

表1-6 食事バランスガイドの摂取の目安(SV数)の行動:平成18年度と19年度の比較 (表1-5を再集計)

		男性				前後差	女性				前後差
		平成18年度 (n=257)		平成19年度 (n=246)			平成18年度 (n= 254)		平成19年度 (n= 200)		
		n	%	n	%		n	%	n	%	
主食の SV	基本範囲内(男性5~7 つ、女性4~5つ)	50	19.5	73	29.8		68	26.8	69	34.5	
	基本範囲外	171	66.5	146	59.6	0.022	152	59.8	118	59.0	0.025
	わからない	36	14.0	26	10.6		34	13.4	13	6.5	
副菜の SV	基本範囲内(男性5~6 つ、女性5~6つ)	18	7.0	34	13.8		22	8.7	21	10.5	
	基本範囲外	192	74.7	180	73.2	0.022	189	74.4	162	81.0	0.03
	わからない	46	17.9	32	13.0		43	16.9	17	8.5	
	無回答・不明	1	0.4	-	-		-	-	-	-	
主菜の SV	基本範囲内(男性3~5 つ、女性3~4つ)	87	33.9	106	43.1		75	29.5	71	35.5	
	基本範囲外	125	48.6	109	44.3	0.070	140	55.1	108	54.0	0.226
	わからない	45	17.5	31	12.6		38	15.0	21	10.5	
	無回答・不明	-	-	-	-		1	0.4	-	-	

無回答・不明は除いて検定をした
前後比較は χ^2 検定

表1-7 食行動変容の準備性：平成18年度と19年度の比較

	男性					女性				
	平成18年 (n=257)		平成19年 (n=246)		前後差	平成18年 (n=254)		平成19年 (n=200)		前後差
	n	%	n	%		n	%	n	%	
食生活行動変容ステージ										
前熟考期	78	30.4	54	22.0		26	10.2	19	9.5	
熟考期	21	8.2	26	10.6		26	10.2	22	11.0	
準備期	135	52.5	147	59.8	0.155	154	60.6	114	57.0	0.459
実行期	7	2.7	4	1.6		20	7.9	20	10.0	
維持期	15	5.8	15	0.1		26	10.2	25	12.5	
無回答・不明	1	0.4	-	-		2	0.8	-	-	
食生活セルフエフィカシー										
食事をバランスよく食べる										
かなりできる	7	2.7	11	4.5		17	6.7	4	2.0	
まあまあできる	74	28.8	83	33.7		122	48.0	91	45.5	
あまりできない	126	49.0	109	44.3	0.165	95	37.4	86	43.0	0.060
全くできない	24	9.3	15	6.1		9	3.5	11	5.5	
やる気がない	26	10.1	28	11.4		11	4.3	8	4.0	
1日2回以上、野菜料理を食べる										
かなりできる	32	12.5	36	14.6		46	18.1	42	21.0	
まあまあできる	107	41.6	109	44.3		139	54.7	97	48.5	
あまりできない	90	35.0	76	30.9	0.289	60	23.6	51	25.5	0.855
全くできない	15	5.8	11	4.5		5	2.0	5	2.5	
やる気がない	13	5.1	14	5.7		4	1.6	5	2.5	
脂肪を控える料理を選ぶ										
かなりできる	14	5.4	13	5.3		24	9.4	22	11.0	
まあまあできる	86	33.5	103	41.9		148	58.3	117	58.5	
あまりできない	112	43.6	100	40.7	0.056	70	27.6	54	27.0	0.651
全くできない	18	7.0	7	2.8		5	2.0	1	0.5	
やる気がない	27	10.5	23	9.3		5	2.0	6	3.0	
無回答・不明	-	-	-	-		2	0.8	-	-	
糖分の少ない飲み物にする										
かなりできる	36	14.0	35	14.2		82	32.3	71	35.5	
まあまあできる	100	38.9	109	44.3		123	48.4	83	41.5	
あまりできない	80	31.1	78	31.7	0.189	38	15.0	38	19	0.980
全くできない	13	5.1	4	1.6		6	2.4	2	1.0	
やる気がない	27	10.5	20	8.1		4	1.6	6	3.0	
無回答・不明	1	0.4	-	-		1	0.4	-	-	
和食中心にする										
かなりできる	46	17.9	49	19.9		69	27.2	38	19.0	
まあまあできる	119	46.3	107	43.5		123	48.4	111	55.5	
あまりできない	66	25.7	69	28.0	0.816	51	20.1	45	22.5	0.164
全くできない	10	3.9	4	1.6		1	0.4	2	1.0	
やる気がない	16	6.2	17	6.9		9	3.5	4	2.0	
無回答・不明	-	-	-	-		1	0.4	-	-	
栄養成分表示を参考にする										
かなりできる	5	1.9	8	3.3		21	8.3	15	7.5	
まあまあできる	45	17.5	60	24.4		102	40.2	89	44.5	
あまりできない	114	44.4	113	45.9	0.009	103	40.6	69	34.5	0.813
全くできない	40	15.6	25	10.2		11	4.3	10	5.0	
やる気がない	53	20.6	40	16.3		17	6.7	17	8.5	
菓子類などの間食を控える										
かなりできる	45	17.5	49	19.9		34	13.4	33	16.5	
まあまあできる	136	52.9	116	47.2		129	50.8	91	45.5	
あまりできない	47	18.3	60	24.4	0.978	73	28.7	54	27.0	0.810
全くできない	8	3.1	6	2.4		11	4.3	11	5.5	
やる気がない	21	8.2	15	6.1		7	2.8	11	5.5	

無回答・不明は除いて検定をした
前後比較はMann-WhitneyのU検定

表1-8 食行動(社員食堂の利用) :平成18年度と19年度の比較

	男性					女性					
	平成18年 (n=257)		平成19年 (n=246)		前後差	平成18年 (n=254)		平成19年 (n=200)		前後差	
	n	%	n	%		n	%	n	%		
社員食堂 利用	週5日以上	103	40.1	82	33.3		79	31.1	82	41.0	
	週3~4日	93	36.2	85	34.6		79	31.1	48	24.0	
	週1~2日	18	7.0	20	8.1	0.024	14	5.5	13	6.5	0.176
	1ヶ月に2~3回	14	5.4	14	5.7		22	8.7	11	5.5	
	1ヶ月に1回以下	8	3.1	8	3.3		18	7.1	7	3.5	
	全く利用しない	21	8.2	37	15.0		42	16.5	39	19.5	
朝食	週1日以上利用する	55	21.4	50	20.3		22	8.7	13	6.5	
	それ以下、又は利用しない	200	77.8	196	79.7	0.743	231	90.9	187	93.5	0.479
	無回答・不明	2	0.8	-	-		1	0.4	-	-	
昼食	週1日以上利用する	146	56.8	130	52.8		163	64.2	132	66.0	
	それ以下、又は利用しない	110	42.8	116	47.2	0.370	91	35.8	68	34.0	0.693
	無回答・不明	1	0.4	-	-		-	-	-	-	
夕食	週1日以上利用する	41	16.0	55	22.4		5	2.0	5	2.5	
	それ以下、又は利用しない	212	82.5	191	77.6	0.089	248	97.6	195	97.5	0.755
	無回答・不明	4	1.6	-	-		1	0.4	-	-	
夜食	週1日以上利用する	136	52.9	116	47.2		28	11.0	24	12.0	
	それ以下、又は利用しない	117	45.5	130	52.8	0.152	225	88.6	176	88.0	0.769
	無回答・不明	4	1.6	-	-		1	0.4	-	-	

