

表5 食事バランスガイドの活用に対する自己効力感<sup>1</sup>

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差		事前と8ヶ月後の差	
	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	P値 <sup>2</sup>	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	P値 <sup>2</sup>	事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>	事前と8ヶ月後の差 P値 <sup>2</sup>	人数 (%)	P値 <sup>2</sup>
《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	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	0.20	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	0.21	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	0.53
少しできる	8 (15.4)	14 (26.9)	6 (11.5)		11 (22.0)	7 (14.0)	6 (12.0)		11 (22.0)	7 (14.0)	6 (12.0)	
どちらともいえない	25 (48.1)	19 (36.5)	17 (32.7)		15 (30.0)	11 (22.0)	19 (38.0)		15 (30.0)	11 (22.0)	19 (38.0)	
あまりできない	14 (26.9)	15 (28.8)	23 (44.2)		14 (28.0)	22 (44.0)	14 (28.0)		14 (28.0)	22 (44.0)	14 (28.0)	
まったくできない	5 (9.6)	4 (7.7)	5 (9.6)		10 (20.0)	9 (18.0)	10 (20.0)		10 (20.0)	9 (18.0)	10 (20.0)	

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 事前事後、事前と8ヶ月後の差の検定にはWilcoxonの符号付順位和検定を行った。

表6 食事バランスガイドに関する知識<sup>1)</sup>

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と 事後の 差 P値 <sup>2)</sup>	事前と 事後の 差 P値 <sup>2)</sup>
	事前 人数	(%)	事後 人数	(%)	事前 人数	(%)	事後 人数	(%)		
1日に摂取したい主食の数「つ(sv)」 <sup>3)</sup>										
0つ分	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	0	(0.0)		
1つ分	3	(5.8)	3	(5.8)	4	(8.0)	3	(6.0)		
2つ分	5	(9.6)	8	(15.4)	11	(22.0)	9	(18.0)		
3つ分	14	(26.9)	11	(21.2)	10	(20.0)	15	(30.0)		
4つ分	10	(19.2)	13	(25.0)	10	(20.0)	12	(24.0)	0.82	0.93
5つ分	10	(19.2)	5	(9.6)	8	(16.0)	6	(12.0)		
6つ分	6	(11.5)	7	(13.5)	5	(10.0)	4	(8.0)		
7つ分	0	(0.0)	3	(5.8)	0	(0.0)	0	(0.0)		
8つ分以上	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	1	(2.0)		
わからない・無回答	4	(7.7)	1	(1.9)	1	(2.0)	0	(0.0)		
1日に摂取したい副菜の数「つ(sv)」										
0つ分	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	0	(0.0)		
1つ分	4	(7.7)	4	(7.7)	7	(14.0)	4	(8.0)		
2つ分	7	(13.5)	6	(11.5)	6	(12.0)	12	(24.0)		
3つ分	9	(17.3)	8	(15.4)	11	(22.0)	6	(12.0)		
4つ分	6	(11.5)	10	(19.2)	6	(12.0)	10	(20.0)	0.38	0.06
5つ分	4	(7.7)	0	(0.0)	6	(12.0)	3	(6.0)		
6つ分	13	(25.0)	10	(19.2)	8	(16.0)	8	(16.0)		
7つ分	1	(1.9)	3	(5.8)	3	(6.0)	4	(8.0)		
8つ分以上	3	(5.8)	0	(0.0)	1	(2.0)	2	(4.0)		
わからない・無回答	5	(9.6)	1	(1.9)	1	(2.0)	2	(4.0)		
1日に摂取したい主菜の数「つ(sv)」										
0つ分	2	(3.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)		
1つ分	9	(17.3)	3	(5.8)	4	(8.0)	3	(6.0)		
2つ分	10	(19.2)	9	(17.3)	12	(24.0)	10	(20.0)		
3つ分	4	(7.7)	10	(19.2)	11	(22.0)	10	(20.0)		
4つ分	9	(17.3)	12	(23.1)	4	(8.0)	7	(14.0)	0.45	0.17
5つ分	11	(21.2)	8	(15.4)	3	(6.0)	5	(10.0)		
6つ分	3	(5.8)	6	(11.5)	12	(24.0)	8	(16.0)		
7つ分	1	(1.9)	1	(1.9)	1	(2.0)	4	(8.0)		
8つ分以上	3	(5.8)	1	(1.9)	3	(6.0)	1	(2.0)		
わからない・無回答	0	(0.0)	2	(3.8)	0	(0.0)	2	(4.0)		
1日に摂取したい牛乳・乳製品の数「つ(sv)」										
0つ分	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)		
1つ分	12	(23.1)	11	(21.2)	7	(14.0)	8	(16.0)		
2つ分	7	(13.5)	33	(63.5)	38	(76.0)	32	(64.0)	0.82	0.71
3つ分	9	(17.3)	5	(9.6)	3	(6.0)	7	(14.0)		
4つ分	1	(1.9)	2	(3.8)	1	(2.0)	0	(0.0)		
5つ分以上	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)		
わからない・無回答	3	(5.8)	1	(1.9)	1	(2.0)	2	(4.0)		
1日に摂取したい果物の数「つ(sv)」										
0つ分	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)		
1つ分	21	(40.4)	18	(34.6)	27	(54.0)	22	(44.0)		
2つ分	19	(36.5)	23	(44.2)	19	(38.0)	22	(44.0)	0.19	0.97
3つ分	8	(15.4)	8	(15.4)	3	(6.0)	4	(8.0)		
4つ分	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)		
5つ分以上	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)		
わからない・無回答	3	(5.8)	2	(3.8)	1	(2.0)	2	(4.0)		

