

表12 食生活関連の行動変容段階<sup>1,2</sup>

	男性				女性							
	介入店舗 (n=105)		P値 <sup>3</sup>	対照店舗 (n=159)		P値 <sup>3</sup>	介入店舗 (n=269)		P値 <sup>3</sup>	対照店舗 (n=343)		P値 <sup>3</sup>
	事前	事後		事前	事後		事前	事後		事前	事後	
1日2回以上、ご飯を食べる												
無関心段階	7 (7)	8 (8)		11 (7)	11 (7)		25 (9)	22 (8)		31 (9)	24 (7)	
関心段階	1 (1)	0 (0)		1 (1)	0 (0)		3 (1)	7 (3)		3 (1)	7 (2)	
準備段階	35 (34)	32 (30)		43 (27)	32 (20)		106 (39)	88 (33)		119 (35)	121 (35)	
実行段階	0 (0)	0 (0)		1 (1)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		3 (1)	2 (1)	
維持段階	61 (59)	65 (62)		103 (65)	116 (73)		135 (50)	150 (56)		187 (55)	188 (55)	
無回答	0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		0 (0)	1 (0)	
精製度の低い穀物を食べる												
無関心段階	56 (53)	46 (44)	<0.001	79 (50)	77 (48)		97 (36)	91 (34)		119 (35)	95 (28)	
関心段階	20 (19)	17 (16)		39 (25)	34 (21)		64 (24)	64 (24)		90 (26)	97 (28)	
準備段階	12 (11)	20 (19)		20 (13)	21 (13)		49 (18)	43 (16)		56 (16)	84 (25)	
実行段階	0 (0)	0 (0)		1 (1)	1 (1)		4 (1)	4 (2)		6 (2)	5 (1)	
維持段階	17 (16)	22 (21)		29 (13)	26 (16)		54 (20)	65 (24)		72 (21)	61 (18)	
無回答	0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		1 (0)	2 (0)		0 (0)	1 (0)	
魚料理を多く食べる												
無関心段階	8 (8)	4 (4)	0.03	16 (10)	16 (10)		12 (4)	11 (4)		14 (4)	18 (5)	
関心段階	4 (4)	6 (6)		18 (11)	18 (11)		21 (8)	22 (8)		25 (7)	39 (11)	
準備段階	69 (66)	63 (60)		91 (57)	87 (55)		183 (68)	168 (62)		232 (68)	210 (61)	
実行段階	0 (0)	0 (0)		0 (0)	2 (1)		1 (0)	1 (0)		0 (0)	0 (0)	
維持段階	23 (22)	32 (30)		34 (21)	36 (23)		52 (19)	67 (25)		72 (21)	76 (22)	
1日2回以上、野菜料理を食べる												
無関心段階	12 (11)	8 (8)		14 (9)	14 (9)		12 (4)	5 (2)		8 (2)	5 (1)	
関心段階	4 (4)	5 (5)		11 (7)	7(4)		14 (5)	11 (4)		15 (4)	16 (5)	
準備段階	47 (45)	54 (53)		67 (42)	65 (41)		100 (37)	105 (39)		111 (32)	124 (36)	
実行段階	0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		2 (1)	0 (0)		1 (0)	1 (0)	
維持段階	42 (40)	35 (34)		66 (42)	70 (44)		141 (52)	146 (54)		207 (60)	188 (55)	
無回答	0 (0)	0 (0)		1 (1)	3 (2)		0 (0)	2 (1)		1 (0)	9 (3)	
緑の濃い野菜を1日1回以上食べる												
無関心段階	5 (5)	2 (2)		3 (2)	4 (3)		0 (0)	0 (0)		2 (1)	2 (1)	
関心段階	6 (6)	2 (2)		17 (10)	8 (5)		5 (2)	3 (1)		7 (2)	8 (2)	
準備段階	50 (48)	55 (52)		77 (48)	80 (50)		122 (45)	111 (41)		142 (42)	138 (40)	
実行段階	0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		0 (0)	1 (0)	
維持段階	44 (42)	46 (43)		62 (39)	66 (42)		142 (53)	154 (57)		191 (56)	193 (56)	
無回答	0 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (1)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (0)	
加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる												
無関心段階	4(4)	1 (1)	<0.01	6 (4)	4 (3)		1 (0)	2 (1)		2 (1)	0 (0)	<0.01
関心段階	4 (4)	1 (1)		9 (6)	8 (5)		4 (1)	1 (0)		7 (2)	2 (1)	
準備段階	54 (51)	48 (46)		72 (45)	63 (40)		85 (32)	85 (32)		17 (34)	96 (28)	
実行段階	0 (0)	0 (0)		1 (1)	0 (0)		0 (0)	2 (1)		1 (0)	1 (0)	
維持段階	43 (41)	55 (52)		71 (45)	83 (53)		179 (67)	179 (67)		216 (63)	244 (71)	
無回答	0 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (1)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)	
揚げ物料理は1日1回以下												
無関心段階	3 (3)	5 (5)		6 (4)	8 (5)		7 (3)	11 (4)		11 (3)	10 (3)	
関心段階	1 (1)	4 (4)		5 (3)	3 (2)		8 (3)	5 (2)		11 (3)	3 (1)	
準備段階	40 (39)	39 (37)		73 (46)	63 (40)		69 (26)	65 (24)		73 (21)	76 (22)	
実行段階	1 (1)	0 (0)		2 (1)	1 (1)		0 (0)	1 (0)		3 (1)	2 (1)	
維持段階	58 (56)	57 (54)		72 (45)	83 (52)		185 (69)	185 (69)		243 (71)	250 (73)	
無回答	0 (0)	0 (0)		1 (1)	1 (1)		0 (0)	2 (1)		2 (1)	2 (1)	
牛乳・乳製品は低脂肪または無脂肪のものにする												
無関心段階	52(50)	53 (50)		87 (55)	83 (52)		117 (43)	107 (40)		174 (51)	178 (52)	
関心段階	13 (12)	8 (8)		16 (10)	15 (9)		23 (9)	27 (10)		28 (8)	24 (7)	
準備段階	13 (12)	21 (20)		30 (19)	25 (16)		29 (11)	56 (21)		48 (14)	66 (19)	
実行段階	1 (1)	0 (0)		2 (1)	1 (1)		5 (2)	0 (0)		4 (1)	1 (0)	
維持段階	26 (25)	23 (22)		24 (15)	34 (21)		95 (35)	79 (29)		88 (26)	74 (22)	
無回答	0 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (1)		0 (0)	0 (0)		1 (0)	0 (0)	
飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ												
無関心段階	14 (13)	15 (14)		18 (11)	20 (13)		17 (6)	14 (5)	0.02	16 (5)	17 (5)	
関心段階	1 (1)	2 (2)		5 (3)	6 (4)		4 (1)	4 (1)		6 (2)	4 (1)	
準備段階	26 (25)	24 (23)		54 (34)	43 (27)		89 (33)	70 (26)		88 (26)	78 (23)	
実行段階	0 (0)	0 (0)		2 (1)	0 (0)		1 (0)	0 (0)		2 (1)	0 (0)	
維持段階	63 (60)	64 (61)		80 (50)	89 (56)		157 (58)	180 (67)		229 (67)	242 (71)	
無回答	1 (1)	0 (0)		0 (0)	1 (1)		1 (0)	1 (0)		2 (1)	2 (1)	

(次ページへ続く)

表12 (前ページから続く) 食生活関連の行動変容段階<sup>1,2</sup>

	男性				女性							
	介入店舗 (n=105)		P値 <sup>3</sup>	対照店舗 (n=159)		P値 <sup>3</sup>	介入店舗 (n=269)		P値 <sup>3</sup>	対照店舗 (n=343)		P値 <sup>3</sup>
	事前	事後		事前	事後		事前	事後		事前	事後	
お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない												
無関心段階	87 (83)	80 (76)		120 (75)	118 (74)		167 (62)	171 (64)		236 (69)	239 (70)	
関心段階	3 (3)	8 (8)		12 (8)	12 (8)		17 (6)	15 (6)		25 (7)	23 (7)	
準備段階	11 (10)	12 (11)		17 (11)	21 (13)		63 (23)	69 (26)		59 (17)	56 (16)	
実行段階	0 (0)	0 (0)		0 (0)	2 (1)		1 (0)	1 (0)		2 (1)	1 (0)	
維持段階	4 (4)	3 (3)		9 (6)	6 (4)		20 (7)	12 (4)		20 (6)	23 (7)	
無回答	0 (0)	2 (2)		1 (1)	0 (0)		1 (0)	1 (0)		1 (0)	1 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 行動変容段階の定義は以下のとおりである。

無関心段階：週のほとんどで実行していることがなく、今後も実行しようと思わない。

関心段階：週のほとんどで実行していることはないが、今後6か月以内には実行しようと思う。

準備段階：週の半分くらいは実行している。

実行段階：ほぼ毎日実行しているが、実行してまだ6か月未満である。

維持段階：ほぼ毎日実行しており、6か月以上継続している。

<sup>3</sup> 事前事後の差の検定には符号付順位検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P $\geq$ 0.05)を示す。

