

「食事バランスガイド」ツールの活用に関する考察

— 第2報 岐阜県在勤の管理栄養士・栄養士における活用状況 —

平光 美津子・内田 美佐子・尾木 千恵美

はじめに

我々は、前報で「食事バランスガイド」の活用に関する認知度と理解度についてアンケート調査を一般者(未習熟グループ)に実施し、その実態について報告した¹⁾。その中で「食事バランスガイド」に対する理解度に関しては未習熟グループと栄養士養成課程の学生(習熟グループ)を比較し、特に理解度が低い事柄についての問題点を指摘した。そして、理解度向上に向けての提案を行った。その要約は以下の通りである。

未習熟グループでは、「食事バランスガイド」の認知度(見た・聞いた)は約5割であり、活用についての意識では「ほとんど参考にしない」が複数回答で76.9%であった。演習形式を用いた実際の摂取量と適正量の自己判断では数(SV)に差があり、演習後の「食事バランスガイド」の活用についての意識では「今後は利用するように心がけたい」が48.9%であった。アンケートには、具体的な食事のイラストを入れた為、「食事バランスガイド」を見たり・聞いたりしたことがない回答者も含め、ほとんどの者が自分の摂取量(実態)と適量について回答することができ、「食事バランスガイド」の活用のきっかけにもなると推察した。また、応用献立(例題)を用いて習熟グループと未習熟グループの理解度を比較したところ、複合料理(主食+主菜+副菜)を「食事バランスガイド」に当てはめる場合、未習熟グループは正解とした「食事バランスガイド」における基本的な料理例の例示通りには解答がされず、日常の食事経験を尺度に自己判断する傾向にあった。また、習熟グループと未習熟グループが共に誤解答をした料理は「牛乳コップ1杯」の数(SV)で、大半の者が正解の「2つ(SV)」に対し「1つ(SV)」と解答した。これらの結果を踏まえ、「食事バランスガイド」のツールを使って対象者の実態把握や栄養アセスメントを行う際は、基本献立から応用献立まで対象者が理解できるようにするためできる限り演習や実習を併せた栄養教育が効果的であると推測した。しかし、その効果を検討・考察していくにあたり、教育実践指導者である現場の管理栄養士・栄養士は「食事バランスガイド」のツールをどのように活用しているのか、栄養相談や栄養教育時に問題となることは何かを

把握することが必要課題となった。

そこで、岐阜県在勤の管理栄養士・栄養士を対象として、「食事バランスガイド」を栄養相談や給食献立紹介の際などにどのように活用しているのかを把握し、より効果的な活用方法と対象者の理解度向上に向けた栄養教育のあり方について検討・考察するため、アンケート調査を郵送法にて行ったので、その結果について報告する。

I 調査概要

- ①目的：栄養相談や給食献立紹介の際など専門職である管理栄養士・栄養士の「食事バランスガイド」の活用状況を把握し、一般者への栄養教育時における問題点の把握と考察を行う。
- ②方法：昨年度(平成21年)の調査用紙を在勤の管理栄養士・栄養士向きに改編し、郵送法にて975名に対し調査を実施し、主旨賛同者142名から回答を得た(回収率14.6%)。有効回答111名(有効回答率78.2%)。なお、本調査の実施にあたっては、文書に目的とデータの提供に関する守秘を明示し、同意を得られた場合のみアンケート用紙を返送にて回収することとした。
- ③時期：2010年1月
- ④対象者：岐阜県栄養士会の会員975名
- ⑤調査内容：「食事バランスガイド」の業務上の利用状況とコマ型を用いた適量と実際量の数(SV)の判定、および例題による数(SV)の判定状況。なお、判定の詳細は次報とする。

II 結果および考察

1. 調査対象者の状況

回答を得た管理栄養士・栄養士の平均年齢は42.0±11.7歳、30歳代が31.8%、50歳代が25.4%の順に多かった(図1)。性別は女性が99.1%、男性は0.9%であった。所属分野については「病院・医院・診療所」が28.9%、「福祉施設」が27.0%、「保健所・保健センター」が16.2%などとなった(図2)。

業務内容については項目を設定し複数回答で尋ねた。「給食管理・給食経営」が49.5%、「病態別栄養指導」が37.8%、「保健指導(成人)」が30.6%と多かった(図3)。

