

食に関する価値観、知識、技術と性別・年齢との関連： 一般日本人成人を対象とした質問票調査

1. 発表者：

村上 健太郎（東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野 助教）
佐々木 敏（東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野 教授）

2. 発表のポイント：

- ◆一般日本人成人を対象とした質問票調査を実施し、食に関する価値観、知識、技術と性別・年齢との関連を明らかにしました。
- ◆その結果、男性では年齢が高いほど料理技術と食全般に関わる技能が低い一方で、女性では年齢が高いほど料理技術と食全般に関わる技能が高いなど、興味深い結果が得られました。
- ◆日本人におけるこの種の基礎的報告は、これが初めてです。

3. 発表概要：

東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野の村上健太郎助教、佐々木敏教授らの研究グループは、日本人成人 2231 人を対象に詳細な質問票調査を実施し、食品選択における価値基準、栄養知識、料理技術、食全般に関わる技能には、男女間、世代間で大きな差があることを明らかにしました。

この研究では、有用性が確立している質問票を用いて、食品選択における価値基準（入手しやすさ、便利さ、健康、伝統、感覚的魅力、オーガニック、快適さ、安全性）、栄養に関する知識、料理技術、食全般に関わる技能を調べました。主な結果として、女性は男性よりも、食品選択におけるすべての価値基準に重きを置いているだけでなく、栄養に関する知識、料理技術、食全般に関わる技能のすべてが高いことがわかりました。また、高齢の参加者（60～80 歳）は、食品選択に際して「長期志向型」の価値基準（オーガニック、安全性）を重視する一方で、若年（19～39 歳）および中年（40～59 歳）の参加者は「短期志向型」の価値基準（入手しやすさ、便利さ、感覚的魅力、快適さ）を重視していました。さらに、男性では年齢が高いほど料理技術と食全般に関わる技能が低い一方で、女性では年齢が高いほど料理技術と食全般に関わる技能が高いという、男女でまったく逆の関連が見られました。

日本人を対象に、食に関する価値観、知識、技術を包括的に測定した研究は初めてであり、健康的な食事を目指した効果的な政策、教育・介入プログラムやキャンペーンの科学的な基盤となると考えられます。

本研究成果は、2022 年 4 月 30 日（日本時間）に専門誌「Nutrients」のオンライン版に掲載されました。

4. 発表内容：

研究の背景・先行研究における問題点

世界的な推定によると、食事は年間 1,100 万人の死亡（総数の 22%）の原因となっています。このため、食事の質の向上は、現在、世界的な優先事項です。より健康的な食事を実現するために、世界各国は「何をどれだけ食べたらよいか」に関するガイドラインを定めています。しかし、食事摂取に関連する個人の特性は複雑で多様であるため、「画一的な」食事ガイドラインだけでは、より健康的な食事を実現するのは難しいことがわかってきています。そのため、

食品の選択と食行動を形成する要因を調査し理解することが、より重要になってきています。このような流れの中で、食品選択における価値基準（注 1）、すなわち、個人がどの食品を購入・摂取するかを決定する際に考慮する要因、に注目が集まっています。

また、最近になって提唱された概念として、フードリテラシー（注 2）があります。フードリテラシーは、単に栄養の知識だけでなく、食べ物がどこから来るのかを知ることから、これらの食べ物を選択し調理する能力、食事ガイドラインを満たすように行動する能力まで、スキルや行動も含まれます。本研究ではフードリテラシーを、食に関する知識（注 3）、料理技術（注 4）、食全般に関わる技能（食事の計画と準備、買い物、予算の立て方、ラベルの読み方に関わる技能）（注 5）で構成されるものと考えました。

食品選択における価値基準とフードリテラシーの測定と調査は、その多くが欧米諸国で行なわれており、日本では科学的成果がほとんどないのが現状です。日本人の食事は健康的であると広く認識されていますが、最近の詳細な解析によると、日本人成人の全体的な食事の質は最適とは程遠く、日本と欧米諸国の間では栄養に関する懸念事項が異なることが示唆されています。有効な食事ガイドラインや公衆衛生政策を策定し、健康的な食事を促進するための効果的な介入戦略を開発するためには、一般集団を対象とした包括的な報告が不可欠であるといえます。そこで本研究では、全国調査データを用いて、食品選択における価値基準、栄養知識、料理技術、食全般に関わる技能について、性および年齢との関連を調べました。

