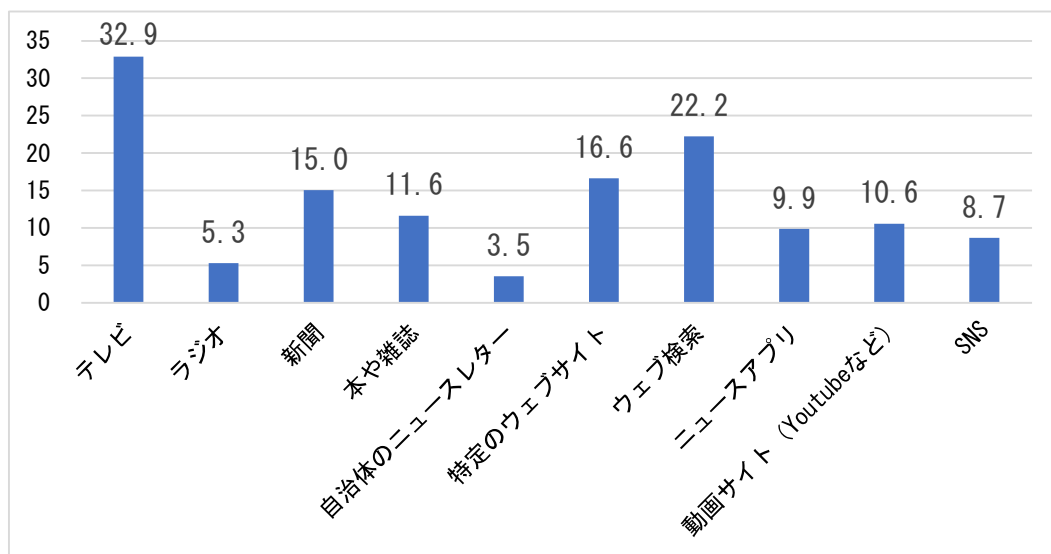


日本人はどのメディアから 栄養や食事についての情報を得ているか ——オンライン質問票調査——

発表のポイント

- ◆20～79 歳の日本人 5998 人を対象としたオンライン質問票調査を行ない、日本人はテレビ（32.9%）、ウェブ検索（22.2%）、特定のウェブサイト（16.6%）、新聞（15.0%）、本や雑誌（11.6%）、動画サイト（10.6%）といった幅広いメディアから栄養や食事についての情報を得ていることを明らかにしました。
- ◆本研究は、一般の人々が栄養や食事に関する情報をさまざまなメディアから得ていることを明らかにした世界で初めての研究です。
- ◆本研究の成果は、栄養や食事についての信頼できる情報を、社会に向けどのように発信・普及すればよいかを議論・検討するための科学的根拠となることが期待されます。



20～79 歳の日本人 5998 人を対象としたオンライン質問票調査で、日本人は幅広いメディアから栄養や食事についての情報を得ていることが明らかになりました（値は%）

発表内容

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教授、同研究科栄養疫学・行動栄養学講座の篠崎奈々特任助教、同研究科医療コミュニケーション学分野の奥原剛准教授らの研究グループは、20～79 歳の日本人 5998 人を対象としたオンライン質問票調査を行ない、日本人はテレビ（32.9%）、ウェブ検索（22.2%）、特定のウェブサイト（16.6%）、新聞（15.0%）、本や雑誌（11.6%）、動画サイト（10.6%）といった幅広いメディアから栄養や食事についての情報を得ていることを明らかにしました。本研究は、一般の人々が栄養や食事に関する情報を

さまざまなメディアから得ていることを明らかにした世界で初めての研究です。本研究の成果は、栄養や食事についての信頼できる情報を、社会に向けてどのように発信・普及すればよいかを議論・検討するための科学的根拠となることが期待されます。

〈研究の背景〉

現在、栄養や食事に関する情報は、インターネットを含めて、さまざまなメディアを通じて容易に入手できます。しかしながら、一般の人々がどのような情報源から、栄養や食事に関する情報を入手しているかについては、ほとんど検討がなされてきませんでした。そこで本研究では、20～79歳の日本人成人における、さまざまなメディア情報源からの食事・栄養に関する情報の探索行動を網羅的に調べることにしました。

〈研究の内容〉

本横断研究は、2023年2～3月にオンライン質問紙調査に参加した20～79歳の日本人成人5998人を対象としました。どのメディアから栄養や食事についての情報を得ているかについては、まず、以下の質問に回答してもらいました。

