

東京大学

食にまつわるリテラシーと食に対する動機づけ ——食事の質および肥満との関連——

発表のポイント

- ◆20～69歳の日本人 1055 人を対象として、食にまつわるリテラシー（栄養成分表示の活用など 8 項目）と食に対する動機づけ（健康志向など 15 項目）を幅広く調査し、食事の質との関連を示す項目は、肥満との関連を示す項目と大きく異なることを明らかにしました。
- ◆本研究は、食にまつわるリテラシーと食に対する動機づけを網羅的に調べたうえで、それらと食事の質および肥満との関連を包括的に検討した世界で初めての研究です。
- ◆本研究の成果は、世界的な公衆衛生課題である不健康な食生活と肥満の蔓延に対する有効な戦略を立てるうえで重要な科学的根拠となることが期待されます。



とある食事風景のイメージ（フリー素材、出典：pixabay）

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、篠崎奈々助教、佐々木敏東京大学名誉教授らによる研究グループは、20～69歳の日本人 1055 人を対象として、食にまつわるリテラシー（8 項目）と食に対する動機づけ（15 項目）を幅広く調べ、食事の質との関連を示す項目（調理技術、健康的な間食スタイル、栄養成分表示の活用、健全な食費、自然への配慮重視、利便性軽視、快楽軽視）は、肥満との関連を示す項目（食に関する誘惑に抵抗する力が弱いこと、日々の食事計画を立てないこと、嗜好重視、健康軽視）と大きく異なることを明らかにしました。本研究は、食にまつわるリテラシーと食に対する動機づけを網羅的に調べ、それらと食事の質および肥満との関連を包括的に検討した世界で初めての研究です。本研究の成果は、世界的な公衆衛生課題である不健康な食事と肥満の蔓延に対する有効な戦略を立てるうえで重要な科学的根拠となることが期待されます。

< 研究の背景 >

不健康な食生活と肥満は、世界的に主要な公衆衛生上の課題です。したがって、食習慣や肥満を形作る要因をより良く理解することが必要となってきました。このような流れの中で、食に対する動機づけ、すなわち、個々人が食品を摂取する際に考慮する理由や意味づけに注目

が集まってきました。「食」とは、社会の中で営まれる社会的な行為であり、人々の食物摂取は、空腹といった生理学的な動機づけだけでなく、嗜好や利便性、社会的規範といったさまざまな動機づけによってなされるものであるからです。また、最近になって登場した概念として、食にまつわるリテラシーがあります。これは、「食を計画、管理、選択、準備、摂取するために必要な、相互に関連した知識、スキル、行動の集まり」のことを指します。

食にまつわるリテラシーおよび食に対する動機づけが、食事の質および肥満とどのように関連するかについての検討は、これまで部分的にしか行なわれてきませんでした。そこで本研究では、食にまつわるリテラシーと食に対する動機づけを網羅的に調べ、それらと食事の質および肥満との関連を包括的に検討することを目的としました。

<研究の内容>

本研究は、2023 年 2～4 月に全国 26 都道府県で実施された「食の 5W スタディ」のデータをもとにしています。研究参加者は、20～69 歳の日本人男女 1055 人です。妥当性が検証済みの質問票を用いて、食にまつわるリテラシー（調理技術、食に関する誘惑に抵抗する力、健康的な間食スタイル、社会的・意識的な食行動、栄養成分表示の活用、日々の食事計画、健全な食費、健全な食品備蓄の 8 項目；注 1）と食に対する動機づけ（嗜好、習慣、生理的必要性、健康、利便性、快楽、食の伝統、自然への配慮、社会性、価格、見た目の良さ、体重管理、感情、社会的規範、社会的イメージの 15 項目；注 2）を評価しました。また、4 日間にわたって食事日記をつけてもらい、そのデータをもとにして健康食インデックス（注 3）を算出し、食事の質を評価しました。さらに、身体測定を行ないました。

結果は表 1 に示すとおりです。食にまつわるリテラシー 8 項目のなかで、食事の質が高いことと関連していたのは、調理技術（が高いこと）、健康的な間食スタイル、栄養成分表示の活用、健全な食費の 4 項目でした。また、食に対する動機づけ 15 項目のうち、食事の質が高いことと関連していたのは、自然への配慮を重視すること、利便性を重視しないこと、快楽を重視しないことの 3 項目でした。