(次のページへ続く)

表6 食事バランスガイドに関する知識<sup>1</sup> (前ページからの続き)

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差		事前と事後の差	
	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	P値 <sup>2</sup>	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	P値 <sup>2</sup>	事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>	事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>		
1日に摂取したいお酒(アルコール)の摂取量												
0合	4 (7.7)	4 (7.7)	3 (5.8)		7 (14.0)	8 (16.0)	9 (18.0)					
~0.5合まで	14 (26.9)	8 (15.4)	11 (21.2)		11 (22.0)	9 (18.0)	9 (18.0)					
~1合まで	22 (42.3)	26 (50.0)	25 (48.1)		23 (46.0)	24 (48.0)	26 (52.0)					
~2合まで	10 (19.2)	11 (21.2)	9 (17.3)	0.14	7 (14.0)	8 (16.0)	5 (10.0)		0.28			0.74
~3合まで	1 (1.9)	1 (1.9)	3 (5.8)		0 (0.0)	1 (2.0)	0 (0.0)					
3合以上	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)					
わからない・無回答	1 (1.9)	2 (3.8)	1 (1.9)		2 (4.0)	0 (0.0)	1 (2.0)					
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%	4 (7.7)	9 (17.3)	6 (11.5)		6 (12.0)	12 (24.0)	10 (20.0)					
~5%まで	22 (42.3)	21 (40.4)	25 (48.1)		28 (56.0)	23 (46.0)	26 (52.0)					
~10%まで	15 (28.8)	19 (36.5)	15 (28.8)		9 (18.0)	9 (18.0)	9 (18.0)					
~20%まで	1 (1.9)	0 (0.0)	1 (1.9)	P<0.01	0 (0.0)	1 (2.0)	0 (0.0)		0.36			0.32
~30%まで	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)					
それ以上でも良い	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)					
わからない・無回答	10 (19.2)	3 (5.8)	4 (7.7)		7 (14.0)	5 (10.0)	5 (10.0)					

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 事前事後、事前と8ヶ月後の差の検定にはWilcoxonの符号付順位和検定を行った。わからないは含め、無回答は除外して検定した。

