

## 青森県の子育て世帯を対象とした健康づくりの食事スタイルの研究

### —献立冊子による食生活改善の評価—

妹尾 良子\*・花田 玲子\*・江良 真衣\*

Study on the healthy diet style for child rearing household in Aomori

— Assessment the improvement of dietary habits by the meal planning book —

Yoshiko SENOH, Reiko HANADA, Mai ERA

Key words : 食事スタイル diet style  
献立 meal planning  
子育て世帯 child-rearing household  
アクティブクック Active cook  
健康づくり health promotion

### 1. はじめに

青森県の糖尿病による死亡率は、年々増加傾向にあり、全国と比較し高い状況が続いている。年齢調整死亡率（2015年）をみると、糖尿病は男女ともに全国ワースト2位である<sup>1)</sup>。生活習慣病の発症リスクとなる肥満者の割合も増加している<sup>1)</sup>。青森県の成人肥満者の割合は、男性は30代で21.2%と全国平均28.6%より低い割合であるのに対し、40代は46.3%で全国平均34.6%よりも10%以上高い割合を示した。女性も同様の傾向にあり、30代では12.5%と全国平均14.3%より低い一方、40代は21.7%で全国平均18.3%より高い割合を示した<sup>1)</sup>。肥満者増加の予防には、30～40代への働きかけが重要である。

30～40代は幼児期から学童期の子育て世代にあたる年代であり、親世代の食生活が子どもの食生活に及ぼす影響は大きい。平成30年度学校保健統計調査（青森県分）<sup>2)</sup>における肥満傾向児出現率では、男子は全年齢で全国平均を上回り、女子は15歳を除いた年齢

で全国平均を上回っている<sup>2)</sup>。男子は8歳、15歳、17歳で、女子は6歳、14歳で全国1位であった<sup>2)</sup>。小児性肥満は成人肥満に移行しやすいことから注意が必要である。

生活習慣病の発症・重症化の要因として、肥満、摂取エネルギー過多、糖質や脂肪および食塩の過剰摂取、野菜摂取不足があげられる。食生活の乱れは、生活習慣病の発症や重症化につながる。

本学で提案している健康づくりの食事スタイルActive cook（図1）は、おいしさ、楽しさ、簡単、継続、栄養素の組み合わせ、いつ食べるかの6つの要素で構成されている。1食や1日のみではなく、継続した食事づくりが健康増進につながる。地域の健康づくりには、生活習慣病予防の食事スタイルを提案し、実践する機会を促す支援が必要である。

将来を担う子どもの正しい食生活の形成や、健やかな発育のためには、子育て世帯に向けた食生活改善の働きかけが重要であり、家族ぐるみで健康づくりに取り組む必要がある。

\* 東北女子大学



図1 Active cook の6つの要素

そこで、地域の30～40代の子育て世帯を対象に食事づくりの実態と課題を調査し、健康づくりを意識した食事スタイル(Active cook)の要素を取り入れた教育媒体として、献立冊子を作成した。冊子を配布し料理創りに活用してもらい、効果を検証した。

## II. 方法

### 1. 30～40代の子育て世帯を対象とした食事づくりの実態調査(予備調査)

令和2年5月に弘前市内のS幼稚園の保護者(117名)、J保育園の保護者(60名)の合計177名に対して予備調査をおこなった。回答者はS幼稚園99名(回収率85%)、J保育園48名(回収率80%)の合計137名(回収率77%)であった。

### 2. 予備調査に基づいた献立冊子の制作

#### 1) 献立作成の基準設定

予備調査結果に基づき、Active cookに基づいた献立冊子を作製した。家族構成は両親と子ども2人の4人家族を想定した。性別及び年齢は表1の通り設定し、日本人の食事摂取基準(2020年版)<sup>3)</sup>を基に推定エネルギー必要量を算出した。いずれも身体活動レベルIIとした。給与栄養目標量は表2に示した。また、献立の作成条件は以下の(1)～(6)の通りとした。