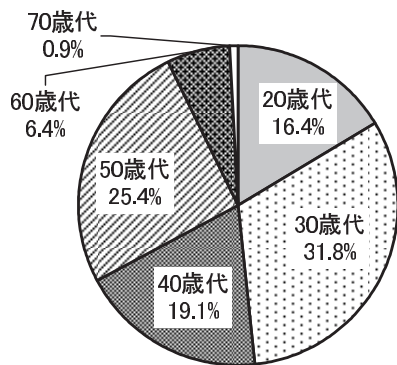


図1. 年齢階層 (n=111)

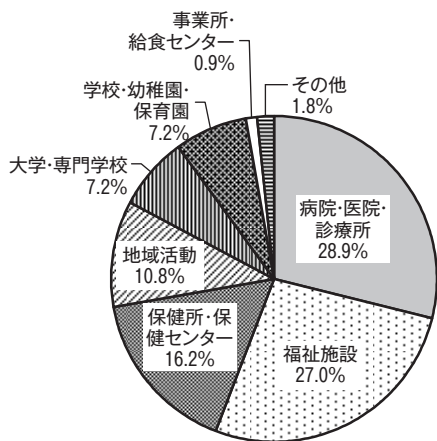


図2. 所属分野 (n=111)

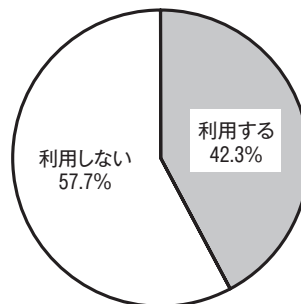


図4. 食事バランスガイドの利用状況 (n=111)

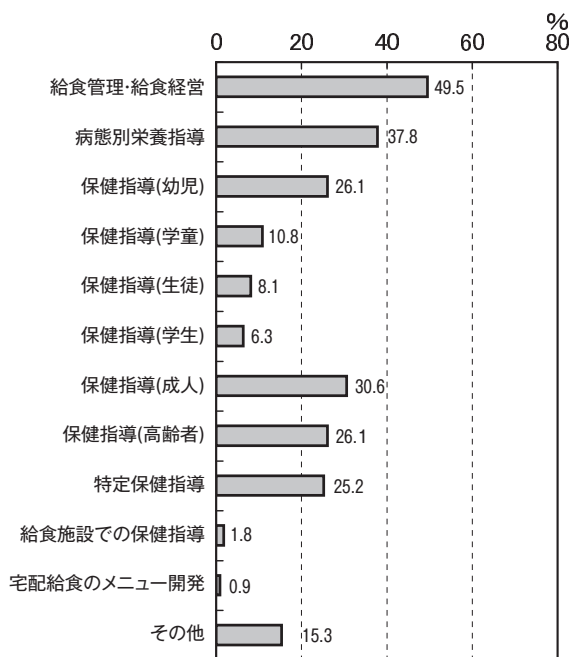


図3. 業務内容 (複数回答: n=111)

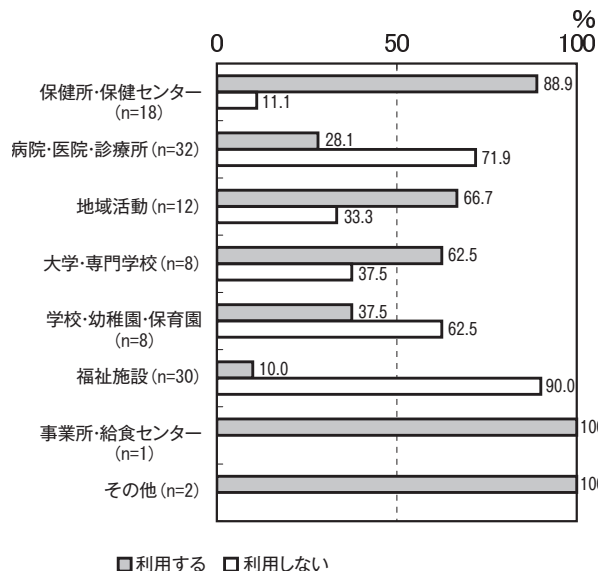


図5. 所属分野別での利用状況 (n=111, P>0.05)

2. 「食事バランスガイド」の業務での利用状況

1) 管理栄養士・栄養士の業務への利用状況

「食事バランスガイド」を業務で「利用する」とした者は42.3%であった(図4)。利用するとした者の所属分野は、保健業務が主である「保健所・保健センター」が34.0%で一番多く、次いで「病院・医院・診療所(19.1%)」,

2) 利用する時とその利用方法

「食事バランスガイド」を利用する時について、項目を挙げ複数回答で尋ねたところ、「個人指導の時」が66.0%、「集団指導の時」が59.6%、「イベントの時」が48.9%、「食育指導の時」が46.8%、「講習会の時」が42.6%と個人・集団・大衆指導の時に多く利用され

