

栄養成分表示への関心と食生活および健康への関連について

酒井香江¹⁾，石原領子¹⁾，高木久代²⁾，堀田千津子¹⁾

¹⁾ 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科

²⁾ 鈴鹿医療科学大学 鍼灸学部 鍼灸学科

要 旨

食の多様化が進む現代の社会環境において、栄養成分表示を活用して食品の選択や摂取を行うことは、個人の栄養管理において極めて重要であると思われる。本研究では男子大学生にアンケート調査を行い、栄養成分表示への関心度と食生活および健康への関連性について検討し、食育活動に生かすことを目的とした。調査内容は1. 健康状態，2. 食生活，3. 栄養学の知識，4. 食生活指針に関する態度，5. 食品表示への意識である。さらに、対象者を4種類の食品の栄養成分表示への関心度から関心群と無関心群に区分し、各質問項目との関連性について検討した。

対象者の健康状態は関心群と無関心群で有意な差は認められなかった。食生活では関心群が食に関する生活の質（QOL：Quality of life）が高く、朝食の摂取頻度も毎日食べる者の割合が高かった。さらに、関心群は食事作りの技術があると感じている者の割合も高かった。栄養学の知識は、カルシウムの摂取量についておおよそ正しく知っている者の割合が関心群で有意に高いが、対象者の栄養学の知識は、極めて低いことが明らかとなった。食生活指針への態度および食品表示への意識は、栄養成分表示の関心度が高いほど積極的な姿勢を示した。

以上のことから、栄養成分表示へ関心を持つことは、より良好な食生活につながることが示唆された。したがって、栄養学の知識を身につけ、栄養成分表示への関心を高める食育活動が必要であると考ええる。

緒言

平成 12 年に 21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）が発表され、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防する目的として具体的な目標値等が提示された¹⁾。さらに、平成 17 年には健康で豊かな食生活の実現を具体的に行動に結びつけるものとして「食事バランスガイド」が決定された²⁾。このように、近年自己管理による健康増進が重要視されている。しかしながら、平成 18 年実施の食生活指針・食育認知度調査³⁾において「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」の目標は、食生活指針の中で最も達成度が低いことが報告されている。加工食品、惣菜などの調理食品、外食などの利用といった食の多様化が進み^{4,5)}、現代の社会環境において、個人の嗜好に合った食事が簡単に手に入るために食事から摂取する栄養素も偏ることが考えられる。したがって、食品を選択する際にエネルギー、たんぱく質、炭水化物、塩分等の栄養価の表示である栄養成分表示を活用することは、個人の健康管理において極めて重要であるといえる。

栄養成分表示へ関心を持つことは実際に行動を起こす上で重要であるが、栄養成分表示活用の実態に関する報告は多い⁶⁻⁸⁾。一方、栄養成分表示に関心を持つことが、食生活にどのように影響しているかという調査報告は少ないのが現状である。

本研究では、男子大学生を対象に栄養成分表示への関心と食生活及び健康に関する調査を行った。男子大学生は食生活上の問題が多い 20 歳代のスタートにあたり、不健康な食生活が習慣化されやすい時期でもある⁹⁾。先行研究において 20 ～ 59 歳男性は他の性・年齢階級に比べて外食頻度の高いものが多く、外食の栄養成分表示を参考にする必要性が高いにもかかわらず、栄養成分表示を参考にしている割合が低いことが報告されている¹⁰⁾。また、男子大学生は女子に比べ、簡単で安上がりなものを選ぶ習慣があり⁹⁾、栄養成分に重点を置いた健康的な食習慣を身につけるための食教育が必要であるといえる。そこで、栄養成分表示へ