表13 食態度<sup>1</sup>

	男性				女性							
	介入店舗 (n=105)		P値 <sup>2</sup>	対照店舗 (n=159)		P値 <sup>2</sup>	介入店舗 (n=269)		P値 <sup>2</sup>	対照店舗 (n=343)		P値 <sup>2</sup>
	事前	事後		事前	事後		事前	事後		事前	事後	
《態度》												
自分の健康のために、栄養や食事について考えるか												
いつも考えている	17 (16)	14 (13)		22 (14)	22 (14)		133 (49)	111 (41)		180 (52)	170 (50)	
ときどき考えている	56 (53)	63 (60)		91 (57)	103 (65)		130 (48)	145 (54)		146 (43)	157 (46)	
あまり考えていない	28 (27)	23 (22)		44 (28)	28 (18)		6 (2)	12 (4)		16 (5)	15 (4)	
まったく考えていない	4 (4)	5 (5)		1 (1)	5 (3)		0 (0)	0 (0)		1 (0)	0 (0)	
無回答	0 (0)	0 (0)		1 (1)	1 (1)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)	
《結果期待》												
1日2回以上、ご飯を食べる												
非常に大切	26 (25)	27 (26)		58 (36)	52 (33)	0.03	88 (33)	99 (37)		113 (33)	121 (35)	
まあ大切	53 (50)	58 (55)		54 (34)	64 (40)		117 (43)	124 (46)		137 (40)	140 (41)	
どちらともいえない	20 (19)	16 (15)		33 (21)	38 (24)		58 (22)	39 (15)		84 (24)	76 (22)	
あまり大切でない	6 (6)	2 (2)		12 (8)	4 (3)		5 (2)	5 (2)		8 (2)	4 (1)	
大切でない	0 (0)	1 (1)		1 (1)	1 (1)		1 (0)	2 (1)		1 (0)	1 (0)	
無回答	0 (0)	1 (1)		1 (1)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (0)	
精製度の低い穀物を食べる												
非常に大切	14 (13)	17 (16)		27 (17)	43 (27)	0.03	87 (32)	99 (37)		105 (31)	109 (32)	
まあ大切	55 (52)	55 (52)		77 (48)	65 (41)		127 (47)	120 (45)		173 (50)	161 (47)	
どちらともいえない	25 (24)	26 (25)		41 (26)	41 (26)		43 (16)	41 (15)		57 (17)	63 (18)	
あまり大切でない	6 (6)	5 (5)		10 (6)	8 (5)		10 (4)	6 (2)		7 (2)	6 (18)	
大切でない	5 (5)	1 (1)		3 (2)	1 (1)		2 (1)	3 (1)		1 (0)	3 (1)	
無回答	0 (0)	1 (1)		1 (1)	1 (1)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (0)	
魚料理を多く食べる												
非常に大切	34 (32)	34 (32)		62 (39)	67 (42)		141 (52)	154 (57)		181 (53)	164 (48)	
まあ大切	64 (61)	60 (57)		78 (49)	74 (47)		117 (43)	106 (39)		139 (41)	155 (45)	
どちらともいえない	7 (7)	10 (10)		16 (10)	18 (11)		9 (3)	7 (3)		23 (7)	21 (6)	
あまり大切でない	0 (0)	0 (0)		2 (1)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		0 (0)	1 (0)	
大切でない	0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		1 (0)	1 (0)		0 (0)	1 (0)	
無回答	0 (0)	1 (1)		1 (1)	0 (0)		1 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (0)	
1日2回以上、野菜料理を食べる												
非常に大切	35 (33)	30 (29)		64 (40)	63 (40)		159 (59)	151 (56)		207 (60)	192 (56)	
まあ大切	61 (58)	63 (60)		75 (47)	78 (49)		96 (36)	109 (41)		122 (36)	133 (39)	
どちらともいえない	7 (7)	10 (10)		17 (11)	18 (11)		13 (5)	7 (3)		13 (4)	17 (5)	
あまり大切でない	0 (0)	0 (0)		2 (1)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		0 (0)	0 (0)	
大切でない	2 (2)	1 (1)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		1 (0)	0 (0)	
無回答	0 (0)	1 (1)		1 (1)	0 (0)		1 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (0)	
緑の濃い野菜を1日1回以上食べる												
非常に大切	52 (50)	52 (50)		92 (58)	86 (54)		197 (73)	203 (75)		259 (76)	248 (72)	
まあ大切	48 (46)	45 (43)		54 (34)	66 (42)		70 (26)	66 (25)		81 (24)	92 (27)	
どちらともいえない	5 (5)	7 (7)		10 (6)	7 (4)		1 (0)	0 (0)		3 (1)	2 (1)	
あまり大切でない	0 (0)	0 (0)		2 (1)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)	
大切でない	0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)	
無回答	0 (0)	1 (1)		1 (1)	0 (0)		1 (0)	0 (0)		0 (0)	1 (0)	

(次ページへ続く)

表13 (前ページからの続き) 食態度<sup>1</sup>

	男性				女性			
	介入店舗 (n=105)		対照店舗 (n=159)		介入店舗 (n=269)		対照店舗 (n=343)	
	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる								
非常に大切	29 (28)	36 (34)	48 (30)	66 (42)	144 (53)	156 (58)	198 (58)	192 (56)
まあ大切	60 (57)	52 (50)	86 (54)	64 (40)	109 (41)	101 (38)	131 (38)	142 (41)
どちらともいえない	15 (14)	14 (13)	20 (13)	26 (16)	13 (5)	12 (4)	12 (4)	8 (2)
あまり大切でない	1 (1)	2 (2)	4 (3)	3 (2)	2 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
大切でない	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
無回答	0 (0)	1 (1)	1 (1)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	2 (1)	1 (0)
揚げ物料理は1日1回以下								
非常に大切	29 (28)	38 (36)	60 (38)	63 (40)	143 (53)	150 (56)	166 (48)	181 (53)
まあ大切	55 (52)	49 (47)	66 (42)	64 (40)	106 (39)	100 (37)	148 (43)	134 (39)
どちらともいえない	17 (16)	12 (11)	27 (17)	26 (16)	15 (6)	16 (6)	23 (7)	25 (7)
あまり大切でない	4 (4)	4 (4)	5 (3)	6 (4)	4 (1)	3 (1)	3 (1)	2 (1)
大切でない	0 (0)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (1)	0 (0)
無回答	0 (0)	1 (1)	1 (1)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)
牛乳・乳製品は低脂肪または無脂肪のものにする								
非常に大切	7 (7)	13 (12)	21 (13)	21 (13)	40 (15)	46 (17)	43 (13)	46 (13)
まあ大切	35 (33)	31 (30)	53 (33)	48 (30)	101 (38)	87 (32)	90 (26)	111 (32)
どちらともいえない	39 (37)	35 (33)	57 (36)	66 (42)	87 (32)	103 (38)	160 (47)	140 (41)
あまり大切でない	12 (11)	17 (16)	21 (13)	16 (10)	33 (12)	17 (6)	38 (11)	27 (8)
大切でない	12 (11)	7 (7)	6 (4)	8 (5)	7 (3)	16 (6)	12 (4)	17 (5)
無回答	0 (0)	2 (2)	1 (1)	1 (1)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (1)
飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ								
非常に大切	33 (31)	36 (34)	49 (31)	48 (30)	113 (42)	120 (45)	145 (42)	143 (42)
まあ大切	54 (51)	50 (48)	68 (43)	76 (48)	125 (46)	124 (46)	149 (43)	149 (43)
どちらともいえない	15 (14)	12 (11)	35 (22)	31 (20)	28 (10)	23 (9)	47 (14)	45 (13)
あまり大切でない	2 (2)	6 (6)	4 (3)	4 (3)	2 (1)	2 (1)	1 (0)	4 (1)
大切でない	1 (1)	0 (0)	2 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)
無回答	0 (0)	1 (1)	1 (1)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)
お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない								
非常に大切	53 (50)	49 (47)	73 (46)	75 (47)	153 (57)	142 (53)	184 (54)	187 (55)
まあ大切	36 (34)	44 (42)	63 (40)	54 (34)	84 (31)	111 (41)	128 (37)	128 (37)
どちらともいえない	14 (13)	11 (10)	16 (10)	22 (14)	29 (11)	14 (5)	29 (8)	25 (7)
あまり大切でない	2 (2)	0 (0)	5 (3)	6 (4)	0 (0)	2 (1)	2 (1)	2 (1)
大切でない	0 (0)	0 (0)	1 (1)	2 (1)	2 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
無回答	0 (0)	1 (1)	1 (1)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)
《自己効力感》								
1日2回以上、ご飯を食べる								
かなりできる	60 (57)	60 (57)	94 (59)	95 (60)	146 (54)	158 (59)	181 (53)	187 (55)
少しできる	21 (20)	26 (25)	32 (20)	43 (27)	82 (30)	58 (22)	95 (28)	83 (24)
どちらともいえない	16 (15)	11 (10)	22 (14)	11 (7)	20 (7)	30 (11)	41 (12)	50 (15)
あまりできない	8 (8)	6 (6)	5 (3)	6 (4)	17 (6)	19 (7)	21 (6)	17 (5)
まったくできない	0 (0)	1 (1)	5 (3)	4 (3)	4 (1)	2 (1)	4 (1)	4 (1)
無回答	0 (0)	1 (1)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	2 (1)	1 (0)	2 (1)
精製度の低い穀物を食べる								
かなりできる	16 (15)	27 (26)	<0.01 24 (15)	31 (20)	76 (28)	95 (35)	0.01 114 (33)	116 (34)
少しできる	29 (28)	29 (28)	39 (25)	33 (21)	84 (31)	70 (26)	97 (28)	84 (24)
どちらともいえない	23 (22)	25 (24)	35 (22)	44 (28)	47 (17)	49 (18)	56 (16)	68 (20)
あまりできない	23 (22)	12 (11)	41 (26)	27 (17)	40 (15)	38 (14)	57 (17)	57 (17)
まったくできない	14 (13)	11 (10)	19 (12)	23 (14)	22 (8)	16 (6)	19 (6)	17 (5)
無回答	0 (0)	1 (1)	1 (1)	1 (1)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	1 (0)
魚料理を多く食べる								
かなりできる	37 (35)	36 (34)	58 (36)	64 (40)	118 (44)	136 (51)	0.02 149 (43)	163 (48)
少しできる	41 (39)	37 (35)	47 (30)	50 (31)	111 (41)	96 (36)	133 (39)	114 (33)
どちらともいえない	19 (18)	25 (24)	32 (20)	22 (14)	25 (9)	25 (9)	38 (11)	40 (12)
あまりできない	7 (7)	6 (6)	17 (11)	17 (11)	14 (5)	9 (3)	19 (6)	23 (7)
まったくできない	1 (1)	0 (0)	4 (3)	6 (4)	1 (0)	2 (1)	3 (1)	2 (1)
無回答	0 (0)	1 (1)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)	1 (0)
1日2回以上、野菜料理を食べる								
かなりできる	28 (27)	37 (35)	53 (33)	62 (39)	133 (49)	147 (55)	0.02 181 (53)	187 (55)
少しできる	47 (45)	39 (37)	61 (38)	56 (35)	100 (37)	96 (36)	121 (35)	120 (35)
どちらともいえない	21 (20)	19 (18)	27 (17)	29 (18)	27 (10)	21 (8)	29 (8)	28 (8)
あまりできない	7 (7)	6 (6)	13 (8)	8 (5)	9 (3)	2 (1)	10 (3)	6 (2)
まったくできない	2 (2)	2 (2)	4 (3)	4 (3)	0 (0)	2 (1)	1 (0)	1 (0)
無回答	0 (0)	2 (2)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)	1 (0)