無回答・不明は除いて検定をした

社員食堂利用の前後比較はMann-WhitneyのU検定、朝食~夜食については χ^2 検定

表1-9 食行動(社員食堂での料理・食品選択):平成18年度と19年度の比較

	男性				前後差	女性				前後差	
	平成18年 (n=257)		平成19年 (n=246)			平成18年 (n=254)		平成19年 (n=200)			
	n	%	n	%		n	%	n	%		
栄養成分 表示の参考	いつもしている	4	1.6	5	2.0	17	6.7	13	6.5	0.000	0.025
	時々している	21	8.2	36	14.6	45	17.7	54	27		
	あまりしていない	59	23.0	80	32.5	61	24.0	43	21.5		
	ほとんどしていない	152	59.1	88	35.8	87	34.3	51	25.5		
	社員食堂を全く利用しない	21	8.2	37	15.0	42	16.5	39	19.5		
	無回答・不明	-	-	-	-	2	0.8	-	-		
主菜の選択 (肉・魚)	肉料理	89	34.6	68	27.6	53	20.9	32	16.0	0.646	0.119
	魚料理	39	15.2	34	13.8	46	18.1	48	24.0		
	同じくらい選ぶ	81	31.5	80	32.5	49	19.3	44	22.0		
	両方とも選ばない	26	10.1	27	11.0	64	25.2	37	18.5		
	食堂を全く利用しない	21	8.2	37	15.0	42	16.5	39	19.5		
	無回答・不明	1	0.4	-	-	-	-	-	-		
パンの選択 (食パン・ 菓子パン)	食パン・ロールパン	13	5.1	15	6.1	28	11.0	17	8.5	0.631	0.063
	菓子パン・惣菜パン	139	54.1	113	45.9	121	47.6	75	37.5		
	同じくらい選ぶ	27	10.5	30	12.2	28	11.0	30	15.0		
	両方とも選ばない	55	21.4	51	20.7	32	12.6	39	19.5		
	社員食堂を全く利用しない	21	8.2	37	15.0	42	16.5	39	19.5		
	無回答・不明	2	0.8	-	-	3	1.2	-	-		
パンを食べる 状況	食事がわりとして食べる	58	22.6	62	25.2	97	38.2	87	43.5	0.426	0.516
	食事にプラスして食べる	71	27.6	65	26.4	63	24.8	41	20.5		
	間食(夜食など)として食べる	74	28.8	52	21.1	24	9.4	14	7.0		
	その他	31	12.1	29	11.8	26	10.2	19	9.5		
	社員食堂を利用しない	21	8.2	37	15.0	42	16.5	39	19.5		
	無回答・不明	2	0.8	1	0.4	2	0.8	-	-		

「無回答・不明」「社員食堂を全く利用しない」は除いて検定をした。

栄養成分表示の参考度の前後比較はMann-WhitneyのU検定、それ以外は χ^2 検定

表1-10 食行動(職場での間食):平成18年度と19年度の比較

		男性				前後差	女性				
		平成18年 (n=257)		平成19年 (n=246)			平成18年 (n=254)		平成19年 (n=200)		前後差
		n	%	n	%		n	%	n	%	
洋菓子の摂取頻度	ほぼ毎日	23	8.9	24	9.8	0.588	29	11.4	25	12.5	0.683
	週に4、5回	33	12.8	31	12.6		19	7.5	20	10.0	
	週に2、3回	72	28.0	75	30.5		73	28.7	42	21.0	
	それ以下	128	49.8	116	47.2		132	52.0	113	56.5	
	無回答・不明	1	0.4	-	-		1	0.4	-	-	
和菓子の摂取頻度	ほぼ毎日	8	3.1	6	2.4	0.541	9	3.5	3	1.5	0.565
	週に4、5回	6	2.3	13	5.3		1	0.4	6	3.0	
	週に2、3回	33	12.8	31	12.6		35	13.8	32	16.0	
	それ以下	208	80.9	195	79.3		202	79.5	159	79.5	
	無回答・不明	2	0.8	1	0.4		7	2.8	-	-	
砂糖入り飲料などの 摂取頻度	ほぼ毎日	154	59.9	130	52.8	0.150	72	28.3	50	25.0	0.831
	週に4、5回	34	13.2	32	13.0		20	7.9	22	11.0	
	週に2、3回	13	5.1	29	11.8		36	14.2	30	15.0	
	それ以下	56	21.8	55	22.4		125	49.2	98	49.0	
	無回答・不明	-	-	-	-		1	0.4	-	-	
砂糖入り飲料などを 毎日飲む者の1日の 本数	1本/日	38	24.7	19	14.6	0.120	41	56.9	26	52.0	0.565
	2本/日	54	35.1	54	41.5		19	26.4	17	34.0	
	3本/日	59	38.3	57	43.8		10	13.9	7	14.0	
	無回答・不明	2	1.9	-	-		2	2.8	-	-	
自動販売機のお茶・水を 飲む頻度	ほぼ毎日	71	27.6	69	28.0	0.219	53	20.9	53	26.5	0.021
	週に4、5回	29	11.3	33	13.4		14	5.5	23	11.5	
	週に2、3回	37	14.4	49	19.9		37	14.6	28	14.0	
	それ以下	120	46.7	94	38.2		147	57.9	96	48.0	
	無回答・不明	-	-	1	0.4		3	1.2	-	-	

無回答・不明は除いて検定をした
前後比較はMann-WhitneyのU検定

表1-11 簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を用いた食品・栄養素摂取状況 男性

	18年度 (n=257)	19年度 (n=246)	前後差
	Mean±SD	Mean±SD	
年齢(歳)	36.1±11.2	36.5±11.4	
食品			
穀類(g/1000kcal)	220.8±59.1	255.6±67.4	<0.001
ごはん(g/1000kcal)	144.0±60.4	176.5±67.5	<0.001
パン類(g/1000kcal)	16.8±12.7	20.8±14.3	0.001
和麺(うどん・そばなど)(g/1000kcal)	29.7±24.5	26.1±23.7	
洋麺(スパゲティ・ラーメンなど)(g/1000kcal)	30.3±20.8	32.2±24.5	
野菜類(g/1000kcal)	69.9±40.1	82.7±49.2	0.001
肉類(g/1000kcal)	43.7±24.1	37.8±20.3	0.003
揚げ物(g/1000kcal)	16.1±7.6	18.2±8.3	0.002
炒め物(g/1000kcal)	21.4±9.4	22.3±11.0	
魚介類(g/1000kcal)	37.0±23.6	36.1±22.0	
揚げ物・てんぷらなど(g/1000kcal)	14.1±7.0	15.7±8.1	0.020
焼き魚(g/1000kcal)	9.8±7.7	10.9±8.9	
大豆・大豆製品(g/1000kcal)	20.6±14.7	22.7±20.2	
果実類(g/1000kcal)	11.9±12.9	17.4±19.2	<0.001
調理油(g/1000kcal)	6.2±2.1	6.9±2.6	0.001
調理食塩(g/1000kcal)	1.3±0.4	1.4±0.5	0.006
マヨネーズ・ドレッシング(g/1000kcal)	3.4±2.6	2.9±2.5	0.016
洋菓子(g/1000kcal)	6.5±7.3	9.1±10.1	0.001
和菓子(g/1000kcal)	4.9±8.4	4.6±6.8	
緑茶(g/1000kcal)	79.9±101.3	96.6±112.6	
紅茶・ウロン茶(g/1000kcal)	46.6±77.4	50.3±74.1	
コーヒー(g/1000kcal)	119.3±119.9	101.5±107.7	
コーラ、ジュース(g/1000kcal)	49.2±65.8	77.8±111.9	0.001
100%ジュース(g/1000kcal)	23.5±51.5	47.0±69.2	<0.001
栄養素			
エネルギー摂取量(kcal/日)	2209±673	2030±631	0.002
炭水化物(%E)	56.9±7.7	56.0±9.1	
たんぱく質(%E)	13.7±2.6	13.4±2.8	
動物性たんぱく質(%E)	7.7±2.8	7.3±2.8	
植物性たんぱく質(%E)	6.0±0.9	6.1±1.1	
脂肪(%E)	23.2±5.1	23.8±5.9	
動物性脂肪(%E)	10.9±3.9	10.9±3.9	
植物性脂肪(%E)	12.3±3.2	13.4±3.7	0.001
飽和脂肪酸(%E)	6.6±1.8	6.8±1.9	
n6系脂肪酸(%E)	5.3±1.2	5.5±1.6	
n3系脂肪酸(%E)	1.3±0.4	1.3±0.5	
コレステロール(mg/1000kcal)	162±57	161±63	
食塩相当量(g/1000kcal)	5.2±1.0	5.7±1.4	<0.001
ショ糖(g/1000kcal)	7.0±4.7	7.5±5.1	
カリウム(mg/1000kcal)	998±238	1083±293	<0.001
カルシウム(mg/1000kcal)	203±78	224±91	0.006
マグネシウム(mg/1000kcal)	112±21	117±25	0.034
鉄(mg/1000kcal)	3.4±0.8	3.5±1.0	
βカロテン当量(μg)	1058±689	1291±827	0.001
ビタミンB1(mg/1000kcal)	0.34±0.07	0.34±0.08	
ビタミンB2(mg/1000kcal)	0.56±0.15	0.58±0.18	
ビタミンC(mg/1000kcal)	35±17	44±21	<0.001
ビタミンD(mg/1000kcal)	5.8±4.2	5.6±3.8	
葉酸(mg/1000kcal)	128±45	143±53	0.001
総食物繊維(g/1000kcal)	4.8±1.3	5.2±1.6	0.001