の関心度と食生活及び健康への関連性について検討し、健康的な食生活を送るための食育活動に生かすことを目的とした。

方法

1. 対象と調査方法

2007 年 7 月下旬に、鈴鹿医療科学大学の 1 年生男子学生（平均年齢 18.5 ± 1.2 歳）242 人を対象に「栄養成分表示と食行動」に関する無記名自記式のアンケート調査を実施した（回収率 91.4%）。調査には、栄養系の学生も含まれており食に関する教育を受けることで知識や関心が他の学生よりも高くなることが予測されたため、専門的な食教育を受ける前の入学直後の学生を調査対象とした。

2. 調査項目

調査項目は、年齢、身長、体重、健康状態について主観的健康感及び客観的健康感からみた 5 項目、食生活（食に関する QOL、朝食行動等）について 9 項目、栄養学の知識について 4 項目、食生活指針に関する 13 項目、食品表示への意識についての 5 項目についてである。食品表示とは、食品の品質を判断するための表示であり、原材料、産地、内容量、賞味期限などの表示である。

栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、炭水化物などの栄養価の表示）への関心度を検討するための食品は、菓子類（清涼飲料水を含む）、牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズなど）、マヨネーズ・ドレッシング類、調理食品（弁当、パンなど）の 4 種類である。これらの食品は先行研究^{11,12)}を基に対象者の食生活上の特徴や問題点をふまえ、摂取頻度の高い、菓子類、マヨネーズ・ドレッシング類、調理食品、また、カルシウム摂取不足に関連する食品として乳・乳製品をとりあげた。

2-1. 健康状態について

対象者の健康状態については、現在の健康状態、ダイエット経験、自分の体型認識に対する質問の回答を

3～5 肢択一とし、主観的健康感とした。また客観的健康感として、自己申告によって得られた身長と体重から BMI を算出した。肥満の分類は、日本肥満学会の分類¹³⁾ による、やせ 18.5 未満、普通 18.5 以上 25.0 未満、肥満 25.0 以上を基準とした。

2-2. 食生活

食生活についての質問は、食に関する QOL についての 3 項目、朝食の摂取頻度について、朝食の各料理（主食、主菜、副菜）の摂取頻度について、食事づくりについては食事づくりへの参加と技術の有・無をすべて 3 肢択一とした。

2-3. 栄養学の知識について

栄養学の知識についての質問に対して、対象者は「おおよそ正しく知っている」と回答した場合は、その値を記入し、分からない場合は「知らない」を回答する記入形式とした。各項目の「おおよそ正しく知っている」は、記入した値が次の範囲のものとした。「自分の 1 日当たりのエネルギー必要量について」が 2000 ～ 3350kcal¹⁴⁾、間食は 1 日のエネルギーの約何%にとどめるのがよいか¹¹⁾ が 20% まで¹¹⁾、「1 日の砂糖の摂取量」が 100g まで¹¹⁾、「1 日のカルシウム量」が 424 ～ 886mg¹⁴⁾ までとした。

2-4. 食生活指針への態度

食生活に対する意識について、食生活指針¹⁵⁾ を参考に 12 項目質問した。実践に対する留意度（…するようにしている）についての回答は「いつも気をつけている」、「時々気をつけている」、「特に気にしていない」、の 3 肢択一とした。また食事と癌の関係については「強く関係している」、「少し関係している」、「関係していない」、「分からない」、の 4 肢択一とした。

2-5. 食品表示（日付、原材料、添加物等）への意識について

食品表示への意識については「食品表示の活用は食生活改善の役に立つか」、「食品表示の内容は理解でき

るか」、「食品表示を利用（参考）しやすいか」、「食品表示の利用（参考）は面倒だと思うか」の質問に対する回答を 4 肢択一とした。

3. 解析方法

対象者を栄養成分表示の活用段階の面から 2 段階に区分した。まず、菓子類、乳・乳製品、マヨネーズ類、調理食品の飲食時に栄養成分表示を見るかという質問に対して、「いつも見る」、「時々見る」もしくは「見ない」の 3 つのカテゴリーからそれぞれ回答させた。栄養成分表示の活用は栄養成分表示への関心と深く関わっていると考えられるので、4 種類の食品の栄養成分表示を全て「見ない」と答えたものを無関心群、1 種類以上の食品で「時々見る」あるいは「いつも見る」と答えた者を関心群とした。これら栄養成分表示の活用段階から分類した 2 区分と、栄養成分表示の利用行動と食生活についての各質問項目との関連は、エクセル統計 2008 を用い χ^2 検定により解析を行った。統計的検討は有意水準 5 % で行った。また栄養成分表示への関心と食生活、食生活指針に対する態度、食品表示に対する態度との関連について検討するため、Spearman の順位相関係数を算出した。