(次ページへ続く)

表13 (前ページからの続き) 食態度<sup>1</sup>

	男性				女性						
	介入店舗 (n=105)		P値 <sup>2</sup>	対照店舗 (n=159)		P値 <sup>2</sup>	介入店舗 (n=269)		P値 <sup>2</sup>	対照店舗 (n=343)	
	事前	事後		事前	事後		事前	事後		事前	事後
緑の濃い野菜を1日1回以上食べる											
かなりできる	38 (36)	48 (46)		55 (35)	63 (40)		152 (57)	172 (64)	<0.01	203 (59)	212 (62)
少しできる	51 (49)	37 (35)		69 (43)	65 (41)		99 (37)	83 (31)		115 (34)	106 (31)
どちらともいえない	10 (10)	14 (13)		18 (11)	22 (14)		16 (6)	11 (4)		19 (6)	20 (6)
あまりできない	5 (5)	4 (4)		15 (9)	6 (4)		2 (1)	2 (1)		5 (1)	2 (1)
まったくできない	1 (1)	1 (1)		1 (1)	3 (2)		0 (0)	0 (0)		1 (0)	1 (0)
無回答	0 (0)	1 (1)		1 (1)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		0 (0)	2 (1)
加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる											
かなりできる	37 (35)	45 (43)		59 (37)	69 (43)		165 (61)	183 (68)	<0.01	208 (61)	217 (63)
少しできる	50 (48)	37 (35)		61 (38)	50 (31)		86 (32)	73 (27)		105 (31)	105 (31)
どちらともいえない	12 (11)	18 (17)		23 (14)	29 (18)		14 (5)	10 (4)		22 (6)	15 (4)
あまりできない	5 (5)	4 (4)		12 (8)	7 (4)		4 (1)	2 (1)		7 (2)	4 (1)
まったくできない	1 (1)	0 (0)		2 (1)	4 (3)		0 (0)	0 (0)		1 (0)	1 (0)
無回答	0 (0)	1 (1)		2 (1)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		0 (0)	1 (0)
揚げ物料理は1日1回以下											
かなりできる	44 (42)	42 (40)		68 (43)	74 (47)		188 (70)	205 (76)	<0.01	263 (77)	262 (76)
少しできる	42 (40)	36 (34)		48 (30)	52 (33)		65 (24)	55 (20)		65 (19)	57 (17)
どちらともいえない	13 (12)	20 (19)		30 (19)	25 (16)		15 (6)	7 (3)		9 (3)	16 (5)
あまりできない	6 (6)	6 (6)		10 (6)	5 (3)		1 (0)	1 (0)		5 (1)	5 (1)
まったくできない	0 (0)	0 (0)		2 (1)	2 (1)		0 (0)	0 (0)		1 (0)	2 (1)
無回答	0 (0)	1 (1)		1 (1)	1 (0)		0 (0)	1 (0)		0 (0)	1 (0)
牛乳・乳製品は低脂肪または無脂肪のものにする											
かなりできる	24 (23)	25 (24)		33 (21)	33 (21)		76 (28)	76 (28)		82 (24)	79 (23)
少しできる	19 (18)	18 (17)		37 (23)	27 (17)		52 (19)	64 (24)		77 (22)	78 (23)
どちらともいえない	33 (31)	30 (29)		48 (30)	57 (36)		74 (28)	58 (22)		88 (26)	89 (26)
あまりできない	13 (12)	12 (11)		21 (13)	23 (14)		35 (13)	38 (14)		63 (18)	62 (18)
まったくできない	16 (15)	19 (18)		18 (11)	19 (12)		32 (12)	32 (12)		33 (10)	34 (10)
無回答	0 (0)	1 (1)		2 (1)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		0 (0)	1 (0)
飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ											
かなりできる	61 (58)	53 (50)		81 (51)	89 (56)		171 (64)	181 (67)		226 (66)	236 (69)
少しできる	23 (22)	27 (26)		37 (23)	40 (25)		64 (24)	63 (23)		77 (22)	70 (20)
どちらともいえない	13 (12)	15 (14)		23 (14)	14 (9)		20 (7)	16 (6)		25 (7)	25 (7)
あまりできない	6 (6)	5 (5)		15 (9)	11 (7)		12 (4)	5 (2)		13 (4)	8 (2)
まったくできない	2 (2)	4 (4)		1 (1)	5 (3)		2 (1)	3 (1)		1 (0)	3 (1)
無回答	0 (0)	1 (1)		2 (1)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		1 (0)	1 (0)
お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない											
かなりできる	68 (65)	66 (63)		106 (67)	102 (64)		147 (55)	150 (56)		208 (61)	210 (61)
少しできる	20 (19)	20 (19)		28 (18)	31 (20)		77 (29)	78 (29)		95 (28)	75 (22)
どちらともいえない	13 (12)	16 (15)		11 (7)	19 (12)		30 (11)	24 (9)		25 (7)	37 (11)
あまりできない	4 (4)	2 (2)		11 (7)	6 (4)		13 (5)	14 (5)		13 (4)	15 (4)
まったくできない	0 (0)	0 (0)		2 (1)	1 (1)		2 (1)	2 (1)		2 (1)	5 (1)
無回答	0 (0)	1 (1)		1 (1)	0 (0)		0 (0)	1 (0)		0 (0)	1 (0)
《意思・意欲》											
体型認識(ボディイメージ)											
太りすぎ	11 (10)	9 (9)		23 (14)	19 (12)		23 (9)	20 (7)		35 (10)	30 (9)
太り気味	44 (42)	42 (40)		62 (39)	70 (44)		111 (41)	126 (47)		124 (36)	141 (41)
ちょうどよい	38 (36)	39 (37)		54 (34)	53 (33)		111 (41)	103 (38)		142 (41)	139 (41)
やせ気味	9 (9)	9 (9)		14 (9)	10 (6)		22 (8)	19 (7)		33 (10)	25 (7)
やせすぎ	3 (3)	6 (6)		5 (3)	7 (4)		2 (1)	1 (0)		9 (3)	8 (2)
無回答	0 (0)	0 (0)		1 (1)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)
体重変化願望											
減らしたい	60 (57)	57 (54)		92 (58)	95 (60)		183 (68)	196 (73)		224 (65)	232 (68)
増やしたい	6 (6)	4 (4)		5 (3)	6 (4)		5 (2)	5 (2)		14 (4)	15 (4)
このままでよい	39 (37)	44 (42)		60 (38)	58 (36)		81 (30)	68 (25)		104 (30)	96 (28)
無回答	0 (0)	0 (0)		2 (1)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		1 (0)	0 (0)
健康的な食生活をするための学習の機会があったら参加するか											
参加すると思う	15 (14)	7 (7)		35 (22)	31 (20)		101 (38)	81 (30)	0.03	137 (40)	123 (36)
参加しないと思う	52 (50)	60 (57)		59 (37)	70 (44)		49 (18)	60 (22)		52 (15)	75 (22)
わからない	37 (35)	38 (36)		65 (41)	58 (36)		119 (44)	128 (48)		152 (44)	145 (42)
無回答	1 (1)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)		2 (1)	0 (0)

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。<sup>2</sup> 事前事後の差の検定には符号付順位検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P≥0.05)を示す。