(1) 1食及び1日の料理の組み合わせを考え、栄養バランスを整える。

(2) 生活習慣病予防に役立つ栄養素・食品

表1 推定エネルギー必要量

	年齢	性別	身体活動レベルII	
			kcal/日	kcal/食
父	30～49歳	男性	2650	900
母	30～49歳	女性	2000	650
姉	6～7歳	男性	1450	500
弟	3～5歳	女性	1300	450

表2 給与栄養目標量(1食あたり)

栄養素	基準値
エネルギー kcal	600～650
タンパク質 g	25
(%エネルギー)	(16.5)
脂肪 %エネルギー	20～30
飽和脂肪酸 %エネルギー	7以下
食塩相当量 g	2.5程度

を積極的に取り入れる。

①飽和脂肪酸(乳製品、肉類、卵などに多く含まれる)をひかえ、不飽和脂肪酸(魚、大豆製品など)を摂り入れる。

②食物繊維を摂る。1日20gを目標とする。

③抗酸化作用がある食品(トマト、緑黄色野菜など)を摂る。

(3) 朝食は栄養バランスが良く、手早く作れるメニューにする。簡単なサラダや果物でビタミンCを補給する。

(4) 夕食はエネルギー過剰にならないよう糖質を制限する。食べ過ぎ防止のために、野菜を多く取り入れる。

(5) アンケートより人気メニューを取り入れ、おいしく楽しめるメニューにする。

(6) 子どもも食事づくりに参加できるメニューを加える。

#### 2) わかりやすく示すナッジの導入

献立冊子には、相手に強制することなく、より良い選択をできるように促すアプローチとして、ナッジ<sup>4)</sup>の考え方を取り入れた。重要視する項目は①～⑥の通りとした。①料理や食材の写真、簡単な作り方、ワンポイント、

青森県の子育て世帯を対象とした健康づくりの食事スタイルの研究  
 —献立冊子による食生活改善の評価—

キャッチコピー、イラストを入れて親しみやすくした。②健康食パターンにより料理の組み合わせをわかりやすく示した。③1週間の朝食・夕食一覧表により、継続した食事計画を示した。④人気メニューを入れた。⑤食材費は、実際の範囲内で設定した。家族4人分の1食の食材費を朝食1,000円、夕食1,200円と設定した。⑥忙しさの緩和のために、作り置き料理、加工食品を部分的に取り入れた。

### 3. 献立冊子配布後のアンケート調査

令和2年10月に、作製した献立冊子を配布し2回目のアンケート調査を行った。対象はS幼稚園の保護者117名、J保育園の保護者60名の合計177名とした。回答者はS幼稚園55名(回収率47%)、J保育園56名(回収率93%)の合計111名(回収率63%)であった。

## III. 結果

### 1. 30～40代の子育て世帯を対象とした食事づくりの実態調査(予備調査)

対象世帯の属性は表3に示した。30～40代の保護者の割合は、父親87%、母親85%であった。また、4人家族が46%と最も多かった。

食事の内容をみると、朝食では、パン、ご飯の主食は80%以上摂取しており、卵、肉、魚、納豆などのタンパク源は76%摂取していた。野菜のおかず33%、果物44%と低く、野菜や果物の摂取不足がみられた。乳製品は69%であった。

夕食では、主食、肉のおかずは99%が摂取しており、魚のおかずは84%と肉に比べて摂取率がやや低かった。野菜のおかずは98%が摂取していたが、品数は1品35%、2品39%であり、3品は7%と少なかった。肉類のおかずが多く野菜のおかず不足があり、食材の偏りがみられた。

食事で大切にしていることは、表4に示し

た。おいしさ82%、健康67%、簡単53%の順に大切であると考えられていた。気になる健康問題は表5に示した。大人については肥満35%、生活習慣病31%、便秘18%の順に多かった。子どもについては、アレルギー25%、便秘20%、肥満15%の順に多かった。家族の健康問題として、肥満、便秘、生活習慣病が懸念されていた。