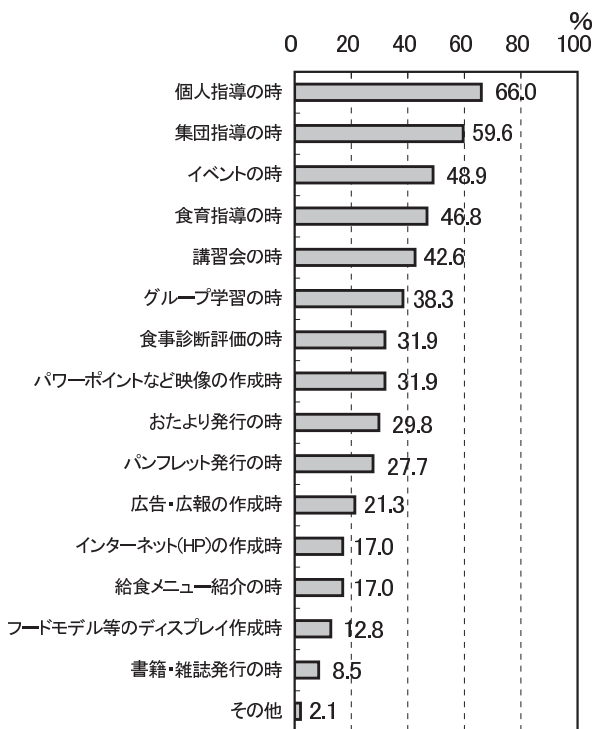


図6. 利用する時(複数回答:n=47)

ていた。「給食メニュー紹介の時(17.0%)」での利用は少なかったが、「おたより発行の時」や「パンフレット発行の時」、「パワーポイントなど映像の作成時」など教育教材での利用も多かった(図6)。

利用する時が多かった「個人指導の時」・「集団指導の時」・「イベントの時」・「食育指導の時」・「講習会の時」について、それぞれの利用方法(複数回答)を、項目を挙げ尋ねたところ、「リーフレット」が一番多かった(図7)。また、利用方法の割合をそれぞれの利用時の割合の平均値でみると、「リーフレット」のみが52.0%、リーフレットと他の教材との併用では「料理カード」が11.5%、「メニュー表」が9.3%であった。

「食事バランスガイド」を利用する場合、「リーフレット」は食育指導や個人指導において6割前後と比較的高い割合で利用されているが、「リーフレット」と他の教材を一つ組み合わせ利用することも多かった。教材の組み合わせでは、「リーフレット」と「料理カード」の併用が多かった。これは、対象者に料理の分量を分かりやすくするためと推測する。

3. 管理栄養士・栄養士からみた指導対象者の状況

1) 参考の状況

「対象者が食事バランスガイドを参考にしてくれると思う」とする者の割合は、「参考にしていると思う(8.5%)」と「おおよそ参考にしていると思う(38.3%)」を合わせると46.8%であり、あまり高い割合ではなかつ

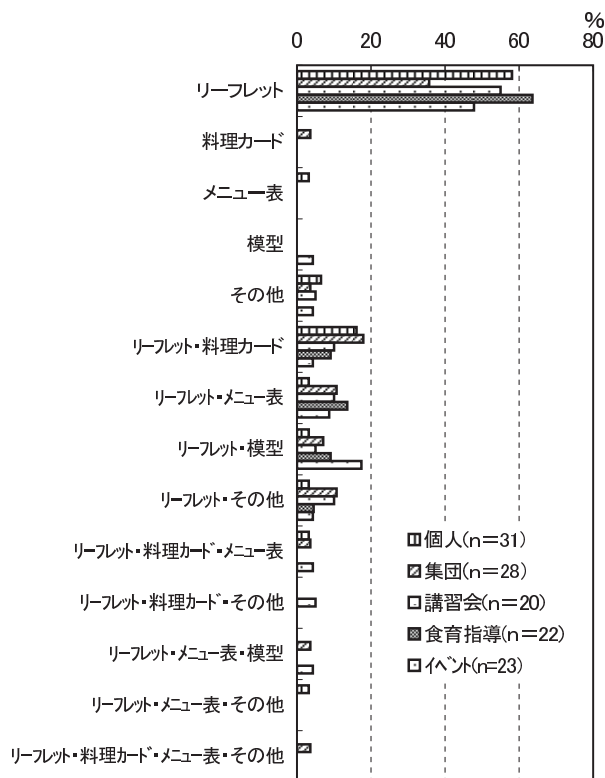


図7. 利用する時別の利用方法(複数回答:n=111)

