

食生活リテラシーに基づいた食情報提供方策 —情報提供チャンネルと情報検索バリアからの検討—

たかいずみ かなえ せいよう
○高 泉 佳苗 (仙台青葉学院短期大学)

【はじめに】

食生活リテラシーの研究を始めたきっかけは、大学院で取り組んだ食事バランスガイドの普及効果についての研究である。食事バランスガイドの普及効果として、食事バランスガイドの認知による食行動への影響を検討した。食事バランスガイドの認知状況の経年変化と食行動レベルとの関連を調査し、食事バランスガイドを認知することで食行動レベルが向上していることを縦断的に確認した。その一方で、食事バランスガイドを認知できていない人の食行動レベルは低いままであった(Takaizumi, et al. Public Health Nutr 2012;15(3):399-406)。

この結果から、食事バランスガイドのような食情報の認知を情報の取得として捉えれば、食情報を取得できる人の食行動は促進されていくと考えられるが、食情報を取得できない人の食行動は停滞したままである。食情報の取得の有無によって健康づくり上の格差が生じてしまうことが懸念された。このような問題の背景には、食情報を入手、理解、活用するスキルの差が存在している可能性がある。そこで、ヘルスリテラシーに着目した。

【食生活リテラシー尺度の作成】

ヘルスリテラシーという概念をふまえると、食情報を入手、理解、活用できない人達は、相互作用的・批判的リテラシーが低いと言える。先行研究では、ヘルスリテラシーという健康全般を対象とした概念から、より具体的な疾病や生活習慣に特化したリテラシーを評価する尺度開発が報

告されている。健康的な食生活の促進に資するためには、食情報の入手、理解、活用に特化したリテラシーを検討すべきであろう。そこで、食生活に関わる相互作用的・批判的リテラシー(食生活リテラシー)を簡便に評価する食生活リテラシー尺度を作成し、その信頼性と妥当性を確認した(高泉他. 日本健康教育学会誌 2012;20:30-40)。

【食生活リテラシー尺度と食情報の入手・活用との関連】

食生活リテラシー尺度の基準関連妥当性として、食生活リテラシー尺度が食情報の入手や活用に関わる行動を反映しているかどうかを検討した。食情報の入手に関わる行動として食情報検索行動をとりあげ、テレビやインターネットなどの情報源から食情報を検索する回数を調査した。また、情報を活用することは、行動として実践されるため、食情報の活用に関わる行動として食行動をとりあげ、16項目の食行動の有無から食行動得点を算出した。食生活リテラシー尺度得点と食情報検索回数および食行動得点には有意な正の関連が認められ、食生活リテラシー尺度は、食情報の入手や活用に関わる行動を反映している可能性が示された。(高泉他. 日本健康教育学会誌 2016;24:133-140)。

【食生活リテラシーに基づいた情報提供】

前述の結果から、食生活リテラシー尺度

得点が低いほど食情報の検索と健康的な食行動の実践が少ない可能性が示唆され、食生活リテラシーが低い人をターゲットとした情報提供の必要性が示された。本研究では効果的な食情報提供方策として、以下の2点について検討した（高泉他、日本健康教育学会誌 2017;25:63-73）。

1. 食生活リテラシーと情報提供チャンネル

食生活リテラシーが低い人への情報提供を考えた場合、どのような伝達手段・経路（チャンネル）からの情報提供が効果的かを検討する必要がある。食生活リテラシーが低い人に食情報を提供するための有用なチャンネルを特定するため、食生活リテラシー尺度と食情報源（利用回数、信用度）との関連を検討した。

その結果、男性は「医療従事者・専門家」、
「友人・知人」、
「インターネット」、
女性は「友人・知人」、
「インターネット」という複数の食情報源を組み合わせた情報提供が有用である可能性が示された。

2. 食生活リテラシーと情報検索バリア

情報環境では、情報を受け取る側の状況により「文字が読みとれない」といったバリア（障壁）が存在する。食生活リテラシーが低い人への効果的な情報提供を検討していく上で、食生活リテラシーが低い人達に特有のバリアが存在するかどうかを把握する必要がある。

食生活リテラシー尺度と食情報検索バリアとの関連を検討した結果、食生活リテラシー尺度と負の関連が認められたバリアは、男性と女性において「自分で検索した食情報は難しすぎて理解できない」であった。よって、食生活リテラシーの低い人が理解できる分かりやすい食情報の作成や、既存の食情報の有用性を確認する必要がある。さらに、女性では食生活リテラシ

一尺度得点と「食情報を検索していると欲求不満や苛立ちを感じる」というバリアが関連していた。食生活リテラシーが低い女性は、入手したい食情報を上手く検索できていない可能性がある。女性の食生活リテラシー尺度得点とインターネットの利用回数に関連があるため、インターネットにおける情報検索が円滑に行えるような対策が必要である。

【おわりに】

食生活リテラシーは、国民が食情報を用いて、自らの食生活を管理し、より健康的なものへと主体的に行動していくためのスキルの一つである。健康的な食生活の促進には、人々がライフコースの中で食生活リテラシーを獲得し、十分な食生活リテラシーを形成していくことが必要である。筆者は食生活リテラシーの獲得や形成に関わる要因の研究に着手しており、本学術大会の一般演題にて発表する。

【謝辞】

大学院在学中に多大なご指導をいただきました早稲田大学中村好男先生、これまでの研究活動にご助言とご指導をいただきました神戸大学原田和弘先生、筑波大学柴田愛先生に深謝申し上げます。

略歴

2009年 日本学術振興会 特別研究員 (DC1)

2011年 岩手県立大学盛岡短期大学部 講師

2012年 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程修了

2015年 仙台青葉学院短期大学 講師

2019年 同 准教授

(E-mail ; k_takaizumi@seiyougakuin. ac. jp)