結果

1. 栄養成分表示の活用状況

表 1 に各食品の成分表示の見方を示した。食品の飲食時に栄養成分表示を見るかという質問に対して、「い

表 1. 各食品の栄養成分表示の見方 (%)

食品	各食品の飲食時に 栄養成分表示をみますか（見方）		
	いつも見る	時々見る	見ない
菓子類	16.7	34.4	49.9
乳・乳製品	19.0	29.4	51.6
マヨネーズ類	15.4	22.1	62.4
調理食品	19.5	25.3	55.2

N = 221

つも見る」もしくは「時々見る」と答えた者を合わせた割合は、菓子類、乳・乳製品、マヨネーズ類、調理食品の順に 51.1%, 48.4%, 37.5%, 44.8%であった。4 種類の食品のうち、マヨネーズ・ドレッシング類の栄養成分表示を「見ない」者の割合が 63%と、最も高かった。(表 1) 4 種類の食品の栄養成分表示を全て「見ない」と答えた 87 人を無関心群、1 種類以上の食品で「時々見る」あるいは「いつも見る」と答えた 137 人を関心群とした。

2. 健康状態

対象者の現在の健康状態は、全体の 66.6%が「とても健康」もしくは「まあまあ健康」と回答した。自分の体型認識について「普通」と感じている者は全体の 38.5%である一方、BMI が日本肥満学会の分類¹³⁾に基づく「普通」の者は全体の 75.6%であった。健康状

態に関する全ての質問項目において、関心群と無関心群の間に有意差は認められなかった。(表 2)

3. 食生活

表 3 に、食生活についての回答結果を示した。食に関する QOL に関して、食生活に満足感を感じている者は全体の約 5 割であった。食事の美味しさについて「とても美味しい」及び「美味しい」と感じている者の割合が、関心群で有意 ($p < 0.05$) に高かった。

朝食行動については、朝食を「毎日食べる」が関心群 60.4%, 無関心群 43.7%であり、「ほとんど食べない」についても関心群が 7.5%に対して無関心群は 21.8%であった。関心群は無関心群と比較して、朝食の摂取頻度が有意 ($p < 0.05$) に高かった。また、朝食の各料理の摂取頻度については主食、主菜、副菜の全てにおいて「ほとんど摂る」割合が関心群で高かつ

表 2. 健康状態

		(%)			
項目	カテゴリー	栄養成分表示への関心状態			χ^2 検定
		全体 (n = 221)	無関心 (n = 87)	関心 (n = 134)	
主観的 健康感	現在の健康状態	とても健康	11.8	10.3	NS
		まあまあ健康	54.8	51.7	
		あまり健康でない	29.9	32.2	
		健康でない	3.6	5.7	
	ダイエット経験	現在している	7.7	4.6	NS
		過去にしていた	11.3	9.2	
		したことがない	81.0	86.2	
	自分の体型認識	太っている	12.2	8.0	NS
		太り気味	24.0	19.5	
		普通	38.5	41.4	
		やせ気味	16.3	18.4	
		やせている	9.0	12.6	
客観的 健康感	BMI	やせ (低体重)	10.9	13.8	NS
		普通	75.6	78.2	
		肥満	13.6	8.0	

