

## A. 研究目的

学校の「総合的な学習の時間」において盛んに試みられているポートフォリオ評価は、自己および他者による学習のプロセスの評価を可能にし、さらに一人ひとりの子どもの自己評価力を育てることを支援するものとして注目されている。

ポートフォリオは、もともとは紙挟みとか、折かばんなどのことだが、学校教育では児童生徒らが書いたり、作ったりする学習記録のことをポートフォリオと呼んでいる。

しかしながら、その評価の観点を設定することが難しく、ファイルにただ集積しているのみのポートフォリオも多々みられる。そこで、健康教育に関するポートフォリオ評価で重要と指摘されている「ふり返る力」をその評価の観点として採用し、評価を行った<sup>1)</sup>。

このふり返る力とは、自己評価を行うだけでなく、自己改善に向かうことのできる力も含んでいる。そして、健康教育においては、学習をふり返るだけではなく自分の健康生活をふり返るということが重要であり、健康教育にポートフォリオ評価を用いる重要な目的の一つが、この学習及び生活を「ふり返る力」の育成ともいえる<sup>1)</sup>。

本研究では平成18年度の本研究の対象校となった介入群「健康によい食生活をしよう」プログラム群と対照群「環境によい食生活をしよう」プログラム群においては、プロセス評価、結果評価、影響評価等様々な評価を行っている。その中で、本報告では、児童本人だけでなく、保護者の「ふり返る力」（課題発見から自己改善する力の形成）がどのように獲得されたかについて、検討することを目的とする。

## B. 研究方法

### 1. 調査対象

調査対象者は、「健康によい食生活をしよう」プログラム群のN県小学校4校（K地区2校、市街地2校）5年生、児童258人とその保護者230人で、「環境によい食生活をしよう」プログラム群では、N県小学校3校（K地区2校、市街地1校）5年生、児童195人とその保護者188人であった。

### 2. 時期

調査全体の時期は2006年9月～2007年3月で、調査・研究全体の流れは村山の報告「表1-2 研究スケジュール」に示した。また、具体的な教育目標は村山の報告の「表1-1」、学習過程については、村山の報告「表1-3 ライフスキル教育を応用した食育の構成案」及び資料1のとおりである。

また、「環境によい食生活をしよう」プログラム群で、学習の中で用いたワークシート1～3（ポートフォリオ）を<資料1>に示した。

### 3. 分析対象および方法

2006年12月～2007年1月に実施した冬休みの宿題のワークシート（ポートフォリオ）の記述内容を対象に「ふり返る力」の分析を行った。

「健康によい食生活をしよう」プログラム群の冬休みの宿題のワークシート（ポートフォリオ）は、児童および保護者がそれぞれ、「自分の食事調べチェック表」に朝昼夕の3食および間食の料理名、それぞれの主食、副菜、主菜、牛乳、果物の「サービング数（つ）」を記入し、コマ型の食事バランスガイドに色を塗るようになっていた。さらに、自分の食事を調べて気づいたことを書き、児童の食事調べチェック表については、さらに家の人の感想を記入して

もらうようになっていた。

「環境によい食生活をしよう」プログラム群の冬休みの宿題ワークシート（ポートフォリオ）＜資料2＞は、ワークシート3で考えた献立をもとに、おうちの人と買い物をして、家でごはんをつくろうという宿題であった。冬休みの宿題ワークシートでは、店にある食べ物に外国産、国内産、新潟産のものを比較すること、買って来たものは環境によいか家の人と一緒にチェックすること、さらに、フードマイルや自給率やフードマイルの短縮が環境にどうして良いかを聞いている。その上で、今回の分析の対象となる「我が家のこの日の買い物をふりかえって」と「献立と材料をふり返って」の部分を児童が記述するようになっていた。

保護者については、これらの児童の記述に対しての「お家の人からの感想」を分析の対象とした。

「ふり返る力」の評価規準は「学習のねらいと自分の生活を照らし合わせて自己評価をし、これからの生活について考えたり、自分の課題を焦点化し具体的な行動目標を設定することに役立てたりしている。」とした。具体的には表1に示した評価基準<sup>1)</sup>とした。

分析手順は、表1に示す評価基準に従い保健所栄養士と学校栄養士がグループで分析を行った。振り返る力の段階の分類に迷った場合には、複数で検討し、最終的な分類を決定した。

#### 4. 倫理面での配慮

「疫学研究に関する倫理指針」を遵守し、対象者及び関連団体に対して、研究の主旨・方法、研究参加により予想される利益・不利益等について、文書あるいは口頭で説明を行う。対象者からは書面によるインフォームド・コンセントを得る。女子栄養大学医学

倫理委員会で審査のうえ、承認された。

また、本調査の分析結果が成績等には影響を与えないことは、学級活動の時間での食育であったため、教師および児童にも事前に認識されていたと考えられた。

### C. 研究結果

#### 1. 「健康によい食生活をしよう」プログラム群

「健康によい食生活をしよう」プログラム群の冬休みの宿題のワークシート（ポートフォリオ）中の「自分の食事を調べて気づいたことを書きましよう」および保護者については、それに加えて「児童のワークシートの記述結果」に対する「お家の人からの感想」に見られた「ふり返る力」の評価基準別人数を表1に示した。

児童の記述は、「ふり返る力」の評価基準第2段階に半数以上が集中し、次に第3段階が36.4%と多かった。保護者では、第3段階が半数以上を占め、次に第2段階が43.0%であった。