<sup>3</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。

表7 食事バランスガイドに基づく摂取サーベイング(SV)数<sup>1</sup>

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>	事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>
	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	事後 人数 (%)	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	事後 人数 (%)		
1日に摂取している主食の数「つ(sv)」 <sup>1</sup>										
0つ分	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
1つ分	4 (7.7)	3 (5.8)	3 (5.8)	3 (5.8)	5 (10.0)	1 (2.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
2つ分	3 (5.8)	6 (11.5)	6 (11.5)	6 (11.5)	9 (18.0)	7 (14.0)	10 (20.0)	10 (20.0)		
3つ分	11 (21.2)	10 (19.2)	12 (23.1)	11 (21.2)	7 (14.0)	15 (30.0)	11 (22.0)	11 (22.0)		
4つ分	12 (23.1)	13 (25.0)	12 (23.1)	12 (23.1)	5 (10.0)	10 (20.0)	6 (12.0)	6 (12.0)	0.45	0.90
5つ分	12 (23.1)	11 (21.2)	10 (19.2)	11 (21.2)	13 (26.0)	10 (20.0)	10 (20.0)	10 (20.0)		
6つ分	4 (7.7)	4 (7.7)	5 (9.6)	4 (7.7)	8 (16.0)	6 (12.0)	5 (10.0)	5 (10.0)		
7つ分	2 (3.8)	2 (3.8)	4 (7.7)	2 (3.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
8つ分以上	3 (5.8)	2 (3.8)	0 (0.0)	2 (3.8)	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)		
わからない・無回答	1 (1.9)	1 (1.9)	0 (0.0)	1 (1.9)	3 (6.0)	0 (0.0)	3 (6.0)	3 (6.0)		
1日に摂取している副菜の数「つ(sv)」										
0つ分	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
1つ分	9 (17.3)	4 (7.7)	7 (13.5)	4 (7.7)	10 (20.0)	8 (16.0)	7 (14.0)	7 (14.0)		
2つ分	7 (13.5)	11 (21.2)	8 (15.4)	11 (21.2)	9 (18.0)	8 (16.0)	10 (20.0)	10 (20.0)		
3つ分	9 (17.3)	16 (30.8)	13 (25.0)	16 (30.8)	7 (14.0)	10 (20.0)	10 (20.0)	10 (20.0)		
4つ分	8 (15.4)	5 (9.6)	11 (21.2)	5 (9.6)	10 (20.0)	8 (16.0)	9 (18.0)	9 (18.0)	0.13	0.28
5つ分	5 (9.6)	7 (13.5)	6 (11.5)	7 (13.5)	2 (4.0)	4 (8.0)	1 (2.0)	1 (2.0)		
6つ分	7 (13.5)	6 (11.5)	3 (5.8)	6 (11.5)	8 (16.0)	5 (10.0)	8 (16.0)	8 (16.0)		
7つ分	1 (1.9)	0 (0.0)	2 (3.8)	0 (0.0)	2 (4.0)	3 (6.0)	1 (2.0)	3 (6.0)		
8つ分以上	3 (5.8)	2 (3.8)	2 (3.8)	2 (3.8)	2 (4.0)	3 (6.0)	1 (2.0)	3 (6.0)		
わからない・無回答	3 (5.8)	1 (1.9)	0 (0.0)	1 (1.9)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)		
1日に摂取している主菜の数「つ(sv)」										
0つ分	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
1つ分	3 (5.8)	3 (5.8)	2 (3.8)	3 (5.8)	6 (12.0)	5 (10.0)	3 (6.0)	3 (6.0)		
2つ分	7 (13.5)	9 (17.3)	12 (23.1)	9 (17.3)	10 (20.0)	6 (12.0)	8 (16.0)	8 (16.0)		
3つ分	11 (21.2)	7 (13.5)	8 (15.4)	7 (13.5)	7 (14.0)	11 (22.0)	9 (18.0)	9 (18.0)		
4つ分	0 (0.0)	8 (15.4)	7 (13.5)	8 (15.4)	7 (14.0)	8 (16.0)	8 (16.0)	8 (16.0)	0.86	0.48
5つ分	8 (15.4)	7 (13.5)	8 (15.4)	7 (13.5)	4 (8.0)	7 (14.0)	6 (12.0)	6 (12.0)		
6つ分	8 (15.4)	12 (23.1)	9 (17.3)	12 (23.1)	7 (14.0)	6 (12.0)	6 (12.0)	6 (12.0)		
7つ分	10 (19.2)	3 (5.8)	4 (7.7)	3 (5.8)	5 (10.0)	3 (6.0)	4 (8.0)	4 (8.0)		
8つ分以上	3 (5.8)	1 (1.9)	2 (3.8)	1 (1.9)	3 (6.0)	3 (6.0)	4 (8.0)	4 (8.0)		
わからない・無回答	2 (3.8)	2 (3.8)	0 (0.0)	2 (3.8)	1 (2.0)	1 (2.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
1日に摂取している牛乳・乳製品の数「つ(sv)」 <sup>1</sup>										
0つ分	8 (15.4)	9 (17.3)	11 (21.2)	9 (17.3)	3 (6.0)	4 (8.0)	3 (6.0)	3 (6.0)		
1つ分	24 (46.2)	19 (36.5)	22 (42.3)	19 (36.5)	23 (46.0)	24 (48.0)	20 (40.0)	20 (40.0)		
2つ分	11 (21.2)	16 (30.8)	11 (21.2)	16 (30.8)	16 (32.0)	18 (36.0)	24 (48.0)	24 (48.0)		
3つ分	4 (7.7)	4 (7.7)	7 (13.5)	4 (7.7)	3 (6.0)	4 (8.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	0.70	1.00
4つ分	2 (3.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
5つ分以上	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
わからない・無回答	3 (5.8)	2 (3.8)	1 (1.9)	2 (3.8)	3 (6.0)	0 (0.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
1日に摂取している果物の数「つ(sv)」										
0つ分	21 (40.4)	12 (23.1)	21 (40.4)	12 (23.1)	18 (36.0)	12 (24.0)	19 (38.0)	19 (38.0)		
1つ分	23 (44.2)	25 (48.1)	23 (44.2)	25 (48.1)	27 (54.0)	28 (56.0)	24 (48.0)	24 (48.0)		
2つ分	4 (7.7)	9 (17.3)	3 (5.8)	9 (17.3)	2 (4.0)	3 (6.0)	5 (10.0)	5 (10.0)		
3つ分	1 (1.9)	2 (3.8)	4 (7.7)	2 (3.8)	0 (0.0)	1 (2.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.01	0.13
4つ分	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
5つ分以上	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
わからない・無回答	2 (3.8)	3 (5.8)	1 (1.9)	3 (5.8)	3 (6.0)	1 (2.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		