NS : Not Significant

表3. 食生活

		(%)			
項目	カテゴリー	栄養成分表示への関心状態			χ ² 検定
		全体 (n = 221)	無関心 (n = 87)	関心 (n = 134)	
食に関する QOL	食生活満足感	とても満足	11.3	11.5	11.2
		満足	42.1	41.4	42.5
		あまり満足ではない	37.1	32.3	40.3
		満足でない	9.5	14.9	6.0
	食事の美味しさ	とても美味しい	19.5	24.1	16.4
		美味しい	64.3	58.6	67.9
		あまり美味しくない	14.5	12.6	15.7
		美味しくない	1.8	4.6	0.0
	食事の楽しさ	楽しい	19.9	19.5	20.1
		とても楽しい	55.2	51.7	57.5
		あまり楽しくない	20.4	19.5	20.9
		楽しくしはしない	4.5	9.2	1.5
朝食行動	朝食の摂取頻度	毎日食べる	53.8	43.7	60.4
		週3, 4回	22.6	23.0	22.4
		週1, 2回	10.4	11.5	9.7
		ほとんど食べない	13.1	21.8	7.5
朝食各料理 の摂取頻度	主食の摂取	ほとんど摂る	70.6	62.1	76.1
		ときどき摂る	16.7	20.7	14.2
		摂らない	12.7	17.2	9.7
	主菜の摂取	ほとんど摂る	10.9	6.9	13.4
		ときどき摂る	29.0	27.6	29.9
		摂らない	60.2	65.5	56.7
	副菜の摂取	ほとんど摂る	10.9	5.7	14.2
		ときどき摂る	33.5	28.7	36.6
		摂らない	55.7	65.5	49.3
食事づくり	食事づくりへの参加	いつもしている	31.2	29.9	32.1
		時々している	41.2	39.1	42.5
		していない	27.6	31.0	25.4
	食事づくりの技術	充分にある	8.6	4.6	11.2
		だいたい	52.9	44.8	58.2
		全くない	38.5	50.6	30.6

** p < 0.01, * p < 0.05

NS : Not significant

た。副菜については有意差 ($p < 0.05$) も認められた。

食事づくりへの参加については「いつもしている」もしくは「時々している」者の割合は関心群 74.6%, 無関心群 69%であり関心群が高い傾向を示したが、有意差は認められなかった。また「食事づくりの技術がある」と感じている者が関心群で有意 ($p < 0.01$) に高かった。

4. 栄養学の知識

栄養学の知識については、中学校、高等学校の家庭科教育において、教育を受けている^{16,17)} にも関わらず、1日あたりのエネルギー量、間食のエネルギー量、砂糖の摂取量については、「知らない」と答えた者の割合が全体の 85.5 ~ 99.5%と高く、栄養学に関する知識が極めて低い結果となった。またカルシウム量については、「おおよそ正しく知っている」者の割合が、無関心群 2.3%に対し関心群 14.2%と有意 ($p < 0.01$) に高かった。(表4)

5. 食生活指針への態度

食生活指針を基に質問した項目では、砂糖、塩分、脂肪の摂りすぎ、及びカルシウム摂取について「いつも気をつけている」もしくは「時々気をつけている」と回答した者を合わせた割合が、関心群では約 6 ~ 7

割である一方、無関心群では3割以下と有意 ($p < 0.01$) に低かった。さらに、食事を楽しむこと、食事の時間、食事の栄養バランス、活動量に見合った食事量、食材の組み合わせについても、無関心群では「特に気にしない」者の割合が有意 ($p < 0.01$) に高かった。また食事と癌との関係について、「関係している」と感じている者の割合が、無関心群が 33.3%に対し関心群は 57.4%と有意 ($p < 0.01$) に高かった。食生活の見直しについては、「特に気にしない」者の割合が無関心群では 74.7%に対し、関心群では 39.6%であった。(表5)

6. 食品表示への意識

食品表示の活用が役立つかの質問に対して「とても役立つ」もしくは「どちらかといえば役立つ」と答えた者は無関心群で 59.7%であるのに対して、関心群は 89.6%と有意 ($p < 0.01$) に高かった。また、内容が理解できる者の割合、食品表示が使いやすいと感じている者の割合も関心群で有意 ($p < 0.01$) に高かった。