表14 食環境への認識<sup>1</sup>

	男性				女性				
	介入店舗 (n=105)		対照店舗 (n=159)		介入店舗 (n=269)		対照店舗 (n=343)		
	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	
《周囲からの支援》									
家族や同居者はあなたの健康づくりに関心があるか									
非常に関心がある	45 (43)	39 (37)	54 (34)	55 (35)	53 (20)	39 (15)	58 (17)	69 (20)	
まあ関心がある	53 (50)	57 (54)	93 (58)	89 (56)	150 (56)	173 (64)	199 (58)	189 (55)	
あまり関心はない	5 (5)	5 (5)	7 (4)	10 (6)	64 (24)	52 (19)	73 (21)	75 (22)	
まったく関心はない	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1 (1)	2 (1)	2 (1)	9 (3)	7 (2)	
わからない	0 (0)	2 (2)	2 (1)	4 (3)	0 (0)	3 (1)	4 (1)	2 (1)	
無回答	1 (1)	1 (1)	2 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	
学校、会社はあなたの健康づくりに関心があるか									
非常に関心がある	7 (7)	5 (5)	6 (4)	5 (3)	15 (6)	17 (6)	19 (6)	21 (6)	
まあ関心がある	36 (35)	35 (33)	62 (39)	64 (40)	102 (38)	122 (45)	140 (41)	154 (45)	
あまり関心はない	45 (43)	38 (36)	65 (41)	61 (38)	98 (36)	85 (32)	114 (33)	102 (30)	
まったく関心はない	10 (10)	11 (10)	11 (7)	11 (7)	14 (5)	9 (3)	21 (6)	19 (6)	
わからない	7 (7)	15 (14)	12 (8)	17 (11)	38 (14)	35 (13)	47 (14)	46 (13)	
無回答	0 (0)	1 (1)	3 (2)	1 (1)	2 (1)	1 (0)	2 (1)	1 (0)	
《食物》									
よく食品や惣菜を購入する店舗は、栄養バランスの良い商品を提供していると思うか									
たいへんよく提供している	5 (5)	11 (10)	9 (6)	9 (6)	44 (16)	53 (20)	56 (16)	68 (20)	
まあ提供している	53 (50)	50 (48)	81 (51)	80 (50)	187 (70)	186 (69)	242 (71)	227 (66)	
あまり提供していない	21 (20)	15 (14)	35 (22)	32 (20)	17 (6)	10 (4)	18 (5)	20 (6)	
まったく提供していない	2 (2)	5 (5)	3 (2)	1 (1)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
わからない	23 (22)	23 (22)	27 (17)	37 (23)	20 (7)	20 (7)	25 (7)	27 (8)	
無回答	1 (1)	1 (0)	4 (3)	9 (6)	0 (0)	0 (0)	2 (1)	1 (0)	
よく利用する外食店は、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思うか									
たいへんよく提供している	2 (2)	2 (2)	5 (3)	7 (4)	3 (1)	7 (3)	4 (1)	8 (2)	
まあ提供している	40 (39)	35 (33)	58 (36)	54 (34)	114 (42)	110 (41)	166 (48)	159 (46)	
あまり提供していない	34 (32)	28 (27)	44 (28)	51 (32)	70 (26)	59 (22)	89 (26)	88 (26)	
まったく提供していない	5 (5)	4 (4)	11 (7)	10 (6)	5 (2)	7 (3)	3 (1)	2 (1)	
わからない	23 (22)	34 (32)	41 (26)	36 (23)	71 (26)	77 (29)	76 (22)	82 (24)	
無回答	1 (1)	2 (2)	0 (0)	1 (1)	6 (2)	9 (3)	5 (1)	4 (1)	
《食情報》									
よく食品や惣菜を購入する店舗は、健康的な食生活をするための情報提供していると思うか									
たいへんよく提供している	2 (2)	5 (5)	9 (6)	10 (6)	34 (13)	45 (17)	<0.001 43 (13)	51 (15)	0.04
まあ提供している	41 (39)	50 (48)	70 (44)	71 (45)	162 (60)	179 (67)	218 (64)	228 (66)	
あまり提供していない	33 (31)	19 (18)	41 (26)	37 (23)	39 (15)	26 (10)	48 (14)	37 (11)	
まったく提供していない	3 (3)	4 (4)	6 (4)	1 (1)	4 (1)	1 (0)	2 (1)	1 (0)	
わからない	25 (24)	25 (24)	31 (20)	40 (25)	30 (11)	17 (6)	32 (9)	25 (7)	
無回答	1 (1)	2 (2)	2 (1)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	1 (0)	
よく利用する外食店は、健康的な食生活をするための情報提供していると思うか									
たいへんよく提供している	1 (1)	1 (1)	2 (1)	5 (3)	3 (1)	4 (1)	4 (1)	4 (1)	
まあ提供している	29 (28)	24 (23)	37 (23)	32 (20)	69 (26)	62 (23)	105 (31)	105 (31)	
あまり提供していない	40 (38)	36 (34)	59 (37)	59 (37)	102 (38)	98 (36)	119 (35)	112 (33)	
まったく提供していない	10 (10)	8 (8)	21 (13)	18 (11)	11 (4)	10 (4)	21 (6)	19 (6)	
わからない	24 (23)	34 (32)	40 (25)	45 (28)	78 (29)	88 (33)	87 (25)	100 (29)	
無回答	1 (1)	2 (2)	0 (0)	0 (0)	6 (2)	7 (3)	7 (2)	3 (1)	
健康的な食生活をするための学習の機会があるか									
ある	23 (22)	21 (20)	36 (23)	30 (19)	100 (37)	104 (39)	109 (32)	117 (34)	
ない	66 (63)	70 (67)	104 (65)	112 (70)	135 (50)	112 (42)	161 (47)	164 (48)	
わからない	16 (15)	14 (13)	19 (12)	17 (11)	33 (12)	52 (19)	72 (21)	62 (18)	
無回答	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	
《その他》									
経済的な制約のために健康的な食品選択ができないと思うことはあるか									
いつも思う	8 (8)	10 (10)	17 (11)	21 (13)	36 (13)	50 (19)	52 (15)	54 (16)	
ときどき思う	55 (52)	51 (49)	71 (45)	65 (41)	152 (57)	139 (52)	183 (53)	177 (52)	
思わない	41 (39)	44 (42)	71 (45)	73 (46)	81 (30)	79 (29)	107 (31)	112 (33)	
無回答	1 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数 (%) で示した。<sup>2</sup> 事前事後の差の検定には符号付順位検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと (P ≥ 0.05) を示す。

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)  
総括研究報告書

成人女性における食事バランスガイドの認知・活用状況

分担研究者 大久保公美 女子栄養大学栄養学部 助手

研究要旨

人々の日常的な食物入手の場の1つである店舗を利用した食環境整備（健康的な食物提供および食情報提供）と連動した栄養教育プログラムの有効性を検証するためには、①店舗利用者、②協働して栄養教育プログラムを実施するフードシステム関係者、さらに③介入店舗以外（ここでは、他店舗ならびに宅配）の利用者へと段階的に評価する必要がある。そこで、本分担研究では最終段階となる介入店舗以外の利用者への波及効果を検証していくために、初年度は現状（特に、食事バランスガイドの認知・活用状況について）把握することを目的にベースライン調査を実施した。

研究班と協働して栄養教育プログラムを実施する生協は、店舗ならびに宅配による食物提供ルートを有する。そこで、東京都内の生協組合員の女性のなかから、①店舗利用者、②個配・共同購入利用者、③併用者の3つの食物の入手経路によって各群1700名（計5100名）を無作為抽出し、食事バランスガイドの認知・活用状況をはじめ、健康状態、食知識・食態度・食行動・食環境の認知に関する自記式質問紙調査を実施した。調査は平成18年8月に実施し、配布・回収は郵送で行った。そして、各群の食事バランスガイドに関する認知度・活用状況、食生活に関連する項目について比較を行った。

1) 食事バランスガイドの認知・活用：食事バランスガイドの認知度については、①46%、②57%、③63%と食物の入手経路によって有意差が認められ、店舗と個配・共同購入の併用者で高かった。「見た場所」については、①店舗利用者は「スーパーマーケット」が一番多く（16%）、②個配・共同購入利用者と③併用者は「その他」と回答するものが一番多かった。活用状況については、「週半分以上は参考にしている」者は①39%、②25%、③20%と店舗利用者が有意に高かった。

2) 活用への結果期待と自己効力感：食事バランスガイドを活用することに対する結果期待については、群間差は認められなかった。一方、自己効力感については有意な差が認められ、「できる」と回答した者の割合は①50%、②40%、③38%と店舗利用者が一番多く、「できない」と否定的な回答をした者は、①19%、②29%、③32%と併用者で一番多かった。

今回、食事バランスガイドの認知・活用状況に関する項目を中心に検討したが、食物入手経路によって認知状況、活用することへの意欲や実行状況に差があることが明らかとなった。今後、波及効果を狙った栄養教育プログラムを進めていくために、今後フードシステム関係者と協働して、それぞれの食物入手経路の特徴を生かした食環境整備（健康的な食物提供ならびに食情報提供）を行う必要があると考えられた。

## A. 研究の背景ならびに目的

一般住民の望ましい食習慣の形成には、栄養教育と同時に食環境整備（健康的な食物提供ならびに食情報提供）が重要である。本研究班のプロジェクトBである人々の日常的な食物入手の場の1つである店舗を利用した食環境整備と連動した栄養教育プログラムを実施するにあたり、その有効性として介入店舗利用者の改善はもちろんのことであるが、協働して実施するフードシステム関係者への教育効果、さらにそれを通して介入店舗以外の利用者の改善をも目指したものが望まれる。そのため、本プログラムの有効性を検証するうえで、多段階での評価が必要になる。そこで、本分担研究では、最終段階となる介入店舗以外の利用者の波及効果を検証していくために、初年度は現状（特に、食事バランスガイドの認知・活用状況について）把握することを目的にベースライン調査を実施した。