(次のページへ続く)



表8 食事における介入の重点項目に関する食態度(自己効力感)<sup>1)</sup>

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>	事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>
	事前		事後		事前		事後			
	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)		
《自己効力感》										
1日2回以上ご飯を食べる	34 (65.4)	38 (73.1)	36 (69.2)	34 (68.0)	40 (80.0)	32 (64.0)				
かなりできる	11 (21.2)	9 (17.3)	6 (11.5)	8 (16.0)	6 (12.0)	8 (16.0)				
少しできる	5 (9.6)	4 (7.7)	6 (11.5)	5 (10.0)	3 (6.0)	4 (8.0)			0.03	0.35
どちらともいえない	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	2 (4.0)	1 (2.0)	3 (6.0)				
あまりできない	1 (1.9)	1 (1.9)	1 (1.9)	1 (2.0)	0 (0.0)	3 (6.0)				
まったくできない	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
精製度の低い穀物を食べる										
かなりできる	4 (7.7)	4 (7.7)	3 (5.8)	7 (14.0)	5 (10.0)	10 (20.0)				
少しできる	9 (17.3)	6 (11.5)	6 (11.5)	10 (20.0)	10 (20.0)	7 (14.0)				
どちらともいえない	16 (30.8)	18 (34.6)	11 (21.2)	6 (12.0)	7 (14.0)	8 (16.0)			0.26	0.63
あまりできない	17 (32.7)	16 (30.8)	23 (44.2)	20 (40.0)	18 (36.0)	18 (36.0)				
まったくできない	6 (11.5)	8 (15.4)	9 (17.3)	7 (14.0)	10 (20.0)	7 (14.0)				
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
魚料理を多く食べる										
かなりできる	23 (44.2)	25 (48.1)	21 (40.4)	21 (42.0)	26 (52.0)	18 (36.0)				
少しできる	11 (21.2)	13 (25.0)	16 (30.8)	17 (34.0)	12 (24.0)	20 (40.0)				
どちらともいえない	12 (23.1)	8 (15.4)	7 (13.5)	9 (18.0)	7 (14.0)	7 (14.0)			0.58	0.47
あまりできない	5 (9.6)	4 (7.7)	7 (13.5)	2 (4.0)	4 (8.0)	4 (8.0)				
まったくできない	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)				
無回答	1 (1.9)	1 (1.9)	1 (1.9)	0 (0.0)	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	20 (38.5)	22 (42.3)	19 (36.5)	16 (32.0)	23 (46.0)	15 (30.0)				
少しできる	20 (38.5)	21 (40.4)	20 (38.5)	24 (48.0)	15 (30.0)	22 (44.0)				
どちらともいえない	8 (15.4)	6 (11.5)	9 (17.3)	6 (12.0)	9 (18.0)	7 (14.0)			0.42	0.35
あまりできない	3 (5.8)	2 (3.8)	4 (7.7)	3 (6.0)	2 (4.0)	5 (10.0)				
まったくできない	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)				
無回答	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
緑の濃い野菜を1日1回以上食べる										
かなりできる	20 (38.5)	20 (38.5)	23 (44.2)	13 (26.0)	17 (34.0)	17 (34.0)				
少しできる	23 (44.2)	24 (46.2)	18 (34.6)	28 (56.0)	21 (42.0)	22 (44.0)				
どちらともいえない	7 (13.5)	5 (9.6)	7 (13.5)	7 (14.0)	10 (20.0)	8 (16.0)			0.81	0.68
あまりできない	1 (1.9)	2 (3.8)	3 (5.8)	2 (4.0)	2 (4.0)	3 (6.0)				
まったくできない	1 (1.9)	1 (1.9)	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
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	16 (30.8)	19 (36.5)	18 (34.6)	14 (28.0)	16 (32.0)	18 (36.0)				
少しできる	24 (46.2)	23 (44.2)	21 (40.4)	23 (46.0)	23 (46.0)	18 (36.0)				
どちらともいえない	8 (15.4)	9 (17.3)	13 (25.0)	11 (22.0)	9 (18.0)	11 (22.0)			0.46	0.69
あまりできない	4 (7.7)	1 (1.9)	0 (0.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	3 (6.0)				
まったくできない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				

