

2021 年度 研究班 研究成果報告書

研究名	地域の食材を使った様々な「からだ思い昼食弁当」の考案と地域の健康・栄養課題の改善スキルの検討について ー継続その3
代表者名	逸見幾代
分野／対象地域	公衆栄養学、栄養教育、調理／ 沖縄、中国、北陸
研究期間	開始 2019 年 4 月 ～ 終了 2021 年 3 月 （3 年目／3 年間）
研究成果要約	<p>沖縄県や他県（中国地方）の郷土料理弁当を作成、サンプルとした。これらの「給食弁当」や「郷土料理弁当」は、給食施設などで実施されている「展開献立」の考案でなく、栄養、調理法、価格、衛生面、喫食者を全体的に網羅した地域への発信とした</p> <p>【公衆</p> <p>栄養活動「からだ思い弁当】としての意識の検討や、食のイノベーションに向けた「食育教材」としての活用や有効性の検討を試みた。</p> <p>この弁当による、若年者の食生活の現状の把握と、健康サポートにつなげるための意識変化の導入部分の把握をし、これを地域啓発につなげることとした。</p> <p>またこれをもとに、地域の健康・栄養の課題を改善するスキル検討の一助とした。</p>
研究組織	（研究代表者及び研究分担者）所員 2 名、特別研究員 3 名、計 5 名
研究成果	<p>コロナ禍で、「からだ思い弁当」を試作しながら着手することが、困難であった。そこで、沖縄県においては「給食経営管理実習」で作成・販売された健康的な集団調理による 9 回分の給食弁当を対照群サンプル(2 食分ずつ購入し、試食と冷凍保存)とした。</p> <p>また、一方、中国地方の他県の郷土料理弁当を作成し、サンプルとした。</p> <p>これらの「給食弁当」や「郷土料理弁当」は、献立をベースに、給食施設などで実施されている「展開献立」の考案でなく、栄養、調理法、価格、衛生面、喫食者を全体的に網羅した地域への発信とした【公衆栄養活動「からだ思い弁当】としての意識の検討や、食のイノベーションに向けて「食育教材」としての活用や有効性の検討を、アンケート調査で試みた。その結果の概要をまとめた。</p> <p>目 的</p> <p>近年では中食や外食の増加が問題となっており、若い世代である大学生は 1 人暮らしを始めたり活動の場が増えるなど生活環境の変化により、食生活が大きく乱れやすい時期である。農林水産省による食育に関する意識調査でも、食育に関心がないと回答した人の割合が 20~29 歳男女でやや高く若い世代の食育への関心の低下が懸念されている。</p> <p>そこで、本研究では地元の食材を使用した弁当を作成し、食育の教材として活用できるのか、有効性を図るための基礎資料を得ることを目的とし、石川県内の大学生を</p>

対象としアンケート調査を実施した。

方 法

石川県の郷土料理である「治部煮」、地場産物である金時草などを使用した弁当を作成し、弁当の名前を「あんやと弁当」(学生命名)とした。実食無し(コロナ禍)で、弁当帯の熨斗と食育冊子を作成し、グーグルフォームを使用して食生活や食意識、作成弁当に関するアンケート調査を実施した結果

弁当の内容は、「ごはん(ごま)、菜飯、金時草のちらし寿司、治部煮、卵焼き(カニカマ入り)、豚こまボール、甘えびフライ、金時草の酢の物、ブロッコリーの胡麻和え、スイートかぼちゃ」で作成した。栄養価は、前回の沖縄の「からだ思い弁当」とほぼ同じ、「エネルギー」622kcal、「たんぱく質」30.1g、「脂質」21.3g、「炭水化物」84.3g

、「食塩相当量」1.8g で、野菜量は 126.3g であった。

- ① 「からだ思い弁当：ちゃーがんにゅーしー：沖縄」
- ② 「「気どらないからだ思い沖縄弁当」
- ③ 「あんやと弁当：石川郷土料理」
- ④



結果は、次の通りであった。

(1) 平日の昼食について：昼食の摂取は、大半が「弁当(手作り)」で、次いで「学生食堂

」、「市販弁当」は、わずか 10%程度であった。

昼食を選ぶ際の重視点は、「味」、「値段」、「量」、「見た目」、「栄養価」、「食材料」などの順であった。

(2) 郷土料理や地場産物について：郷土料理や地場産物への興味・関心の有無は、ほとんどが「ある」で、「ない」はわずかであった。

郷土料理や地場産物の認識は、「治部煮」や「加賀野菜(金時草、五郎島金時など)が高く、郷土料理は、月 1 回以上食べている者合は少ない傾向。理由は「特に理由はない」が多かった。

(3) 作成弁当と普段の昼食との量を比較 8 : 全体量、主食量、主菜量については、「ほぼ同じ」、野菜の量は、「多い」、購入上限金額は、「400~600 円」との回答が多かった

研究成果の 発表実績

弁当の写真および熨斗、食育冊子を見て、郷土料理や地場産物の知識が深まったとほぼ全員の興味・関心が高まったことから、弁当による食育の有効性が考えられ、レ

シビを配布などの働きかけの重要性が示唆された。

まとめ

作成した弁当を食育に用いることで適切な 1 回分の食事量を示すことができ、利用者が普段の食事と比較することができ、食育として利用できることが示唆された。

本研究の対象者は、一地域、一集団であり、選択バイアスもある。普遍的なものとするためには調査対象を広げて行う必要がある。また、今回は、コロナ禍における実食なしの、写真による調査であったが、昼食を選ぶ際の重視点である「味」から、実食により、弁当の食育の有効性を図ることができると考える。

2021 年度までの既存の集積データや人的資源の活用により基礎的分析結果を発表。

1) 沖縄・中国地域（広島）の食材を使った健康弁当の考案作成

- ① 第 8 回日本食育学会（東京）
- ② 第 68 回日本栄養改善学会（札幌）紙上発表
- ③ 沖縄大学紀要、地域研究、26 巻 4 号、1-11、2021

2) 生活習慣と健康弁当に関する意識調査、相対的貧困と食環境・食生活との関連に関する分析（学会発表 5 件、論文 1 件）

2021 年 6 月 第 9 回日本食育学会 誌上発表（2 件）、

- ・「からだ想い弁当」によるコロナ禍における食意識様相について
- ・「青年期の相対的貧困と食環境・食生活・社会環境との関聯について」

2021 年 9 月 第 68 回日本栄養改善学会（新潟県立大学）誌上 Zoom 発表、

- ・「大学生の食生活状況と相対的貧困、居住形態との関連」栄養学雑誌
79、5、141、202021

・若年女性の弁当作り支援による栄養教育効果の検討 栄養学雑誌 79、5、147、202021

2021 年 10 月 第 54 回 日本栄養・食糧学会 中国・四国支部大会 第 7 回日本栄養改善学会四国支部学術総会合同大会（於：松山 愛媛大学 Zoom 開催）

- ・四国地区大学生の相対的貧困と食環境・食生活・社会環境との関連について
論文 日本食育学会誌 第 16 巻 第 1 号、2022（1 月）