前後比較は対応のない検定
空欄: not significant

表1-12 簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を用いた食品・栄養素摂取状況 女性

	18年度 (n=254)	19年度 (n=200)	前後差
	Mean±SD	Mean±SD	
年齢(歳)	41.9±14.3	39.8±14.2	
食品			
穀類(g/1000kcal)	191.2±60.9	231.0±71.6	<0.001
ごはん(g/1000kcal)	122.2±60.6	149.6±70.5	<0.001
パン類(g/1000kcal)	22.0±15.6	27.0±22.2	0.008
和麺(うどん・そばなど)(g/1000kcal)	23.1±24.0	27.5±28.6	
洋麺(スパゲティ・ラーメンなど)(g/1000kcal)	23.9±25.2	26.9±26.4	
野菜類(g/1000kcal)	101.9±56.0	119.3±67.9	0.004
肉類 (g/1000kcal)	32.2±16.1	36.8±18.7	<0.001
揚げ物(g/1000kcal)	17.3±7.4	20.9±8.7	<0.001
炒め物(g/1000kcal)	23.4±10.1	30.4±13.6	<0.001
魚介類 (g/1000kcal)	35.5±23.7	38.2±27.0	
揚げ物・てんぷらなど(g/1000kcal)	15.7±7.0	18.0±7.7	0.001
焼き魚(g/1000kcal)	9.6±8.5	12.6±11.2	0.002
大豆・大豆製品(g/1000kcal)	26.4±18.7	26.3±18.5	
果実類(g/1000kcal)	25.7±25.5	31.1±31.7	0.044
調理油(g/1000kcal)	6.8±2.3	8.2±2.7	<0.001
調理食塩(g/1000kcal)	1.4±0.5	1.7±0.6	<0.001
マヨネーズ・ドレッシング(g/1000kcal)	4.1±3.1	3.8±3.3	
洋菓子 (g/1000kcal)	10.9±11.7	13.2±12.6	0.046
和菓子(g/1000kcal)	7.7±7.9	6.4±7.1	
緑茶 (g/1000kcal)	122.3±111.8	128.3±131.6	
紅茶・ウーロン茶(g/1000kcal)	54.3±85.7	84.9±112.2	0.002
コーヒー(g/1000kcal)	88.9±94.7	108.4±113.3	
コーラ・ジュース(g/1000kcal)	33.2±57.9	46.5±79.7	0.049
100%ジュース(g/1000kcal)	21.4±36.3	43.3±73.2	<0.001
栄養素			
エネルギー-摂取量 (kcal/日)	1748±550	1626±521	0.017
炭水化物 (%E)	58.0±7.3	55.0±7.3	<0.001
たんぱく質 (%E)	13.6±2.7	14.4±2.7	0.003
動物性たんぱく質 (%E)	7.1±2.8	7.8±3.0	0.013
植物性たんぱく質 (%E)	6.5±0.9	6.6±1.0	
脂肪 (%E)	24.8±5.5	27.6±5.4	<0.001
動物性脂肪 (%E)	10.3±3.6	11.3±3.7	0.003
植物性脂肪 (%E)	14.6±3.7	16.3±4.1	<0.001
飽和脂肪酸 (%E)	7.1±1.9	7.9±1.9	<0.001
n6系脂肪酸 (%E)	5.7±1.4	6.4±1.4	<0.001
n3系脂肪酸 (%E)	1.4±0.5	1.5±0.5	0.001
コレステロール(mg/1000kcal)	167±62	182±67	0.016
食塩相当量(g/1000kcal)	5.3±1.1	6.2±1.3	<0.001
ショ糖(g/1000kcal)	8.6±5.3	9.3±5.6	
カリウム(mg/1000kcal)	1139±325	1276±344	<0.001
カルシウム (mg/1000kcal)	249±94	271±99	0.015
マグネシウム(mg/1000kcal)	120±28	130±29	0.001
鉄 (mg/1000kcal)	3.8±1.0	4.1±1.0	0.001
βカロテン当量 (μg)	1600±1004	1794±1088	0.049
ビタミンB1(mg/1000kcal)	0.36±0.08	0.39±0.08	<0.001
ビタミンB2 (mg/1000kcal)	0.62±0.18	0.67±0.18	0.001
ビタミンC (mg/1000kcal)	49±22	59±28	<0.001
ビタミンD (mg/1000kcal)	6.0±4.4	6.5±5.1	
葉酸(mg/1000kcal)	160±60	178±66	0.003
総食物繊維(g/1000kcal)	5.9±1.7	6.5±1.9	0.001

前後比較は対応のないt検定
空欄: not significant

表1-13 身体計測：平成18年度と19年度の比較

		平成18年度 (n=257)	平成19年度 (n=246)	前後差
		Mean ± SD	Mean ± SD	
男性	体重(実測)	64.7 ± 10.7	65.5 ± 11.6	0.477
	BMI(実測)	22.3 ± 3.4	22.6 ± 3.7	0.442
	腹囲径側	78.3 ± 9.3	80.8 ± 10.1	0.003
		(n=254)	(n=200)	
		Mean ± SD	Mean ± SD	
女性	体重(実測)	55.0 ± 10.7	54.6 ± 9.0	0.671
	BMI(実測)	22.4 ± 4.0	22.1 ± 3.6	0.381
	腹囲径側	78.5 ± 10.1	78.6 ± 9.5	0.942

前後比較は 対応のないt検定

表1-14 QOL・健康状態：平成18年度と19年度の比較

		男性				前後差	女性				
		平成18年 (n=257)		平成19年 (n=246)			平成18年 (n=254)		平成19年 (n=200)		前後差
		n	%	n	%		n	%	n	%	
QOL											
	満足	25	9.7	23	9.3		23	9.3	32	16.0	
	やや満足	87	33.9	84	34.1		84	34.1	66	33.0	
	やや不満	63	24.5	67	27.2	0.820	67	27.2	52	26.0	0.216
	生活の満足度										
	不満	36	14.0	33	13.4		33	13.4	18	9.0	
	どちらでもない・わからない	45	17.5	39	15.9		39	15.9	32	16.0	
	無回答・不明	1	0.4	-	-		-	-	-	-	
食QOL											
	いつも楽しくしている	58	22.6	53	21.5		101	39.8	70	35.0	
	時々している	99	38.5	90	36.6		92	36.2	67	33.5	
	食事の楽しさ					0.280					0.077
	たまにしている	68	26.5	59	24.0		50	19.7	50	25.0	
	ほとんどしていない	30	11.7	44	17.9		9	3.5	13	6.5	
	無回答・不明	2	0.8	-	-		2	0.8	-	-	
主観的健康状態											
	健康である	34	13.2	28	11.4		37	14.6	43	21.5	
	まあ健康である	146	56.8	147	59.8		160	63.0	113	56.5	
	主観的健康感					0.990					0.220
	あまり健康でない	55	21.4	57	23.2		49	19.3	39	19.5	
	健康でない	21	8.2	14	5.7		8	3.1	5	2.5	
	無回答・不明	1	0.4	-	-		-	-	-	-	

無回答・不明は除いて検定をした
前後比較はMann-WhitneyのU検定

表2-1 対象者の特徴:介入前の属性の比較

	男性(n=37)					女性(n=30)				
	参加群 (n=19)		非参加群 (n=18)		群間差	参加群 (n=21)		非参加群 (n=9)		群間差
	n	%	n	%		n	%	n	%	
年代										
10代、20代	7	36.8	2	11.1	0.302	6	28.6	4	44.4	0.452
30代	4	21.1	7	38.9		5	23.8	2	22.2	
40代	5	26.3	6	33.3		3	14.3	2	22.2	
50代	2	10.5	3	16.7		6	28.6	0	0.0	
60代以上	1	5.3	0	0.0		1	4.8	1	11.1	
職種										
製造部門	10	52.6	6	33.3	0.537	14	66.7	8	88.9	0.275
営業部門	1	5.3	3	16.7		0	0.0	0	0.0	
管理部門	6	31.6	6	33.3		2	9.5	1	11.1	
その他	2	10.5	3	16.7		5	23.8	0	0.0	
役職										
一般職	18	94.7	18	100.0	1.000	21	100.0	9	100.0	-
監督職	1	5.3	0	0.0		0	0.0	0	0.0	
管理職	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	
勤務形態										
昼夜交代制	6	31.6	9	50.0	0.040	3	14.3	2	22.2	0.858
昼勤のみ	9	47.4	1	5.6		15	71.4	6	66.7	
夜勤のみ	3	15.8	6	33.3		0	0.0	0	0.0	
その他	1	5.3	2	11.1		3	14.3	1	11.1	
婚姻状況										
未婚	12	63.1	8	44.4	0.315	10	47.6	6	66.7	0.440
既婚	6	31.6	10	55.6		11	52.4	3	33.3	
無回答・不明	1	5.3	-	-		-	-	-	-	

