

若い女性の食育/女性の健康（練馬区健康推進課/日本女子大学連携）  
～食育媒体の掲示と影響評価～

Dietary education for young women's health (Nerima City PHC/JWU Collaboration)

今井 香穂<sup>1</sup>、佐藤 彩<sup>3</sup>、寺内 恵美子<sup>1</sup>、鈴木 礼子<sup>1</sup>

1. 日本女子大学家政学部食物学科
2. 日本女子大学大学院家政学研究科
3. 東京医療保健大学医療保健学部医療栄養学科

【目的】日本の若い女性の低栄養状況が、近年の国民健康・栄養調査より明らかになっている。また、主食・主菜・副菜のそろった食事が健康的な食事であることが疫学研究により報告されている。そこで、若い女性の栄養改善を目的として、練馬区健康部と日本女子大学が連携し、「若い世代の食育/女性の健康」プロジェクトを実施した。大学生自身で、学内への「主食・主菜・副菜のそろった食事」の啓発活動を行い、アンケート調査に基づいて、認知度の現状評価及び、行動変容の影響評価を行った。

【方法】

2021～2022年にかけて、大学生と練馬区健康推進課の管理栄養士がイラスト付き食育媒体を作成した。

2023年9月から、作成した食育媒体の紙ファイルの配布や、ポスター・サイネージでの学内掲示を行い、全学生へ食環境改善に向けた食情報を配信することで、食育活動を実施した。

2024年5月末まで、学生を対象に紙またはGoogleフォーム（オンライン）でアンケート調査票を配布し、回収・データ化して、解析を行った。

【結果】

アンケートに回答した665名のうち、同意に未回答であった2名を削除し、663名を分析対象とした。

全体として、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を1日2回以上摂っている人が約62%、1日1回未満が約33%であった。「主食・主菜・副菜のそろった食事が、健康的な食事である」という情報を知っていた人は約97%であった。また、啓発イラストを目にした人は約55%、啓発イラストをみて、自分の食事に「主食・主菜・副菜」をそろえてみようと思った人は約73%であった。啓発イラストをみて、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事の回数が以前よりも増えた人は約6%、変わらない人は約67%、わからない人は約25%であった。

【結論】

既に「主食・主菜・副菜がそろった食事が健康的な食事である」ということの認知度は高く、9割以上の人が認知していたが、実際に1日2回以上食べている人は約62%であった。今回の啓発イラストは、意識を高めることに貢献できたが、今後は変容変容につながるよう教育的・環境的アプローチを考える必要がある。

練馬区健康実態調査から 20代女性

「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を1日2回以上摂っている人	約 47.7%
ほとんどない	約 18.5%

# 日本女子大学啓発に関するアンケートの抜粋



設問9：これらの啓発イラストの中で最も目をひき、効果的（「主食・主菜・副菜をそろえよう」と思える）ポスターを、ABCDEの中から選んでください。

A B C D E

これらの啓発イラストについて、ご意見ご感想をお願いいたします。

設問10：あなたが普段、食生活について参考にしてしている情報源は何ですか？（複数回答可）

1. テレビ
2. 雑誌等の書籍
3. 個人の動画（YouTube など）
4. SNS（X、Twitter、Instagram など）
5. 友達や家族との会話
6. 公的機関のホームページや動画、SNS
7. 企業のホームページや動画、SNS
8. その他（ ）