表3 対象世帯の属性(予備調査)

	n	%
回答者 n=137		
父親	4	3
母親	132	96
無回答	1	1
父親の年代 n=124		
20歳代	16	13
30歳代	65	52
40歳代	43	35
母親の年代 n=135		
20歳代	20	15
30歳代	87	64
40歳代	28	21
家族構成 n=137		
2人	3	2
3人	23	17
4人	63	46
5人	32	23
6人以上	16	12

表4 食事で大切にしていること(複数回答可)

	全体	
	n=137	
	n	%
おいしさ	112	82
健康	92	67
簡単	72	53
楽しさ	54	39
調理時間の短縮	53	39
節約	43	31

表 5 気になる健康問題（複数回答可）

	大人 n=137		子ども n=137	
	n	%	n	%
肥満	48	35	20	15
やせ	10	7	13	10
便秘	25	18	27	20
貧血	21	15	6	4
生活習慣病	43	31	9	7
アレルギー	—	—	34	25
無回答	34	25	48	35

## 2. 予備調査に基づいた献立冊子の制作

献立冊子の栄養価を表 6 に示した。栄養価は目標に概ね見合っているが、飽和脂肪酸は目標の 7%エネルギー以下にならなかった。食材費の平均は朝食 991 円、夕食 1,186 円で、いずれも設定価格内である。献立冊子は 1 週間の朝食と夕食のメニューを提案した。

表 6 献立冊子の実際の栄養価（1 食あたり）

栄養素	平均
エネルギー kcal	635
タンパク質 g	24.6
(%エネルギー)	(15.5)
脂肪 g	18.0
(%エネルギー)	(25.5)
飽和脂肪酸 g	5.54
(%エネルギー)	(7.9)
食物繊維 g	5.6
食塩相当量 g	2.4

予備調査により、人気メニューであったカレーライス、から揚げなどを取り入れ、楽しみにつながるようにした。忙しさの緩和のために作り置き料理や加工食品を活用した。作り置き料理では、きんぴらごぼう、茹でほうれん草、生姜味噌、かぼちゃサラダ、ミートローフ、サルサソースの 6 品を取り入れた。

加工食品を利用した料理では、炊き込みご飯、サバトマトカレー、ほうれん草納豆ツナ、レタスとチキンのサラダ、唐揚げサラダの 5 品を取り入れた。

表 7 対象者の属性（冊子配布後調査）

	n	%
続柄 n=111		
父親	3	3
母親	107	96
無回答	1	1
父親の年代 n=96		
20 歳代	13	14
30 歳代	47	49
40 歳代	34	35
無回答	2	2
母親の年代 n=111		
20 歳代	20	18
30 歳代	64	58
40 歳代	25	22
無回答	2	2
家族構成 n=111		
2 人	3	3
3 人	23	21
4 人	49	44
5 人	24	21
6 人以上	12	11

青森県の子育て世帯を対象とした健康づくりの食事スタイルの研究  
 —献立冊子による食生活改善の評価—

表 8 対象世帯の働き方

	全体 n=111		S 幼稚園 n=55		J 保育園 n=56	
	n	%	n	%	n	%
共働き（週 5 日以上）	63	57	18	33	45	80
共働き（週 1～4 日）	8	7	6	11	2	4
片働き	40	36	31	56	9	16

表 9 献立冊子のわかりやすさ

	全体 n=111	
	n	%
献立冊子はわかりやすかったですか		
わかりやすかった	100	90
少しわかった	10	9
あまりわからなかった	1	1
わからなかった	0	0
献立冊子からわかったこと（複数回答可）		
栄養バランス	89	80
料理の組み合わせ・献立の立て方	60	54
健康づくり・生活習慣病予防	46	41
食べる量	27	24
料理の作り方	24	22
食材の選択	21	19
健康食パターンは料理の組み合わせの参考になりましたか		
参考になった	95	86
少し参考になった	15	13
あまり参考にならなかった	1	1
参考にならなかった	0	0
メニューの作り方でよかった項目（複数回答可）		
料理の写真	58	52
食材の写真と大切な栄養素	58	52
食材の分量と目安量	38	34
作り方	35	32
ワンポイント	32	29
一口メモ	17	15
キャッチコピー	8	7
献立冊子は健康づくりに役立ちましたか		
役立った	62	56
少し役立った	47	42
あまり役立っていない	2	2
役立っていない	0	0