無回答・不明の者を除いて検定をした。

「役職」と「婚姻状況」の群間の比較はFisherの直接法検定、その他は χ^2 検定

表2-2m 食環境の認識:群内の介入前後の差・事後の群間差 (男性)

		参加群 (n=19)					非参加群 (n=18)					群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
食物へのアクセス												
社員食堂による バランスの とれたメニューの 提供	大変よく提供していると思う	1	5.3	0	0.0		0	0.0	0	0.0		0.334 0.382
	まあ提供していると思う	7	36.8	12	63.2		7	38.9	10	55.6		
	あまり提供していない	5	26.3	3	15.8	0.351	2	11.1	0	0.0		
	全く提供していない	1	5.3	0	0.0		0	0.0	0	0.0		
	わからない	5	26.3	4	21.1		9	50.0	8	44.4		
健康的な食生活 に応じた 売店の整備	大変よく提供していると思う	1	5.3	1	5.3		0	0.0	0	0.0		0.229 0.284
	まあ提供している	3	15.8	6	31.6		3	16.7	6	33.3		
	あまり提供していない	3	15.8	6	31.6	0.078	3	16.7	2	11.1		
	全く提供していない	1	5.3	0	0.0		0	0.0	0	0.0		
	わからない	11	57.9	6	31.6		12	66.7	10	55.6		
情報へのアクセス												
社員食堂での 情報提供	大変よく提供していると思う	2	10.5	5	26.3		0	0.0	0	0.0		0.041 0.005
	まあ提供していると思う	3	15.8	10	52.6		4	22.2	8	44.4		
	あまり提供していない	11	57.9	2	10.5	0.005	3	16.7	2	11.1		
	全く提供していない	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0		
	わからない	3	15.8	2	10.5		11	61.1	8	44.4		
学習の機会	ある	3	15.8	15	78.9	0.000	0	0.0	4	22.2	0.125	0.001
	ない	16	84.2	4	21.1		18	100.0	14	77.8		
周囲の人の支援												
会社の 健康づくりへの 支援	非常に関心がある	3	15.8	5	26.3		0	0.0	0	0.0		1.000 0.010
	まあ関心がある	8	42.1	10	52.6		7	38.9	9	50.0		
	あまり関心がない	4	21.1	2	10.5	0.172	4	22.2	1	5.6		
	全く関心がない	1	5.3	0	0.0		1	5.6	1	5.6		
	わからない	3	15.8	2	10.5		6	33.3	7	38.9		

学習の機会の前後比較はMcNemar検定、その他はWilcoxonの符号付き順位検定
 学習の機会の群間比較はFisherの直接確立検定、その他は、Mann-WhitneyのU検定

表2-2f 食環境の認識:群内の介入前後の差・事後の群間差 (女性)

		参加群 (n=21)					非参加群 (n=9)					群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
食物へのアクセス												
社員食堂による バランスの とれたメニューの 提供	大変よく提供していると思う	2	9.5	4	19.0		0	0.0	0	0.0		0.125 0.317 0.405
	まあ提供していると思う	6	28.6	8	38.1		5	55.6	4	44.4		
	あまり提供していない	3	14.3	2	9.5		1	11.1	2	22.2		
	全く提供していない	2	9.5	1	4.8		0	0.0	0	0.0		
	わからない	7	33.3	6	28.6		3	33.3	3	33.3		
	無回答・不明	1	4.8	-	-		-	-	-	-		
健康的な食生活 に応じた 売店の整備	大変よく提供していると思う	1	4.8	3	14.3		0	0.0	0	0.0		0.096 0.564 0.523
	まあ提供している	4	19.0	6	28.6		4	44.4	4	44.4		
	あまり提供していない	6	28.6	6	28.6	0.096	2	22.2	1	11.1		
	全く提供していない	3	14.3	0	0.0		0	0.0	0	0.0		
	わからない	6	28.6	6	28.6		3	33.3	4	44.4		
無回答・不明	1	4.8	-	-		-	-	-	-			
情報へのアクセス												
社員食堂での 情報提供	大変よく提供していると思う	0	0.0	6	28.6		0	0.0	0	0.0		0.004 0.269 0.105
	まあ提供していると思う	8	38.1	8	38.1		1	11.1	4	44.4		
	あまり提供していない	2	9.5	1	4.8	0.004	3	33.3	1	11.1		
	全く提供していない	0	0.0	1	4.8		0	0.0	0	0.0		
	わからない	10	47.6	5	23.8		5	55.6	4	44.4		
	無回答・不明	1	4.8	-	-		-	-	-	-		
学習の機会	ある	1	4.8	14	66.7	0.000	1	11.1	1	11.1	1.000	0.014
	ない	20	95.2	7	33.3		8	88.9	8	88.9		
周囲の人の支援												
会社の 健康づくりへの 支援	非常に関心がある	1	4.8	6	28.6		0	0	0	0.0		0.015 1.000 0.104
	まあ関心がある	5	23.8	8	38.1		3	33	5	55.6		
	あまり関心がない	9	42.9	6	28.6	0.015	4	44	1	11.1		
	全く関心がない	2	9.5	0	0		0	0	0	0.0		
	わからない	4	19.0	1	4.8		2	22	3	33.3		

学習の機会についての前後比較はMcNemar検定、その他はWilcoxonの符号付き順位検定
 学習の機会についての群間比較はFisherの直接確立検定、その他はMann-WhitneyのU検定

表2-3m 食事バランスガイドに関する食知識：群内の介入前後の差・事後の群間差（男性）

		参加群 (n=19)						非参加群 (n=18)						群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差			
		n	%	n	%		n	%	n	%				
認知度	見たことがある	4	21.1	19	100.0	0.000	4	22.2	17	94.4	0.000	0.486		
	見たことがない	15	78.9	0	0.0		14	77.8	1	5.6				
主食のSV	1つ	2	10.5	0	0.0	0.046	0	0.0	2	11.1	0.573	0.074		
	2つ	5	26.3	1	5.3		7	38.9	5	27.8				
	3つ	4	21.1	3	15.8		3	16.7	1	5.6				
	4つ	4	21.1	3	15.8		0	0.0	1	5.6				
	5つ	0	0.0	8	42.1		2	11.1	1	5.6				
	6つ	2	10.5	1	5.3		3	16.7	3	16.7				
	7つ	0	0.0	1	5.3		0	0.0	1	5.6				
	8つ以上	0	0.0	0	0.0		0	0.0	1	5.6				
	わからない	2	10.5	2	10.5		3	16.7	3	16.7				
副菜のSV	1つ	2	10.5	1	5.3	0.213	2	11.1	2	11.1	0.971	0.332		
	2つ	4	21.1	0	0.0		5	27.8	4	22.2				
	3つ	4	21.1	2	10.5		4	22.2	3	16.7				
	4つ	2	10.5	2	10.5		2	11.1	1	5.6				
	5つ	1	5.3	5	26.3		2	11.1	3	16.7				
	6つ	1	5.3	4	21.1		1	5.6	2	11.1				
	7つ	1	5.3	2	10.5		0	0.0	0	0.0				
	8つ以上	1	5.3	0	0.0		0	0.0	0	0.0				
	わからない	3	15.8	3	15.8		2	11.1	3	16.7				
主菜のSV	1つ	3	15.8	0	0.0	0.319	3	16.7	1	5.6	0.842	0.493		
	2つ	4	21.1	2	10.5		2	11.1	5	27.8				
	3つ	3	15.8	4	21.1		4	22.2	3	16.7				
	4つ	3	15.8	4	21.1		1	5.6	1	5.6				
	5つ	0	0.0	1	5.3		2	11.1	1	5.6				
	6つ	2	10.5	6	31.6		2	11.1	3	16.7				
	7つ	1	5.3	0	0.0		1	5.6	1	5.6				
	8つ以上	0	0.0	0	0.0		1	5.6	0	0.0				
	わからない	3	15.8	2	10.5		2	11.1	3	16.7				