## B. 研究方法

### B-1. 対象者と調査方法

研究班と協働して栄養教育プログラムを実施する生協は、店舗ならびに宅配による食物提供ルートを有する。そこで、東京都内の生協組合員の女性のなかから、①店舗利用者、②個配・共同購入利用者、③併用者の3つの食物の入手経路によって各群1700名（計5100名）を無作為抽出した。なお、店舗利用者は店舗介入の組合員以外の者とした。そして、抽出された3群の女性組合員を対象に食事バランスガイドの認知・活用状況をはじめ、健康状態、食知識・食態度・食行動・食環境の認知に関する自記式質問紙ならびに過去1か月間の食習慣を把握するための簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)の2種類の質問紙調査を実施した。調査の配布・回収は郵送により行った。上

記調査は、店舗における介入プログラム実施前の18年8月（ベースライン）に行った。なお、調査の依頼数、回答者数、回収率は表1の通りである。

### （倫理面への配慮）

ヘルシンキ宣言を遵守して実施した。研究参加者には書面での説明を行い、じゅうぶんに理解し、同意が得られたひとを研究対象者とした。対象者の自由意志により、研究実施中ならびに実施後における研究からの離脱が可能なようにじゅうぶん配慮した。また、収集したデータは、データ管理者のみが管理し、その他の共同研究者には、個人が特定できない形式の情報（個人にはIDが与えられ、個人が特定できない形式）として配布し、各自、厳重に保管することとした。

### B-2. 統計処理

今回の解析では、子育て世代と考えられる20歳以上のうち、人数が少なかった20歳代を除外し、30歳代から50歳代に限定した。その結果、①店舗利用者371名、②個配・共同購入利用者595名、③併用者692名を解析対象とした（表1）。

各群の食事バランスガイドに関する認知・活用状況、食生活に関連する項目を比較するためにカイ2乗検定を行った。解析には、統計ソフトSAS version9.1を用い、 $P<0.05$ をもって有意とした。

## C. 研究結果

### C-1. 対象者の特性（表2）

食物の入手経路別に対象者の年齢、家族構成、職業形態を表2に示す。年齢に群間差が認められ、個配・共同購入利用者の年齢が他群よりも若い傾向が見られた。また職業形態では、すべての群において専業主

婦が最も多く占めていたが、①店舗利用者ではパートタイマー（20%）、②個配・共同購入利用者では会社員・公務員（18%）、③併用者は会社員・公務員（13%）とパートタイマー（13%）が次に多く占めており、これらの間に有意な差が見られた。

## C-2. 食事バランスガイドに関する項目

### C-2-1 食事バランスガイドに関する認知・活用状況（表3）

食事バランスガイドの認知度については、①46%、②57%、③63%と食物の入手経路によって有意差が認められ、店舗と個配・共同購入の併用者で高かった。「見た場所」については、①店舗利用者は「スーパーマーケット」が一番多く（16%）、②個配・共同購入利用者と③併用者は「その他」と回答するものが一番多かった。活用状況については、「週半分以上は参考にしている」者は①39%、②25%、③20%と店舗利用者が有意に高かった。なお、理解度には差が見られなかった。

### C-2-2 食事バランスガイドを活用することへの結果期待と自己効力感（表4）

食事バランスガイドを活用することへの結果期待については、群間差は認められなかった。一方、自己効力感については有意な差が認められ、「できる」と回答した者の割合は①50%、②40%、③38%と店舗利用者が一番多く、「できない」と否定的な回答した者は、①19%、②29%、③32%と併用者で一番多かった。

### C-2-3 食事バランスガイドに基づく適量サービング (SV) 数と実際の摂取SV数（表5、6）

食事バランスガイドに基づいた1日あたりの適量についてたずねたところ、副菜 ( $P=0.03$ )、牛乳・乳製品 ( $P=0.01$ )、菓子類

( $P < 0.01$ ) で有意差が見られた。特に、①店舗利用者の副菜の適量SV数は、食事バランスガイドの基本形で副菜の摂取の目安とされている「5~6つ (SV)」と回答した者の割合が他群よりも少なかった (29%)。

続いて、1日の平均摂取SV数で差が見られた項目は牛乳・乳製品 ( $P = 0.04$ ) とアルコール ( $P < 0.001$ ) であった。店舗利用者は、牛乳・乳製品の適量 SV数ならびに摂取SV数も他群よりも少ない傾向が見られた。

## C-3. 食生活全般に関する項目（参考資料1~7）

主観的健康感、身体状況、食知識、食態度、食行動、食環境への認識等の食生活に関する項目を参考資料として1~7に示した。

## D. 考察

### D-1. 今回の検討の意義

今回、食事バランスガイドの認知・活用に関する項目を中心に検討したが、食物入手経路によって認知状況、活用することへの意欲や実行状況に差があることが明らかとなった。店舗での食環境整備と連動した栄養教育プログラムを実施し、その効果を介入店舗利用者のみでなく、組合員全体へ波及していくための情報提供のあり方を検討していくうえでの重要な知見が得られたと考えられる。食物の提供ルートとして店舗と宅配事業を有する生協の特徴を生かした取り組みが期待される。

### D-2. 主な結果

今回、店舗での栄養教育プログラムによる組合員全体への波及効果を検討するために、組合員を食物入手経路別に無作為抽出し、ベースライン調査を実施した。食事バ



ランスガイドの認知度については、①店舗利用者 46%、②個配・共同購入利用者 57%、③併用者 63%と食物の入手経路によって差が認められ、その割合は併用者で有意に高かった。「見た場所」については、①店舗利用者は「スーパーマーケット」が一番多く（16%）、②個配・共同購入利用者と③併用者は「その他」と回答するものが一番多かった。生協の個配・共同購入事業では、購入のためのカタログと同時に冊子で食や健康に関する情報提供を行っているため、これに当てはまる回答肢があげられていなかったことが理由の1つと考えられる。

活用状況については、「週半分以上は参考にしている」者は①39%、②25%、③20%と店舗利用者が有意に高く、認知度とは逆の傾向が認められた。また、活用に対する自己効力感について「できる」と回答した者の割合は①50%、②40%、③38%と店舗利用者が一番多く、「できない」と否定的な回答した者は、①19%、②29%、③32%と併用者で一番多かった。そのため、今後は「認知」だけでなく、いかに「活用」を促すかという取り組みが必要であると考えられる。

#### D-3. 今後の課題

今回のベースライン結果により、今後の課題として「認知」から「活用」へ促すことの必要性が考えられる。組合員全体への波及効果を狙った栄養教育プログラムを進めていくためにも、今後フードシステム関係者と協働して、それぞれの食物入手経路の特徴を生かし、そして「活用」に繋がるような食環境整備（健康的な食物提供ならびに食情報提供）を進めていく必要があると考えられた。

#### E. 結論

人々の日常的な食物入手の場の1つである店舗を利用した食環境整備（健康的な食物提供および食情報提供）と連動した栄養教育プログラムの対象となる介入店舗以外の利用者への波及効果を検証していくために、初年度は現状（特に、食事バランスガイドの認知・活用状況について）把握することを目的にベースライン調査を実施した。

東京都内の生協組合員の女性のなかから、①店舗利用者、②個配・共同購入利用者、③併用者の3つの食物の入手経路によって各群1700名（計5100名）を無作為抽出し、食事バランスガイドの認知・活用状況をはじめ、健康状態、食知識・食態度・食行動・食環境の認知に関する自記式質問紙調査を実施した。

1) 食事バランスガイドの認知・活用：食事バランスガイドの認知度については、①46%、②57%、③63%と食物の入手経路によって有意差が認められ、店舗と個配・共同購入の併用者で高かった。「活用状況については、「週半分以上は参考にしている」者は①39%、②25%、③20%と店舗利用者が有意に高かった。

2) 活用への結果期待と自己効力感：食事バランスガイドを活用することに対する結果期待については、群間差は認められなかった。一方、自己効力感については有意な差が認められ、「できる」と回答した者の割合は①50%、②40%、③38%と店舗利用者が一番多く、「できない」と否定的な回答した者は、①19%、②29%、③32%と併用者で一番多かった。

今回、食事バランスガイドの認知・活用に関する項目を中心に検討したが、食物入手経路によって認知状況、活用することへの意欲や実行状況に差があることが明らかとなった。今後、波及効果を狙った栄養教育プログラムを進めていくために、今後フ

ードシステム関係者と協働して、それぞれの食物入手経路の特徴を生かした食環境整備（健康的な食物提供ならびに食情報提供）を行う必要があると考えられた。

#### **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

表1 生活習慣調査票の配布数、回収数および解析対象者数

	店舗利用のみ	個配・共同購入のみ	店舗＋個配・共同購入
調査票配布数	1700	1700	1700
回収数	441	674	776
回収率	25.9%	39.6%	45.6%
解析対象者数 <sup>1</sup>	371	595	692

<sup>1</sup> 回答した者のうち、30～50歳代の者に限定した。

表2 対象者特性<sup>1</sup>

	店舗利用のみ (n=371)	個配・共同購入のみ (n=595)	店舗＋個配・共同購入 (n=692)	群間比較 <sup>2</sup> P値
年齢				
30-39歳	198 (53)	465 (78)	519 (75)	<0.001
40-49歳	137 (37)	103 (17)	142 (21)	
50-59歳	36 (10)	27 (5)	31 (4)	
家族構成				
一人暮らし	1 (0)	0 (0)	1 (0)	<0.01
夫婦2人	17 (5)	7 (1)	14 (2)	
夫婦と子供	293 (79)	527 (89)	630 (91)	
三世帯同居	32 (9)	37 (6)	25 (4)	
その他	14 (4)	14 (2)	14 (2)	
無回答	14 (4)	10 (2)	8 (1)	
職業				
自営業	16 (4)	32 (5)	29 (4)	<0.01
会社員・公務員	50 (13)	108 (18)	93 (13)	
専業主婦	210 (57)	357 (60)	450 (65)	
パートタイマー	74 (20)	71 (12)	88 (13)	
無職	8 (2)	8 (1)	10 (1)	
その他	11 (3)	17 (3)	21 (3)	
無回答	2 (0)	2 (0)	1 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P $\geq$ 0.05)を示す。

