

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

分担テーマ：情報システムおよびコンテンツ編集の整備に関する研究

分担研究者 廣田晃一 独立行政法人国立健康・栄養研究所

研究協力者 古池直子、細井俊克、海老原美樹 独立行政法人国立健康・栄養研究所

研究要旨

生活衛生施設における健康情報の効果的な伝達方法とシステムが検討された。従来の専門家から一般人へ健康情報が伝達されるというモデル(従来型)から、専門家や一般人という特性を排除して単に情報を媒介するノードに見立てた、より一般的なノード間の伝達モデル(ノード型)へ移行することで、生活衛生施設における健康情報の伝達はより効果的になると思われた。ノード型の実現のために、従来以上に精緻な教材としてのゲーム型カードは有用であると思われた。

A.目的

一般的な健康増進を目的とした健康情報の伝達において、科学的根拠の重要性がクローズアップされて久しい。しかし、健康情報伝達の現場において、根拠が明確に示されているとは考えにくい。そこには、2つの問題が存在すると思われる。第一に情報伝達手段の構造の問題であり、第二に科学的根拠というものを健康情報の中でどのように位置づけるかという方法論の欠如の問題である。

第二の科学的根拠の位置づけについては、昨年度の報告書に概要をまとめたので、今年度は、とくにこの第一の問題について留意しながら、生活衛生施設における情報の形について考察する。

B.研究方法

1 基本的な考え方：健康増進のためのポピュレーション型アプローチとして、しばしば

保健所、健康センター等で行われるものに、知識の普及啓発を目的とした健康教室、健康

のための料理教室がある。近年では「食育」というネーミングを冠したものも増えてきているが、基本的にこれらの教室は、情報発信者である講師(保健師、管理栄養士、等)が、情報受信者である地域住民(高齢者、メタボリック・シンドローム予備軍、等)に情報を伝達するという、学校教育で一般的に見られる情報伝達モデルに則っている。

体験型学習といった興味を呼び覚ますための工夫はもちろんさまざまなされているが、この情報の発信者と受信者という関係が入れ替わることは基本的にありえない。情報の発信者は、専門的な教育を受けていることが多く、また受信者側よりも高度な知識をすでに備えており、それを他者(受信者)に伝達するだけの技能も備えていることが前提とされ、他方受信者はそのいずれの技能も知識も持たないことが前提とされているからである。

このような関係の中において、情報発信者側は、基本的に情報を相手に確実に渡すこと

ができればよく、それがさらにどのように使用されるか、他者に伝播されるか、ということはほとんど考慮されない。言い換えれば、教師は、学生に知識を伝授し、それを試験によって確認するが、学生が大きくなって教師になったときのことまでは念頭にない、ということである。

ところが、生活衛生施設というのは、保健所や健康センターとはまったく異なる環境である。もちろん学校とも違う。そこには、基本的に情報の発信者が、その発信者たる資格において存在していることは、施設の性格からして基本的にありえない。逆にいえば、受信者も、受信者たる資格において存在しているのではないということである。

そのような状況下においては、情報の発信者と受信者の差異は微妙とならざるを得ない。そもそも一人ひとりをもそのように分類できるかどうかあやしい。

たとえば、ある知識においては、Aが情報の発信者となり、B-Dは受信者、別の知識においては、Cが発信者で、A、B、Dは受信者というように、状況に応じて情報の発信者が入れ替わることになる。当然受信者もその時々で入れ替わるわけである。

ところで、一般的に情報の授受においては、特に学校教育に典型的に見られるように、書籍等の印刷物に依拠するのが一般的であり、健康教室などでも資料の印刷物が配布されるのが普通であるが、いまこと生活衛生施設で想定されているような誰もが情報発信者かつ情報受信者という設定においては、従来の印刷物では十分な用をなさないことは明白であろう。

書籍にしても数十ページの小冊子にしても、それなりに起承転結を備えた一個の印刷物と

しての結構を備えており、上述のような生活衛生施設における断片的な知識の発信者がすべてを把握していることは期待できないし、また期待すべきことでもないからである。それをできる発信者が存在するならば、それは従来の学校教育や保健所の健康教室と変わらないものになってしまう。

それが困難であるというのが前提条件になるのだから、ここでは、生活衛生施設という特殊な情報伝達モデルを想定し、そのための特別な情報媒体を作り出すことがきわめて重要になってくる。

2 情報伝達モデル： 従来の健康情報の伝達モデルについては、発信側(専門家)と受信側(一般人)というレベルの異なる二者が存在することを前提とするのが一般的であった。つまり、健康情報の教材を作成する場合に、情報の受信者が理解できるようにするにはどうしたよいかということに開発の主眼が置かれてきた。しかし、情報の受信者というのは無限に存在するが、情報の発信者の数は極めて限られている。医療機関や保健所、健康センターのようなところに行けば、情報発信の専門家も多数存在するが、生活衛生施設というのは、医療関係の専門職とは基本的に無関係であるから、情報発信者を確保するだけでも大変である(これは保健所の健康教室に情報の受信者がほとんど行かないことと対をなす現象であり、相互の交流を促進することが重要であるのは明らかだが、それは、かならずしも容易なことではない)。

これを解消するには、生活衛生施設において、情報の発信者を作ってしまう方がいいわけであるが、情報の発信者というのは専門家であり専門教育を受けてきているのであるから、そう簡単に育成できるはずはない。

ところで、情報の受信者というのは、概念的には常に受信者にとどまるとしても、現実には自分が得た新しい知識を他人に吹聴したりする存在である。その時点では受信者は情報を発信しているわけである。つまり、そのような意味における情報の発信者なら生活衛生施設にもいくらかでも存在することになる。