「利用の面倒さ」で、「少し」もしくは「とても」面倒と感じる者は関心群で 29.9%ほどであるのに対して、無関心群では 63.2%と有意 ($p < 0.01$) に高かった。(表6)

表4. 栄養学の知識

		栄養成分表示への関心状態			(%)
項目	カテゴリー	全体 (n = 221)	無関心 (n = 87)	関心 (n = 134)	χ^2 検定
一日あたりエネルギー量	おおよそ正しく知っている	14.5	13.8	14.9	NS
	知らない	85.5	86.2	85.1	
間食のエネルギー量	おおよそ正しく知っている	0.5	0.0	0.7	NS
	知らない	99.5	100.0	99.3	
砂糖の摂取量	おおよそ正しく知っている	0.5	0.0	0.7	NS
	知らない	99.5	100.0	99.3	
カルシウムの摂取量	おおよそ正しく知っている	9.5	2.3	14.2	**
	知らない	90.5	97.7	85.8	

** $p < 0.01$

NS : Not Significant

表5. 食生活指針に対する態度

		栄養成分表示への関心状態			(%)
項目	カテゴリー	全体 (n = 221)	無関心 (n = 87)	関心 (n = 134)	χ^2 検定
砂糖の摂りすぎ	いつも気をつけている	8.1	1.1	12.7	**
	時々気をつけている	40.7	28.7	48.5	
	特に気にしない	51.1	70.1	38.8	
塩分の摂りすぎ	いつも気をつけている	11.3	1.1	17.9	**
	時々気をつけている	41.2	24.1	52.2	
	特に気にしない	47.5	74.7	29.9	
脂肪の摂りすぎ	いつも気をつけている	12.7	2.3	19.4	**
	時々気をつけている	39.4	25.3	48.5	
	特に気にしない	48.0	72.4	32.1	
カルシウム摂取	いつも心がけている	20.4	9.2	27.6	**
	時々心がけている	33.0	20.7	41.0	
	特に気にしない	46.6	70.1	31.3	
食事と癌との関係	強く関係している	15.4	5.7	21.6	**
	少し関係している	35.6	27.6	35.8	
	関係していない	6.3	6.9	6.0	
	分からない	45.7	59.8	36.6	
食事を楽しむことを	いつも心がけている	32.1	20.7	39.6	**
	時々心がけている	31.7	27.6	34.3	
	特に気にしない	36.2	51.7	26.1	
食事の時間	いつも気をつけている	15.8	9.2	20.1	**
	時々気をつけている	35.7	26.4	41.8	
	特に気にしない	48.4	64.4	38.1	
食事の栄養バランス	いつも気をつけている	12.7	8.0	15.7	**
	時々気をつけている	50.7	31.0	63.4	
	特に気にしない	36.7	60.9	20.9	
活動量に見合った食事量	いつも気をつけている	8.1	3.4	11.2	**
	時々気をつけている	32.6	18.4	41.8	
	特に気にしない	59.3	78.2	47.0	
食材料の組み合わせ	いつも気をつけている	10.9	3.4	15.7	**
	時々気をつけている	33.5	25.3	38.8	
	特に気にしない	55.7	71.3	45.5	
地域の産物の活用	いつも心がけている	3.6	0.0	6.0	*
	時々心がけている	12.2	8.0	14.9	
	特に気にしない	84.2	92.0	79.1	
無駄・廃棄の減少	いつも気をつけている	19.0	6.9	26.9	**
	時々気をつけている	33.0	26.0	39.6	
	特に気にしない	48.0	70.1	33.6	
食生活の見直し	いつも気をつけている	5.9	1.1	9.0	**
	時々気をつけている	40.7	24.1	51.5	
	特に気にしない	53.4	74.7	39.6	