食事バランスガイドの成人基本形(必要エネルギー量 2200kcal±200)の場合の摂取の目安

前後比較は食事バランスガイド認知度: McNemar検定、その他: χ^2 検定

群間比較は食事バランスガイド認知度: Fisherの直接確立検定、その他: χ^2 検定

n.s.: not significant

表2-3f 食事バランスガイドに関する食知識：群内の介入前後の差・事後の群間差（女性）

		参加群 (n=21)						非参加群 (n=9)						群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差			
		n	%	n	%		n	%	n	%				
認知度	見たことがある	5	23.8	21	100.0	0.000	1	11.1	9	100.0	0.008	—		
	見たことがない	16	76.2	0	0.0		8	88.9	0	0.0				
主食のSV	1つ	1	4.8	1	4.8	0.098	1	11.1	0	0.0	0.155	0.644		
	2つ	5	23.8	3	14.3		3	33.3	0	0.0				
	3つ	5	23.8	3	14.3		3	33.3	3	33.3				
	4つ	3	14.3	5	23.8		2	22.2	4	44.4				
	5つ	0	0.0	6	28.6		0	0.0	2	22.2				
	6つ	1	4.8	1	4.8		0	0.0	0	0.0				
	7つ	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0				
	8つ以上	0	0.0	1	4.8		0	0.0	0	0.0				
	わからない	6	28.6	1	4.8		0	0.0	0	0.0				
副菜のSV	1つ	0	0.0	1	4.8	0.313	0	0.0	1	11.1	0.138	0.109		
	2つ	5	23.8	2	9.5		5	55.6	2	22.2				
	3つ	1	4.8	3	14.3		2	22.2	0	0.0				
	4つ	4	19.0	2	9.5		2	22.2	4	44.4				
	5つ	1	4.8	6	28.6		0	0.0	0	0.0				
	6つ	2	9.5	2	9.5		0	0.0	2	22.2				
	7つ	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0				
	8つ以上	3	14.3	2	9.5		0	0.0	0	0.0				
	わからない	5	23.8	3	14.3		0	0.0	0	0.0				
主菜のSV	1つ	2	9.5	1	4.8	0.062	0	0.0	0	0.0	0.461	0.503		
	2つ	3	14.3	3	14.3		5	55.6	1	11.1				
	3つ	2	9.5	4	19.0		1	11.1	1	11.1				
	4つ	1	4.8	2	9.5		1	11.1	3	33.3				
	5つ	1	4.8	7	33.3		1	11.1	2	22.2				
	6つ	5	23.8	2	9.5		1	11.1	1	11.1				
	7つ	0	0.0	0	0.0		0	0.0	1	11.1				
	8つ以上	1	4.8	2	9.5		0	0.0	0	0.0				
	わからない	6	28.6	0	0.0		0	0.0	0	0.0				

食事バランスガイドの成人基本形(必要エネルギー量 2200kcal±200)の場合の摂取の目安

前後比較は食事バランスガイド認知度: McNemar検定、その他: χ^2 検定

群間比較は食事バランスガイド認知度: Fisherの直接確立検定、その他: χ^2 検定

表2-4m 食事バランスガイドの摂取の目安(SV数)の知識:群内の介入前後の差・事後の群間差 (男性)

		参加群(n=19)					非参加群(n=18)					群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
主食のSV	基本範囲内 (男性5~7つ)	2	10.5	10	52.6		5	27.8	5	27.8		
	基本範囲外	15	78.9	7	36.8	0.016	10	55.6	10	55.6	1.000	0.306
	わからない	2	10.5	2	10.5		3	16.7	3	16.7		
副菜のSV	基本範囲内 (男性5~6つ)	2	10.5	9	47.4		3	16.7	5	27.8		
	基本範囲外	14	73.7	7	36.8	0.034	13	72.2	10	55.6	0.579	0.439
	わからない	3	15.8	3	15.8		2	11.1	3	16.7		
主菜のSV	基本範囲内 (男性3~5つ)	6	31.6	9	47.4		7	38.9	5	27.8		
	基本範囲外	10	52.6	8	42.1	0.600	9	50.0	10	55.6	0.746	0.463
	わからない	3	15.8	2	10.5		2	11.1	3	16.7		

前後比較は χ^2 検定
群間比較は χ^2 検定

表2-4f 食事バランスガイドの摂取の目安(SV数)の知識:群内の介入前後の差・事後の群間差 (女性)

		参加群(n=31)					非参加群(n=9)					群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
主食のSV	基本範囲内 (女性4~5つ)	3	14.3	11	52.4		2	22.2	6	66.7		
	基本範囲外	12	57.1	9	42.9	0.014	7	77.8	3	33.3	0.058	0.671
	わからない	6	28.6	1	4.8		0	0.0	0	0.0		
副菜のSV	基本範囲内 (女性5~6つ)	3	14.3	8	38.1		0	0.0	2	22.2		
	基本範囲外	13	61.9	10	47.6	0.206	9	100.0	7	77.8	0.134	0.250
	わからない	5	23.8	3	14.3		0	0.0	0	0.0		
主菜のSV	基本範囲内 (女性3~4つ)	3	14.3	6	28.6		2	22.2	4	44.4		
	基本範囲外	12	57.1	15	71.4	0.026	7	77.8	5	55.6	0.317	0.398
	わからない	6	28.6	0	0.0		0	0.0	0	0.0		

前後比較は χ^2 検定
群間比較は χ^2 検定

表2-5m 食事バランスガイドに関する食行動: 群内の介入前後の差・事後の群間差 (男性)

	参加群 (n=19)					非参加群 (n=18)					群間差
	事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
	n	%	n	%		n	%	n	%		
実際に食べている量											
主食のSV	1つ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.6		
	2つ	3	15.8	1	5.3	9	50.0	6	33.3		
	3つ	3	15.8	1	5.3	2	11.1	3	16.7		
	4つ	5	26.3	2	10.5	1	5.6	1	5.6		
	5つ	4	21.1	6	31.6	0	0.0	0	0.0	0.206	0.684
	6つ	1	5.3	6	31.6	4	22.2	2	11.1		
	7つ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	11.1		
	8つ以上	0	0.0	1	5.3	1	5.6	2	11.1		
	わからない	3	15.8	2	10.5	1	5.6	1	5.6		
副菜のSV	1つ	6	31.6	3	15.8	4	22.2	3	16.7		
	2つ	3	15.8	3	15.8	4	22.2	4	22.2		
	3つ	2	10.5	1	5.3	6	33.3	6	33.3		
	4つ	3	15.8	4	21.1	1	5.6	1	5.6		
	5つ	0	0.0	3	15.8	0	0.0	2	11.1	0.187	0.791
	6つ	0	0.0	3	15.8	1	5.6	0	0.0		
	7つ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
	8つ以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
	わからない	5	26.3	2	10.5	2	11.1	2	11.1		
主菜のSV	1つ	2	10.5	1	5.3	1	5.6	2	11.1		
	2つ	2	10.5	3	15.8	5	27.8	4	22.2		
	3つ	6	31.6	1	5.3	4	22.2	4	22.2		
	4つ	0	0.0	2	10.5	1	5.6	1	5.6	0.248	0.944
	5つ	0	0.0	3	15.8	0	0.0	1	5.6		
	6つ	3	15.8	4	21.1	2	11.1	3	16.7		
	7つ	1	5.3	2	10.5	1	5.6	0	0.0		
	8つ以上	1	5.3	1	5.3	1	5.6	1	5.6		
	わからない	4	21.1	2	10.5	3	16.7	2	11.1		
食事 バランスガイド 活用状況	ほぼ毎日参考にする	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
	毎日1食は参考にする	2	10.5	2	10.5	0	0.0	0	0.0	0.480	0.564
	時々参考にする	2	10.5	4	21.1	2	11.1	3	16.7		
	ほとんど参考にしない	15	78.9	13	68.4	16	88.9	15	83.3		

前後比較は 食事バランスガイドの活用状況: Wilcoxon の符号付き順位検定、その他: χ^2 検定
 群間比較は食事バランスガイドの活用状況: Mann-WhitneyのU検定、その他: χ^2 検定

表2-5f 食事バランスガイドに関する食行動: 群内の介入前後の差・事後の群間差 (女性)