これを模式化すると、図1のようになる。従来型のモデルは発信側から受信側への一方通行の情報伝達であり、それで終わりであった。これに対して、新しいモデル(仮にノード型と呼ぶ)は、個々のヒトをネットワークのノード(結節点)に見立て、情報が双方向に、しかもあらゆる方向性をもって移動するというものである。

このように考えることで、従来型とは異なるいくつかの視点を得ることが可能になると思われる。

3 情報伝達の媒体としての情報カード：生活衛生施設における情報の授受というのは、各々が極めて断片的であり、しかもその情報の信頼性はかなりの程度で不確実なものとならざるを得ない。なぜなら、情報の発信者は決してその情報の専門家ではありえないからである。

この情報の授受をもっとも単純化したモデルが、囲碁や将棋のようなゲームであろう。二人の対戦者は、自分がある一手を指すことによって、その情報を相手に伝え、相手はそれを受け取ることによって、次の情報発信者となる。

従来の学校教育型のモデルにおいては、このように受信者が次の局面では発信者になるという発想はなく、それは保健所等における健康教室においてもない。ただ、生活衛生施設のような本来的に教育的でない局面におけ

る情報伝達モデルを考えた場合に想定されるものであるが、すでに述べてきたように、これは生活習慣病予防に生活衛生施設を活用する強力なモデルとなり得る。

ここで伝達される情報は、内容としては従来の生活習慣病予防のものと異なるところはない。したがって、このようなモデルの策定が、従来の行政施策を根底から改変するようなものでないことは明らかである。肉よりも魚を、さらには野菜を多く摂取しようという基本理念にはなんら変更の必要がない。

しかし、その伝達方法においては、根本的に異なるモデルが必要になるだろう。それが上述のゲームになるわけであるが、ここではわずかにせよ専門的健康知識の授受が問題になるので、明らかに囲碁や将棋をそのまま使うことはできない。

我々は、この対戦型ゲームの近年さかんになってきた新しい分野としての「対戦型カードゲーム」に着目した。これは「遊戯王」や「デュエルマスターズ」に代表されるような、二人の対戦者が互いに独自のカードひと組を用いて争うカードゲームであり、小学生から高校生のあいだではかなり普及しているものである。

上記の二種のカードゲームには米国のオリジナル版が存在し、それはかなり高度な技術を要するものになっている。とはいえ、それはゲームであるので、囲碁や将棋のように初心者からプロまでさまざまな技術レベルでの運用が可能である。

このゲームにおいて使用されるカードは、いずれもトランプと同型の大きさのものが使われるのが一般的であるが、その情報量はトランプの比ではない。100字程度の文字情報が含まれ、さらにアイコン化された様々な符

号が印字されており、それらすべてに習熟することはかなりの熟練を要する。しかし、ゲームを成立させる最小要件はかなり少なく、それが小学生でも参加できる余地を残しているのである。

すでに述べたように、今考えているようなノード型のモデルにおいては、双方向の情報のやり取りをいかに損失なしに行うかが問題になるが、上述のゲームカードは、まず小学生でも実施可能な程度であり、さらに上級者にはもっと高度な技術を可能にする広い範囲の情報が含まれているわけであるから、これを健康情報について制作することができれば、それは生活衛生施設における情報伝達手段として有効ではないかと考え、そのような情報カードを試作することが将来的にも重要であると思われた。

そこで、本年度の試みとして、まずどのような形であれ、そのような健康情報カードが有用であるかどうかを確認するために、その制作を試みた

C. 研究結果

1 従来型伝達モデルの特徴

専門家が一般人に向けて情報を受け渡すというモデルは、学校教育において通常行われている基本的な教育モデルである。

このモデルにおいては、情報の流れは一方的であり、逆の場合はほとんどない。また、情報受信者は終端であって、受信者自身が情報発信者になることは想定されていない。受信者への情報の到達度は、受信者に試験を行うことで確かめられる。

このようなモデルにおいては、最終的には情報発信者の知っている全てのことを受信者に伝えることが目的になる。つまり、風呂桶

の水を別の風呂桶に移し変えるようなものだと考えられるが、現実には、人から人への情報の伝達は風呂桶の水のように流れない。しかしとにかく伝達ができればよいわけであるから、様々な手段を用いて伝達しようとする(図1中の点線矢印)わけだが、この様々な手段は、情報発信者と受信者の関係をめぐる状況に応じて変化もするし、また言語化しにくいものであることも多いので、再現性に乏しいものになる。

2 ノード型伝達モデルの特徴

これに対して、ノード型は、コンピュータ・ネットワークにおける情報伝達のモデルが元になっている。これは井戸端会議におけるうわさ話などの一般的な情報の受け渡しにおいて日常的に観察されるモデルである。さらに一般化し信頼性を高めたTCP/IPのようなインターネット型の情報伝達モデルを考えても良い。

表1にまとめたように、ノード型においては、情報の発信者が受信者を兼ねており、両者に区別がない。このような状況においては、典型的な学校教育モデルである従来型のような一定の知識を詰め込む方法ではうまくいかない。というのは、詰め込まれた者がすぐに情報の発信者となって他者に詰め込むこととなるようなモデルはすぐに破綻してしまうと考えられるからである。

コンピュータネットワークのように、情報が人々の間をスムーズに行き来するようかたちが望ましいと思われる。

3 情報カードの試作

情報伝達をスムーズに進める媒体として、図2に示すような情報カードを試作した。表面には、海外の医学系論文誌より選択した最

新の研究成果を要約し、裏面にてその情報の信頼性当に関するまとめを簡条書きにした(本報告書では提示していない)。

このカードを用いた情報伝達について若干の検討を行ったところ、この方法は予想外に有用であるとの感触を得た。しかし、この点についてはもっと精緻な検討が必要であることから、ここでは詳細は省略する。