表3 食事バランスガイドの認知・活用状況<sup>1</sup>

	店舗利用のみ (n=371)	個配・共同購入のみ (n=595)	店舗+個配・共同購入 (n=692)	群間比較 <sup>2</sup> P値
食事バランスガイドを見たことがあるか				
はい	172 (46)	341 (57)	434 (63)	<0.001
いいえ	197 (53)	251 (42)	255 (37)	
無回答	2 (1)	3 (1)	3 (0)	
どこで見たか <sup>3</sup>				
スーパーマーケット	27 (16)	10 (3)	18 (4)	<0.001
コンビニエンスストア	2 (1)	0 (0)	0 (0)	
百貨店	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
その他の商店	0 (0)	0 (0)	3 (1)	
ファミリーレストラン	3 (2)	0 (0)	3 (1)	
飲食店	0 (0)	1 (0)	1 (0)	
社員食堂や学生食堂	2 (1)	2 (1)	1 (0)	
職場や学校の講習会や広報	10 (6)	16 (5)	28 (6)	
保健所や市町村の講習会や広報	21 (12)	44 (13)	54 (12)	
シンポジウムなどのイベント	0 (0)	2 (1)	3 (1)	
新聞	13 (8)	9 (3)	20 (5)	
雑誌	26 (15)	60 (18)	62 (14)	
テレビ	27 (16)	38 (11)	48 (11)	
食品の包装やパッケージ	12 (7)	32 (9)	36 (8)	
インターネット(ホームページ)	3 (2)	9 (3)	7 (2)	
その他	26 (15)	117 (34)	149 (34)	
無回答	0 (0)	1 (0)	1 (0)	
内容を知っているか <sup>3</sup>				
よく理解している	7 (2)	15 (4)	20 (5)	
ある程度理解している	118 (69)	222 (65)	266 (61)	
あまり理解していない	43 (25)	98 (29)	140 (32)	
まったく理解していない	3 (2)	6 (2)	6 (1)	
無回答	1 (1)	0 (0)	2 (0)	
参考にしているか <sup>3</sup>				
ほぼ毎日参考にしている	26 (15)	25 (7)	35 (8)	<0.001
週半分は参考にしている	42 (24)	62 (18)	54 (12)	
週1日程度参考にしている	14 (8)	28 (8)	36 (8)	
ほとんどしない	90 (52)	225 (66)	307 (71)	
無回答	0 (0)	1 (0)	2 (0)	
食事バランスガイドの活用 <sup>4</sup>				
関心段階	194 (52)	293 (49)	332 (48)	
無関心段階	113 (31)	218 (37)	264 (38)	
準備段階	21 (6)	34 (6)	39 (6)	
実行段階	4 (1)	6 (1)	7 (1)	
維持段階	35 (9)	38 (6)	49 (7)	
無回答	4 (1)	6 (1)	1 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P $\geq$ 0.05)を示す。

<sup>3</sup> 「食事バランスガイドを見たことがある」と回答した者のみを集計・解析した。

<sup>4</sup> 行動変容段階の定義は以下のとおりである。

無関心段階：週のほとんどで実行していることがなく、今後も実行しようと思わない。

関心段階：週のほとんどで実行していることはないが、今後6か月以内には実行しようと思う。

準備段階：週の半分くらいは実行している。

実行段階：ほぼ毎日実行しているが、実行してまだ6か月未満である。

維持段階：ほぼ毎日実行しており、6か月以上継続している。

表4 食事バランスガイドの活用に対する結果期待と自己効力感<sup>1</sup>

	店舗利用のみ (n=371)	個配・共同購入のみ (n=595)	店舗+個配・共同購入 (n=692)	群間比較 <sup>2</sup> P値
《結果期待》				
食事バランスガイドを活用すること				
非常に大切	106 (29)	150 (25)	187 (27)	
まあ大切	199 (54)	316 (53)	338 (49)	
どちらともいえない	59 (16)	101 (17)	130 (19)	
あまり大切でない	7 (2)	21 (4)	31 (4)	
大切でない	0 (0)	5 (1)	6 (1)	
無回答	0 (0)	2 (0)	0 (0)	
《自己効力感》				
食事バランスガイドの活用すること				
かなりできる	35 (9)	32 (5)	42 (6)	<0.001
少しできる	151 (41)	210 (35)	221 (32)	
どちらともいえない	113 (30)	177 (30)	212 (31)	
あまりできない	49 (13)	133 (22)	156 (23)	
まったくできない	23 (6)	41 (7)	61 (9)	
無回答	0 (0)	2 (0)	0 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P $\geq$ 0.05)を示す。

表5 食事バランスガイドに関する知識<sup>1,2</sup>

	店舗利用のみ (n=371)	個配・共同購入のみ (n=595)	店舗+個配・共同購入 (n=692)	群間比較 <sup>3</sup> P値
1日に摂取したい主食の数「つ(sv)」				
0つ分	0 (0)	1 (0)	0 (0)	
1つ分	23 (6)	23 (4)	46 (7)	
2つ分	30 (8)	43 (7)	46 (7)	
3つ分	140 (38)	227 (38)	242 (35)	
4つ分	88 (24)	153 (26)	180 (26)	
5つ分	57 (15)	94 (16)	111 (16)	
6つ分	17 (5)	37 (6)	51 (7)	
7つ分	0 (0)	2 (0)	4 (1)	
8つ分以上	1 (0)	1 (0)	1 (0)	
わからない	12 (3)	10 (2)	8 (1)	
無回答	3 (1)	4 (1)	3 (0)	
1日に摂取したい副菜の数「つ(sv)」				
0つ分	1 (0)	0 (0)	1 (0)	0.03
1つ分	31 (8)	25 (4)	42 (6)	
2つ分	28 (8)	42 (7)	53 (8)	
3つ分	62 (17)	104 (17)	106 (15)	
4つ分	58 (16)	92 (15)	91 (13)	
5つ分	54 (15)	79 (13)	102 (15)	
6つ分	53 (14)	139 (23)	160 (23)	
7つ分	36 (10)	39 (7)	45 (7)	
8つ分以上	27 (7)	43 (7)	60 (9)	
わからない	17 (5)	20 (3)	17 (2)	
無回答	4 (1)	12 (2)	15 (2)	

(次ページへ続く)

表5 (前ページから続く) 食事バランスガイドに関する知識<sup>1,2</sup>

	店舗利用のみ (n=371)	個配・共同購入のみ (n=595)	店舗+個配・共同購入 (n=692)	群間比較 <sup>3</sup> P値
1日に摂取したい主菜の数「つ(sv)」				
0つ分	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
1つ分	17 (5)	10 (2)	22 (3)	
2つ分	56 (15)	86 (14)	100 (14)	
3つ分	80 (22)	118 (20)	113 (16)	
4つ分	41 (11)	82 (14)	105 (15)	
5つ分	57 (15)	102 (17)	120 (17)	
6つ分	72 (19)	125 (21)	155 (22)	
7つ分	26 (7)	39 (7)	43 (6)	
8つ分以上	9 (2)	12 (2)	20 (3)	
わからない	12 (3)	18 (3)	10 (1)	
無回答	1 (0)	3 (1)	4 (1)	
1日に摂取したい牛乳・乳製品の数「つ(sv)」				
0つ分	4 (1)	4 (1)	8 (1)	0.01
1つ分	60 (16)	57 (10)	78 (11)	
2つ分	170 (46)	276 (46)	327 (47)	
3つ分	85 (23)	153 (26)	183 (26)	
4つ分	27 (7)	69 (12)	76 (11)	
5つ分以上	14 (4)	24 (4)	16 (2)	
わからない	9 (2)	11 (2)	4 (1)	
無回答	2 (1)	1 (0)	8 (1)	
1日に摂取したい果物の数「つ(sv)」				
0つ分	2 (1)	4 (1)	10 (1)	
1つ分	188 (51)	327 (55)	362 (52)	
2つ分	131 (35)	202 (34)	262 (38)	
3つ分	36 (10)	51 (9)	46 (7)	
4つ分	3 (1)	1 (0)	2 (0)	
5つ分以上	0 (0)	1 (0)	0 (0)	
わからない	8 (2)	8 (1)	7 (1)	
無回答	3 (1)	1 (0)	3 (0)	
1日に摂取したいお酒(アルコール)の摂取量				
0合	78 (21)	116 (20)	146 (21)	
~0.5合まで	121 (33)	214 (36)	249 (36)	
~1合まで	121 (33)	199 (33)	223 (32)	
~2合まで	19 (5)	21 (4)	29 (4)	
~3合まで	5 (1)	2 (0)	1 (0)	
3合以上	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
わからない	25 (7)	42 (7)	43 (6)	
無回答	2 (1)	1 (0)	1 (0)	
1日に摂取したいお菓子の量(総エネルギーに占める割合)				
0%	25 (7)	31 (5)	45 (7)	<0.01
~5%まで	179 (48)	290 (49)	339 (49)	
~10%まで	100 (27)	188 (32)	190 (27)	
~20%まで	12 (3)	18 (3)	27 (4)	
~30%まで	1 (0)	5 (1)	3 (0)	
それ以上でも良い	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
わからない	52 (14)	61 (10)	85 (12)	
無回答	2 (1)	2 (0)	3 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 破線箇所は、食事バランスガイドの基本形とされている2000±200kcalの場合の摂取の目安である。