(次のページへ続く)

表8 食事における介入の重点項目に関する食態度(自己効力感)<sup>1</sup>(前ページからの続き)

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差のP値 <sup>2</sup>	事前と事後の差のP値 <sup>2</sup>		
	事前		事後		事前		事後					
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)				
揚げ物料理は1日1回以下												
かなりできる	20	(38.5)	24	(46.2)	18	(34.6)	13	(26.0)	15	(30.0)	13	(26.0)
少しできる	19	(36.5)	19	(36.5)	22	(42.3)	18	(36.0)	19	(38.0)	24	(48.0)
どちらともいえない	9	(17.3)	7	(13.5)	11	(21.2)	15	(30.0)	13	(26.0)	12	(24.0)
あまりできない	3	(5.8)	1	(1.9)	1	(1.9)	4	(8.0)	3	(6.0)	1	(2.0)
まったくできない	1	(1.9)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
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	11	(21.2)	10	(19.2)	10	(19.2)	13	(26.0)	14	(28.0)	8	(16.0)
少しできる	13	(25.0)	14	(26.9)	18	(34.6)	8	(16.0)	13	(26.0)	16	(32.0)
どちらともいえない	15	(28.8)	15	(28.8)	7	(13.5)	16	(32.0)	7	(14.0)	9	(18.0)
あまりできない	9	(17.3)	8	(15.4)	7	(13.5)	8	(16.0)	11	(22.0)	9	(18.0)
まったくできない	4	(7.7)	5	(9.6)	9	(17.3)	5	(10.0)	5	(10.0)	8	(16.0)
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	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												
かなりできる	30	(57.7)	34	(65.4)	38	(73.1)	27	(54.0)	28	(56.0)	34	(68.0)
少しできる	14	(26.9)	15	(28.8)	8	(15.4)	11	(22.0)	11	(22.0)	10	(20.0)
どちらともいえない	6	(11.5)	3	(5.8)	4	(7.7)	9	(18.0)	7	(14.0)	3	(6.0)
あまりできない	2	(3.8)	0	(0.0)	1	(1.9)	2	(4.0)	4	(8.0)	2	(4.0)
まったくできない	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.9)	1	(2.0)	0	(0.0)	1	(2.0)
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
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	37	(71.2)	40	(76.9)	38	(73.1)	31	(62.0)	35	(70.0)	33	(66.0)
少しできる	11	(21.2)	9	(17.3)	10	(19.2)	13	(26.0)	9	(18.0)	10	(20.0)
どちらともいえない	4	(7.7)	3	(5.8)	4	(7.7)	3	(6.0)	3	(6.0)	3	(6.0)
あまりできない	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	3	(6.0)	2	(4.0)	3	(6.0)
まったくできない	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	1	(2.0)
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	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Wilcoxonの符号付順位検定を行った。無回答は除いて検定した。