第2段階の児童の具体的記述では、「副菜が少しすくない」「ちょっとコマのバランスが悪かった」などが見られた。

保護者では「生活のやりくりのため、1品減らして節約したせいでバランスが少し悪くなってしまった。」などの記述が見られた。

第2段階に加えて、これからの生活への行動意欲を示す第3段階では、児童では、「これからもこの調子で行きたいです」「果物をもう一つ増やす」などの自分の健康課題を記述した上で、今後の改善にむけての記述が見られた。保護者では、「これからも頑張って食事作りとしていきたいと思います。」「こどもの頃から小食でしたが、もう少し、主食の量を増やしたいと思います。」「野菜をもう一品ふやせばバランス

がとれると思う」「カルシウムをとるために、魚の他に、牛乳やチーズ、ヨーグルトを食べなければと思った」などが見られた。

## 2. 「環境によい食生活をしよう」プログラム群

「環境によい食生活をしよう」プログラム群の冬休みの宿題のワークシート（ポートフォリオ）中で、児童が「我が家のこの日の買い物をふりかえって」と「献立と材料をふり返って」の部分の記述内容と保護者については、「児童のワークシートの記述結果」に対する「お家の人の感想」に見られた「ふり返る力」の評価基準別人数を表2に、示した。

子どもの記述は、「ふり返る力」の評価基準第2段階が43.1%と最も多く、ついで第3段階が29.2%、第4段階も24.6%に見られた。保護者では、第2段階が37.2.%と最も多かったが、第4段階も33.0%もいた。

第2段階の具体的記述としては、児童では、買い物では、「自分の家では外国産はあまり買わずに、国内産や人が多産を多く買っていることがわかりました。」、献立では、「自分で考えた献立では、新潟産の食材をたくさん選びました。」などの記述が見られた。

第4段階の具体的記述では、児童では、「今日は野菜が中心でした、エノキやキャベツなど自給率が高くなく、今度から母になるべく高いのにしてと言っておきます。」などがみられ、保護者では、「今まで産地を気にして購入していたのは、牛肉ぐらいでしたが、買い物の際に注意してみると、地元産の食材が多くあることがわかりました。環境に配慮することが私たちの体に良いものをとることもつながるわけですから、これを実践しない手はないですね。」などの具体的記述が見られた。

## D. 考察

「健康によい食生活をしよう」プログラム群において第4段階が児童および保護者のどちらも少なかったのは、設問上、4段階の記述がしにくかったことと、一般論ではわかっても、自分の生活の中でどうしたら可能になるかが考えにくい課題であることが考えられる。

一方、「環境によい食生活をしよう」プログラム群では、子どもも保護者も第4段階が多かったのは、比較的、献立を変える、産地を意識して購入するといった行動は、変更しやすいためと考えられた。

すでに、過去の研究結果<sup>2)</sup>からは、学習を繰り返し行い、さらに、学習をふり返る活動をくりかえし行うことによって、自己評価が促され、さらなる自己改善に向かうことのできる力が育っていることが指摘されている。

高田<sup>1)</sup>は、あるポートフォリオ評価を用いた実践により、「ポートフォリオを用いて学習をふり返ることによって、学習の中間の段階では、学習したことを生かしてこれまでの自分の生活及び健康課題を十分自己評価することができ、自分にあった行動目標の設定につながったと考えられる。また、学習の終わりの段階では、それまでの学習をもう一度ふり返ることによって、自分の生活に照らし合わせた自己評価だけでなく、自己改善に向かうことのできる力も育てられていることがわかった。」と言及している。このように、ふり返る力は、繰り返してふり返りを行うことによって培われると考えられ、今回の学習過程においても、ワークシートを用いて、両群とも繰り返し、ふり返る機会を組み込んでいった結果、ふり返る力が育っていったと考えられる。

また、「環境によい食生活をしよう」プログラム群第4段階の具体的記述では、児童では、「今日は野菜が中心でした、エノ

キやキャベツなど自給率が高くなく、今度から母になるべく高いのにしてと言っておきます。」という記述も見られるなど、子どもによっては、ヘルスプロモーションで重要とされるadvocacy（唱道）に関する記述も見られたことは、注目に値する。

## E. 結論

健康教育においてはこのような学習や生活をふり返る力を育成することが重要であり、それはポートフォリオを用いて、繰り返してふり返りを行うことによって、可能となっていることが示唆された。

ただし、今回の分析は、集団における記述の1回のみ分析であるため、今後は、一人ひとりの変化を分析して、その変化を追うことが重要と考えられた。

さらに、このふり返る力が学習後においても日常生活の中で生かされているのか、実際の行動を確かめていく必要があると思われた。

## F. 健康危険情報

なし

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

なし

## 謝辞

本研究は、新潟市保健所、新潟市教育委員会、JA新潟中央会、食生活改善推進委員会、新潟市地域栄養士協議会のご協力により実施されました。また、対象となった小学校の校長先生、教員、学校栄養士の皆様に感謝いたします。

## 引用文献

- 1) 高田しずか、岡田加奈子他(2004) : 「総合的な学習の時間」におけるポートフォリオ評価の試み、— 小学校3年生を対象とした「ふり返る力」の検討 —、日本健康教育学会誌、12巻、124-125
- 2) 岡田加奈子、高田しずか他(2004) : 学校を拠点とした健康および栄養教育プログラムにおけるポートフォリオ評価、32-41、平成15年度厚生労働科学研究費補助金健康科学総合研究事業報告書「行動科学に基づく栄養教育と支援的環境づくりによる地域住民の望ましい食習慣形成に関する研究」報告書