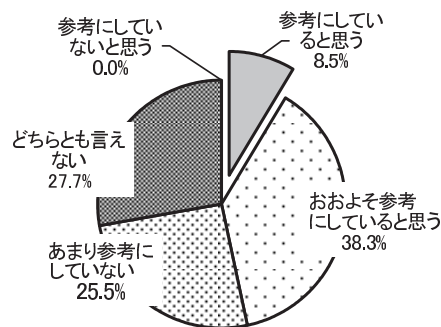


図8. 対象者は参考にしていると思うか(n=47)

た。また、「どちらともいえない」とした者は約3割で、指導等を行っている対象者の「食事バランスガイド」の参考状況について判断ができない管理栄養士・栄養士もかなりいた。これは、対象者が「食事バランスガイド」を明確に活用しているという状況を把握しにくいと推測する(図8)。

2) 理解度の状況

「食事バランスガイドを理解できる人は多いか」という問いについて、「多いと思う」と「比較的多い方だと思う」とした者は合わせて27.6%であった。これに対し、「比較的少ない方だと思う」と「少ないと思う」とした者は合わせて63.9%で、約6割強の者が指導等をおこなっている対象者について「食事バランスガイドを理解できていない」という評価をした。専門職である管理栄

養士・栄養士の目から見ても一般者の「食事バランスガイド」の理解度が決してよくないことが推測できる。

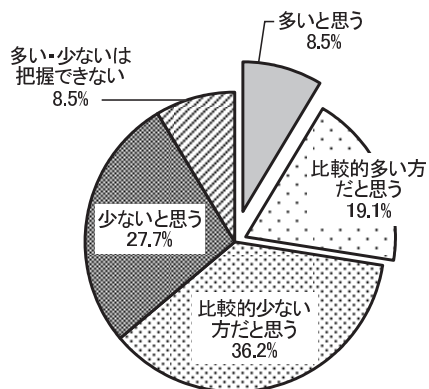


図9. 理解できる人は多いか (n=47)

3) 使い方についての感じ方

「食事バランスガイド」の使い方について、対象者はどのように感じているかを、項目を挙げ複数回答で尋ねたところ、「食器(料理)毎で食事チェックをするので、わかりやすい」とした者は21.3%であった。「数(SV)の数え方がわかりにくい」とした者は70.2%、「料理の事例以外は数(SV)の数え方が分からない」とした者は61.7%で、それぞれ高い割合となった(図10)。

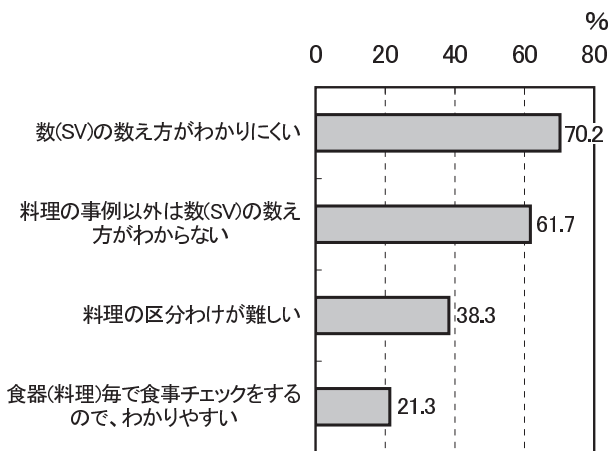


図10. 使い方についてどのように感じるか (複数回答：n=47)

「食事バランスガイド」は食器(料理)毎に料理区分の数(SV)を数えるには便利なツールである。しかし、前報¹⁾で指摘したように、主食や主菜などが一つの料理の中に含まれる複合料理の場合は、料理を自分で「主食」や「主菜」・「副菜」に分解して考えなければならない。例えば、卵丼の場合、「飯」と「卵」と「野菜」が主材料となるため「飯」を「主食」、「卵」を「主菜」、「野菜」を「副菜」としてそれぞれの数(SV)をカウントすることになる。また、肉じゃがの場合は、「肉」を「主菜」、「芋・野菜」を「副菜」に分類しそれぞれの数(SV)をカウントすることになる。つまり、料理を主材料となる「食