D. 考察

民間生活衛生施設のように、情報の発信者と受信者がもともと同程度の知識しか持たない場合、より専門的な知識のよりどころは書籍等の印刷物がもっとも確実であるが、情報を流通させるためには、情報が可搬性に優れている必要があると思われる。ここで想定されている情報発信者は書籍について限られた一部においてしか発信者足りえないという事情もある。また、そのために情報の信頼性が低下しては意味がない。

そこで報告者らは、生活衛生施設における情報伝達を、ノード型伝達モデルと仮定し、そこにおける情報伝達のスムーズなやりとりを実現するための媒体として情報カードの制作を試みた。

従来の専門家から一般人へ健康情報が伝達されるというモデル(従来型)から、専門家や一般人という特性を排除して単に情報を媒介するノードに見立てた、より一般的なノード間の伝達モデル(ノード型)へ移行することで、生活衛生施設における健康情報の伝達はより効果的になると思われた。

実際、カードゲームを模した情報カードは、

小規模な調査において、予想外に有効である感触を得た。

これらの結果を総合すると、このようなモデル化、そのための教材(カード)の作成は、将来性という点でかなり有望ではないかと思われた。しかし、カードもきわめてプリミティブな状態であり、モデル化もまだまだ粗雑な状態であることは明らかだと思われた。

さらに、ノード型の実現のためは、カードを用いるにせよ別のものを用いるにせよ、従来以上に精緻な教材が必要であると思われた。

E. 結論

生活衛生施設における情報伝達をノード型と仮定することで、情報伝達の手段としての情報カードの有効性が明確になった。ノード型の実現のために、従来以上に精緻な教材としてのゲーム型カードは有用であると思われた。

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的所有権の取得状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

図1 栄養情報の伝達における従来型とノード型

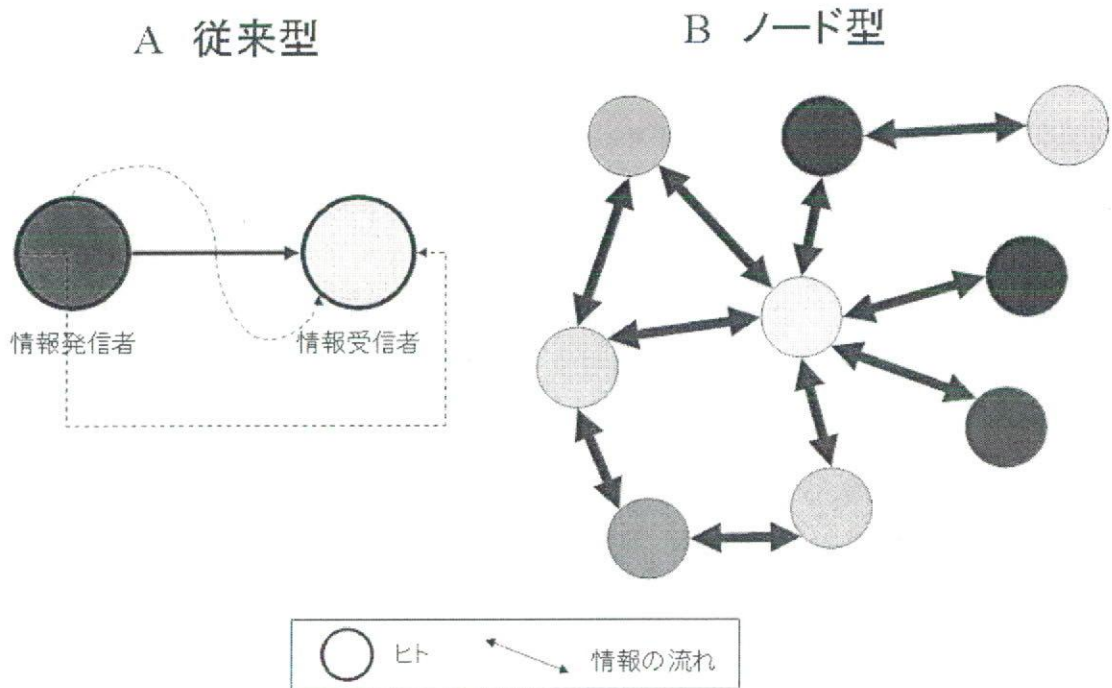


表1 健康情報教育における従来型とノード型の比較

	従来型	ノード型
発信者の特性	健康情報の専門家または知識を持った人々	全ての人々(不特定)
受信者の特性	健康情報を持たない人々	全ての人々(不特定)
伝達媒体	口頭、スライド、ポスター、印刷物	従来型に加えて、オンライン
教材の形式	特にない	なるべく情報の質をおとさないように工夫されたものが望ましい

魚嫌いでも強い骨を得ることは可能

2007.2.26 MEDLINEplusより
 クルミや亜麻仁油に含まれる α -リノレン酸のような植物原料を摂取することで、骨を強くすることができるかもしれない。魚を食べるのが苦手な人にとっては、吉報？ ペンシルバニア州立大学の調査から。出典は『栄養ジャーナル』

葉酸は脳卒中リスクを低下させる

2007.6.5 MEDLINEplusより
 葉酸サプリメントで脳卒中リスクが18%以上減少したが、心血管症状のリスク低下に関しては明確ではないという報告。カナダと米国で1998年に穀類・食パンに葉酸強化を義務化した後、大幅な脳卒中死亡率低下が見られたことから。出典は『ランセット』