<sup>3</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P≥0.05)を示す。

表6 食事バランスガイドに基づく摂取サービング(SV)数<sup>1</sup>

	店舗利用のみ 個配・共同購入のみ 店舗+個配・共同購入			群間比較 <sup>2</sup> P値
	(n=371)	(n=595)	(n=692)	
1日に摂取している主食の数「つ(sv)」				
0つ分	9 (2)	1 (0)	2 (0)	
1つ分	2 (1)	22 (4)	33 (5)	
2つ分	29 (8)	62 (10)	66 (10)	
3つ分	38 (10)	183 (31)	204 (29)	
4つ分	118 (32)	167 (28)	189 (27)	
5つ分	101 (27)	103 (17)	116 (17)	
6つ分	53 (14)	19 (3)	34 (5)	
7つ分	16 (4)	6 (1)	11 (2)	
8つ分以上	1 (0)	0 (0)	7 (1)	
わからない	4 (1)	7 (1)	8 (1)	
無回答	0 (0)	25 (4)	22 (3)	
1日に摂取している副菜の数「つ(sv)」				
0つ分	4 (1)	3 (1)	4 (1)	
1つ分	36 (10)	47 (8)	68 (10)	
2つ分	71 (19)	112 (19)	107 (15)	
3つ分	53 (14)	124 (21)	141 (20)	
4つ分	85 (23)	119 (20)	132 (19)	
5つ分	56 (15)	82 (14)	108 (16)	
6つ分	30 (8)	63 (11)	64 (9)	
7つ分	18 (5)	19 (3)	35 (5)	
8つ分以上	7 (2)	14 (2)	21 (3)	
わからない	7 (2)	9 (2)	8 (1)	
無回答	4 (1)	3 (1)	4 (1)	
1日に摂取している主菜の数「つ(sv)」				
0つ分	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
1つ分	21 (6)	25 (4)	45 (7)	
2つ分	75 (20)	103 (17)	114 (17)	
3つ分	68 (18)	108 (18)	121 (18)	
4つ分	70 (19)	126 (21)	133 (19)	
5つ分	54 (15)	102 (17)	122 (18)	
6つ分	50 (14)	69 (12)	98 (14)	
7つ分	19 (5)	33 (6)	32 (5)	
8つ分以上	8 (2)	10 (2)	12 (2)	
わからない	3 (1)	12 (2)	6 (1)	
無回答	2 (1)	7 (1)	6 (1)	
1日に摂取している牛乳・乳製品の数「つ(sv)」				
0つ分	15 (4)	28 (5)	40 (6)	0.04
1つ分	135 (36)	171 (29)	181 (26)	
2つ分	124 (33)	201 (34)	249 (36)	
3つ分	55 (15)	108 (18)	137 (20)	
4つ分	18 (5)	51 (9)	48 (7)	
5つ分以上	9 (2)	22 (4)	25 (4)	
わからない	5 (1)	7 (1)	4 (1)	
無回答	10 (3)	7 (1)	8 (1)	
1日に摂取している果物の数「つ(sv)」				
0つ分	72 (19)	133 (22)	164 (24)	
1つ分	211 (57)	334 (56)	397 (57)	
2つ分	54 (15)	92 (15)	93 (13)	
3つ分	15 (4)	19 (3)	17 (2)	
4つ分	1 (0)	2 (0)	4 (1)	
5つ分以上	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
わからない	7 (2)	9 (2)	8 (1)	
無回答	11 (3)	6 (1)	9 (1)	

(次ページへ続く)

表6 (前ページから続く) 食事バランスガイドに基づく摂取サービング(SV)数<sup>1</sup>

	店舗利用のみ (n=371)	個配・共同購入のみ (n=595)	店舗+個配・共同購入 (n=692)	群間比較 <sup>2</sup> P値
1日に摂取しているお酒(アルコール)の摂取量				
0合	200 (54)	347 (58)	417 (60)	<0.001
~0.5合まで	93 (25)	159 (27)	180 (26)	
~1合まで	38 (10)	38 (6)	65 (9)	
~2合まで	20 (5)	28 (5)	13 (2)	
~3合まで	4 (1)	6 (1)	5 (1)	
3合以上	5 (1)	4 (1)	2 (0)	
わからない	9 (2)	9 (2)	6 (1)	
無回答	2 (1)	4 (1)	4 (1)	
1日に摂取しているお菓子の量(総エネルギーに占める割合)				
0%	22 (6)	37 (6)	36 (5)	
~5%まで	142 (39)	213 (36)	248 (36)	
~10%まで	113 (30)	177 (30)	183 (26)	
~20%まで	37 (10)	74 (12)	95 (14)	
~30%まで	8 (2)	18 (3)	22 (3)	
それ以上でも良い	2 (1)	4 (1)	11 (2)	
わからない	43 (12)	71 (12)	95 (14)	
無回答	4 (1)	1 (0)	2 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 破線箇所は、食事バランスガイドの基本形とされている2000±200kcalの場合の摂取の目安である。

<sup>3</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P≥0.05)を示す。

参考資料1 健康感の自己評価ならびに現在の食生活に対する満足度<sup>1</sup>

	店舗利用のみ (n=371)	個配・共同購入のみ (n=595)	店舗+個配・共同購入 (n=692)	群間比較 <sup>2</sup> P値
主観的健康感				
健康である	86 (23)	152 (26)	185 (27)	
まあ健康である	254 (68)	389 (65)	440 (64)	
あまり健康でない	29 (8)	49 (8)	61 (9)	
健康でない	2 (1)	5 (1)	6 (1)	
現在の食生活に対する満足度				
とても満足	26 (7)	34 (6)	41 (6)	
まあまあ満足	233 (63)	351 (59)	392 (57)	
どちらともいえない	72 (19)	140 (24)	164 (24)	
あまり満足していない	34 (9)	63 (11)	87 (13)	
満足していない	6 (2)	7 (1)	7 (1)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P≥0.05)を示す。



参考資料2 身体状況<sup>1</sup>

	店舗利用のみ	個配・共同購入のみ	店舗+個配・共同購入	群間比較 <sup>2</sup>
	(n=371)	(n=595)	(n=692)	P値
健康診断での所見(医師からの指摘)				
糖尿病の疑い	3 (1)	2 (0)	3 (0)	
高脂血症の疑い	29 (9)	23 (4)	35 (6)	
高血圧の疑い	6 (2)	6 (1)	7 (1)	
痛風の疑い	0 (0)	0 (0)	1 (0)	
肝機能異常	5 (1)	7 (1)	15 (2)	
肥満	22 (6)	29 (5)	32 (5)	
骨密度が低い	5 (1)	2 (0)	9 (1)	
貧血の傾向	62 (18)	96 (18)	127 (20)	
なし、または、その他	211 (62)	372 (69)	407 (64)	
疾病の有無				
糖尿病	2 (1)	2 (0)	1 (0)	
高脂血症	7 (2)	4 (1)	12 (2)	
高血圧症	7 (2)	4 (1)	9 (1)	
痛風	1 (0)	0 (0)	0 (0)	
慢性肝炎・肝硬変	1 (0)	1 (0)	0 (0)	
肥満症	7 (2)	6 (1)	5 (1)	
骨粗鬆症	1 (0)	2 (0)	0 (0)	
貧血	72 (21)	99 (18)	123 (19)	
腎臓病	1 (0)	2 (0)	3 (0)	
がん	2 (1)	6 (1)	6 (1)	
脳卒中	0 (0)	1 (0)	0 (0)	
心筋梗塞	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
胃・十二指腸潰瘍	10 (3)	14 (3)	19 (3)	
なし、または、その他	228 (67)	400 (74)	455 (72)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P $\geq$  0.05)を示す。

参考資料3 健康行動<sup>1</sup>

	店舗利用のみ	個配・共同購入のみ	店舗+個配・共同購入	群間比較 <sup>2</sup>
	(n=371)	(n=595)	(n=692)	P値
定期健診受診				
はい	210 (57)	296 (50)	317 (46)	0.02
いいえ	160 (43)	298 (50)	374 (54)	
無回答	1 (0)	1 (0)	1 (0)	
運動習慣				
定期的に運動している	74 (20)	71 (12)	86 (13)	<0.001
たまに運動する	92 (25)	134 (23)	126 (18)	
ほとんど運動しないが、 今後6ヶ月以内には始めようと思う	115 (31)	180 (30)	235 (34)	
ほとんど運動しないし、 今後もしないと思う	87 (24)	208 (35)	239 (35)	
平日のからだの動かし方				
低い	133 (36)	230 (39)	270 (39)	
ふつう	165 (44)	264 (44)	286 (41)	
高い	68 (18)	101 (17)	133 (19)	
無回答	5 (1)	0 (0)	3 (0)	
喫煙状態				
吸ったことがない	274 (74)	438 (74)	528 (76)	0.01
止めた	56 (15)	108 (18)	128 (19)	
吸っている	40 (11)	48 (8)	36 (5)	
無回答	1 (0)	1 (0)	0 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P $\geq$  0.05)を示す。