表 1 食にまつわるリテラシー（8 項目）および食に対する動機づけ（15 項目）と食事の質、肥満および腹部肥満との関連：20～69 歳の日本人 1055 人の結果^a

	食事の質	肥満 ^b	腹部肥満 ^c
食にまつわるリテラシー			
調理技術	+		
食に関する誘惑に抵抗する力		-	-
健康的な間食スタイル	+		
社会的・意識的な食行動			
栄養成分表示の活用	+		
日々の食事計画			-
健全な食費	+		
健全な食品備蓄			
食に対する動機づけ			
嗜好		+	+
習慣			
生理的必要性			
健康		-	-

利便性	－		
快樂	－		
食の伝統			
自然への配慮	＋		
社会性			
価格			
見た目の良さ			
体重管理		＋	＋
感情			
社会的規範			
社会的イメージ			

＋：統計的に有意な正の関連、－：統計的に有意な負の関連、空欄：統計的に有意な関連なし。

a 調整変数は以下のとおりです：性、年齢、最終学歴、雇用形態、世帯収入、喫煙、身体活動、過去3か月間におけるシフト勤務の有無、世帯内で食品を管理しているか否か、調理頻度、クロノタイプ（朝型か夜型かの指標）、睡眠時間。肥満と腹部肥満についてはさらに食事の質で調整しました。

b 肥満度（BMI；体重（kg）を身長（m）の2乗で割った値）が25以上を肥満としました。

c 腹囲を用いて、男性で90 cm以上、女性で80cm以上を腹部肥満としました。

一方、食にまつわるリテラシー8項目のなかで、腹部肥満（腹囲が男性で90 cm以上、女性で80cm以上と定義）と関連していたのは、食に関する誘惑に抵抗する力（が弱いこと）、日々の食事計画（を立てないこと）の2項目でした。また、食に対する動機づけ15項目のうち、腹部肥満と関連していたのは、嗜好を重視すること、健康を重視しないこと、体重管理を重視することの3項目でした。ちなみに、肥満（体重（kg）を身長（m）の2乗で割った値である肥満度が25以上と定義）との関連を調べた場合もほぼ同様の結果でした。

<今後の展望>

食にまつわるリテラシーと食に対する動機づけを網羅的に調べた本研究では、食事の質の向上に重要な項目（調理技術、健康的な間食スタイル、栄養成分表示の活用、健全な食費、自然への配慮重視、利便性軽視、快樂軽視）は、肥満の予防に重要な項目（食に関する誘惑に抵抗する力、日々の食事計画、嗜好軽視、健康重視）と大きく異なることが示唆されました。本研究は、食にまつわるリテラシーおよび食に対する動機づけと、食事の質および肥満との関連を包括的に検討した世界で初めての研究です。本研究の成果は、世界的な公衆衛生課題である不健康な食事と肥満の蔓延に対する有効な戦略を立てるうえで重要な科学的根拠となることが期待されます。

○関連情報：

「プレスリリース 食の栄養学的質と食に関する価値観・知識・技術・行動との関連」
(2023/04/26)

<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400213992.pdf>

「プレスリリース 超加工食品の摂取量と食に関する知識や技術、価値観、行動特性との関連」
(2023/12/11)

https://www.m.u-tokyo.ac.jp/news/PR/2023/release_20231211.pdf

「プレスリリース 適切に食品を摂取するために必要とされる総合的な資質の指標である「フードリテラシー」と食事の質との関連」(2024/02/21)

<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400233725.pdf>

発表者・研究者等情報

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

篠崎 奈々 助教

佐々木 敏 東京大学名誉教授

論文情報

雑誌名: Appetite

題 名: Food literacy and eating motivation in relation to diet quality and general and abdominal obesity: a cross-sectional study

著者名: Kentaro Murakami*, Nana Shinozaki, M. Barbara E. Livingstone, Shizuko Masayasu, and Satoshi Sasaki