図2 試作した情報カードの例

分担研究報告書

食事時の心的態度と環境が食行動や満足感に及ぼす影響

分担研究者	江指 隆年	聖徳大学人文科学部	教授
主任研究者	大賀 英史	国立健康・栄養研究所	客員研究員
研究協力者	佐藤 七枝	聖徳大学短期大学部	准教授
	狩野 照誉	国立健康・栄養研究所	技術補助員

研究要旨 本研究では、「味わって食べる」ことで満足度が高まり、食事量などが適切となって、健康上の有益な効果が得られると考えられるが、実際のレストランでこれを行う場合と、それ以外の場所で、効果がどの程度、異なるかを検証するものである。女子大学生を対象とし、味わって食べることの教示を、ランチタイムにフランス料理店で実施する群、大学内の教室内で同様の料理で実施する群、対照群として教示をしない群の3群を設定し、教示をする食事の前と後の一週間に学内の大教室で幕の内弁当に対する満足度、満腹度、美味しさ、食した内容の記憶の変化を比較した。その結果、味わって食べる教示をフランス料理店で行った群のみ、弁当の食後の満足度が向上し、さらに内容物の記憶数も向上した。このことから、味わって食べるという食育の場として、教室ではなく、生活衛生施設である実際の店舗で行うことの意義が示唆された。

A. 研究目的

肥満の要因として早食いがリスク要因として確認されている。早食いを解決する方法として味覚を味わうことに意識を集中する食事法の意義があげられる。そこで、そのような食べ方を教示する環境が、食後の満足感、美味しさ、その後の食べ方の習慣に与える影響を確認することを目的とする。

B. 研究方法

1) 食事の時間帯

被験者が、内容量一定の弁当を食する間に、観察する食事は、研究実施者が立ち会える「昼食」とした。

2) 教示方法

教示内容：食事を意識的に味わうことに

より、脳内物質の分泌等され、満腹（満足）しやすいこと等を記した4枚のリーフレット（資料1）を提示した。

教示方法：リーフレットの内容について、被験者間で5分程度交わした後、教示内容の実践を試みながら食事をした。実店舗および学内教室で教示を行った2つの群には、食後にアンケート票を配布し、食事内容（満足度、満腹度、味の感じ方）及び実践の効果や影響（食べ方、場所や人の影響、味の違い、リラックスできたか、集中できたか）の計8項目についてVAS法（Visual Analogue Scale法によるスケール評価）で評価を求めた。

3) 前後の観察

観察方法：教示群・対照群のいずれも、ベースライン及び効果の評価として、

弁当を食した3群の食後にアンケート調査を実施し、満足度、満腹度、美味さをVAS法で評価し（資料2）、また、弁当内容（品目）について記憶しているものをすべて書き出させた。なお、食事の際、被験者には、無理に摂食量を減らす必要はないことを、冒頭で説明した。その後、教示群には、約1週間後に教示を実施し、さらに教示後の1週間後に2度目の観察を行い、同じアンケートに回答をさせた。

4) 対照群

観察による効果（ホーソン効果）の寄与を差し引くため、教示せずに2度、食事（弁当）を食する対照群を設置した。

5) 研究デザイン

以上を考慮した研究デザインを図1に示す。従属変数には、教示をする前後の週（第一週、第三週）の弁当の食後の満足感、満腹感、美味しさ及び教示をした群（第二週）には、食後の満足感、満腹感、美味しさほか、教示を受けて食べた感想を尋ねた。それらは「資料」に示すものを使用した。

6) 人を対象とする研究上の配慮

本研究は、日常的に摂食する弁当または食事を供食し、摂食上の説明およびアンケート調査を行う研究である。人体に影響を与えるような事態が生じることは考え難いが、個人および個人情報、衛生上の配慮などが必要であるので、「疫学研究に関する倫理指針」（平成19年文部科学省・厚生労働省告示第1号）に準拠し、

研究の目的として、講義の一環としての食育に関する研究（学内あるは学外でこちらが用意した食事で3回続けて昼食を食べ感想を記載する）を、また利益とリスク、個人情報の保護、及び参加の拒否や撤回について説明した。書面で同意を得た。食品衛生上の配慮として、夏期ではないため食事の保存状態に関しては、通常範囲の配慮で十分であると考えられるが、集団食中毒などが発生しないよう、食事提供者との連絡を密にし、万全の注意を払った。

7) 研究実施場所

対照群：聖徳大学及び聖徳短期大学内会議室。教示群（実店舗）：近隣（徒歩5分程度）のフランス料理店（ランチタイムに利用）および聖徳大学及び聖徳短期大学内の会議室。教示場所として用いるフランス料理店は、駅に近く人や車の通りもあることから、2名以上の研究者が被験者の前後で引率し、交通事故がないよう万全に配慮を行った。

8) 対象者の条件・抽出方法選定の過程は、図2に示す。

9) 統計解析教示を行って食事をした日の前後の一週間（間隔は2週間）に実施したVAS法の値から満足度、満腹度、美味しさ及び弁当内容（品目）の記憶数について、1回目と2回目の値を対応のあるt検定（有意水準は5%（片側検定）を行った。解析には、SPSS12.0J for Windowsを用いた。

C. 研究結果

1) 対象者の身体的特徴

教示当日、体調不良のため4名が不参加となったため対象者は20名(平均年齢18.6歳±標準偏差0.49歳)となった。対象者の年齢、BMIについて、3群に有意差はみられなかった(表1、一元配置分散分析、 $p>0.05$)。