品」に分解し、「食事バランスガイドの料理区分」に置換することが必要となる。この手順が「食事バランスガイド」を一般者にはわかりづらいものになっている。また、基本の分量を覚えないうまに数(SV)を自己診断すると、各自の日常の食事経験が尺度になってしまう為、誤解答を招く原因となることが危惧される。

4) 理解度を向上させる為の手段

管理栄養士・栄養士が現場で「食事バランスガイド」を使用した栄養相談等を行った場合、約半数の者が対象者は「食事バランスガイド」を食生活において利用するだろうと感じているにもかかわらず、「食事バランスガイド」の使い方については、対象者にはわかりにくいとする者もいた。そこで、対象者にもっと「食事バランスガイド」への理解を深めてもらう為の手段として管理栄養士・栄養士は何を求めているのかについて、項目を挙げ複数回答で尋ねた(図11)。

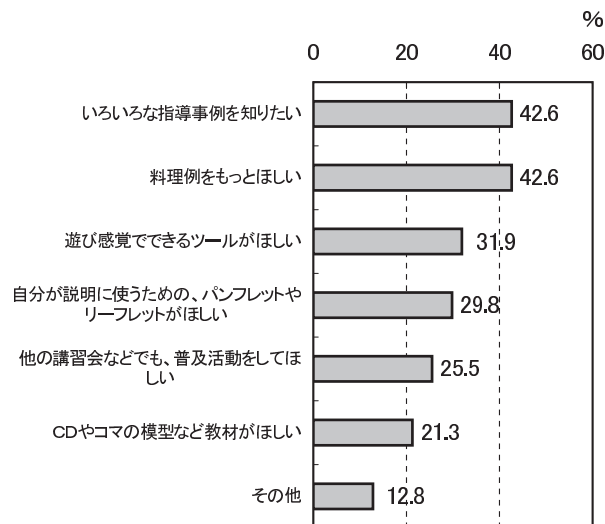


図11. 何を希望するか (複数回答：n=47)

「料理例をもっとほしい」や「いろいろな指導事例を知りたい」はそれぞれ42.6%、「あそび感覚でできるツールがほしい」は31.9%、「自分が説明に使うための、パンフレットやリーフレットがほしい」は29.8%であった。「食事バランスガイド」のツールそのものだけでなく、補助手段として、指導方法やそれに用いる教材をもっと活用したいと望んでいた。そして、「他の講習会などでも、普及活動をしてほしい」という意見が25.5%あり、自分の職場以外での「食事バランスガイド」の普及活動が進展することも望んでいた。

4. 管理栄養士・栄養士自身の感じ方

業務での「食事バランスガイド」の利用の有無に関係なく、管理栄養士・栄養士自身が「食事バランスガイド」の使い方や日常での参考の仕方についてどのように感じ

ているのかを項目を挙げ尋ねた。また、前報¹⁾の一般者と同様に演習形式で実際の摂取量と適正量について回答してもらい、「演習のように考えて書く問いの方法は対象者の理解度を深めるためには有効だと思うか」、また「今後は“食事バランスガイド”を使用したいか」について尋ねた。

1) 使い方について

管理栄養士・栄養士自身は「食事バランスガイド」の使い方についてどのように感じているのかを尋ねた結果を図12に示す。「数(SV)の数え方がわかりにくい」が41.4%、「料理の事例以外は数(SV)の数え方がわからない」が21.6%、「料理の区分分けが難しい」が27.9%、で、わかりにくいとする回答が多かった。「食器(料理)毎で食事チェックをするので、わかりやすい」とした者は19.8%であった。

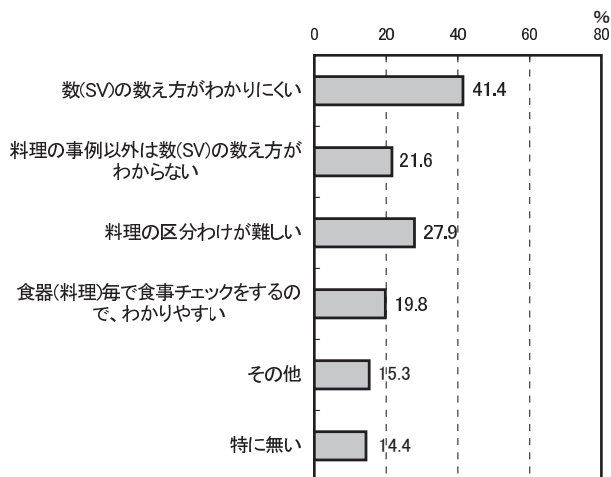


図12. 管理栄養士・栄養士自身は使い方についてどのように感じているか(複数回答: n=111)