### 3. 献立冊子配布後のアンケート調査

対象世帯の属性と働き方を表 7、8 に示した。予備調査と大きな違いは見られなかった。共働き率（週 5 日以上）は、J 保育園 80%、S 幼稚園 33%であった。

#### 1) 献立冊子のわかりやすさ

献立冊子のわかりやすさについて表 9 に示した。わかりやすかったと答えた者は 90%、少しわかった 9%、あまりわからなかった 1%であった。献立冊子の全体の理解度は高かった。

献立冊子からわかったことは、栄養バランス 80%、料理の組み合わせ・献立の立て方 54%、健康づくり・生活習慣病予防 41%、食べる量 24%、料理の作り方 22%、食材の選択 19%であった。

健康食パターンは料理の組み合わせの参考になった 86%、少し参考になった 14%、あまり参考にならなかった 1%であった。健康食パターンは料理の組み合わせの参考になっ

ていた。メニューの作り方でよかった項目は、料理の写真、食材の写真と大切な栄養素が共に 52%、次いで食材の分量と目安量 34%、作り方 32%、ワンポイント 29%、一口メモ 15%であった。キャッチコピーは 7%と少なかった。

献立冊子は健康づくりに役立ったかでは、健康づくりに役立った 56%、少し役立った 42%、あまり役立っていない 2%であった。

#### 2) 献立の活用

献立冊子のメニューを作ってみたかでは、J 保育園では作ろうと思うが 84%と最も多く、次いで作りたいが難しいが 11%、作ろうと思わないが 3%、作ったが 2%であった。S 幼稚園では作ろうと思うが 84%、作ったと作りたいが難しいが共に 7%であった（表 10-1）。

献立冊子のメニューを作った・作ろうと思う理由は、健康的が 72%と最も多く、次いで、おいしそう 46%、簡単そう 24%、楽しそう 7%であった（表 10-2）。

表 10-1 献立冊子のメニューを作ってみましたか

	全体 n=111		S 幼稚園 n=55		J 保育園 n=56	
	n	%	n	%	n	%
作った	5	4	4	7	1	2
作ろうと思う	93	84	46	84	47	84
作りたいが難しい	10	9	4	7	6	11
作ろうと思わない	2	2	0	0	2	3
その他	1	1	1	2	0	0

表 10-2 作った・作ろうと思った理由（複数回答可）

	全体 n=98		S 幼稚園 n=50		J 保育園 n=48	
	n	%	n	%	n	%
健康的	71	72	39	78	32	67
おいしそう	45	46	22	44	23	48
簡単そう	24	24	13	26	11	23
楽しそう	7	7	3	6	4	8
その他	2	2	2	4	0	0

青森県の子育て世帯を対象とした健康づくりの食事スタイルの研究  
 一献立冊子による食生活改善の評価一

表 10-3 作りたいが難しい・作ろうと思わない理由（複数回答可）

	全体 n=12		S 幼稚園 n=4		J 保育園 n=8		
	n	%	n	%	n	%	
朝食	調理時間がかかる	9	75	2	50	7	88
	コストがかかる	4	33	1	25	3	38
	食材材料がそろわない	3	25	1	25	2	25
	冊子を見ながら作れない	2	17	1	25	1	13
	作る工程がイメージできない	0	0	0	0	0	0
	その他	1	8	0	0	1	13
	夕食	調理時間がかかる	9	75	2	50	7
コストがかかる		3	25	1	25	2	25
食材材料がそろわない		3	25	1	25	2	25
冊子を見ながら作れない		2	17	1	25	1	13
作る工程がイメージできない		0	0	0	0	0	0
その他		1	8	0	0	1	13