『栄養や食事についての情報を得るときに、あなたが日常的に情報源として用いている媒体・メディアは以下のうちのどれですか？ 当てはまるものすべてをお選びください。』

次に、選択した媒体・メディアのそれぞれについて、『その情報源から得られた「栄養や食事についての情報」は信頼できると思いますか？』と尋ねました。選択肢は、『全くそう思わない』『あまりそう思わない』『どちらともいえない』『ややそう思う』『非常にそう思う』の五つで、『ややそう思う』もしくは『非常にそう思う』と答えた場合、その情報源を『栄養や食事についての情報源』としました。

その結果として得られた、日本人5998人における栄養や食事についての情報源は、図1に示すとおりです。もっとも多くの人々に使用されていた情報源はテレビ(32.9%)でした。2番目以降は、ウェブ検索(22.2%)、特定のウェブサイト(例：政府や医療メーカー；16.6%)、新聞(15.0%)、本や雑誌(11.6%)、動画サイト(例：YouTube；10.6%)、SNS(8.7%)、自治体のニュースレター(3.5%)、ラジオ(5.3%)、ニュースアプリ(9.9%)でした。

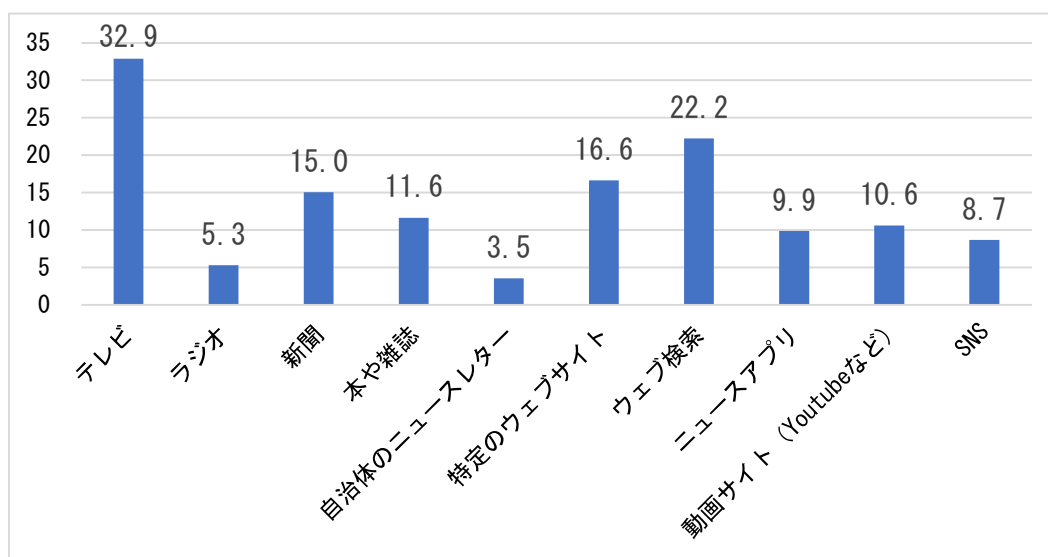


図1：日本人5998人における、栄養や食事についての情報源（値は%。複数回答可）

特定のウェブサイトは、政府や医療メーカーのサイトなど。

SNSは、Twitter、Instagram、Facebookなど。

これら、10%以上の人々に使用されていた六つの情報源について、多変量ロジスティック回帰分析（注1）という手法を用いて、関連する特性を調べてみた結果が表1です。どの情報源とも一貫した関連を示したのはヘルスリテラシー（注2）のみで、ヘルスリテラシーが高いほど、ここで取り上げた個々の情報源すべてにおいて利用する確率が高いことが分かりました。一方、フードリテラシー（注3）と情報源との関連は、情報源によってさまざまであり、テレビの利用はフードリテラシーが低いことと関連している一方、特定のウェブサイト、本や雑誌、動画サイトの利用はフードリテラシーが高いことと関連していました。さらに、食事内容の質（注4）が高いことは、新聞および本や雑誌の利用と関連していました。

その他の特性に関して見てみると、女性であることはテレビと本・雑誌の利用と関連し、男性であることは特定のウェブサイト、新聞、動画サイトの利用と関連していました。また、年齢は新聞の利用と正の関連があり、特定のウェブサイトや動画サイトの利用とは負の関連がありました。高学歴者は、特定のウェブサイトや新聞を利用する傾向がある一方で、テレビや動画サイトを利用しない傾向にありました。さらに、管理栄養士は、一般の人々（栄養・健康関連以外の職業の人々）よりも特定のウェブサイト、本や雑誌を利用する傾向がある一方で、テレビや動画サイトを利用しない傾向にありました。