	参加群 (n=21)					非参加群 (n=9)					群間差
	事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
	n	%	n	%		n	%	n	%		
実際に食べている量											
主食のSV	1つ	2	9.5	1	4.8	0	0.0	1	11.1		
	2つ	2	9.5	2	9.5	5	55.6	1	11.1		
	3つ	4	19.0	6	28.6	2	22.2	3	33.3		
	4つ	1	4.8	6	28.6	0	0.0	1	11.1		
	5つ	4	19.0	3	14.3	2	22.2	2	22.2	0.078	0.319
	6つ	1	4.8	2	9.5	0	0.0	1	11.1		
	7つ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
	8つ以上	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0		
	わからない	7	33.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
副菜のSV	1つ	3	14.3	3	14.3	3	33	2	22.2		
	2つ	1	4.8	0	0.0	2	22	1	11.1		
	3つ	5	23.8	3	14.3	3	33	5	55.6		
	4つ	2	9.5	4	19.0	0	0	1	11.1		
	5つ	2	9.5	6	28.6	0	0	0	0.0	0.412	0.552
	6つ	0	0.0	0	0.0	1	11	0	0.0		
	7つ	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0		
	8つ以上	2	9.5	2	9.5	0	0.0	0	0.0		
	わからない	6	28.6	2	9.5	0	0.0	0	0.0		
主菜のSV	1つ	2	9.5	1	4.8	0	0.0	1	11.1		
	2つ	0	0.0	2	9.5	3	33.3	2	22.2		
	3つ	4	19.0	4	19.0	2	22.2	2	22.2		
	4つ	0	0.0	4	19.0	0	0.0	1	11.1	0.086	0.605
	5つ	3	14.3	6	28.6	1	11.1	2	22.2		
	6つ	2	9.5	0	0.0	1	11.1	1	11.1		
	7つ	1	4.8	1	4.8	0	0.0	0	0.0		
	8つ以上	2	9.5	2	9.5	0	0.0	0	0.0		
	わからない	7	33.3	1	4.8	2	22.2	0	0.0		
食事 バランスガイド 活用状況	ほぼ毎日参考にする	0	0.0	2	9.5	0	0.0	0	0.0		
	毎日1食は参考にする	1	4.8	2	9.5	0	0.0	0	0.0	0.003	0.157
	時々参考にする	2	9.5	7	33.3	0	0.0	2	22.2		
	ほとんど参考にしない	18	85.7	10	47.6	9	100.0	7	77.8		

前後比較は 食事バランスガイドの活用状況: Wilcoxon の符号付き順位検定、その他: χ^2 検定
 食事バランスガイドの活用状況の群間比較: Mann-WhitneyのU検定、その他: χ^2 検定

表2-6m 食事バランスガイドの摂取の目安(SV数)の行動:群内の介入前後の差・事後の群間差 (男性)

		参加群 (n=19)					非参加群 (n=18)					群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
主食のSV	基本範囲内 (男性5~7つ)	5	26.3	12	63.2		4	22.2	4	22.2		0.020
	基本範囲外	11	57.9	5	26.3	0.070	13	72.2	13	72.2	1.000	
	わからない	3	15.8	2	10.5		1	5.6	1	5.6		
副菜のSV	基本範囲内 (男性5~6つ)	0	0.0	6	31.6		1	5.6	2	11.1		0.311
	基本範囲外	14	73.7	11	57.9	0.022	15	83.3	14	77.8	0.832	
	わからない	5	26.3	2	10.5		2	11.1	2	11.1		
主菜のSV	基本範囲内 (男性3~4つ)	6	31.6	6	31.6		5	27.8	6	33.3		0.990
	基本範囲外	9	47.4	11	57.9	0.648	10	55.6	10	55.6	0.865	
	わからない	4	21.1	2	10.5		3	16.7	2	11.1		

前後比較は χ^2 検定
群間比較は χ^2 検定

表2-6f 食事バランスガイドの摂取の目安(SV数)の行動:群内の介入前後の差・事後の群間差 (女性)

		参加群 (n=21)					非参加群 (n=9)					群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
主食のSV	基本範囲内 (女性4~5つ)	5	23.8	9	42.9		2	22.2	3	33.3		0.626
	基本範囲外	9	42.9	12	57.1	0.014	7	77.8	6	66.7	0.599	
	わからない	7	33.3	0	0.0		0	0.0	0	0.0		
副菜のSV	基本範囲内 (女性5~6つ)	2	9.5	6	28.6		1	11.1	0	0.0		0.097
	基本範囲外	13	61.9	13	61.9	0.135	8	88.9	9	100.0	0.303	
	わからない	6	28.6	2	9.5		0	0.0	0	0.0		
主菜のSV	基本範囲内 (女性3~4つ)	4	19.0	8	38.1		2	22.2	3	33.3		0.755
	基本範囲外	10	47.6	12	57.1	0.049	5	55.6	6	66.7	0.318	
	わからない	7	33.0	1	4.8		2	22.2	0	0.0		

前後比較は χ^2 検定
群間比較は χ^2 検定

表2-7m 食行動変容の準備性:群内の介入前後の差・事後の群間差 (男性)

		参加群 (n=19)					非参加群 (n=18)					群間差
		平成18年		平成19年		前後差	平成18年		平成19年		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
食生活 行動変容 ステージ	前熟考期	2	10.5	1	5.3		5	27.8	3	16.7		0.913
	熟考期	4	21.1	2	10.5		3	16.7	0	0		
	準備期	9	47.4	13	68.4	0.463	10	55.6	12	66.7	0.046	
	実行期	4	21.1	1	5.3		0	0.0	1	5.6		
	維持期	0	0.0	2	10.5		0	0.0	2	11.1		
食生活セルフエフィカシー												
食事を バランス よく食べる	かなりできる	0	0.0	0	0		1	5.6	0	0.0		0.478
	まあまあできる	5	26.3	5	26.3		3	16.7	9	50.0		
	あまりできない	9	47.4	12	63.2	0.271	11	61.1	5	27.8	0.317	
	全くできない	3	15.8	1	5.3		1	5.6	2	11.1		
	やる気がない	2	10.5	1	5.3		2	11.1	2	11.1		
1日2回以上、 野菜料理を 食べる	かなりできる	0	0.0	0	0.0		5	27.8	5	28		0.165
	まあまあできる	10	52.6	10	52.6		6	33.3	7	39		
	あまりできない	7	36.8	8	42.1	0.564	6	33.3	4	22	0.942	
	全くできない	1	5.3	1	5.3		1	5.6	1	6		
	やる気がない	1	5.3	0	0.0		0	0.0	1	6		
脂肪を控える 料理を選ぶ	かなりできる	0	0.0	0	0.0		1	5.6	0	0.0		0.324
	まあまあできる	6	31.6	9	47.4		6	33.3	6	33.3		
	あまりできない	11	57.9	9	47.4	0.305	9	50.0	10	55.6	0.429	
	全くできない	2	10.5	1	5.3		1	5.6	0	0.0		
	やる気がない	0	0.0	0	0.0		1	5.6	2	11.1		
糖分の少ない 飲み物にする	かなりできる	1	5.3	4	21.1		1	5.6	3	17		0.771
	まあまあできる	7	36.8	6	31.6		8	44.4	7	39		
	あまりできない	9	47.4	9	47.4	0.057	5	27.8	6	33	0.084	
	全くできない	1	5.3	0	0.0		1	5.6	0	0		
	やる気がない	1	5.3	0	0.0		3	16.7	2	11		
和食中心に する	かなりできる	2	10.5	4	21.1		1	5.6	3	16.7		0.783
	まあまあできる	6	31.6	7	36.8		12	66.7	10	55.6		
	あまりできない	10	52.6	7	36.8	0.025	3	16.7	3	16.7	0.666	
	全くできない	1	5.3	1	5.3		1	5.6	0	0.0		
	やる気がない	0	0.0	0	0.0		1	5.6	2	11.1		
栄養成分 表示を参考に する	かなりできる	0	0.0	0	0.0		0	0.0	1	5.6		0.523
	まあまあできる	4	21.1	5	26.3		3	16.7	3	16.7		
	あまりできない	11	57.9	12	63.2	0.271	10	55.6	10	55.6	0.317	
	全くできない	1	5.3	0	0.0		2	11.1	0	0.0		
	やる気がない	3	15.8	2	10.5		3	16.7	4	22.2		
菓子類などの 間食を控える	かなりできる	1	5.3	3	15.8		2	11.1	2	11.1		0.711
	まあまあできる	10	52.6	10	52.6		11	61.1	10	55.6		
	あまりできない	7	36.8	6	31.6	0.197	3	16.7	5	27.8	1.000	
	全くできない	1	5.3	0	0.0		0	0	0	0		
	やる気がない	0	0.0	0	0.0		2	11.1	1	5.6		

前後比較はWilcoxonの符号付き順位検定
群間比較はMann-WhitneyのU検定

表2-7f 食行動変容の準備性:群内の介入前後の差・事後の群間差 (女性)