表 11 朝食と夕食の内容（複数回答可）

	予備調査 n=137		冊子配布後調査 n=111	
	n	%	n	%
朝食の内容				
パン	112	82	76	68
ご飯	116	85	85	77
卵、肉、魚、納豆など	104	76	76	68
野菜のおかず	45	33	28	25
汁物	73	53	41	37
果物	60	44	53	48
乳製品	95	69	70	63
その他	-	-	4	4
夕食の内容				
ご飯	135	99	109	98
肉のおかず	136	99	106	95
魚のおかず	115	84	85	77
野菜のおかず 1品	48	36	41	37
野菜のおかず 2品	53	39	43	39
野菜のおかず 3品	10	7	19	17
野菜のおかず品数無回答	23	17	-	-
汁物	114	83	91	82
果物	-	-	46	41
その他	-	-	2	2
無回答	-	-	2	2

献立冊子のメニューを作りたいが難しい・作ろうと思わない理由は、朝食では、調理時間がかかる 75%と最も多く、次いでコストがかかる 33%、食材料がそろわない 25%、冊子を見ながら作れない 17%であった（表 10-3）。施設別では、調理時間がかかると答えた人は J 保育園では 88%、S 幼稚園では 50%と施設差がみられた。夕食は、調理時間がかかる 75%と最も多く、次いでコストがかかる、食材料がそろわないが共に 25%、冊子を見ながら作れない 17%であった。施設別では、調理時間がかかると答えた者は J 保育園では 88%、S 幼稚園では 50%と施設差がみられた。

### 3) 冊子配布後の朝食と夕食の摂取した食品群の変化

予備調査及び冊子配布後の朝食と夕食の食事内容を表 11 に示した。冊子配布後の朝食内容は、卵・肉・魚・納豆など 68%、乳製品 63%、果物 48%、汁物 37%、野菜のおかず 25%であった。予備調査と比較すると果物は 4%増えていた。冊子配布後の夕食内容は、肉のおかず 95%、汁物 82%、魚のおかず 77%、

野菜のおかず 93%、果物 41%だった。予備調査結果と比較すると冊子配布後の野菜のおかずが 3 品と答えた者が増えていた。

### 4) 冊子の料理の評価

献立冊子の料理の味付けの評価では、わからないが 44%と最も多く、次いでちょうど良いが 38%、うすいが 10%だった（表 12）。

冊子での好評メニューは、子どもではオムライスが 17 名(15%)と最も好評であった。大人ではなすとトマトのドリアが 22 名(20%)と最も好評であった。子どもと大人共に好評だったメニューは炊き込みご飯となすとトマトのドリアであった（図 2）。