〈今後の展望〉

本研究では、日本人成人を対象として、栄養や食事についての情報を求める際に日常的に利用されるさまざまな（オンラインおよびオフラインの）情報源があることが明らかになりました。さらに、それぞれの情報源を使用するかどうかには（ヘルスリテラシーを除けば）異なる要因が関連していました。このことは、潜在的なユーザー、トピック、最適な情報普及戦略がそれぞれの情報源によって大きく異なることを示唆します。

本研究において最も懸念される知見は、二つの主要な情報源（テレビとウェブ検索）の利用と、フードリテラシーおよび食事内容の質との間に正の関連が観察されなかったことでしょう。一方で望ましい知見は、特定のウェブサイト、新聞、本や雑誌、動画サイトの利用が、フードリテラシーや食事内容の質と正の関連を示したことです。いずれにしても本研究は、一般の人々が栄養や食事に関する情報をさまざまなメディアから得ていることを明らかにした世界で初めての研究です。本研究の成果は、栄養や食事についての信頼できる情報を、社会に向けてどのように発信・普及すればよいかを議論・検討するための科学的根拠となることが期待されます。

	テレビ	ウェブ検索	特定のウェブサイト	新聞	本や雑誌	動画サイト (YouTube など)
ヘルス リテラシー	高い	高い	高い	高い	高い	高い
フード リテラシー	低い		高い		高い	高い
食事内容 の質				高い	高い	
性	女性		男性	男性	女性	男性
年齢			若年者	高齢者		若年者
体重		低体重		普通体重	過体重・肥満	
教育歴	中卒・高卒		大卒以上	大卒以上		中卒・高卒
世帯収入						
就労状況		無職				
婚姻状態	既婚					
居住状態	家族・友人と 同居			家族・友人と 同居		
慢性疾患			あり			
喫煙					非喫煙者	喫煙者
栄養・健康に 関する職業	○栄養・健康 関連以外の職業		○栄養士・管理 栄養士 ○看護師・助 産師・保健 師・薬剤師	○栄養・健康 関連以外の職業 ○メディア関連 の職業	○栄養士・管理 栄養士 ○食に関する 民間資格の所有 者	○栄養・健康 関連以外の職業

表1：栄養や食事についての情報を入手するときに使用する情報源と個人特性との関連

多変量ロジスティック回帰分析で統計学的に有意なもの（ $P < 0.05$ ）のみを示す（空欄は有意な関連がなかったことを示す）。特定のウェブサイトは、政府や医療メーカーのサイトなど。

○関連情報：

「プレスリリース 食事と栄養に関するオンライン情報の特徴」

<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400226669.pdf>

発表者

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

村上 健太郎 教授

栄養疫学・行動栄養学講座

篠崎 奈々 特任助教

公共健康医学専攻 医療コミュニケーション学分野

奥原 剛 准教授

論文情報

- 〈雑誌〉 JMIR Public Health and Surveillance
〈題名〉 Prevalence and correlates of dietary and nutrition information seeking through various online and offline media sources among Japanese adults: an online cross-sectional study
〈著者〉 Kentaro Murakami*, Nana Shinozaki, Tsuyoshi Okuhara, Tracy A. McCaffrey, and M. Barbara E. Livingstone
〈DOI〉 10.2196/54805
〈URL〉 <https://publichealth.jmir.org/2024/1/e54805/>

研究助成

本研究は、厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「栄養・食事関連メディア情報の科学的評価及び国民への影響の分析のための研究（課題番号：22FA1022、研究代表者：村上健太郎）」の支援により実施されました。

用語解説

（注1）多変量ロジスティック回帰分析：統計解析で使われる解析法の一つ。原因と考えられる因子（例えば、性、年齢、教育歴など）が二つ以上あるとき、それらが、結果と考えられるもの（例えば、栄養や食事についての情報を入手するときにテレビを使用するか否か）と関連しているかどうかを調べるときに用います。「多変量」とは、原因と考えられる因子が二つ以上あることを意味します。また、「ロジスティック回帰」は、結果と考えられるものがある/なしで表せるときに使われる解析方法です。

（注2）ヘルスリテラシー：健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力。

(注3) フードリテラシー：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。

(注4) 食事内容の質：食事内容の質の評価には、健康食インデックス (Healthy Eating Index) を用いました。これは、現時点での科学的知見を網羅的にまとめたうえで定められた「アメリカ人のための食事ガイドライン」(Dietary Guidelines for Americans) の遵守の程度を測る指標で、日本人における有用性も検証済みです。

問合せ先

〈研究に関する問合せ〉

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 村上 健太郎 (むらかみ けんたろう)

Tel : 03-5841-7872 E-mail : kenmrkm@m.u-tokyo.ac.jp

〈報道に関する問合せ〉

東京大学医学部・医学系研究科 総務チーム

Tel : 03-5841-3304 E-mail : ishomu@m.u-tokyo.ac.jp