参考資料4 食行動<sup>1</sup>

	店舗利用のみ (n=371)	個配・共同購入のみ (n=595)	店舗＋個配・共同購入 (n=692)	群間比較 <sup>2</sup> P値
《行動》				
自分の健康のために、栄養や食事について気をつけているか				
いつも気をつけている	107 (29)	128 (22)	190 (27)	<0.01
ときどき気をつけている	217 (58)	365 (61)	385 (56)	
あまり気をつけていない	44 (12)	97 (16)	109 (16)	
まったく気をつけていない	3 (1)	4 (1)	8 (1)	
無回答	0 (0)	1 (0)	0 (0)	
《作る行動》				
食事づくりの頻度				
ほぼ毎日	353 (95)	570 (96)	665 (96)	
週に4,5日	13 (4)	19 (3)	20 (3)	
週に2,3日	2 (1)	6 (1)	3 (0)	
週に1日程度	1 (0)	0 (0)	1 (0)	
ほとんどない	1 (0)	0 (0)	1 (0)	
無回答	1 (0)	0 (0)	2 (0)	
食料品の買い物の頻度				
ほぼ毎日	150 (40)	131 (22)	142 (21)	<0.001
週に4,5日	106 (29)	101 (17)	142 (21)	
週に2,3日	102 (27)	286 (48)	314 (45)	
週に1日程度	13 (4)	72 (12)	82 (12)	
ほとんどない	0 (0)	4 (1)	11 (2)	
無回答	0 (0)	1 (0)	1 (0)	
《食べる行動》				
朝食を食べる頻度				
ほぼ毎日	337 (91)	532 (89)	632 (91)	0.03
週に4,5日	10 (3)	28 (5)	27 (4)	
週に2,3日	14 (4)	11 (2)	12 (2)	
週に1日程度	4 (1)	6 (1)	0 (0)	
ほとんど食べない	6 (2)	16 (3)	21 (3)	
無回答	0 (0)	2 (0)	0 (0)	
家族との共食頻度(朝食)				
ほぼ毎日	228 (61)	381 (64)	470 (68)	
週に4,5日	38 (10)	51 (9)	61 (9)	
週に2,3日	53 (14)	73 (12)	70 (10)	
週に1日程度	26 (7)	43 (7)	38 (5)	
ほとんどない	25 (7)	46 (8)	50 (7)	
無回答	1 (0)	1 (0)	3 (0)	
家族との共食頻度(夕食)				
ほぼ毎日	302 (81)	454 (76)	551 (80)	
週に4,5日	29 (8)	59 (10)	56 (8)	
週に2,3日	27 (7)	51 (9)	58 (8)	
週に1日程度	9 (2)	23 (4)	13 (2)	
ほとんどない	3 (1)	7 (1)	10 (1)	
無回答	1 (0)	1 (0)	4 (1)	
《食情報交換・活用行動》				
食料品の買い物時、店内表示を参考にする頻度				
いつもしている	171 (46)	278 (47)	332 (48)	
ときどきしている	157 (42)	224 (38)	251 (36)	
どちらともいえない	26 (7)	54 (9)	61 (9)	
あまりしない	15 (4)	35 (6)	44 (6)	
まったくしない	1 (0)	3 (1)	4 (1)	
無回答	1 (0)	1 (0)	0 (0)	

(次ページへ続く)

参考資料4 (前ページから続く) 食行動<sup>1</sup>

	店舗利用のみ	個配・共同購入のみ	店舗+個配・共同購入	群間比較 <sup>2</sup>
	(n=371)	(n=595)	(n=692)	P値
外食時や食品選択時、栄養成分表示を参考にする頻度				
いつも参考にする	52 (14)	78 (13)	78 (11)	
ときどき参考にする	181 (49)	284 (48)	362 (52)	
あまり参考にしない	102 (27)	190 (32)	185 (27)	
まったく参考にしない	35 (9)	43 (7)	67 (10)	
無回答	1 (0)	1 (0)	0 (0)	
食料品の買い物時、店から料理法、栄養などの情報を得る頻度				
よくある	42 (11)	28 (5)	62 (9)	<0.01
ときどきある	201 (54)	321 (54)	363 (52)	
どちらともいえない	41 (11)	57 (10)	67 (10)	
あまりない	76 (20)	154 (26)	162 (23)	
まったくない	11 (3)	35 (6)	38 (5)	
食卓で家族と食事や料理、栄養について話す頻度				
よくある	80 (22)	107 (18)	107 (15)	0.02
ときどきある	218 (59)	330 (55)	395 (57)	
どちらともいえない	30 (8)	64 (11)	68 (10)	
あまりない	37 (10)	86 (14)	97 (14)	
まったくない	5 (1)	8 (1)	22 (3)	
無回答	1 (0)	0 (0)	3 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P $\geq$  0.05)を示す。

参考資料5 食生活関連の行動変容段階<sup>1,2</sup>

	店舗利用のみ	個配・共同購入のみ	店舗+個配・共同購入	群間比較 <sup>3</sup>
	(n=371)	(n=595)	(n=692)	P値
1日2回以上、ご飯を食べる				
無関心段階	30 (8)	36 (6)	50 (7)	
関心段階	8 (2)	12 (2)	11 (2)	
準備段階	124 (33)	241 (41)	270 (39)	
実行段階	0 (0)	3 (1)	5 (1)	
維持段階	208 (56)	300 (50)	355 (51)	
無回答	1 (0)	3 (1)	1 (0)	
精製度の低い穀物を食べる				
無関心段階	154 (42)	292 (49)	272 (40)	<0.01
関心段階	93 (25)	139 (23)	187 (27)	
準備段階	58 (16)	95 (16)	127 (19)	
実行段階	11 (3)	5 (1)	8 (1)	
維持段階	55 (15)	62 (10)	96 (14)	
無回答	0 (0)	2 (0)	2 (0)	
魚料理を多く食べる				
無関心段階	27 (7)	25 (4)	36 (5)	0.02
関心段階	20 (5)	63 (11)	68 (10)	
準備段階	230 (62)	399 (67)	450 (65)	
実行段階	2 (1)	1 (0)	4 (1)	
維持段階	89 (24)	106 (18)	132 (19)	
無回答	3 (1)	1 (0)	2 (0)	
1日2回以上、野菜料理を食べる				
無関心段階	10 (3)	22 (4)	19 (3)	
関心段階	20 (5)	40 (7)	32 (5)	
準備段階	140 (38)	259 (44)	286 (41)	
実行段階	1 (0)	4 (1)	4 (1)	
維持段階	200 (54)	269 (45)	351 (51)	
無回答	0 (0)	1 (0)	0 (0)	

(次ページへ続く)

参考資料5 (前ページから続く) 食生活関連の行動変容段階<sup>1,2</sup>

	店舗利用のみ (n=371)	個配・共同購入のみ (n=595)	店舗+個配・共同購入 (n=692)	群間比較 <sup>3</sup> P値
<b>緑の濃い野菜を1日1回以上食べる</b>				
無関心段階	2 (1)	7 (1)	8 (1)	
関心段階	18 (5)	27 (5)	24 (3)	
準備段階	175 (47)	309 (52)	327 (47)	
実行段階	1 (0)	2 (0)	7 (1)	
維持段階	175 (47)	249 (42)	326 (47)	
無回答	0 (0)	1 (0)	0 (0)	
<b>加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる</b>				
無関心段階	3 (1)	7 (1)	5 (1)	
関心段階	3 (1)	11 (2)	11 (2)	
準備段階	150 (40)	236 (40)	250 (36)	
実行段階	0 (0)	1 (0)	1 (0)	
維持段階	215 (58)	339 (57)	424 (61)	
無回答	0 (0)	1 (0)	1 (0)	
<b>揚げ物料理は1日1回以下</b>				
無関心段階	16 (4)	13 (2)	27 (4)	
関心段階	7 (2)	11 (2)	11 (2)	
準備段階	88 (24)	127 (22)	131 (19)	
実行段階	3 (1)	6 (1)	4 (1)	
維持段階	256 (69)	436 (73)	519 (75)	
無回答	1 (0)	2 (0)	0 (0)	
<b>牛乳・乳製品は低脂肪または無脂肪のものにする</b>				
無関心段階	195 (53)	307 (52)	358 (52)	
関心段階	19 (5)	37 (6)	43 (6)	
準備段階	49 (13)	94 (16)	103 (15)	
実行段階	5 (1)	9 (2)	12 (2)	
維持段階	103 (28)	147 (25)	176 (25)	
無回答	0 (0)	1 (0)	0 (0)	
<b>飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ</b>				
関心段階	4 (1)	7 (1)	9 (1)	
無関心段階	24 (6)	34 (6)	41 (6)	
準備段階	112 (30)	175 (29)	200 (29)	
実行段階	2 (1)	0 (0)	2 (0)	
維持段階	229 (62)	377 (63)	440 (64)	
無回答	0 (0)	2 (0)	0 (0)	
<b>お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない</b>				
無関心段階	237 (64)	371 (62)	446 (64)	
関心段階	30 (8)	38 (6)	42 (6)	
準備段階	88 (24)	142 (24)	161 (23)	
実行段階	3 (1)	1 (0)	3 (0)	
維持段階	13 (4)	39 (7)	40 (6)	
無回答	0 (0)	4 (1)	0 (0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 行動変容段階の定義は以下のとおりである。

無関心段階：週のほとんどで実行していることがなく、今後も実行しようと思わない。

関心段階：週のほとんどで実行していることはないが、今後6か月以内には実行しようと思う。

準備段階：週の半分くらいは実行している。

実行段階：ほぼ毎日実行しているが、実行してまだ6か月未満である。

維持段階：ほぼ毎日実行しており、6か月以上継続している。

<sup>3</sup> 群間の比較には、無回答者を除いてカイ2乗検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でないこと(P $\geq$ 0.05)を示す。