表 12 料理の味付け

	全体 n=111	
	n	%
うすい	11	10
ちょうどよい	42	38
しょっぱい	0	0
わからない	49	44
無回答	9	8

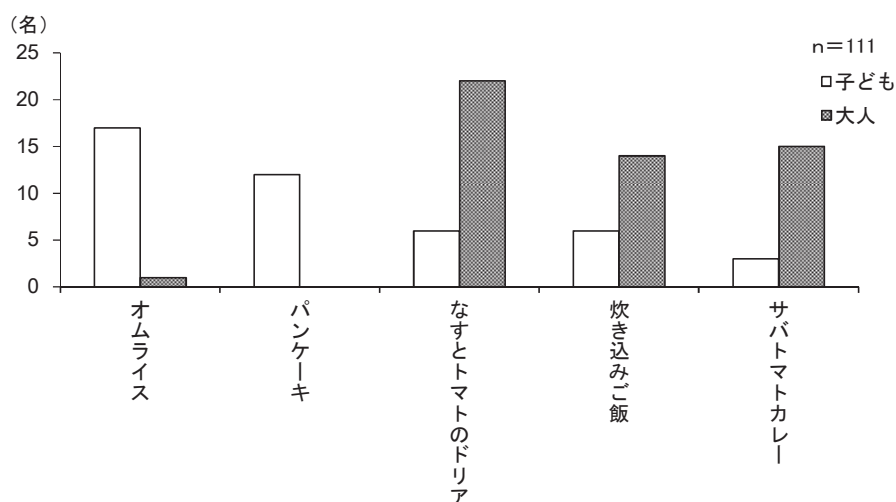


図 2 冊子の好評メニュー（複数回答可）



青森県の子育て世帯を対象とした健康づくりの食事スタイルの研究  
 —献立冊子による食生活改善の評価—

5) 食材費

献立冊子の食材費はちょうどよいが 83%であった(表 13-1)。望ましい朝食 4 人分の価格帯では、800 円未満が 35%と最も多く、900～1,000 円未満 23%、800～900 円未満 21%、1,000 円以上は 1%であった。夕食 4 人分の価格帯では、1,000～1,200 円未満が 30%と最も多く、1,200～1,400 円未満 23%、1,000 円未満は 15%、1,400 円以上は 4%であった(表 13-2)。

6) 完調品・作り置きによる忙しさの緩和

完調品や作り置きが食事づくりの忙しさを緩和すると思うかについて表 14 に示した。完調品は食事づくりの忙しさを緩和すると思

う者は 81%、少し思う 17%、あまり思わない 2%、思わない 0%だった。8 割の家庭で完調品は忙しさを緩和すると思っていた。作り置きは食事づくりの忙しさを緩和すると思う者は 67%、少し思う 26%、あまり思わない 4%、思わない 3%であった。半数以上は、作り置きは食事づくりの忙しさを緩和すると思っていたが、完調品に比べると評価は低かった。作り置き料理で良いと思うものは、きんぴらごぼう 62%と最も多く、茹でほうれん草が 39%、生姜味噌 32%、かぼちゃサラダ 31%、ミートローフ 28%、サルサソース 9%であった。

表 13-1 献立冊子の食材費

	全体 n=111	
	n	%
ちょうどよい	92	83
高すぎる	6	5
その他	3	3
無回答	10	9

表 13-2 望ましい 4 人分の価格帯

		全体 n=111	
		n	%
朝食	800 円未満	39	35
	800～900 円未満	23	21
	900～1,000 円未満	26	23
	1,000 円以上	1	1
	わからない	14	13
	無回答	8	7
夕食	1,000 円未満	17	15
	1,000～1,200 円未満	33	30
	1,200～1,400 円未満	25	23
	1,400 円以上	4	4
	わからない	15	13
	無回答	17	15

表 14 完調品・作り置きを活用

	全体 n=111	
	n	%
完調品は食事づくりの忙しさを緩和すると思いますか		
思う	90	81
少し思う	19	17
あまり思わない	2	2
思わない	0	0
作り置きは食事づくりの忙しさを緩和すると思いますか		
思う	74	67
少し思う	29	26
あまり思わない	5	4
思わない	3	3
作り置きできるメニューでよいと思うもの（複数回答可）		
きんぴらごぼう	69	62
茹でほうれん草	43	39
生姜味噌	36	32
かぼちゃサラダ	34	31
ミートローフ	31	28
サルサソース	10	9
無回答	6	5

## 7) 子どもと一緒に作るメニュー

子どもと一緒にメニューを作ったかの質問では、一緒に作っていない73%、一緒に作った19%であった(表15)。子どもと一緒に作った者は、冊子のメニューを作った割合よりも多く、冊子のメニューに限らず子どもと一緒に料理をした回答が含まれていた。一緒に作ったメニューは、焼き餃子5票、オムライス4票、パンケーキ4票、パリパリサラダ2票であった。また、子どもの行った作業は、混ぜるが10票で最も多かった。次いで、切る、入れる、包むが4票、卵を割るが2票であった。