** p < 0.01, * p < 0.05

表6. 食品表示への意識

		栄養成分表示への関心状態			(%)
項目		全体 (n = 221)	無関心 (n = 87)	関心 (n = 134)	χ^2 検定
活用役立つか	とても役立つ	19.5	12.6	23.9	**
	どちらかといえば役立つ	58.4	47.1	65.7	
	役立たない	6.8	10.3	4.5	
	分からない	15.4	29.9	6.0	
内容の理解度	よく理解できる	9.0	4.6	11.9	**
	理解できる	24.4	9.2	34.3	
	少し理解できる	46.6	46.0	47.0	
	理解できにくい	19.9	40.2	6.7	
使いやすさ	とてもしやすい	5.9	1.1	9.0	**
	しやすい	33.9	18.4	44.0	
	あまりしやすくない	44.3	48.3	41.8	
	しにくい	15.8	32.2	5.2	
利用の面倒さ	あまりそう思わない	11.3	2.3	17.2	**
	そう思わない	45.7	34.5	53.0	
	少し思う	33.0	40.2	28.4	
	とても思う	10.0	23.0	1.5	

** p < 0.01

表7. 栄養成分表示への関心と食生活, 食生活指針に対する態度, 食品表示に対する態度とその関連

項目	相関係数	
食生活	食に関する QOL ^a	0.0981 NS
	朝食行動 ^b	0.2533 **
	食事づくり行動 ^c	0.1802 **
食生活指針に対する態度 ^d		0.5868 **
食品表示に対する態度 ^e		0.5423 **

** p < 0.01

NS : Not Significant

相関係数については以下の基準で得点化し, Spearman の順位相関係数を算出した。

- 食に関する QOL 得点: 食生活満足感, おいしさ, 楽しさの得点を合計 (最高 12 点, 最低 3 点)
- 朝食摂取頻度の高い順に 4, 3, 2, 1 点
- 食事づくりへの参加, 技術の有無の得点を合計 (最高 6 点, 最低 2 点)
- 食生活指針 12 項目に関する留意度について, とてもを 3 点以下 2, 1 点とし, さらに 1 項目 (食事とがんとの関係) に関して, 強く関係する, 少し関係する, まったく関係しない, 分からないの順に 4, 3, 2, 1 点とした得点の合計 (最高 40 点, 最低 13 点)
- 活用, 内容理解, 使いやすさ, 利用の面倒さについて, とてもを 4 点以下 3, 2, 1 点とした合計 (最高 16 点, 最低 4 点)

7. 栄養成分表示への関心と食生活, 食生活指針に対する態度, 食品表示に対する態度との関連

栄養成分表示への関心度と正の相関を示したのは「朝食行動」, 「食事づくり行動」, 「食生活指針に対する態度」, 「食品表示に対する態度」であった。したがって関心が高いことが, 良好な食生活と関連があり, また食品表示に対しても積極的な姿勢を示すことが明らかとなった。(表7)

考察

1. 男子大学生における栄養成分表示への関心度について

男子大学生における4種類の食品の栄養成分表示の見方について, 「いつも見る」もしくは「時々見る」と回答した者は 37.5 ~ 51.1% であった。これは平成 12 年度国民栄養調査結果¹⁸⁾ において栄養成分表示をいつも, もしくは時々利用すると回答した者が, 15 ~ 19 歳男性 47.6% であり, 本研究の結果とほぼ同様の結果

であると言える。また、栄養表示を見る者の割合が最も低かった食品として、マヨネーズ・ドレッシング類（37.5%）があるが、現在市販されている多くのマヨネーズは、包装されている袋に栄養成分表示が記載されていて容器には表示がなく、調理の際には表示をいちいち見ないと、調理食品では、既に料理に使用された状態で提供されるためにわからないのだと推測される。

本研究において、栄養成分表示の利用目的に関する調査は行わなかったが、先行研究^{12,19)}において、健康に関する理由よりも「ダイエット」や「筋肉をつけたい」といった容姿に関する理由が多いことが報告されている。したがって、本研究における栄養成分表示の利用目的においても、容姿に関する理由が多いことが推測される。栄養成分表示への関心を高め、行動変容に繋げるためには利用目的についても検討が必要であると考えられる。