表1 ふり返る力 ～健康によい食生活をしようプログラム群～

段階	評価基準と例	冬休みの宿題ワークシート	
		児童 (%)	保護者 (%)
第1段階	感想など 「おもしろかった」「～できた」	12人 (4.7%)	4人 (1.7%)
第2段階	学習のねらいと自分の状況を照らし合わせて自己評価している。 「～できるようになった」「自分は～だ」	150人 (58.1%)	99人 (43.0%)
第3段階	これからの生活にいかそうとしている 「これからは～しよう」	94人 (36.4%)	120人 (52.2%)
第4段階	具体的な解決方法を考えている 「～だから～しよう。そのためには～だ。」	2人 (0.8%)	7人 (3.1%)
合計		258人 (100%)	230人 (100%)

表2 ふり返る力 ～環境によい食生活をしようプログラム群～

段階	評価基準と例	冬休みの宿題ワークシート	
		児童 (%)	保護者 (%)
第1段階	感想など 「おもしろかった」「～できた」	6人 (3.1%)	1人 (0.5%)
第2段階	学習のねらいと自分の状況を照らし合わせて自己評価している。 「～できるようになった」「自分は～だ」	84人 (43.1%)	70人 (37.2%)
第3段階	これからの生活にいかそうとしている 「これからは～しよう」	57人 (29.2%)	55人 (29.3%)
第4段階	具体的な解決方法を考えている 「～だから～しよう。そのためには～だ。」	48人 (24.6%)	62人 (33.0%)
合計		195人 (100%)	188人 (100%)

## 資料 1

### 新潟市

#### 環境～食物生産～食事をつなぐ食育

「環境によい食生活をしよう」プログラム

「自給率、フードマイル」からじぶんの食事をみなおそう

### ワークシート

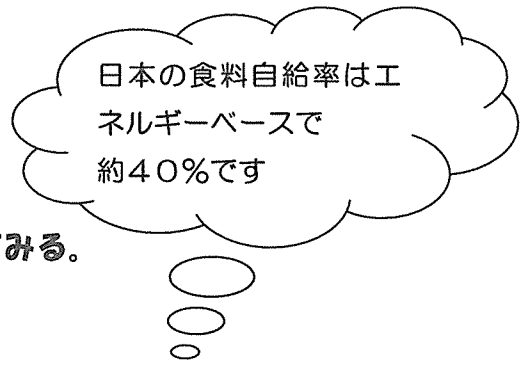
2006年10月

組 なまえ

---

## ワークシート1

- ①自分の夕ごはんの食事を書き出す。
- ②表から自給率を書く。
- ⑤自分の食事の自給率が高いか低いかチェックしてみる。



月 日 時 夕ごはん

料理 (りょうり)	表からの自給率

自分の夕ごはんの自給率はどうでしょうか？

おうちの人からの感想

## ワークシート2 1食のフードマイルを確かめてみよう

### 洋風の献立

料理	材料	産地*	距離 (km)**
ミートソース	牛ひき肉	下越 (村上)	50
	豚ひき肉	下越 (村上)	50
	にんじん	青森 (青森市)	357
	たまねぎ	北海道 (旭川市)	709
	しょうが	高知 (高知市)	694
	にんにく	青森 (青森市)	357
	グリーンピース	長崎 (長崎市), 鹿児島 (鹿児島市)	1028
	トマトケチャップ缶	トルコ (アンカラ)	10600
	トマトピューレー缶	トルコ (アンカラ)	10600
	トマト水煮缶	イタリア (ローマ)	9870
	油	東北 (仙台市)	166
	ぶどう酒 (赤)	山梨 (甲府市)	252
	ハヤシルー	アメリカ (ポートランド)	7900
	塩	沖縄 (那覇市)	1680
	こしょう	インド (デリー)	5850
	粉チーズ	ニュージーランド (オークランド)	9106
合計		59269 km	

\* ( ) 内の地名は距離を計算するために想定した地名なので、実際そこが産地であるわけではない

\*\* 原則直線距離、国内は新潟駅までの距離、外国は東京経由で新潟駅までの距離

フードマイルが長いものはどのような食物でしょう。短いものはどのような食物でしょう。

フードマイルが長い食物	フードマイルが短い食物

フードマイルをみて、感じたこと？

おうちの人からの感想



## 和風の献立

料理	材料	産地*	距離 (km) **
豚汁	豚肉	下越 (村上)	50
	じゃがいも	北海道 (旭川市)	709
	にんじん	青森 (青森市)	357
	長ねぎ	新潟市***	16
	小松菜	新潟市***	16
	大根	新潟市***	16
	焼き豆腐	アメリカ(ポートランド)	7900
	こんにゃく	中国(北京)	2356
	にぼしこ	国産 (千葉市)	268
	みそ	新潟県***	16
	合計		11704 km