		参加群 (n=21)					非参加群 (n=9)					群間差
		平成18年		平成19年		前後差	平成18年		平成19年		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
食生活行動変容ステージ	前熟考期	5	23.8	2	9.5		1	11.1	1	11.1		0.362
	熟考期	2	9.5	2	9.5		0	0.0	1	11.1		
	準備期	6	28.6	9	42.9	0.260	8	88.9	5	55.6	0.705	
	実行期	2	9.5	3	14.3		0	0.0	2	22.2		
	維持期	6	28.6	5	23.8		0	0.0	0	0.0		
食生活セルフエフィカシー												
食事をバランスよく食べる	かなりできる	1	4.8	0	0.0		1	11.1	0	0.0		0.103
	まあまあできる	11	52.4	13	61.9		1	11.1	2	22.2		
	あまりできない	5	23.8	5	23.8	0.713	7	77.8	5	55.6	0.083	
	全くできない	1	4.8	1	4.8		0	0.0	2	22.2		
	やる気がない	3	14.3	2	9.5		0	0.0	0	0.0		
1日2回以上、野菜料理を食べる	かなりできる	4	19.0	5	23.8		1	11.1	1	11.1		0.256
	まあまあできる	13	61.9	12	57.1		6	66.7	4	44.4		
	あまりできない	2	9.5	1	4.8	0.751	2	22.2	2	22.2	0.279	
	全くできない	1	4.8	0	0.0		0	0.0	2	22.2		
	やる気がない	1	4.8	3	14.3		0	0.0	0	0.0		
脂肪を控える料理を選ぶ	かなりできる	4	19.0	5	23.8		0	0.0	0	0.0		0.034
	まあまあできる	7	33.3	12	57.1		3	33.3	3	33.3		
	あまりできない	7	33.3	1	4.8	0.355	6	66.7	6	66.7	1.000	
	全くできない	2	9.5	1	4.8		0	0.0	0	0.0		
	やる気がない	1	4.8	2	9.5		0	0.0	0	0.0		
糖分の少ない飲み物にする	かなりできる	8	38.1	11	52.4		1	11.1	0	0.0		0.004
	まあまあできる	10	47.6	8	38.1		6	66.7	5	55.6		
	あまりできない	2	9.5	1	4.8	0.405	2	22.2	3	33.3	0.102	
	全くできない	1	4.8	0	0.0		0	0.0	1	11.1		
	やる気がない	0	0.0	1	4.8		0	0.0	0	0.0		
和食中心にする	かなりできる	6	29	4	19.0		2	22.2	0	0		0.251
	まあまあできる	8	38	14	66.7		5	55.6	7	77.8		
	あまりできない	5	24	2	9.5	0.490	2	22.2	2	22.2	0.317	
	全くできない	1	5	0	0.0		0	0.0	0	0.0		
	やる気がない	1	5	1	4.8		0	0.0	0	0.0		
栄養成分表示を参考にする	かなりできる	3	14.3	2	9.5		0	0.0	0	0.0		0.247
	まあまあできる	6	28.6	10	47.6		2	22.2	3	33.3		
	あまりできない	9	42.9	6	28.6	0.791	6	66.7	4	44.4	0.655	
	全くできない	1	4.8	0	0.0		1	11.1	1	11.1		
	やる気がない	2	9.5	3	14.3		0	0	1	11.1		
菓子類などの間食を控える	かなりできる	0	0.0	3	14.3		0	0	0	0.0		0.238
	まあまあできる	13	61.9	13	61.9		4	44.4	5	55.6		
	あまりできない	5	23.8	2	9.5	0.165	4	44.4	3	33.3	0.157	
	全くできない	2	9.5	2	9.5		0	0	1	11.1		
	やる気がない	1	4.8	1	4.8		1	11.1	0	0.0		

前後差比較はWilcoxonの符号付き順位検定
群間差比較はMann-WhitneyのU検定

表2-8m 食行動(社員食堂の利用):群内の介入前後の差・事後の群間差 (男性)

	参加群(n=19)					非参加群(n=18)					群間差				
	平成18年		平成19年		前後差	平成18年		平成19年		前後差					
	n	%	n	%		n	%	n	%						
社員食堂 利用	週5日以上	11	57.9	9	47.4		4	22.2	4	22.2					
	週3~4日	5	26.3	7	36.8		3	16.7	3	16.7					
	週1~2日	1	5.3	1	5.3	0.206	2	11.1	2	11.1					
	1ヶ月に2~3回	1	5.3	0	0.0		1	5.6	1	5.6	0.739	0.013			
	1ヶ月に1回以下	0	0.0	0	0.0		1	5.6	0	0.0					
	全く利用しない	1	5.3	2	10.5		7	38.9	8	44.4					
	朝食	週1日以上利用する	6	31.6	5		26.3	1.000	3	16.7			2	11.1	1.000
それ以下、又は利用しない		13	68.4	14	73.7		15		83.3	16			88.9		
昼食	週1日以上利用する	12	63.2	12	63.2		1.000	3	16.7	4			22.2	1.000	0.020
	それ以下、又は利用しない	7	36.8	7	36.8	15		83.3	14	77.8					
夕食	週1日以上利用する	4	21.1	5	26.3	1.000	1	5.6	2	11.1	1.000	0.405			
	それ以下、又は利用しない	15	78.9	14	73.7		17	94.4	16	88.9					
夜食	週1日以上利用する	7	36.8	8	42.1	1.000	7	38.9	9	50.0	0.500	0.764			
	それ以下、又は利用しない	12	63.2	11	57.9		11	61.1	9	50.0					

社員食堂利用の前後差比較はWilcoxonの符号付き順位検定 それ以外はMcNemar検定
 社員食堂利用の群間比較はMann-WhitneyのU検定、朝食~夜食についてはFisherの直接確立検定

表2-8f 食行動(社員食堂の利用):群内の介入前後の差・事後の群間差 (女性)

	参加群(n=21)					非参加群(n=9)					群間差				
	平成18年		平成19年		前後差	平成18年		平成19年		前後差					
	n	%	n	%		n	%	n	%						
社員食堂 の利用	週5日以上	6	28.6	12	57.1		3	33.3	5	55.6					
	週3~4日	5	23.8	4	19.0		2	22.2	0	0.0					
	週1~2日	2	9.5	0	0.0	0.056	0	0.0	0	0.0	0.157	0.597			
	1ヶ月に2~3回	2	9.5	1	4.8		1	11.1	1	11.1					
	1ヶ月に1回以下	2	9.5	1	4.8		0	0.0	0	0.0					
	全く利用しない	4	19.0	3	14.3		3	33.3	3	33.3					
	朝食	週1日以上利用する	1	4.8	0		0	1.000	0	0.0			1	11.1	1.000
それ以下、又は利用しない		20	95.2	21	100.0		9		100.0	8			88.9		
昼食	週1日以上利用する	12	57.1	16	76.2		0.125	5	55.6	5			55.6	1.000	0.389
	それ以下、又は利用しない	9	42.9	5	23.8	4		44.4	4	44.4					
夕食	週1日以上利用する	2	9.5	2	9.5	1.000	0	0.0	0	0.0	1.000	1.000			
	それ以下、又は利用しない	18	85.7	19	90.5		8	88.9	9	100.0					
	無回答・不明	1	4.8	-	-		1	11.1	-	-					
夜食	週1日以上利用する	3	14.3	3	14.3	1.000	1	11.1	1	11.1	1.000	1.000			
	それ以下、又は利用しない	17	81.0	18	85.7		8	88.9	8	88.9					
	無回答・不明	1	4.8	-	-		-	-	-	-					

無回答・不明の者を除いて検定をした。
 社員食堂利用の前後差比較はWilcoxonの符号付き順位検定 それ以外はMcNemar検定
 社員食堂利用の群間比較はMann-WhitneyのU検定、朝食~夜食についてはFisherの直接確立検定

表2-9m 食行動(社員食堂での料理・食品選択):群内の介入前後の差・事後の群間差 (男性)