2. 栄養成分表示への関心度に関連する要因について

対象者の食生活について、関心群と無関心群の食生活の満足感、食事の美味しさ、食事の楽しさは関心群で高い傾向を示しており、関心度が食に関するQOLの向上に関わりを持つことが明らかとなった。また、朝食の摂取頻度においても関心群が有意に高い結果を示す一方、無関心群の欠食は21.8%と、平成18年度国民健康・栄養調査結果²⁰⁾による15～19歳男性の朝食の欠食率（14.9%）を上回り、関心度が欠食率に影響をもたらすことも示唆された。さらに、朝食の内容においても主食、主菜以外の副菜の摂取が関心群で高いことから、食事内容についてもバランスよく摂取していることが考えられる。食事づくりの参加については、無関心群のうち「いつもしている」もしくは「時々している」と回答した者は69%である一方、調理技術が全くないと感じている者は50.6%であった。本調査の対象者である男子大学生は下宿生の割合も多く、技術がないと感じていても必然的に食事作りを行わなければならないことが推測され、そのわずらわしさか

ら欠食率の増加や食事の偏りが生じることが考えられる²¹⁾。したがって、栄養成分表示への関心度と、朝食行動及び食事作り行動に正の相関がみられたことから、関心を高めることにより食生活の向上につながるものが明らかとなった。

栄養成分表示への関心がある者の特徴として、食生活指針に対して積極的（肯定的）な態度を示すことが確認できた。中でも、砂糖、塩分、脂肪の摂りすぎやカルシウムの摂取量は、近年注目されている生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に深い関わりがあり、こうした生活習慣への配慮は将来的に自立し健康的な食生活を行う上で極めて重要であると思われる。さらに、栄養成分表示へ関心がある者は、食品表示に対してもその活用が役に立つと考え、内容が理解でき、使いやすいと感じ、その利用が面倒ではないと意識していることが明らかとなった。西尾らの調査²²⁾では、栄養成分表示に対する関心、栄養成分表示の理解、および利用の重要性・有益性が栄養成分表示の利用に正の影響を及ぼし、利用の面倒さが負の影響を及ぼすことが報告されている。

本研究において、栄養成分表示へ関心を持つことで、より良好な食生活につながるものが明らかとなったが、関心度と健康についての関連性はみられなかった。先行研究⁹⁾において、複数の栄養成分表示の利用が食生活と健康に関連性を示すことが明らかとなっていることから、関心が実際の利用につながることも重要であると思われる。したがって、栄養成分表示への関心がない者に対しては、より関心を高めるための食育活動が必要であると思われる。本調査において、男子大学生の栄養学の知識が極めて低いことは明らかで、栄養表示への関心度を高めるためにはこうした知識の向上が必要であり、さらに利用にあたっては、わかりやすく使いやすい表示といった食環境の充実も重要であると考えられる。一方、関心度が高い者に対しては、さらに食生活の質や健康を高めるために、実際の行動として利用に結びついているか、また、関心が利用につながるための要因等について検討を行う必要があると考えられる。