\* ( ) 内の地名は距離を計算するために想定した地名なので、実際そこが産地であるわけではない

\*\* 原則直線距離、国内は各県庁所在地から新潟駅の距離、外国は東京経由で新潟駅までの距離

\*\*\* 豊栄から新潟駅までの距離とした

フードマイルが長いものはどのような食物でしょう。短いものはどのような食物でしょう。

フードマイルが長い食物	フードマイルが短い食物

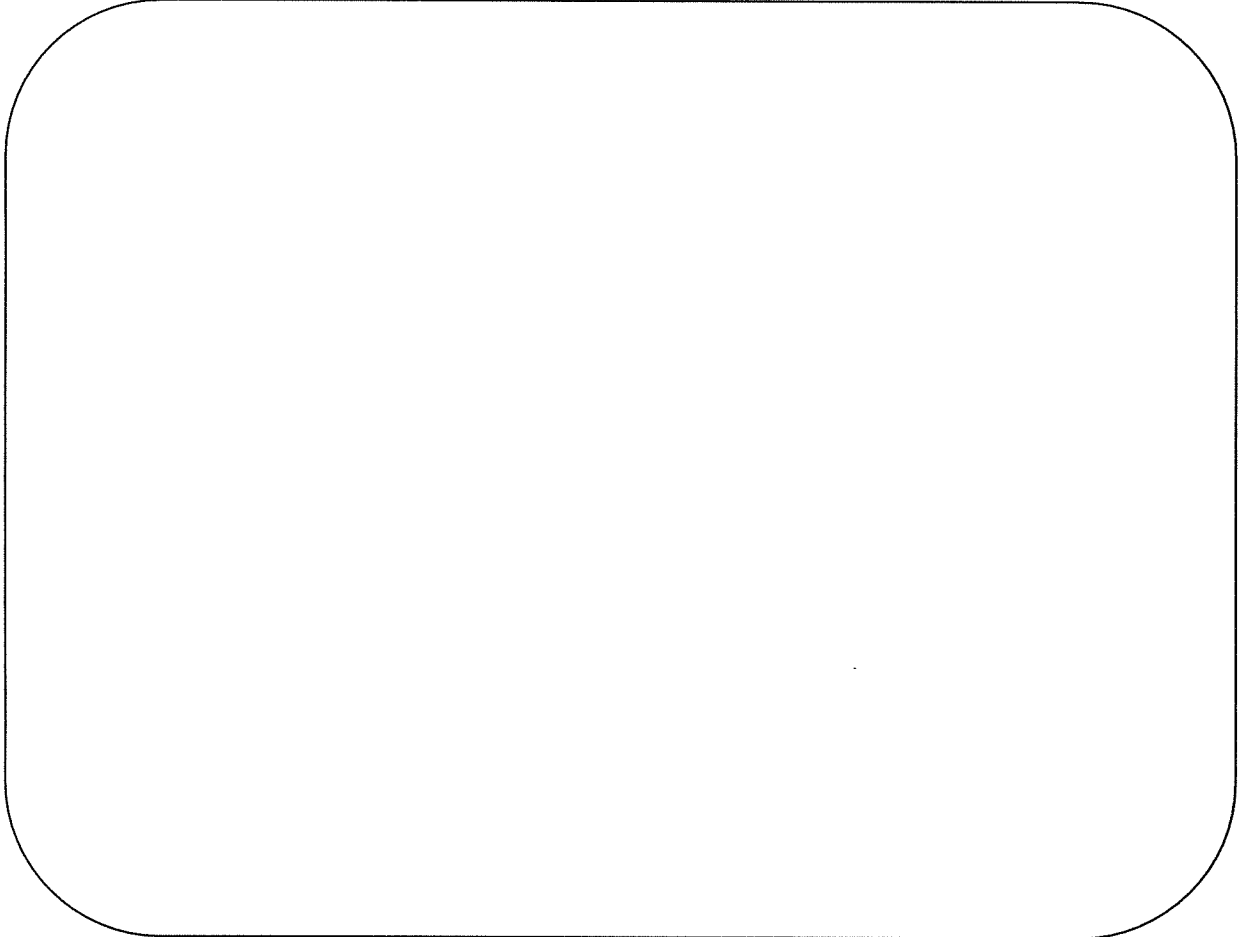
フードマイルをみて、感じたこと？

おうちの人からの感想

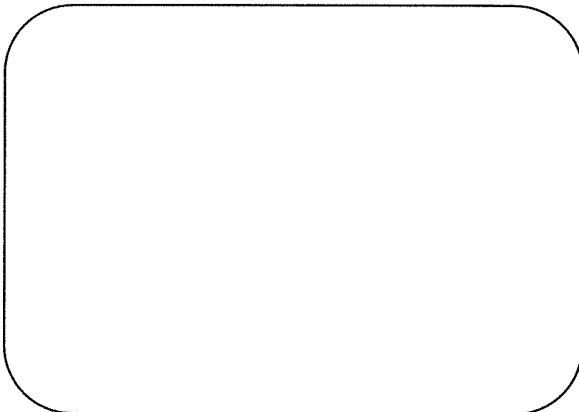
### ワークシート3

じぶんが食べたい、自給率が高い、フードマイルが短い1食分の「こんだて」をたてよう。(絵と文字で書いてください)

