

＜若い世代に必要なプレコンセプションケア教育と出産した児の 生育に関する食育内容の検討＞

研究年度	令和 6 年度
研究期間	令和 4 年度～令和 6 年度
研究代表者名	境田 靖子
共同研究者名	

I.はじめに

低出生体重児の発生要因として、母親（妊娠前女性）のやせ（低体重）が問題となっている。令和3年長崎県健康・栄養調査によると20歳代女性のやせ（Body Mass Index（以下BMI）、 18.5 kg/m^2 未満）の者の割合は13.3%であり、全国（20.7%、令和元年国民健康・栄養調査）と比べると低いが、平成28年度調査から増加していることが指摘されている。適正体重の維持には、適切な食生活を送ることが必要不可欠であるが、本県の野菜摂取量は288.3gで、20歳代は男女ともに全世代の中でもとりわけ摂取量が低いことが課題とされている。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている者は、バランスよく栄養素や食品が取れている、また、自炊頻度が高いとの研究報告がある。しかし、その一方で、「調理するという行為についての認識が男女や世代によって異なるのではないか」との指摘や、「主食・主菜・副菜が揃った食事」について、回答者は複合料理（カレー、長崎ちゃんぽん等）を「揃っている」と認識しているのか否かについても不明な点がある。さらに、令和6年から開始されている健康日本21（第三次）では、第二次から継続的に主食・主菜・副菜が揃った食事の摂取について目標設定がされているが、回答者本人の理解度について改めて調査した報告はみられない。

そこで今年度は、若い世代のプレコンセプションケア教育に基づく食育推進の基礎資料を得ることを目的とし、若い女性のやせ願望に影響する要因、ならびに「主食・主菜・副菜」に対する意識と実態について、調査した。

II.研究内容

1. 対象：長崎県立大学シーボルト校学生 1,206 名および教職員（以降、社会人） 275

名、長崎県栄養士会理事監事 21 名とし、回答を提出した者は学生 104 名（回収率 8.6%）、社会人 86 名（回答率 90.5%）、栄養士 19 名（回答率 90.5%）であった。

2. 調査期間：令和 6 年 8 月 1 から 8 月 21 日。

3. 方法：Google form を使用した web 調査。

Ⅲ.研究成果

1. やせ願望と体型満足度の関連

回答に誤記入や欠損があったもの及び男性を除く女性 76 名を解析対象とし、理想体重から現体重を引いた重さが現体重に対して 5%以上の減量を希望している者を「やせ願望あり」（その他をやせ願望なし）とし、2 群で比較した。2 群でスマートフォンやタブレット端末の利用状況に差は見られなかったが、両群ともに BMI に関係なく 50kg 未満を理想体重としている兆候が観察された。

2. 学童期の食育経験との関連

回答に誤記入や欠損があったものを除く 90 名を解析対象とした。学童期の保護者との食育経験（一緒に食料品の買い物に行った、一緒に料理を作った、皿洗いなどの片付けを行った、栄養や食について家族で話をすることがあった、自宅で作物を育てていた）を得点（19 点満点）したところ、食育得点が高いものについて、現在の食生活において主食・主菜・副菜を揃える頻度が高い傾向がみられた。

3. 主食・主菜・副菜の認知度

回答に誤記入や欠損があったものを除く大学生 85 名、社会人 72 名、栄養士 18 名を解析対象とした。大学生、社会人、栄養士では、大学生が最も認知度が低く、献立に含まれる食材に内容よりも皿数で主食・主菜・副菜が揃っているかどうかを判断している兆候がみられた。