2) 日常生活での参考

「食事バランスガイド」を日常の食生活の中で参考にしているかを管理栄養士・栄養士に、複数回答で尋ねたところ、「ほとんど参考にしていない」とした者は63.1%で半数以上あった。これに対し参考にしている者は複数の項目について参考にしており、「食べる量の参考にしている」は29.7%、「料理の組み合わせ方を参考にしている」は28.8%、「献立のメニューを考える参考にしている」は27.9%、「外食や市販惣菜のメニューを選ぶ時の参考にしている」は27.0%で、ほぼ同じ割合であった(図13)。

参考にしている場合についての頻度を、「ほぼ毎食」、「1日1回程度」、「時々」でみると、いずれの項目も「時々」という割合が高かった(図14)。「献立メニューを考える参考にしている」については、「ほぼ毎食」とする者が41.9%と多かった。これは業務上の利用が含まれている可能性が高いと推測する。

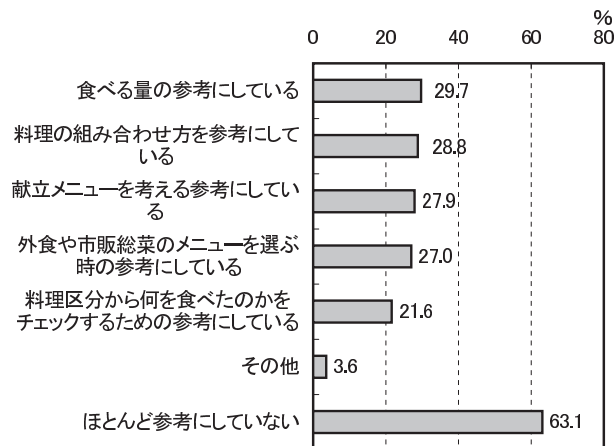


図13. 管理栄養士・栄養士が日常参考にする時(複数回答: n=111)

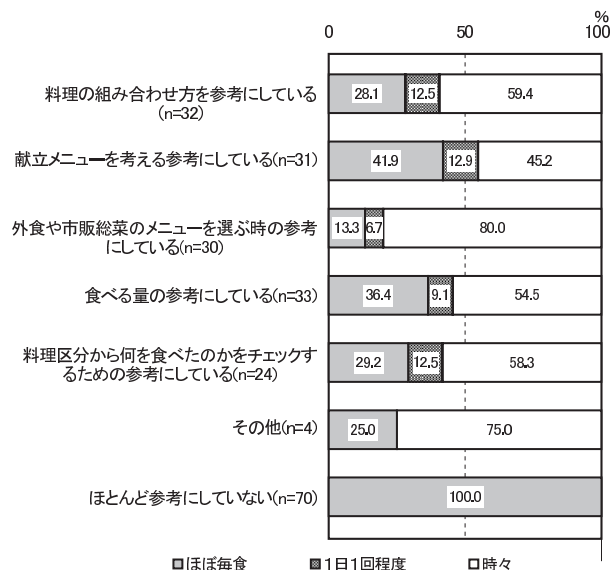


図14. 管理栄養士・栄養士が参考にする時と頻度

3) 演習による理解度について

主食、主菜、副菜別コマ型のイラスト(図15)を用いた適量と実際量の数(SV)を記入させ、その方法が教育に有効かどうかを尋ねたところ「有効と思う」とした者は75.7%で高い割合となった(図16)。演習をさせる方法は、前報でも有効であることを報告したが、「主食」「副菜」「主菜」別に見本のイラストを見ながら自己評価させるということが自分自身の適量を考えるきっかけとなり、実際の摂取量を把握する方法として有効であるという見解を現場の管理栄養士・栄養士からも得た。また、その理由として、「イラストが有り具体的に考えるから」、「自分で考えることをする方法が良い」、「実践すると記憶に残りやすい」、「食生活を見直すきっかけになる」、「自分の食事評価ができる」というような回答が多く寄せられた。