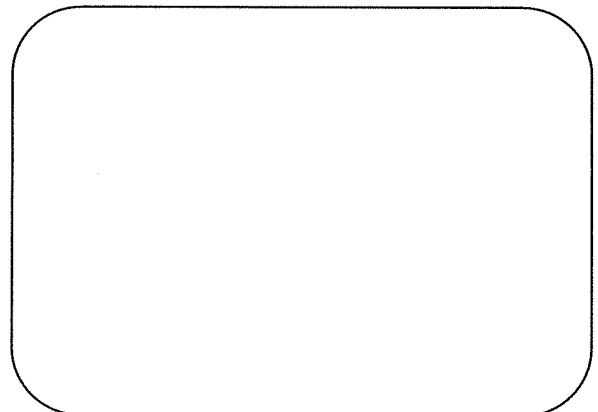
こだわりの産地の材料があったら書いてください。



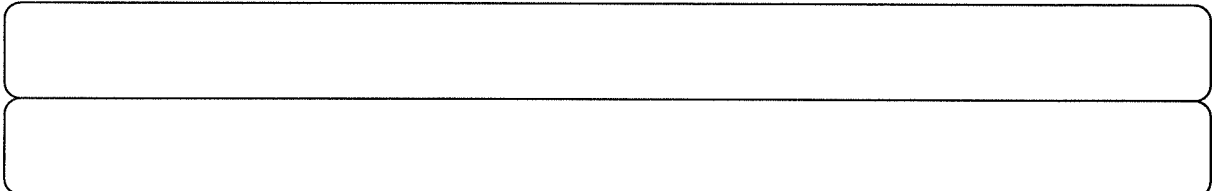
この「こんだて」をえらんだらゆう



こだわり「材料」をえらんだらゆう



おうちの人からの感想 (自給率とフードマイルを学習して献立を考えました)



## 資料2 「環境によい食生活をしよう」冬休みの宿題ワークシート

食べ物を買うとき、どういう基準で選んでいるか考えよう

ワークシート3で考えた「こんだて」をもとに、おうちの人といっしょに買い物をして、家でごはんをつくってみよう（こんだての中の1品でもよいです）。

### 1. お店にある食べ物がどこからくるか見てみよう

① 買い物にメモをもっていこう

② 牛肉（ほかの食べ物でもよいです）について、産地ごとに、値段、見た目などを書いておこう

③ 外国産、国産、にいがた産のものを比較してみよう

	外国産 (国名: )	国内産 (県名: )	にいがた産 (産地: )
値段 (100gあたり)	円	円	円
見た目			
新鮮さ			
その他 気がついたこと			

### 2. 買ってきたものは環境によいか、おうちの人といっしょにチェックしてみよう

① 材料の産地から、外国産、国内産、にいがた産のものがどのくらいあるか教えてみよう

外国産  国内産  にいがた産

② 自給率やフードマイルとは何か、どうして環境によいのか、この「こんだて」は環境によいか、どうしたらもっと環境によくなるか、おうちの人に教えてあげよう

・自給率とは・・・

・フードマイルとは・・・

・なぜ、自給率を高く、フードマイルを短くすることが、環境によいのかというと・・・

我が家のこの日の買い物をふりかえって

食べてどうだった？ 「こんだて」と材料をふりかえって

おうちの人からの感想

# 分担研究報告書

Bプログラム：食物流通の場を活用した食育プログラム

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業)  
分担研究報告書

食物流通の場を活用した介入プログラムの開発及びプロセス評価

分担研究者	武見 ゆかり	女子栄養大学栄養学部 教授
	大久保 公美	女子栄養大学栄養学部 助手
研究協力者	松澤 玲子	杉並区杉並保健所(非常勤管理栄養士)
	嶋田 雅子	月島クリニック (管理栄養士)

研究要旨

人々の日常的な食物入手先である生協事業、すなわち店舗、共同購入、個配の場を利用した介入を実施し、その効果の子育て世代の利用者の食行動、食物摂取内容の変化から検証する。介入の場と対象は東京都内のコープとうきょうの店舗及びその利用者である。本研究の目的は、スーパーマーケット型店舗において実施可能性の高い、食事バランスガイドを活用した介入プログラムを開発し、そのプロセス評価を行うことである。

コープとうきょうが加盟するコープネット事業連合と協働でプロジェクト会議を立ち上げ、対象の選定、ベースライン調査の内容と実施方法、介入プログラムの作成を行った。

介入店舗と対照店舗を選定し、それぞれから子育て世代のモニターを抽出し、ベースライン調査及び事後調査を実施した。介入プログラムは、ベースライン調査結果、及び、店舗利用者を対象に実施したフォーカスグループインタビューの結果をふまえて開発した。主な介入プログラムは以下のとおりである。

- ①店舗内に食事バランスガイドの5料理区分のパネル設置
- ②売り場に「つ (SV)」を表示したPOPを表示
- ③店舗入り口に「食事バランスガイドチェックノート」を設置、自由にとれるようにした
- ④2006年11月と2007年1月の2回にわたり、イベントによる食事バランスガイド認知・活用のプロモーションを実施
- ⑤イベント時に「食事バランスビンゴ」を用いたゲームの採用

利用者の「食事バランスビンゴ」ゲームへの反応は全体的に良好で、特に子ども連れの客の受け入れが良かった。ビンゴゲームへの応答率は、ビンゴカード配布数2,783枚(11月1,272枚、1月1,511枚)に対して平均38.9%であった。子育て世代をターゲットとした展開を行った結果、30-50歳代の参加者が73%を占めた。1月は子育て世代の男性をターゲットとしたところ、男性が27.5%を占めた(11月は6.8%)。このようにビンゴゲームの反応は良かったが、1日の食事記録を書いてバランスをチェックするチェックノートまで実施した者は、11月のイベント4日間で71名に留まった。また、モニターへの事後調査結果から、店内のパネルやPOPに気づいた者は男性では少なく、女性でも「気づいて参考にする」者は少ないことが明らかになった。