2) 食事法を実践した直後の評価の2群比較

教示群(実店舗)と教示群(学内教室)の食後の「満足感」、「満腹感」、「美味しさ」のVASによる評価は、いずれも群間で有意差はなかった(表2)。実践の効果や影響について本人が寄与したと思う要因として、「食べ方」、「場所や人の影響」、「味の違い」、「リラックスできたか」、「集中できたか」のVASによる評価のうち、「場所や人の影響」のみ群間で有意差が認められ、教示群(実店舗)が約2倍であった。

3) 弁当食の前後比較

「満足度」の変化は、教示群(実店舗)で統計学的に有意に上昇し、教示群(学内教室)と対照群では、満足度が有意に低下した(図3)。「満腹度」は、対照群のみ「満腹度」が有意に低下した(図4)。「美味しさ」は、いずれの群でも、有意な差は見られなかった(図5)。弁当の内容(品目)の記憶数は、教示群(実店舗)でのみ、有意な増加が見られた(図6)。

D. 考察

本研究は、食事により得られる身体感覚

に意識的に注意を向けることによる心理面の変化及び実践環境の影響を評価したものである。意識的な食べ方を実際の店舗で体験した群でのみ直後の感想で食べ方に関する記述が多く、また一週間後の弁当の食事の満足度や弁当の内容に関する記憶数が有意に向上していた。食べることに伴う身体感覚へ注意を選択することであり、食べ方や満足感が変わり、その後の食行動が認知的に制御されるとの仮説が支持された。また、食べる内容や意識的に行う食べ方が同じでも、食べる環境の違いが、その後の新しい食べ方の行動変容の持続に影響を与えるという知見を得た。

使用した大学の教室と実際の店舗の考えられる違いを整理すると、第一に、環境要因として、店舗には、心地よい音楽や照明、調度品(壁、写真、食器)マスターの存在、他のお客が楽しそうにしている雰囲気があり、一方、学内室内には、いずれもなく殺風景な環境である。2つ目に、事前に持っている部屋へのイメージの違いとして、フランス料理店はマナーを身につけて食べる場所である一方、学内の教室は、勉強をするところであり、美味しく食事を食べるための場所ではなく、認知的なイメージの差が大きい。第3に、被験者である若い女子学生にとっては、カジュアルといえどもフランス料理店という高級感がある店舗で無料で食事ができ、学外に仲間の学生と向かうことが情動的にうれしい準備状態を形成したと思われる。

飲食店という食事をするのに最適な環

境化で気持ちよく食サービスを受けたことで、その日の出来事が印象付けられ、同時に行った実践内容も一緒に記憶されていたのではないかと考えられた。実践後の1週間に約12回の食事機会があったはずで、1週間後の弁当食でも、そのような食べ方をしたのだろうと考えられる。どうして実際の店舗だと変化し、維持するかについては、今後の研究の課題としたい。

E. 結論

肥満の要因として早食いがリスク要因とされているが、ゆっくりと味わって食べるための教示は、実際の店舗で行うことが改善に結びつく可能性が高い。

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的所有権の取得状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

図1 研究デザイン

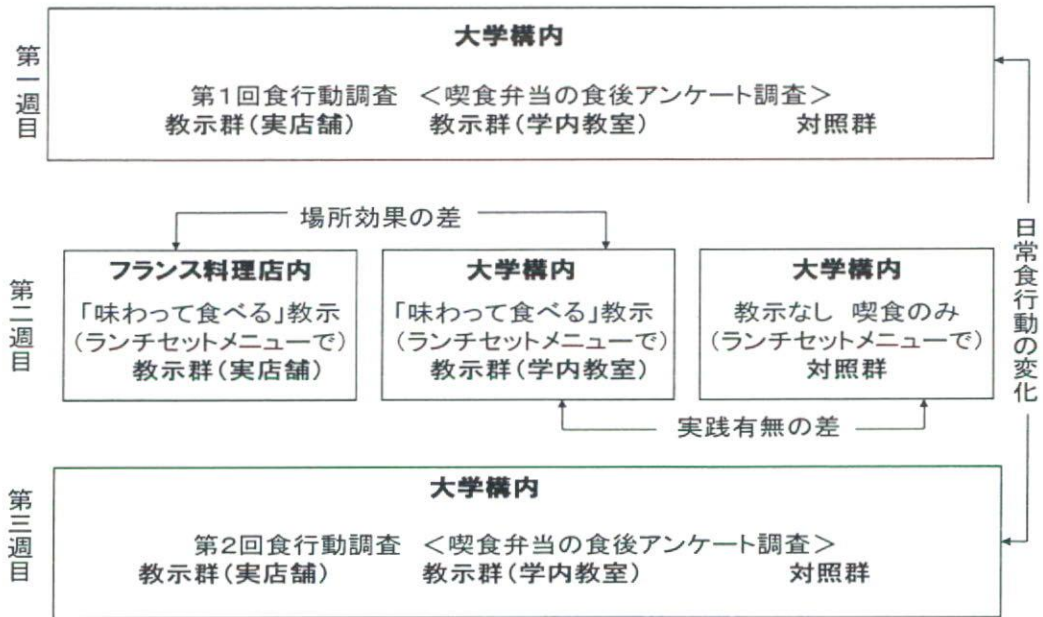
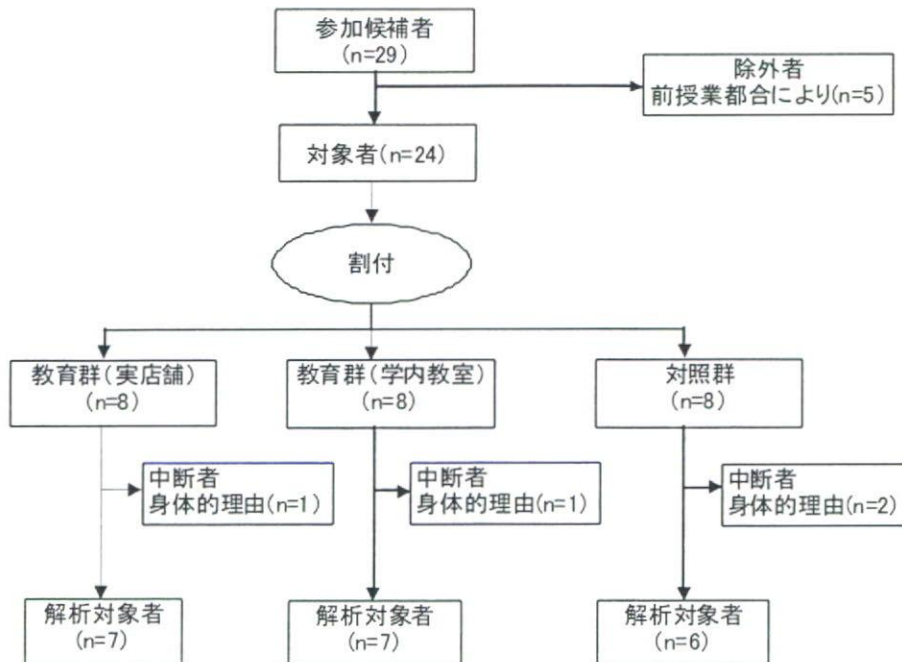



