

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7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、実行に結びつくきっかけとなると考えます。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」、食事作りを後押しする「後押しスコア」により、食事の質を捉えやすく示すことで、行動変容につなげる評価基準の設定と活用を目指します。

【研究方法】 S大学の1、2年次生183名を対象に、料理の頻度や苦手度、好き嫌い、メニューの決め手等について予備調査を行いました。回答率は80.3%でした。予備調査結果をもとにメニューをつく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料理の頻度 ③料理は苦手と感じているか、料理は好きか
- ④調理で困っていること ⑤普段家庭によくある調味料 ⑥家庭にある調理器具
- ⑦面倒に感じる調理工程 ⑧よく使う野菜 ⑨冷凍野菜を使うか
- ⑩作れそうに感じるメニュー ⑪作れそうであれば作ってみたい料理

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、食品スコア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)。なお、令和5年、令和6年での取り組みでは、「栄養スコア」を用いましたが、令和7年は、自身の食生活を食の多様性でチェックできる表を取り入れたことから、食品群の数で評価する「食品スコア」としました。

表1 食事スコアの内訳

食品スコア3点	簡単スコア3点	後押しスコア4点
1品あたりの食品群の数 1つ以上 (3点) 2つ (2点) 1つ (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) 調理器具が少ない よく使う野菜の使用 (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7年度の冊子は、早期からの生活改善をテーマに、生活習慣をつくる10～20代向けに作成しました。10～20代学生は調理経験の浅い者が多い世代と考えました。調査時期は令和8年2月、調査対象はS大学1、2年次79名で、回答率は45.6%でした。

【結果及び考察】

1.予備調査

対象者の調理頻度は月 3 回以下の者が過半数で、普段料理をしない者が多いことがわかりました。一方で、「料理は好き」と肯定的な意識を持つ者が多い傾向がみられました。家庭には、基本的な調味料はそろっていましたが、用途が限られる調味料の常備率は低かったです。調理で負担に感じていたのは、後片付けや献立決めが最も多く、揚げ物や下ごしらえ、細かい切り方など手間の係る工程が調理意欲の低下につながると考えられました。作れそうとを感じる要素としては、短時間、フライパン 1 つ、電子レンジ調理が選ばれていました。簡便な調理工程が調理意欲に繋がることから、包丁や火を使わず安全に作れる点も重要と考えます。作ってみたい料理では、満足感のある定番メニューが挙げられたことから、手順の簡略化により実践に繋がる可能性が示されました。

2.冊子配布後調査

(1) 冊子のわかりやすさ 冊子がわかりやすいとの回答は 72%、概ねわかりやすいが 25%でした。紹介した栄養素の役割については、良質たんぱく質が 78%で最も高く、次いで、不飽和脂肪酸、抗酸化ビタミンの順でした。不足を感じる栄養素は抗酸化ビタミンが 64%と多く、対象者が自身の食生活を振り返る機会となりました。

(2) 食事スコアの評価 食事スコアがわかりやすいとの回答は 67%、概ねわかりやすいが 33%でした。食事スコアがメニュー選びの参考になりそうとの回答は 94%でした。参考になるスコアでは、食品スコアと簡単スコアが約 50%であったのに対し、後押しスコアは 15%と令和 6 年の結果とほぼ同程度でした。

(3) 提案メニューについて 提案メニューは 17 品で、食事スコアが 7 点を超えるように調整しました。提案メニューを作れるとの回答は 89%でした。つくる気になった理由では、おいしそう、作り方がシンプル、健康効果がありそうの順が多かったです。予備調査で作ってみたい料理としてスイーツが挙げられたことから、豆乳プリンを取り入れたところ、調理工程数は少ないものの冷却時間を要しました。今後、冷却や漬け込み、煮込みなどの調理における待ち時間を手間に感じるかについての調査が必要です。

【今後の展望】

食事作りは生活習慣への関心に繋がります。今後は、1 人暮らしを始めた新入生などを対象に、冊子を用いた料理教室の開催を通して作りやすさの検討を重ねるとともに、実践の場を提供することで健康づくりの食事への取り組み支援につなげていきます。

【謝辞】

本研究は令和 7 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。

