28	3	3	4	10
いなり餃子	24	2	2	4	8
鮭のクリーム煮	21	3	2	3	8
小松菜としらすのごま和え	21	3	3	3	9
クラムチャウダー	20	3	2	3	8
豆腐のおかかサラダ	16	3	3	3	9
なすと水菜のホットサラダ	12	3	3	3	9
桜えびとしらすのスクランブルエッグ	11	3	3	4	10

n=147

提案メニューを作れるとの回答は84%でした。つくる気になった理由では、調理法が作りやすい、家にある調味料で作れる、満足感がありそう、調理時間が短い の順で多かったです。高野豆腐の肉巻きが最も人気で 31%が選択していました。令和 5 年度調査においても最も人気のあったメニューは、「肉巻き」でした。「肉で巻いてフライパンで焼く」という工程はイメージがしやすく、作りやすく感じられると考えます。一方で、高野豆腐の肉巻きは作りにくいメニューとしても18%選択されていました。メニューを作りにくいと感じる理由で最も多かったのは、手間がかかる 27%でした。同じメニューであっても、作りやすく感じる者と手間がかかると感じる者が複数いたことから、料理の経験値による調理負担への影響について、今後検討が必要です。採点基準の妥当性の検討を重ね、食事スコアの精度向上を目指します。

【謝辞】　本研究は令和 6 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。