本研究を行うにあたり、アンケート調査にご協力くださいました鈴鹿医療科学大学学生の皆様に感謝致します。

文献

- 1) 厚生省：21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）の推進について，健医発第 612 号（2000）
- 2) 農林水産省：「食事バランスガイド」について
- 3) 食生活情報サービスセンター：食生活指針・食育に関する認知度調査報告書（平成 17 年度食行動等実態調査）（2006）
- 4) 太田和枝：外食産業の現状，臨床栄養，87-1，18（1995）
- 5) 小木美代子：暮らしのキーワード，学校給食，57-3，83（2006）
- 6) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状 平成 12 年国民栄養調査結果，p. 120，129-130（2002）
- 7) 酒井治子：幼稚園児の養育者における市販菓子の栄養表示の利用行動，チャイルド・ヘルス，8，61-62（2001）
- 8) 坂本元子，杉浦加奈子，香川芳子，et. al：栄養成分表示の認知度について，日本栄養・食糧学会誌，54，311-317（2001）
- 9) 西尾素子，足立己幸：栄養表示利用行動と食生活および健康との関連に関する研究——男子大学生についての検討——，栄養学雑誌，64，261-271（2006）
- 10) 田中恵子，池田順子，福田小百合，et. al：地域住民による栄養成分表示の参考実態，日本公衆衛生雑誌，53，859-869（2006）
- 11) 田中恵子，池田順子：女子短大生の栄養成分表示の活用段階と関連要因について，栄養学雑誌，52，295-306（1994）
- 12) 田中恵子，池田順子：食品表示教育に関する研究——女子大生の食品表示の見方と活用について——，栄養学雑誌，57，343-354（1999）
- 13) 肥満症治療ガイドライン作成委員会編：肥満治療ガイドライン 2006，日本肥満学会，（2006），東京
- 14) 第一出版編集部編：日本人の食事摂取基準 2005 年版，厚生労働省策定，（2005）
- 15) 文部省，厚生省，農林水産省：食生活指針，（2000）
- 16) 文部科学省，中学校学習指導要領第 8 節（1998）
- 17) 文部科学省，高等学校学習指導要領第 9 節（1999）
- 18) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状 平成 12 年厚生労働省国民栄養調査結果，p. 130（2002）
第一出版，東京
- 19) 藤田裕子，鈴木里美，栗岩瑞生，et. al，思春期男子のボディーイメージに関する研究，思春期学，20，363-370（2002）
- 20) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成 18 年国民健康・栄養調査結果（2008）
- 21) 樋口和洋，土屋基：本学学生の実生活実態と身体状況に関する研究——自宅生と下宿生の比較を中心に——，信州短期大学創立 10 周年記念論文集，10（1.2），179-188（1998）
- 22) 西尾素子，足立己幸：高校生の栄養成分表示の利用に影響を及ぼす食知識・食行動，栄養学雑誌，57，145-156（1999）

The relation between concern for nutrition labeling, healthy dietary habits and health.

Kae SAKAI¹⁾, Eriko ISHIHARA¹⁾, Hisayo TAKAGI²⁾
and Chizuko HOTTA¹⁾

¹⁾Department of Clinical Nutrition, Faculty of Health Science, Suzuka University of Medical Science

²⁾Department of Acupuncture, Faculty of Health Science, Suzuka University of Medical Science

Key Words: nutrition labeling, dietary habits, health, concern, dietary education

Abstract

In today's social environment of diversification of food, it is very important to choose and take in suitable food by checking nutrition labeling in order to keep a good nutritional life. In this study, we examined the relation between male students' concern for nutrition labeling and their dietary habits and their health by conducting questionnaires about making use of the study of dietary education.

The questionnaire contains five items, 1 Health condition, 2 Dietary habits, 3 Knowledge of nutrition, 4 Behavior about dietary habits' guideline, 5 Awareness of nutrition labeling. We divided male students into two groups: students who are interested in nutrition labeling of four kinds of food and the other students who are not. We examined the relation of the groups and the five items.

The result of the questionnaire shows that there was no difference about targeted male students' health by whether they are interested in nutrition labeling of four kinds of food or not. In their dietary habits, their interest of food raises the point of QOL about food and the point of taking breakfast was high, moreover their skill of making dishes was high. Nutrition knowledge is related to the amount of taking calcium. It is clear that the targeted male students' knowledge of nutrition is poor and their behavior of nutrition guideline and conscious of food labeling are related to their interest of nutrition labeling.

The survey shows interest of nutrition labeling leads to better dietary habits.

As a result, it is considered that dietary education which makes people get nutrition knowledge and get interest about nutrition labeling is very important.