## 8) 料理作りの楽しさ

冊子が料理を楽しく作るきっかけになった46%、少しきっかけとなった39%、あまりきっかけにならなかった9%であった(表16)。

表 15 子どもと一緒に作ったメニューの有無

	全体 n=111	
	n	%
一緒に作った	21	19
一緒に作っていない	81	73
無回答	9	8

表 16 料理を楽しく作るきっかけ

	全体 n=111	
	n	%
きっかけになった	51	46
少しきっかけとなった	43	39
あまりきっかけとならなかった	10	9
きっかけとならなかった	0	0
無回答	7	6

9) 共食

家族と一緒に食事をしているかでは、朝食と夕食両方が共食は57%、朝食のみ一緒に食べる者は4%、夕食のみ一緒に食べる者は38%であった。夕食より朝食の共食頻度が低かった。冊子配布前アンケート（予備調査）と比較して、共食に大きな変化はなかった（図3）。

家族で食事を楽しむ機会は増えそうと答えた者51%、少し増えそう36%、あまり増えそうにない9%、増えない2%であった（表17）。

10) 食事による健康づくりの継続

食事による健康づくりは継続できそうと答えた者は49%と最も多く、少し継続できそう45%、あまり4%、できないは1%であった（表18）。

IV. 考察

1. 献立冊子のわかりやすさ

献立冊子はわかりやすかったとの回答は9割であり、全体の理解度は高かった。今回の献立冊子は、ナッジを取り入れて編集を試みた結果、煩雑な食事づくりにも関心をもってもらえた。料理の写真や食材の写真、イラストを冊子に取り入れることで親しみやすさや楽しさを出すことができ、わかりやすさが向上したと考える。

献立冊子から理解した内容は、栄養バランスが8割、料理の組み合わせ・献立の立て方が5割であった。健康づくりに役立ったかでは、役立ったが5割、少し役立ったが4割であった。健康食パターンを示したことが、栄養バランス、料理の組み合わせ、献立の立て方などの健康づくりに役立っていた。

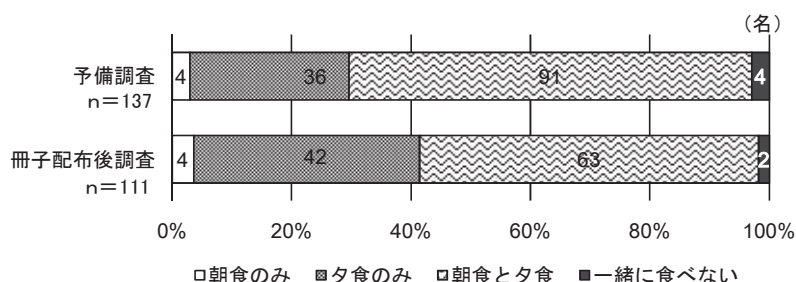


図3 家族と食事をしていますか

表17 家族で食事を楽しむ機会は増えそうですか

	全体 n=111	
	n	%
増えそう	57	51
少し増えそう	40	36
あまり増えそうにない	10	9
増えない	2	2
無回答	2	2

表18 食事による健康づくりの継続はできそうですか

	全体 n=111	
	n	%
継続できそう	55	49
少し継続できそう	50	45
あまり継続できそうにない	4	4
継続できない	1	1
無回答	1	1

## 2. 献立冊子の活用

献立冊子の活用について、献立冊子の料理を作ったかでは、作った者は少なかったが、作ろうと思う者が8割であった。作った・作ろうと思う理由は、健康的が7割と最も多く、次いでおいしそうが4割であったことから、健康的な食事を作ろうと思う意欲につながったと考える。一方、作りたいが難しい・作ろうと思わない理由としては、朝食と夕食ともに、調理時間がかかるが7割と最も多かった。施設別では、調理時間がかかると答えた者はJ保育園9割、S幼稚園では5割と施設差がみられた。施設による共働き率(週5日以上)をみると、J保育園は8割であり、S幼稚園は3割であった。共働きは片働きに比べ、在宅時間が少ないため、食事づくりにかけられる時間にも違いが生ずる。共働き率の違いが、調理時間がかかるとの評価に影響したと推察された。