以上から、店舗でも、情報だけの提示よりも、やはり人を介した働きかけと組み合わせる実施することの必要性が示唆された。また遊び感覚を取り入れた取り組みは人々に受け入れやすいと考えられた。しかし、その後に継続的に使用されるツールは異なることもわかった。

## A. 研究目的

食事バランスガイドは、生活習慣病予防のために、何をどれだけ食べたらよいかを具体的に示すツールとして作成された。活用を促したい重点対象層は、30-60歳代勤労男性、単身者、次世代の食育を担う子育て世代とされる<sup>1-2)</sup>。本研究（Bプログラム）全体の目的は、食事バランスガイドを活用して、子育て世代を対象とした栄養教育・食環境づくりプログラムを開発し、その効果検証を行うことである。具体的には、人々の日常的な食物入手先である生協の店舗を利用した介入を実施し、その効果を利用者の食行動、食物摂取内容の変化から検証する。介入の場と対象は東京都西東京市にあるコープとうきょうの店舗及びその利用者である。

本研究の目的は、スーパーマーケット型店舗において実施可能性の高い、食事バランスガイドを活用した介入プログラムを開発し、そのプロセス評価を行うことである。

## B. 研究方法

### 1. 介入プログラムの開発

コープとうきょうが加盟するコープネット事業連合と協働で、プロジェクト会議を立ち上げ、対象の選定、ベースライン調査の内容と実施方法の決定、介入プログラムの作成を行った。プロジェクト会議のメンバーは、コープネット事業連合の食育担当である組織広報の担当者に加え、店舗事業、商品事業、共同購入事業、商品政策企画、コープとうきょう組織部など多部門の関係者と研究班メンバーからなる。図1に示すように、定期的にプロジェクト会議を開催し、介入店舗と対照店舗を選定して、それぞれから子育て世代のモニターを抽出し、ベースライン調査及び事後調査を実施してきた。

介入プログラムは、ベースライン調査結

果、及び、介入店舗利用者を対象に実施したフォーカスグループインタビューの結果をふまえて開発した。それぞれの調査結果の詳細は別項を参照されたい。後述するイベントに用いた「食事バランスビンゴ」は、組合員と職員へのグループインタビューの結果をふまえて作成した、食事バランスガイド活用ツール（教材）である。

### 2. 介入プログラムのプロセス評価

介入の実施状況の記録を作成した。参加者の年代や同伴者及び介入への反応は対応したスタッフが観察により記録した。

また、介入店舗群モニターへの事後調査の中で、店舗での介入内容に関する認知と参加状況を質問した。

## C. 研究結果

### 1. 店舗における介入プログラム

2006年10月以降、以下の介入を実施した（資料1の写真参照）。

①食事バランスガイドの5料理区分のパネル設置：各料理区分の商品売り場のショーケースの上に、各料理区分の意味と主な料理のSV数が表示されたパネルを掲示した。

②「つ（SV）」を表示したPOPを表示：農産品（果物・野菜）売り場を中心に、各食品のSV数のPOPを掲示した。例えば、「りんご1個＝果物1SV」、「ほうれん草1/3束＝副菜1SV」、など。

③店舗入り口に「食事バランスガイドチェックノート」を設置、自由にとれるようにした。コープネット事業連合が作成した「食事バランスガイドチェックノート」を、店舗入り口に料理のレシピと共に設置し、自由に持ち帰れるようにした。料理のレシピは、店舗入り口に常時設置されており、食事や栄養に関心のある者が目をとめやすい場所と考えた。

④イベントによる食事バランスガイド認知・活用のプロモーションを実施：2006年11月の4日間と2007年1月の2日間、表1に示す内容のイベントを実施した。11月のイベントは、主に子育て世代の主婦を対象に、食事バランスビンゴで買い物ゲーム、食事バランスチェックノート体験などである。1月のイベントは、主に子育て世代の男性をターゲットとし、「あなたの腹囲大丈夫？」を銘打って、食事バランスガイドの認知・活用を促した。イベントの実施時間は、表1に示すとおりである。介入店舗のモニターには、2回のイベントの開催を葉書で通知し、参加を促した。

⑤イベント時に「食事バランスビンゴ」を用いたゲームの採用：11月、1月のイベント時には、いずれも「食事バランスビンゴ」を店舗入り口で配布し、楽しく気楽な取り組みを提案した。ゲーム参加者には、食事バランスガイド関連のシールやパンフレット、レシピ、メタボ対策メジャー（1月のみ）などを賞品として提供し、参加へのインセンティブとした。11月のイベント時には、1日だけ入り口でのビンゴカードの配布をやめ、精算後のサッカー台（荷物を詰める台）脇のゲーム実施場所での声かけだけを行って、利用者の反応の違いを確認した。

## 2. 介入プログラムに対する利用者の反応

### 1) 食事バランスビンゴゲームの参加状況

表2に示すとおり、11月のイベント4日間（配布を行ったのは正確には3日間）でビンゴ配布数は1,272枚、ゲーム参加者548人で応答率43.1%、1月は配布数1,511枚、ゲーム参加者534人で応答率35.3%であり、平均の応答率は38.9%であった。やはり女性をターゲットとした11月の方が応答率は高かった。尚、11月の3日目（11/22）に、入り口でビンゴカードを配布しない方法で行った結果、ビンゴゲーム参加者はわ