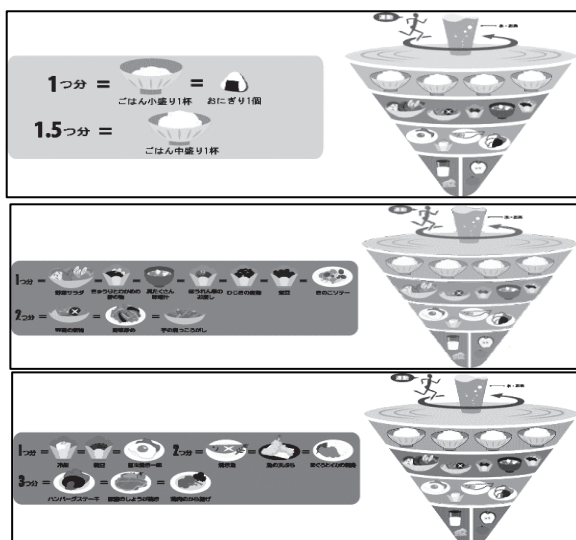


図 15. 適量の判定と実際の摂取量の評価で使用したイラスト

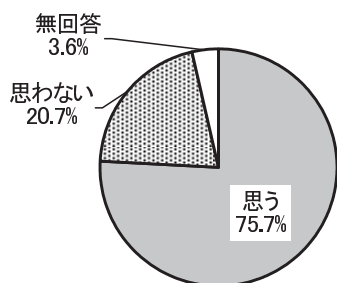


図 16. 考えて書く方法は有効か (n=111)

4) 今後の「食事バランスガイド」の利用について

今後の「食事バランスガイド」の利用について尋ねたところ、現在、栄養指導に「食事バランスガイド」を利用している者で、今後も「利用したい」とした者は31.9%、「利用するように心がけていきたい」の34.0%を合わせると65.9%の者が何らかの形で今後も「食事バランスガイド」の利用を考えていた。また、現在業務で利用していない者については、今後「利用したい」が6.3%で、「利用するように心がけていきたい」の29.7%を合わせると約4割の者が「食事バランスガイド」の利用について前向きな考えを示していた(図 17)。

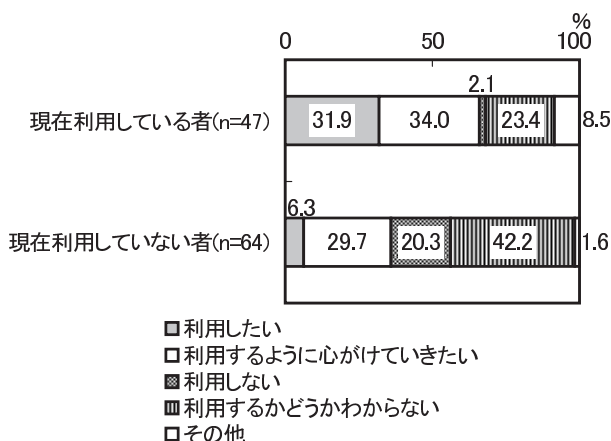


図 17. 今後の栄養指導に利用したいか (n=111)

例題による数(SV)の判定では、昨年的一般対象者のデータよりも正解率は高いが、一部主観的な誤解答もあった。特に、応用献立(例題)の解釈については、料理と使用食品の知識に加え、主となる食品の栄養素の知識が必要であり、従来から我が国にある「6つの基礎食品群」ツールについての知識も必要となる。このため、「食事バランスガイド」の活用には、指導者と対象者との理解度における問題点をさらに検討する必要があると考え、次報では「食事バランスガイド」に対する理解度に関して、一般者(未習熟グループ)と栄養士養成の学生(習熟グループ)および管理栄養士・栄養士(指導者)の解答について詳しく分析をしたいと計画している。

5. 「食事バランスガイド」に関する施策の進展と課題

「食事バランスガイド」が策定され、現在5年が経過したことを踏まえ、「食事バランスガイド」に関する施策の進展について考察を行う。厚生労働省と農林水産省は、平成17年6月に食生活指針を具体的な行動に結びつけ食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものとして、「食事バランスガイド」³⁾を策定し、「国民の健康づくりや生活習慣病予防対策、食料自給率の向上に資する健全な食生活の実現に向けて、食生活を変えるような具体的なツール」として発表した。その後の主な施策を表1に示す。

表1. 「食事バランスガイド」に関する主な施策

2005年6月	食事バランスガイドの発表
2006年4月	食育推進計画の公表
2006年9月	食事バランスガイドのリーフレットを実費で頒布
2007年3月	食事バランスガイドのCD-ROM作成
2007年5月	東京都が幼児向け食事バランスガイドを発表
2007年9月	農林水産省「食事バランスガイド」を活用した「日本型食生活」の普及・啓発を行うキャンペーンを全国4か所で開催
2007年9月	国民参加型食育推進事業第1回食事バランスガイド学習会開催、食を考える国民会議開催
2009年5月	厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室「日本人の食事摂取基準(2010年版)」発表
2010年3月	厚生労働省健康局発表「日本人の食事摂取基準」活用検討会報告書(食事摂取基準の改定を踏まえた食事バランスガイドの見直し必要性について:課題)発表
2010年	農林水産省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」の改定を踏まえた食事バランスガイドの変更点についてを発表