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107968>

URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666325001217>

研究助成

本研究は、科研費「時間栄養学に着目した大規模栄養疫学研究のための子ども用の食行動ウェブ質問票の開発(課題番号: 23K01960)」の支援により実施されました。

用語解説

(注1) 食にまつわるリテラシー: 食にまつわるリテラシー(food literacy)の評価には、オランダで開発された29問からなる妥当性が検証された質問票(self-perceived food literacy scale; SPFL scale)の英語版を日本語に正確に翻訳したものを用いました。評価したのは以下の8項目で、参考として質問の例を付記します。また、SPFL scale日本語版は自由に使用できるように、もと論文のオンライン補足情報として公開されています。

食にまつわるリテラシーの項目	質問(例)
調理技術 (food preparation skills)	新鮮な食材の品質を見分けたり、匂いを嗅いだり、感じたりすることができますか?
食に関する誘惑に抵抗する力 (resilience and resistance)	おいしい食べ物が見えて匂いを感じる場所にいることを想像してください。それらを買う誘惑に勝つことができますか?
健康的な間食スタイル (healthy snack styles)	間食として果物を食べますか?
社会的・意識的な食行動 (social and conscious eating)	他の人と一緒にいる場合、共に食事をとることは重要だと思いますか?

栄養成分表示の活用 (examining food labels)	商品の栄養成分表示でカロリーや脂質、砂糖、食塩の含有量を確認しますか？
日々の食事計画 (daily food planning)	何かを食べるとき、その日にそれまでに食べたものを振り返りますか？
健全な食費 (healthy budgeting)	多少値段が高くても、健康的な食品を買いますか？
健全な食品備蓄 (healthy food stockpiling)	あなたの家に、ポテトチップスやおせんべい、塩味のスナックの買い置きが4袋以上ありますか？

(注2) 食に対する動機づけ：食に対する動機づけ (eating motivation) の評価には、ドイツで開発された45問からなる妥当性が検証された質問票(The Eating Motivation Survey scale; TEMS scale) の英語版を日本語に正確に翻訳したものを用いました。評価したのは以下の15項目で、参考として質問の例を付記します。また、TEMS scale 日本語版は自由に使用できるように、もと論文のオンライン補足情報として公開されています。

食に対する動機づけの項目	質問 (例)
嗜好 (liking)	わたしが食べ物を食べる理由は...好きだから
習慣 (habits)	わたしが食べ物を食べる理由は...いつも食べているから
生理的必要性 (need and hunger)	わたしが食べ物を食べる理由は...お腹が空いているから
健康 (health)	わたしが食べ物を食べる理由は...バランスのとれた食事をするため
利便性 (convenience)	わたしが食べ物を食べる理由は...手早く準備できるから
快楽 (pleasure)	わたしが食べ物を食べる理由は...自分へのご褒美として
食の伝統 (traditional eating)	わたしが食べ物を食べる理由は...その食べ物と共に育ったから
自然への配慮 (natural concerns)	わたしが食べ物を食べる理由は...有害物質 (例: 農薬、汚染物質、抗生物質) が含まれていないから
社会性 (sociability)	わたしが食べ物を食べる理由は...社交の場がより快適になるから
価格 (price)	わたしが食べ物を食べる理由は...安価だから
見た目の良さ (visual appeal)	わたしが食べ物を食べる理由は...パッケージなど、見た目が魅力的だから
体重管理 (weight control)	わたしが食べ物を食べる理由は...カロリーが低いから
感情 (affect regulation)	わたしが食べ物を食べる理由は...イライラしているから
社会的規範 (social norms)	わたしが食べ物を食べる理由は...食べないと失礼だから
社会的イメージ (social image)	わたしが食べ物を食べる理由は...流行っているから

（注3）健康食インデックス：健康食インデックス（Healthy Eating Index）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。健康食インデックスに含まれる因子は以下のとおりで、100点満点でスコアがつけられ、点数が高いほど食の栄養学的質が高いことを示します。

	スコア
<多く食べるほどスコアが高くなる項目>	
果物	0～10
野菜	0～10
全粒穀物	0～10
乳製品	0～10
たんぱく源	0～10
脂肪酸比：（一価不飽和脂肪酸＋多価不飽和脂肪酸）÷飽和脂肪酸	0～10
<少なめに食べるほどスコアが高くなる項目>	
精製穀物	0～10
ナトリウム	0～10
添加糖類	0～10
飽和脂肪酸	0～10
<合計>	0～100

問合せ先

（研究内容については発表者にお問合せください）

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

東京大学大学院医学系研究科 総務チーム

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