

## 女子大生の昼食選択および食リテラシーとの関連

たぐち りょうこ

○田口 良子<sup>1</sup>、安田 奈緒子<sup>1</sup>、中山 和弘<sup>2</sup>、今井 具子<sup>1</sup>

(1: 同志社女子大学生生活科学部、2: 聖路加看護大学)

【背景・目的】近年、食生活の多様化が進み、店頭には消費者の好みに合わせた食品が並び、食品を選択する機会が増加している。

食事における栄養素摂取の偏りは体調不良や疾病罹患につながることから、食事選択を含む健康的な食習慣をより若い時期から確立することは重要であると考えられる。

近年、欧米では健康増進のために重要な概念としてヘルスリテラシーへの注目が高まっている。ヘルスリテラシーとは、「健康を促進・維持するために情報にアクセスし、理解し、活用する個人の意欲や能力を決定づける認知的・社会的スキル」(WHO, 1998)と定義され、ヘルスリテラシーの高さと健康状態の良好さとは正の関連があることが明らかになっている。ヘルスリテラシーは健康に関する比較的広い範囲の能力を説明する概念であるが、近年では疾病や場面を特定したリテラシー概念が定義されつつある。食に関するリテラシーは栄養リテラシー(nutrition literacy)と呼ばれ、基本的な栄養情報を得て、処理し、理解する能力と考えられている。

本研究では、食場面に限定したヘルスリテラシーを食リテラシーと定義し、女子大生を対象として、1) 昼食選択の傾向、2) 昼食選択と食リテラシーの関連性について検討することを目的とする。

【方法】対象は食物栄養学を学ぶ某女子大学の学生 138 人(平均年齢 21.1 歳、SD0.79)であり、自記式質問紙を用いた集合調査を実施した(回収率 100%)。調査項目は個人属性、昼食選択に関する項目(十分な量、栄養バランス、新商品など)の重視度、食リテラシーなどとした。食リテラシーは健康的な食生活リテラシー尺度(高泉ほか, 2012)を用いた。この尺度は、Ishikawa らにより開発された Health Literacy 尺度の内容を食場面にあてはまるよう修正し、食情報に特化した

相互作用的・批判的ヘルスリテラシーを測定する尺度として作成された。分析は、まず、対象者全体で昼食選択に関する各項目の重視度の得点を求め比較した。次に、昼食選択に関する 10 項目について探索的因子分析を行った。さらに、食リテラシー得点について中央値により高群と低群の 2 群に分類して、食リテラシーと昼食選択に関する各因子との関連性を検討した。

【結果】対象者全体では、昼食選択に関する項目の重視度は、上位から順に「おいしそうであること」、「価格の安さ」、「十分な量」、「栄養バランス」、「具材の種類が豊富」、「期間限定商品」、「人気商品」、「新商品」、「塩分が少ないこと」、「キャッチフレーズ」であった。また、因子分析の結果、昼食選択に関する 3 因子を抽出し、『機能』、『栄養』、『販売促進』と命名した。上記の昼食選択に関する項目の重視度上位 3 項目はいずれも『機能』に属し、次に『栄養』に関する項目が続いていたが「塩分が少ないこと」は全 10 位中 9 位と評価が低かった。上記 3 因子と食リテラシーとの関連は、『栄養』に関して食リテラシー高群は低群より得点が有意に高かった。

【考察・結論】昼食選択時に食品機能を重視する傾向は大学生を対象とした先行研究と同様であったが、機能に次いで栄養を評価していたことは異なる傾向であり、本調査対象者が食や栄養に関心が強い学生であったことが影響した可能性がある。塩分の評価が低かったことについては、若い時期から減塩意識を高める必要性が示唆された。また、食リテラシーの高い学生は栄養面を重視していることが明らかとなり、食に関するリテラシーの向上は、健康的な食選択、さらには健康増進につながる可能性が示唆された。

(連絡先) 田口良子

E-mail : rtaguchi@dwc.doshisha.ac.jp