図2 対象者の選定から教育終了までのフローチャート



味わい食べ しかた
お稽古 一




耳で「食べる」

リンという鈴の音やゴーンという山寺の鐘の音。
思い出しつつ余韻に耳を澄ますと、
食べている時の考え事が静まり、よく味わえます。

Copyright © H.Oga, 2008-2009. All Rights Reserved.

味わい食べ しかた
お稽古 二




鼻で「食べる」

食事を口に入れる前に、香を十分嗅いでみましょう。
クンクンすると犬みたいので少し嗅いだら行儀よく口へ。
口に入れても、そのまま息を吸うとよく味わえます。

Copyright © H.Oga, 2008-2009. All Rights Reserved.

味わい食べ しかた
お稽古 三




口で食べる

ゆっくり噛み合わせ、歯ざわり、固さ・・・を実感しましょう。
味覚もいろいろ、とろける食感も楽しみましょう。

Copyright © H.Oga, 2008-2009. All Rights Reserved.

味わい食べ しかた
お稽古 四



五感を「心」で連合させ、「余韻」を味わう。

「味わおう」という心があって初めて味わえる
鼻から息を吸い切って溜めるとしっかりと味わえる
音の余韻を聴く澄みきった心を舌へ
手の協力により箸でつまむ大きさをほどほどに

Copyright © H.Oga, 2008-2009. All Rights Reserved.