研究内容

本横断研究は、2018年10月から12月にかけて実施した全国規模の質問票調査で得られたデータをもとにしています。対象者は、全国規模の詳細な食事調査に参加した成人で、日本国内の一般家庭で生活する健康な日本人です。対象として除外されたのは、管理栄養士、管理栄養士と同居している人、研究栄養士と共同研究している人、医師や管理栄養士からの食事指導の経験がある人、糖尿病でインスリン治療を受けている人、透析を受けている人、妊娠・授乳中の女性です。調査地域は、地理的な多様性と調査の実施可能性から、日本の総人口の85%以上を占める32都道府県としました。475名の管理栄養士が参加者の募集とデータ収集を担いました。全国規模の食事調査の成人参加者2983人のうち、2248人がこの研究に参加しました（参加率75%）。解析には、データに欠損がある者（5人）、19～80歳の年齢の範囲外の者（12人）を除外したのち、19～80歳の2231人のデータを用いました。データ収集は有用性が確立している質問票を用いて行ない、食品選択における価値基準（入手しやすさ、便利さ、健康、伝統、感覚的魅力、オーガニック、快適さ、安全性）、栄養に関する知識、料理技術、食全般に関わる技能を測定しました。

その結果、女性は男性よりも、食品選択におけるすべての価値基準に重きを置いていることがわかりました。また、女性は男性よりも、栄養に関する知識、料理技術、食全般に関わる技能のすべてが高くなりました。年齢に関しては、高齢の参加者（60～80歳）は、食品選択に際して「長期志向型」の価値基準（オーガニック、安全性）を重視する一方で、若年（19～39歳）および中年（40～59歳）の参加者は「短期志向型」の価値基準（入手しやすさ、便利さ、感覚的魅力、快適さ）を重視していました。さらに、男性では年齢が高いほど料理技術と食全般に関わる技能が低い一方で、女性では年齢が高いほど料理技術と食全般に関わる技能が高いという、男女でまったく逆の関連が見られました。

社会的意義

本研究では、一般日本人成人において、食に関する価値観、知識、技術を包括的に記述したうえで、性別・年齢との関連を明らかにしました。日本人におけるこの種の基礎的報告は、これが初めてであり、健康的な食事を目指した効果的な政策、教育・介入プログラムやキャンペーンの科学的な基盤となることが期待されます。本研究の対象者は、日本人の代表的な集団ではなく、健康に対する意識が高い集団に偏っていると考えられるため、より代表性の高いデータを用いたさらなる研究が必要です。また、食に関する価値観、知識、技術が食品および栄養摂取、食事の栄養学的質にどのように関連しているのかについての詳細な検討も必要です。

本研究は、科研費「頻出アイテム集合マイニングを用いた簡易食事調査法の開発と妥当性の検証（課題番号：18K19727）」の支援により実施されました。

5. 発表雑誌：

雑誌名：「Nutrients」（オンライン版：4月30日）

論文タイトル：Food Choice Values and Food Literacy in a Nationwide Sample of Japanese Adults: Associations with Sex, Age, and Body Mass Index

著者：Kentarō Murakami*, Nana Shinozaki, Xiaoyi Yuan, Ryoko Tajima, Mai Matsumoto, Shizuko Masayasu and Satoshi Sasaki

DOI 番号：10.3390/nu14091899

アブストラクト URL：<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/9/1899>

6. 問い合わせ先：

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

助教 村上 健太郎（むらかみ けんたろう）

E-mail：kenmrkm@m.u-tokyo.ac.jp

7. 用語解説：

（注1）食品選択における価値基準：

食品選択における価値基準の測定には、妥当性が確認済みの25項目からなる英語版の自記式質問票を日本語に訳したものを用いました。測定したのは、入手しやすさ、便利さ、健康、伝統、感覚的魅力、オーガニック、快適さ、安全性の8項目です。

（注2）フードリテラシー：

フードリテラシーの定義は数多くありますが、最も広く引用されているのは Vidgen と Gallegos によって提唱されたものです。彼らの定義では、フードリテラシーは「食品に関するニーズを満たし摂取量を決定するに際して、計画、管理、選択、準備、食べるために必要な相互に関連した知識、スキル、行動の集まり」として記述されています。