ずか16名であった。

ゲーム参加者の内訳は、表3に示すとおり、30-50歳代の参加者が11月は72.6%、1月は73.6%を占めており、子育て世代をターゲットとした展開がされたことが確認された。男女の割合は、11月は男性が6.8%とほとんどが女性だったのに対し、1月は子育て世代の男性をターゲットとした結果、男性が27.5%を占めた。性別、年代別の同伴者の内訳は表4に示すとおりであった。

一方で、1日の食事記録をチェックノートに書いてバランスをチェックするところまで実施した者は少なかった（表2）。11月は前半2日間のビンゴゲーム参加者にチェックノートを渡し、後半2日間のイベント時に1日分の食事記録を書いて持参したら、食事バランスガイドに関連したレシピ集やパンフレットがもらえると参加を促したが、実施した者は11月のイベント4日間で71名に留まった。チェックノートの参加者の内訳は、表5に示すとおりである。

この結果をふまえ、1月は男性ターゲットということもあり、チェックノートへの記録までは行わなかった。

### 2) イベント参加者の反応

表6にビンゴゲーム参加者の反応としてスタッフが記録できた内容を一覧に示した。全体に、ゲームに参加した者は楽しんで参加しており、スタッフの話もよく聞いてくれた。買い物を目的として来店している利用者への対応は2、3分を限度としてしかできなかったが、その程度の時間の説明でも、食事バランスガイドの活用方法を具体的に習得したととらえられる反応や発言がみられた。

また、食事バランスガイドのパネルやPOPなどの店内表示に気づいた、という者はほとんどいなかった。



### 3) モニターの介入プログラムへの参加状況

2007年2月に実施したモニターへの事後調査で、以上の店舗での介入の認知と参加状況を確認した結果が表7である。

①食事バランスガイドの5料理区分のパネルに、男性で「気づいて参考にした」者は4.0%、「気づいたが参考にしなかった」者は12.0%だった。女性では、それぞれ17.0%、29.7%だった。

②1月に実施した果物・野菜コーナーのPOPについては、男性では、「気づいて参考にした」者は1.4%、「気づいたが参考にしなかった」者は13.5%だった。女性では、それぞれ14.8%、16.2%だった。

③店舗入り口に設置した「食事バランスガイドチェックノート」を持ち帰った者は、男性で6.9%、女性で11.5%であった。

④11月のイベントを知らなかった者は、男性75.5%、女性21.6%だった。1月のイベントについては、知らなかった者は男性79.2%、女性24.7%だった。知っていた者では、案内葉書と店舗ポスターから知ったという者が多かった。

⑤食事バランスビンゴゲームに参加した者は、11月のイベント時については、男性7.1%、女性27.0%であった。1月では、参加した者は男性5.8%、女性11.2%であった。11月にチェックノートを書いた者は、男性では84名の回答者中1名のみ、女性では237名中29名(12.2%)であった。

⑥イベント以降に、実際に試したり、使ったものでは、男性ではレシピ集(10.8%)、バランスチェックノート(7.7%)、メタボ対策メジャー(7.7%)の順であった。女性では、レシピ集(17.5%)、バランスチェックノート(15.9%)、食事バランスビンゴ(7.9%)の順であった。

⑦コープが店舗で食を通じた健康づくりに取り組みことを「重要と思う」と回答し

た者は、男性71.2%、女性81.3%と高率であった。

### D. 考察

以上から、店舗においても、情報だけの提示よりも、やはり人を介した働きかけと組み合わせる実施することの必要性が示唆された。

また、ビンゴのような遊び感覚を取り入れた取り組みは、店舗で人々に受け入れやすい方法ととらえられた。介入店舗の店長らからも「ビンゴは当りましたね」という言葉が聞かれた。

しかし、その後に継続的に使用されたツール(教材)では、繰り返し使うことができるレシピ集や、自分の食事を振り返り記録として残すことができる食事バランスチェックノート、という回答の方が多かったことから、店舗で気楽に取り組みを促すツールと、日常的な行動変容につなげるツールは異なることが示唆されたと考える。

### E. 結論

店舗での介入において、情報だけの一方的な提示よりも、人を介した働きかけの重要性、或いは、両者を組み合わせる実施することの必要性が示唆された。

食事バランスビンゴのような遊び感覚を取り入れた取り組みは、店舗では人々に受け入れやすい方法ととらえられた。しかし、継続的な行動変容につなげるためのツールは異なることが示唆されたと考える。

### F. 健康危険情報

なし

## G. 研究発表

### 1. 学会発表

嶋田雅子、松澤玲子、大久保公美、佐々木敏、武見ゆかり：食事バランスガイドを活用したスーパーマーケット店舗での介入プログラムのプロセス評価、第54回日本栄養改善学会（2007年9月長崎）にて発表予定

### 引用文献

- 1) フードガイド（仮称）検討会報告書、2005
- 2) 日本栄養士会監修、武見ゆかり・吉池信男編：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、第一出版、2006