図3 知覚刺激への意識的集中に関する教示が弁当の満足度に及ぼす効果

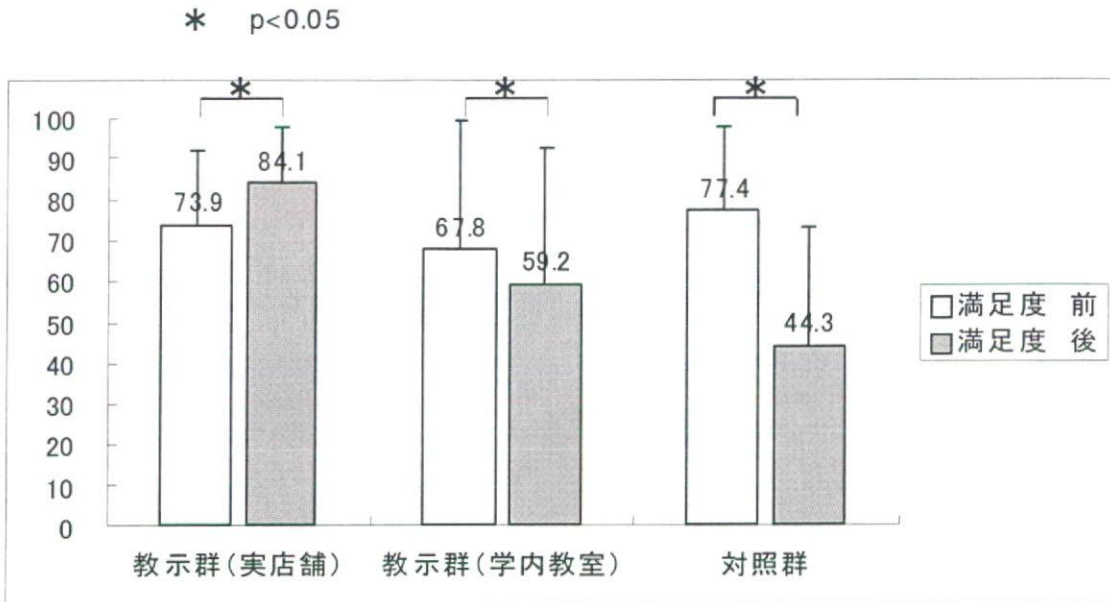


図4 知覚刺激への意識的集中に関する教示が弁当の満腹度に及ぼす効果

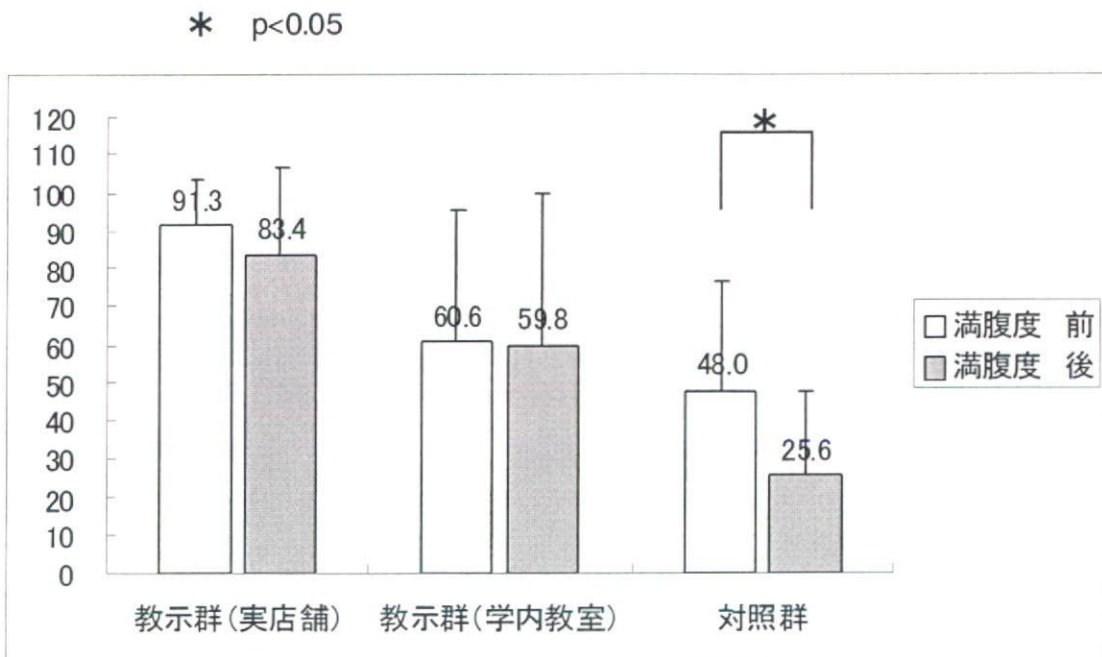


図5 知覚刺激への意識的集中に関する教示が弁当の美味さに及ぼす効果

* $p < 0.05$

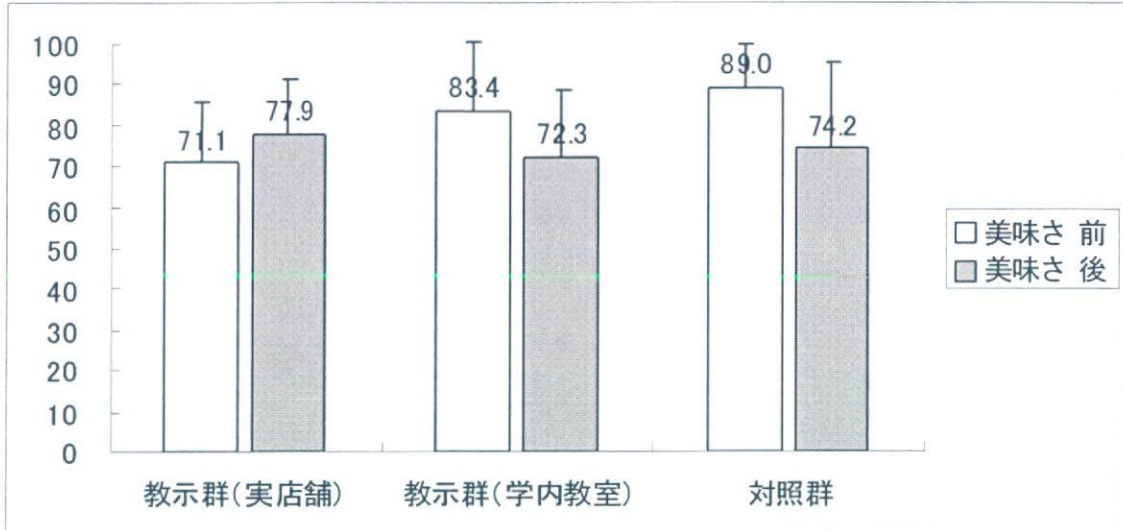
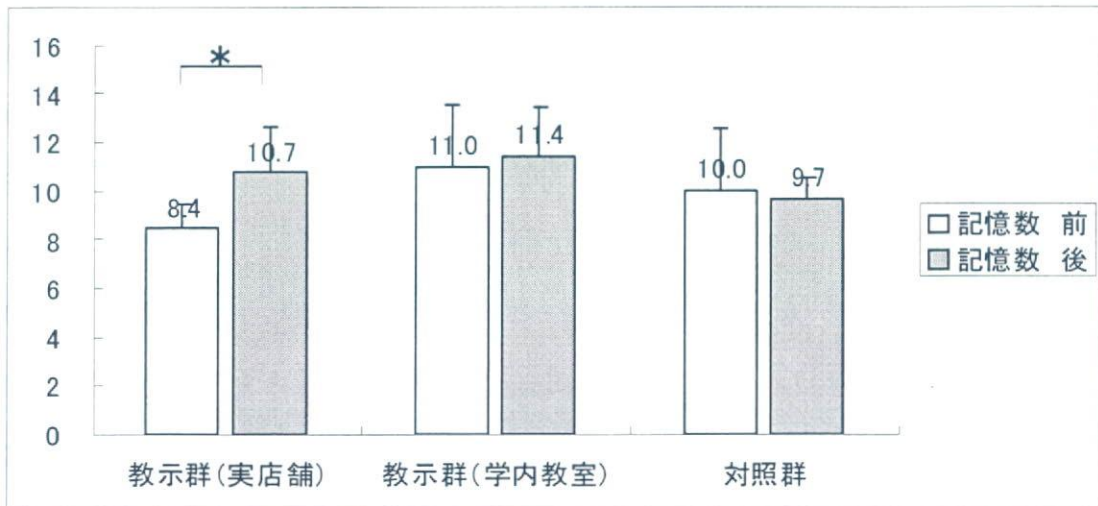