## 3. 食生活の変化

冊子配布後の食生活の変化として、朝食の果物の摂取量が増えた。果物は調理時間がかからないことから、食事に取り入れやすかったと考えられる。また、夕食の野菜のおかずを3品摂っているとの回答が約2倍となった。予備調査での品数不明が一定数あったことの影響が考えられるが、野菜の品数の意識につながり、効果がみられたと考える。

## 4. 食材費

食材費がちょうどよいは8割であったことから、献立冊子のメニューは子育て世帯において実践しやすい価格帯であったと言える。しかし、ちょうどよいと思う価格帯については、朝食では800円未満が最も多く、より安い価格が求められていた。夕食では1,000～1,200円未満が最も多く、献立冊子の設定価格と一致していた。夕食は朝食よりも食材費をかけてよいと思う回答が多かった。

完調品や作り置きが忙しさを緩和すると思う者は完調品8割、作り置き7割であった。

完調品に比べると作り置きの評価は低かった。完調品や作り置きの活用は調理時間の節約につながるため検討が必要である。

## 5. 共食

子どもと一緒に作ったとの回答が少なかったことの要因の1つとして、献立冊子の配布からアンケート回収までの期間が冊子の料理を実践するには短かったことが考えられる。作ろうと思うとの回答が多かったことから、回答期間を長くすることで、子どもと一緒に作ることが期待できたと考える。今後、献立冊子の教育媒体としての効果を検証する際には、今回よりも回答期間を設ける必要がある。

共食の頻度に冊子配布による変化はみられなかったが、冊子により家族で食事を楽しむ機会は増えそうと答えた家庭は5割であった。8割が冊子を通して料理を楽しく作るきっかけになったと回答したことから、人気メニューを取り入れることでおいしさや楽しさに結び付き、共食の頻度増加への働きかけになったといえる。

## 6. 継続

食事による健康づくりを継続できそうとの回答は5割であり、献立冊子による生活習慣病予防の食事スタイルの提案は、予防のための料理を紹介し、食べる機会を促す支援につながったと考える。

## V. まとめ

青森県の30～40歳代の子育て世代では、肥満傾向児の出現率や親世代の死亡率が高くなっている<sup>1)・2)</sup>。食生活の乱れが生活習慣病を増加させている。家族ぐるみで健康づくりに取り組む必要がある。

今回の献立冊子は、料理の写真や食材の写真、イラストを冊子に取り入れることで親しみやすさや楽しさを出すことができ、わかりやすい教育媒体となった。

冊子配布後の食生活の変化として、朝食の果物の摂取量が増えた。夕食の野菜料理の品

青森県の子育て世帯を対象とした健康づくりの食事スタイルの研究  
—献立冊子による食生活改善の評価—

数も増え、変化がみられた。健康食パターンは食事スタイルを示す手段として有効であった。

人気メニューを取り入れることでおいしさや楽しさに結び付き、家族で食事を楽しむ機会が増えそうと回答した。冊子は、共食の頻度増加の働きかけになったといえる。

Active cook に基づいた冊子は健康づくりの食生活スタイルの理解に効果がみられた。一方で、冊子の活用による食事づくりについての効果判定は十分できていない。冊子の配布のみでなく、冊子を利用した講演、調理実習を行い、活用の効果を検討する必要がある。

#### 謝 辞

本研究は、青森学術文化振興財団の助成を受けて実施しました。本研究にご協力いただきました対象園の教職員ならびに保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

#### 文 献

- 1) 青森県：健康あおもり 21（第2次）改訂版—中間評価と今後の取組—（2019）
- 2) 文部科学省：平成 30 年度学校保健統計調査（2019）
- 3) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版)，令和 2 年 2 月
- 4) Richard,H.T, Cass,R.S: Nudge Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness/遠藤真美訳,実践 行動経済学 健康、富、幸福への聡明な選択,pp.156-164, (2009) 日経 BP 社 東京