図1 コープネット事業連合との協働による「たべるたいせつ」プロジェクト(Bプログラム)の経過

月日	プロジェクト会議の開催	モニター (介入店舗群、対照店舗群、各800組)	一般組合員 (5100人)
2006年			
5月18日	第1回 (キックオフミーティング)		
6月9日	第2回 (調査内容・方法の検討)		
8月1日	第3回 (調査実施の確認、 グループインタビュー実施方法)	第1回 質問紙調査 (DHQ、LIFE、生協ひばりが丘店舗調査) 発送	質問紙調査 (DHQ、LIFE) 発送
8月30日		督促状発送 (未回収者のみ)	督促状発送 (未回収者のみ)
9月15日	第4回 (調査進捗状況、介入プログラムの検討)		
10月28日		謝礼 第1回「たべるたいせつ」イベントの告知	DHQ個人結果表、謝礼 *住所違いによる返却は80人
11月8・11日		第1回「たべるたいせつ」イベント 10:00-16:00 ・バランスピンゴdeお買い物 ・チェックノートの紹介 ・パソコンゲーム ・食事バランスチェックコーナー ・食生活相談コーナー ・ヤマザキ製パン協力 「グッドバランスレシピ」紹介(4・11日)	
11月15日		第2回「たべるたいせつ」イベントの案内ハガキ発送	
11月22・25日		第2回「たべるたいせつ」イベント 9:00-20:00 ・食事バランスチェックコーナー ・食生活相談コーナー	
12月8日	第5回 (10-11月の介入プログラム実施報告、今後の介入内容の検討、第2回調査の実施)		
2007年			
1月12日		第3回「たべるたいせつ」イベントの案内、2月調査告知のハガキ発送	
1月20・21日		第3回「たべるたいせつ」イベント 10:00-15:00 ・バランスピンゴdeお買い物 ・チェックノート、メタボ対策メジャー、エクササイズガイド紹介 ・店内POP表示	
2月10日		第2回 質問紙調査 (DHQ、LIFE、介入プログラムへの参加) 発送	
2月23日	第6回 (第2回調査の進捗状況、年度のとりまとめ)		
2月28日		督促状発送 (未回収者のみ)	
3月中旬		第2回調査回収締め切り	

**表1 食事バランスガイドを活用したコープひばりが丘店舗における介入プログラム**

<p>概要</p>	<p>【目的】 食事バランスガイドの活用、及び自分の食生活の振り返りを促すこと                  【対象者】 20～30 歳代の若い子育て世代の男女店舗利用者                  【対象者別介入目標】 以下3パターンの対象者を想定し、それぞれの目標を設定した</p> <table border="1" data-bbox="313 369 1348 537"> <thead> <tr> <th>食事バランスガイド認知状況</th> <th>目 標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>知らない人</td> <td>食事バランスガイドを知ってもらう</td> </tr> <tr> <td>知っている人</td> <td>実際に使うきっかけを促す</td> </tr> <tr> <td>使ってみた人</td> <td>より正しい使い方、食生活の課題等気づきを促す</td> </tr> </tbody> </table> <p>【介入期間】 10月～1月及び11月、1月に2回イベントを実施                  【介入方法】 店舗内の資材設置と介入効果を促進するためのプロモーションを行った                  ①店舗内の資材設置状況（介入期間中は常時実施）                  ○10月中旬から、売り場に食事バランスガイド関連 POP を掲示                  例：「りんご1個=2つ」                  ○店舗入り口付近に、「食事バランスチェックノート」を設置                  ②イベント等によるプロモーション（介入期間中に適宜実施）                  ○食生活モニターに登録した組合員には、週末、イベントの案内を送付                  ○コープ店舗内にイベントコーナーを設置し、人を介した積極的な介入</p>	食事バランスガイド認知状況	目 標	知らない人	食事バランスガイドを知ってもらう	知っている人	実際に使うきっかけを促す	使ってみた人	より正しい使い方、食生活の課題等気づきを促す
食事バランスガイド認知状況	目 標								
知らない人	食事バランスガイドを知ってもらう								
知っている人	実際に使うきっかけを促す								
使ってみた人	より正しい使い方、食生活の課題等気づきを促す								
<p>イベントによる介入 1回目</p>	<p>【イベント日時】 11月8日（水）、11日（土）10：00-16：00                  11月22日（水）、25日（土）9：00-20：00                  【主なイベント内容及び目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食事バランスビンゴでお買い物（8, 11日）                      ビンゴカード配布：店舗入り口で来店した対象者へカードを配布する                      （目標）対象者の関心を引く、イベントを知ってもらう</li> <li>2. 食事バランスゲーム（8, 11日）                      ビンゴカードチェック：お買い物後の購入商品をカードでチェックする                      （目標）食事バランスガイドを知り5つの料理グループがあることを知ってもらう</li> <li>3. 食事バランスノートチェックコーナー（8,11,22, 25日）                      ：記入されてきたノートを確認する                      （目標）食事バランスガイドの正しい理解を図る</li> <li>4. バランスノート配布（8,11,22, 25日）：ビンゴ終了後、ノートを配布する                      （目標）食事バランスガイドを実際に活用してもらう、食生活の振り返りを促す</li> </ol> <p><u>イベント参加者へのインセンティブ</u>                  「食事バランスガイド関連料理本」、「食事バランスガイド小冊子」、「食レンジャークリアファイル」、子どもが一緒の場合は、缶バッチかマグネットを提供した</p> <p><u>イベント参加者の記録</u>                  時間、男女、年代（10歳刻み）、同伴者の状況、子ども（高校生以下）の有無、モニター・アンケート協力の状況を記録した。</p>								
<p>イベントによる介入 2回目</p>	<p>【イベント日時】 1月20日（土）、21日（日）10:00～15:00                  【内容】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食事バランスビンゴでお買い物（20,21日）</li> <li>2. 食事バランスゲーム（20,21日）</li> <li>3. バランスノート配布（20,21日）</li> </ol> <p>※イベント参加者へのインセンティブ及び参加者記録方法は1回目と同様</p>								