図6 知覚刺激への意識的集中に関する教示が弁当内容(品目)の記憶数に及ぼす効果

* $p < 0.05$



1回目 ・ 2回目

お弁当の食後アンケート

学籍番号 ()

氏名 ()

本日の食事を食べ終わった後、以下について感想を記入して下さい。

1. 今回のお食事は、全体的にどうでしたか。3つの視点から評価し、記入例のようにチェックを入れてください。

記入例	わるい ————— <input checked="" type="checkbox"/> ————— よい
-----	--

おいしさ	とてもまずい ————— ————— とてもおいしい
満足感	全く不満 ————— ————— 完全に満足
満腹感	全く足りない ————— ————— 完全に満腹

2. 今回のお食事の中で何を食べたとき、おいしいと感じましたか？ 該当するものを全て記入して下さい。

--

3. 本日、食べたもので覚えているものを、全て記入して下さい。（残したものはカッコで記載）。

--

4. 食事を終えた結果感じたことを、この用紙の裏面に、自由にご記入下さい。
以上でアンケートは終了です。お疲れ様でした。

実施場所（学外・学内）
食後アンケート

学籍番号（ ）
氏名（ ）

本日の食事を食べ終わった後、以下について感想を記入して下さい。

1. 今回のお食事は、全体的にどうでしたか。3つの視点から評価し、記入例のようにチェックを入れてください。

記入例	わるい ----- <input checked="" type="checkbox"/> ----- よい
-----	--

おいしさ	とてもまずい ----- ----- とてもおいしい
満足感	全く不満 ----- ----- 完全に満足
満腹感	全く足りない ----- ----- 完全に満腹

2. 今日出された食事について、これまで食べた時と味の感じ方が違いましたか。

味の感じ方	従来と全く同じ う ----- ----- 従来と著しく違
-------	--------------------------------------

3. 上記の質問で、すこしでも違うと答えた方（「従来と全く同じ」にレをつけなかった方）は、その

原因は、下記のうちどれだと思いますか。

いつもと違った <u>食べ方</u>	全く関係ない ----- ----- これが全くの原 因
いつもと違った <u>場所・仲間</u>	全く関係ない ----- ----- これが全くの原 因
いつもと違った <u>味それ自体</u>	全く関係ない ----- ----- これが全くの原 因

4. 今回の「れっすん」を実施してみた感想をお聞きします。

れっすん1 「味わって食べる準備」(深呼吸)

深呼吸は、いつ行いましたか？

- ・カードを読んだ直後に1度だけ
- ・食べている間、時々

リラックスは、出来ましたか	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 全く出来なかった <div style="flex-grow: 1; border-bottom: 1px solid black; position: relative;"> <div style="position: absolute; left: 20%; top: -10px; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 10px;"></div> <div style="position: absolute; right: 20%; top: -10px; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 10px;"></div> </div> 完全にできた </div>
---------------	--

れっすん2 「味わって食べる環境」(味わう時間を作る。)

味わうことに集中出来ましたか	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 全く出来なかった <div style="flex-grow: 1; border-bottom: 1px solid black; position: relative;"> <div style="position: absolute; left: 20%; top: -10px; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 10px;"></div> <div style="position: absolute; right: 20%; top: -10px; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 10px;"></div> </div> 完全にできた </div>
----------------	--

味わうことがあまり出来なかったと思う方は、その理由を下記から選んでください(複数回答可)。

- ・室内の他の人(友人を含む)の話で気が散った。
- ・慣れない環境だから
- ・先生が居たから
- ・もともと注意を集中するのが苦手だから
- ・その他()

れっすん3 味わって食べる！(様々な食感を味わう)

これまでと違う感覚を実感しましたか	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 全く出来なかった <div style="flex-grow: 1; border-bottom: 1px solid black; position: relative;"> <div style="position: absolute; left: 20%; top: -10px; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 10px;"></div> <div style="position: absolute; right: 20%; top: -10px; border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; height: 10px;"></div> </div> 完全にできた </div>
-------------------	--

5. 今後、どのような食べ方でいきたいと思いますか。

- ・今日のように、味わって食べることを、なるべくいつもしていきたい。
- ・今日のように、味わって食べることを、時々はしていきたい。
- ・お腹が空いた時は、難しいことを考えずに、食べたい。
- ・特に、考えはない。
- ・その他()

6. 全体的な感想があれば、お願いします。

以上でアンケートは終了です。お疲れ様でした。

Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧表

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の 編集者名	書 籍 名	出版社名	出版地	出版年	ページ
大賀英史	健康づくりでまち づくり	福留強 監修 齋藤ゆか・河 井孝仁編著	創年のススメ	ぎょうせい	東京	2008	71-75

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
大賀英史.	ソーシャル・キャピタル」の可能性一絆・信頼・ネットワークがニッポンを救う	公衆衛生情報	37(9)	6-20	2007年
大賀英史.	マインドフルネス認知療法の原理に基づく新しい食事と運動アドバイス	臨床栄養	112(3)	335-339	2008年

IV. 研究成果の刊行物・別刷