（注3）栄養に関する知識：

栄養に関する知識の評価には、日本版一般栄養知識質問票（JGNKQ）を使用しました。JGNKQ は、妥当性を確認済みの147項目の自記式質問紙で、食事推奨量、栄養素の摂取源、日常における食品選択、食事と疾患との関連、食品表示の読み方の5つのセクションから構成されてい

ます。本研究で使用した JGNKQ は、オリジナル版で正答率が非常に低かった 4 項目を削除した 143 項目版です。

(注 4) 料理技術 :

料理技術の評価には、妥当性が確認済みの英語版の自記式質問票を日本語に訳したものを用いました。この質問票は、調理方法と調理技術について尋ねる 14 問から構成されています。

(注 5) 食全般に関わる技能 :

食全般に関わる技能の評価には、妥当性が確認済みの英語版の自記式質問票を日本語に訳したものを用いました。この質問票は、食事の計画と準備、買い物、予算の立て方、ラベルの読み方など、食全般に関わる技能について尋ねる 19 問から構成されています。

8. 添付資料：

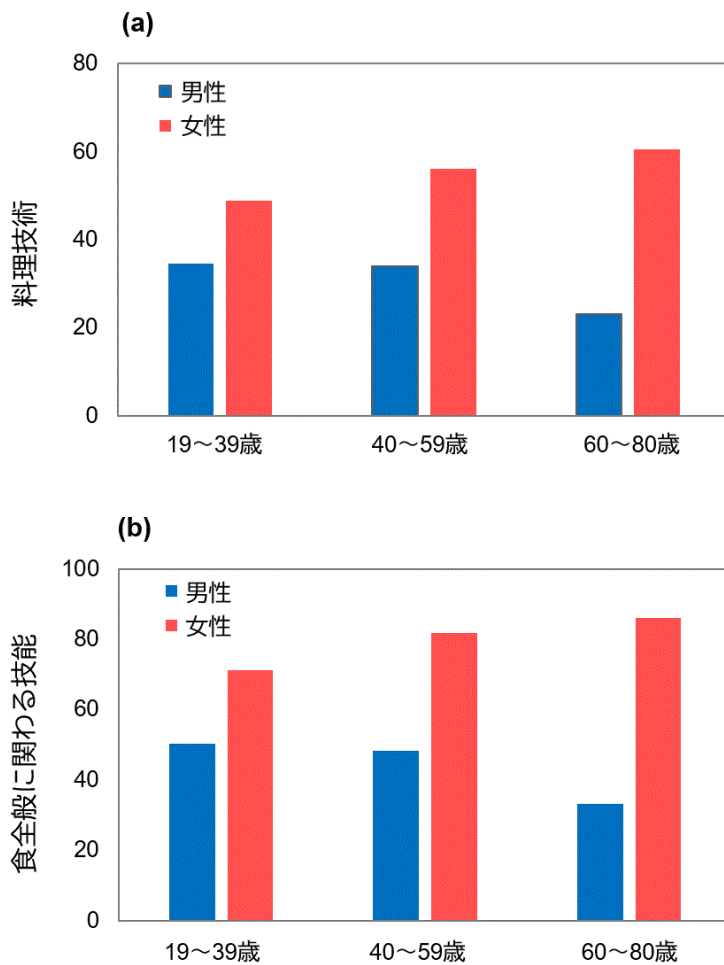


図1 男女別に見た各年齢階級の料理技術(a)と食全般に関わる技能(b)のスコアの平均値

取り得るスコアの範囲は、料理技術では0~98、食全般に関わる技能では0~133である。男性の人数は、19~39歳、40~59歳、60~80歳でそれぞれ332人、359人、377人である。女性の人数は、19~39歳、40~59歳、60~80歳でそれぞれ375人、392人、396人である。男性では、60~80歳の料理技術・食全般に関わる技能の両方が、他の二つの年齢階級と有意に異なる（ボンフェローニのポストホック検定（※）で $P<0.05$ ）。女性では、料理技術・食全般に関わる技能の両方が、三つの年齢階級間で有意に異なる（ボンフェローニのポストホック検定で $P<0.05$ ）。

※ボンフェローニのポストホック検定：3群以上の群相互の母平均の有意差を調べる検定方法