その他に各都道府県では各郷土料理を料理例に取り入れた「食事バランスガイド」が作成され、食育フォーラムの開催、参加型作物の栽培、食育こどもクッキングなど各種普及事業が展開されてきた。これらイベントの中には「食事バランスガイド」の講義・演習・実習も活用されてきたことであろう。このように「食事バランスガイド」に関する施策が進められているが、一方で平成17年国民健康・栄養調査⁴⁾と、平成18年度「日本食育推進事業」における「食事バランスガイド」キャンペーン質問紙郵送調査結果の概要⁷⁾をみると「食事バランスガイド」の認知度は、「食育推進基本計画」が目指している60%以上にはまだ及んでいないのが現状でもある。

また、岐阜県健康福祉部保健医療課：子どもから始める岐阜の食育―岐阜県食育推進基本計画―(平成19～23年度)中間評価(平成21年度)及び岐阜県保健医療課・農政課：「食事バランスガイド」等普及・活動事業報告書―食の安全・安心確保交付金事業―によると、県・市、農業協同組合、消費生活協同組合、岐阜県栄養士会等が食育総合展示会等の開催、食育推進リーダー育成及び活動の促進等を事業として行ったことが報告されている^{8,10)}。これらのことから事業展開の実績にはめざましいものがある。

今回、岐阜県栄養士会会員の管理栄養士・栄養士の実態を調査し、実状の一端を把握することができた。管理栄養士・栄養士は「食事バランスガイド」の啓発を行う立場にあり、栄養教育を行う際には「食事バランスガイド」を保健指導の教材として活用し、その効果を上げていく立場にある。しかし、現場では、対象者が「食事バランスガイド」について理解を深めることが難しいと指摘していた。演習・実習が効果的であることは共通の認識であるが、個人相談・各種イベント・講習会という単発の場での栄養教育では、学習したことを習慣化することはなかなか難しい。また日常生活においては、一般者も指導者側である管理栄養士・栄養士も「食事バランスガイド」の利用度は低かった。今後は、管理栄養士・栄養士は「食事バランスガイド」を活用する機会を増やしていくことが大切である。

複合料理が多い現代、特に複合料理に関して理解度が向上しないことを把握したので、基本に戻り「主食＋主菜＋副菜」の食器の数で料理を分解する考えについて、わかりやすい教材のあり方を研究していきたい。また、岐阜県の報告書にもあるが、事業メニューのひとつに地域版「食事バランスガイド」の策定及び普及・活用の促進が挙げられたものの「該当なし」という結果であった⁸⁾。今後、普及事業の展開が進むのであれば、自己診断ができるワークシートや、応用料理の解釈に関する演習・実習が可能な栄養教育ツールの開発に期待をしたい。我々も管理栄養士養成課程の教育の場で講義・演習・実習に関わり理解度が深まる教材について考察を重ねる所存である。

参考資料

- 1) 平光美津子 尾木千恵美：「食事バランスガイド」ツールの活用に関する考察-未習熟者の認知度・理解度-、東海学院大学紀要、第3号 pp77-84
- 2) 食事バランスガイド：厚生労働省 農林水産省 平成17年6月
- 3) 食事バランスガイド 活用マニュアル2007 小売業・中食産業・外食産業編：財団法人食品産業センター 2007年3月
- 4) 平成17年度国民健康・栄養調査結果：健康局総務課生活習慣病対策室、平成20年
- 5) 日本人の食事摂取基準2010年版：厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成16年11月
- 6) 社団法人日本栄養士会監修：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、第一出版、2006年
- 7) 農林水産省：平成18年度「にっぽん食育推進事業」における「食事バランスガイド」キャンペーン 質問紙郵送調査結果の概要、平成20年
- 8) 岐阜県保健医療課・農政課：2008「食事バランスガイド」等普及・活用事業報告書-食の安全・安心確保交付金事業、岐阜県健康福祉部保健医療課、平成21年3月
- 9) 農林水産省：平成22年日本人の食事摂取基準(2010年版)の改定を踏まえた食事バランスガイドの変更点について
- 10) 岐阜県健康福祉部保健医療課：子どもから始める岐阜の食育-岐阜県食育推進基本計画-(平成19～23年度)中間評価(平成21年度)