		参加群 (n=19)					非参加群 (n=18)					群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
栄養成分表示の参考	いつもしている	0	0.0	0	0.0		0	0.0	1	5.6		0.574
	時々している	5	26.3	5	26.3		2	11.1	2	11.1		
	あまりしていない	4	21.1	9	47.4	0.096	3	16.7	3	16.7	0.317	
	ほとんどしていない	9	47.4	3	15.8		6	33.3	4	22.2		
	社員食堂を全く利用しない	1	5.3	2	10.5		7	38.9	8	44.4		
主菜の選択(肉・魚)	肉料理	9	47.4	5	26.3		2	11.1	1	5.6		0.606
	魚料理	2	10.5	5	26.3		1	5.6	5	27.8		
	同じくらい選ぶ	5	26.3	4	21.1	0.438	4	22.2	2	11.1	0.231	
	両方とも選ばない	2	10.5	3	15.8		4	22.2	2	11.1		
	食堂を全く利用しない	1	5.3	2	10.5		7	38.9	8	44.4		
パンの選択(食パン・菓子パン)	食パン・ロールパン	2	10.5	3	15.8		1	5.6	0	0.0		0.056
	菓子パン・惣菜パン	11	57.9	12	63.2		4	22.2	5	27.8		
	同じくらい選ぶ	4	21.1	2	10.5	0.597	3	16.7	2	11.1	0.737	
	両方とも選ばない	1	5.3	0	0.0		3	16.7	3	16.7		
	社員食堂を全く利用しない	1	5.3	2	10.5		7	38.9	8	44.4		
パンを食べる状況	食事がわりとして食べる	5	26.3	5	26.3		4	22.2	3	16.7		0.034
	食事にプラスして食べる	10	52.6	9	47.4		1	5.6	1	5.6		
	間食(夜食など)として食べる	3	15.8	3	15.8	0.988	3	16.7	3	16.7	0.992	
	その他	0	0.0	0	0.0		3	16.7	3	16.7		
	社員食堂を利用しない	1	5.3	2	10.5		7	38.9	8	44.4		

「社員食堂を全く利用しない」割合を除いて検定をした。
 栄養成分表示の参考度の前後比較はWilcoxonの符号付き順位検定、それ以外はχ²検定
 栄養成分表示参考度の群間比較はMann-WhitneyのU検定、それ以外はχ²検定

表2-9f 食行動(社員食堂での料理・食品選択):群内の介入前後の差・事後の群間差 (女性)

		参加群 (n=21)					非参加群 (n=9)					群間差
		事前		事後		前後差	事前		事後		前後差	
		n	%	n	%		n	%	n	%		
栄養成分表示の参考	いつもしている	3	14.3	4	19.0		0	0.0	0	0.0		0.037
	時々している	4	19.0	8	38.1		2	22.2	1	11.1		
	あまりしていない	4	19.0	4	19.0	0.112	1	11.1	3	33.3	1.000	
	ほとんどしていない	6	28.6	2	9.5		3	33.3	2	22.2		
	社員食堂を全く利用しない	4	19.0	3	14.3		3	33.3	3	33.3		
主菜の選択(肉・魚)	肉料理	4	19.0	2	9.5		3	33.3	3	33.3		0.101
	魚料理	5	23.8	8	38.1		0	0.0	0	0.0		
	同じくらい選ぶ	4	19.0	4	19.0	0.708	2	22.2	2	22.2	1.000	
	両方とも選ばない	3	14.3	4	19.0		1	11.1	1	11.1		
	食堂を全く利用しない	4	19.0	3	14.3		3	33.3	3	33.3		
	無回答・不明	1	4.8	-	-		-	-	-	-		
パンの選択(食パン・菓子パン)	食パン・ロールパン	2	9.5	3	14.3		0	0.0	0	0.0		0.758
	菓子パン・惣菜パン	10	47.6	7	33.3		5	55.6	3	33.3		
	同じくらい選ぶ	2	9.5	3	14.3	0.705	1	11.1	1	11.1	0.287	
	両方とも選ばない	3	14.3	5	23.8		0	0.0	2	22.2		
	社員食堂を全く利用しない	4	19.0	3	14.3		3	33.3	3	33.3		
パンを食べる状況	食事がわりとして食べる	7	33.3	11	52.4		3	33.3	3	33.3		0.367
	食事にプラスして食べる	5	23.8	4	19.0		2	22.2	1	11.1		
	間食(夜食など)として食べる	4	19.0	0	0.0	0.113	1	11.1	1	11.1	0.721	
	その他	1	4.8	3	14.3		0	0.0	1	11.1		
	社員食堂を利用しない	4	19.0	3	14.3		3	33.3	3	33.3		

「社員食堂を利用しない」割合を除いて検定をした。
 栄養成分表示の参考度の前後比較はWilcoxonの符号付き順位検定、それ以外はχ²検定
 栄養成分表示の参考度の群間比較についてはMann-WhitneyのU検定、それ以外はχ²検定

表2-10m 食行動(職場での間食):群内の介入前後の差・事後の群間差 (男性)

		参加群 (n=19)				前後差	非参加群 (n=18)				前後差	群間差
		事前		事後			事前		事後			
		n	%	n	%		n	%	n	%		
洋菓子の摂取頻度	ほぼ毎日	0	0.0	1	5.3	0.499	4	22.2	1	5.6	0.396	0.697
	週に4, 5回	5	26.3	4	21.1		1	5.6	2	11.1		
	週に2, 3回	5	26.3	7	36.8		4	22.2	8	44.4		
	それ以下	9	47.4	7	36.8		9	50.0	7	38.9		
和菓子の摂取頻度	ほぼ毎日	1	5.3	1	5.3	0.854	0	0.0	0	0.0	0.564	0.407
	週に4, 5回	1	5.3	1	5.3		0	0.0	1	5.6		
	週に2, 3回	1	5.3	2	10.5		2	11.1	1	5.6		
	それ以下	16	84.2	15	78.9		16	88.9	16	88.9		
砂糖入り飲料などの摂取頻度	ほぼ毎日	12	63.2	3	15.8	0.005	11	61.1	10	55.6	0.197	0.038
	週に4, 5回	2	10.5	2	10.5		2	11.1	1	5.6		
	週に2, 3回	2	10.5	5	26.3		2	11.1	2	11.1		
	それ以下	3	15.8	9	47.4		3	16.7	5	27.8		
砂糖入り飲料などを毎日飲む者の1日の本数	1本/日	4	33.3	1	33.3	-	3	27.3	3	30.0	-	-
	2本/日	5	41.7	2	66.7		5	45.5	5	50.0		
	3本/日	2	16.7	0	0.0		3	27.3	2	20.0		
	無回答・不明	1	8.3	-	-		-	-	-	-		
自動販売機のお茶・水を飲む頻度	ほぼ毎日	5	26.3	7	36.8	0.338	4	22.2	6	33.3	0.119	0.658
	週に4, 5回	4	21.1	4	21.1		3	16.7	3	16.7		
	週に2, 3回	2	10.5	4	21.1		2	11.1	4	22.2		
	それ以下	8	42.1	4	21.1		9	50.0	5	27.8		

無回答・不明の者を除いて検定をした。
前後比較はWilcoxon の符号付き順位検定
群間比較はMann-WhitneyのU検定

表2-10f 食行動(職場での間食):群内の介入前後の差・事後の群間差 (女性)

		参加群 (n=21)				前後差	非参加群 (n=9)				前後差	群間差
		事前		事後			事前		事後			
		n	%	n	%		n	%	n	%		
洋菓子の摂取頻度	ほぼ毎日	5	23.8	3	14.3	0.435	0	0.0	0	0.0	1.000	0.829
	週に4, 5回	0	0.0	1	4.8		1	11.1	1	11.1		
	週に2, 3回	4	19.0	3	14.3		2	22.2	2	22.2		
	それ以下	12	57.1	14	66.7		6	66.7	6	66.7		
和菓子の摂取頻度	ほぼ毎日	2	9.5	2	9.5	0.783	0	0.0	0	0.0	0.317	0.381
	週に4, 5回	0	0.0	1	4.8		0	0.0	0	0.0		
	週に2, 3回	3	14.3	2	9.5		0	0.0	1	11.1		
	それ以下	15	71.4	16	76.2		9	100.0	8	88.9		
砂糖入り飲料などを毎日飲む者の1日の本数	1本/日	3	42.9	1	33.3	-	3	75.0	1	50.0	-	-
	2本/日	3	42.9	1	33.3		1	25.0	1	50.0		
	3本/日	1	14.3	1	33.3		0	0.0	0	0.0		
	無回答・不明	1	8.3	-	-		-	-	-	-		
自動販売機のお茶・水を飲む頻度	ほぼ毎日	6	28.6	9	42.9	0.279	1	11.1	2	22.2	0.066	0.720
	週に4, 5回	2	9.5	1	4.8		0	0.0	2	22.2		
	週に2, 3回	3	14.3	3	14.3		2	22.2	2	22.2		
	それ以下	10	47.6	8	38.1		6	66.7	3	33.3		

無回答・不明の者を除いて検定をした。
前後比較はWilcoxon の符号付き順位検定
群間比較はMann-WhitneyのU検定