表9 食事における介入の重点項目に関する行動変容段階<sup>1,2</sup>

	介入群 (n=52)					対照群 (n=50)					事前と事後の差のP値 <sup>2</sup>	事前と事後の差のP値 <sup>2</sup>	事前と事後の差のP値 <sup>2</sup>			
	事前		事後		8ヶ月後		事前		事後					8ヶ月後		
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)				人数	(%)	
1日2回以上、一飯を食べる																
無関心段階	2	(3.8)	2	(3.8)	3	(5.8)	2	(4.0)	1	(2.0)	1	(2.0)				
関心段階	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)				
準備段階	12	(23.1)	9	(17.3)	13	(25.0)	9	(18.0)	9	(18.0)	9	(18.0)				0.48
実行段階	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)				
維持段階	35	(67.3)	38	(73.1)	36	(69.2)	36	(72.0)	37	(74.0)	37	(74.0)				
無回答	3	(5.8)	2	(3.8)	0	(0.0)	3	(6.0)	2	(4.0)	2	(4.0)				
精製度の低い穀物を食べる																
無関心段階	37	(71.2)	36	(69.2)	40	(76.9)	30	(60.0)	31	(62.0)	32	(64.0)				
関心段階	4	(7.7)	8	(15.4)	2	(3.8)	6	(12.0)	10	(20.0)	6	(12.0)				
準備段階	7	(13.5)	3	(5.8)	8	(15.4)	9	(18.0)	3	(6.0)	7	(14.0)				0.12
実行段階	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.9)	1	(2.0)	0	(0.0)	0	(0.0)				
維持段階	3	(5.8)	3	(5.8)	0	(0.0)	2	(4.0)	3	(6.0)	4	(8.0)				
無回答	1	(1.9)	2	(3.8)	1	(1.9)	2	(4.0)	3	(6.0)	1	(2.0)				
魚料理を多く食べる																
無関心段階	5	(9.6)	8	(15.4)	4	(7.7)	3	(6.0)	2	(4.0)	4	(8.0)				
関心段階	6	(11.5)	1	(1.9)	2	(3.8)	2	(4.0)	2	(4.0)	0	(0.0)				
準備段階	28	(53.8)	32	(61.5)	35	(67.3)	33	(66.0)	35	(70.0)	31	(62.0)				0.85
実行段階	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)				
維持段階	12	(23.1)	9	(17.3)	11	(21.2)	10	(20.0)	10	(20.0)	14	(28.0)				
無回答	1	(1.9)	1	(1.9)	1	(1.9)	2	(4.0)	1	(2.0)	1	(2.0)				
1日2回以上、野菜料理を食べる																
無関心段階	2	(3.8)	1	(1.9)	4	(7.7)	3	(6.0)	3	(6.0)	2	(4.0)				
関心段階	1	(1.9)	2	(3.8)	4	(7.7)	2	(4.0)	3	(6.0)	1	(2.0)				
準備段階	31	(59.6)	25	(48.1)	25	(48.1)	29	(58.0)	22	(44.0)	29	(58.0)				0.24
実行段階	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(4.0)				
維持段階	16	(30.8)	21	(40.4)	18	(34.6)	15	(30.0)	20	(40.0)	16	(32.0)				
無回答	2	(3.8)	2	(3.8)	1	(1.9)	1	(2.0)	2	(4.0)	0	(0.0)				
緑の濃い野菜を1日1回以上食べる																
無関心段階	2	(3.8)	1	(1.9)	0	(0.0)	2	(4.0)	2	(4.0)	2	(4.0)				
関心段階	1	(1.9)	1	(1.9)	2	(3.8)	1	(2.0)	2	(4.0)	1	(2.0)				
準備段階	32	(61.5)	32	(61.5)	36	(69.2)	33	(66.0)	32	(64.0)	32	(64.0)				0.52
実行段階	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)				
維持段階	13	(25.0)	15	(28.8)	12	(23.1)	12	(24.0)	13	(26.0)	14	(28.0)				
無回答	4	(7.7)	3	(5.8)	2	(3.8)	2	(4.0)	1	(2.0)	0	(0.0)				
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	2	(3.8)	1	(1.9)	2	(3.8)	3	(6.0)	1	(2.0)	4	(8.0)				
関心段階	3	(5.8)	0	(0.0)	1	(1.9)	1	(2.0)	1	(2.0)	1	(2.0)				
準備段階	33	(63.5)	31	(59.6)	33	(63.5)	27	(54.0)	30	(60.0)	25	(50.0)				0.80
実行段階	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)				
維持段階	12	(23.1)	18	(34.6)	15	(28.8)	17	(34.0)	16	(32.0)	17	(34.0)				
無回答	2	(3.8)	1	(1.9)	1	(1.9)	2	(4.0)	2	(4.0)	2	(4.0)				

(次のページへ続く)



表9 食事における介入の重点項目に関する行動変容段階<sup>1,2</sup> (前ページからの続き)

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差の差 P値 <sup>2</sup>	
	事前		事後		事前		事後			
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)		
揚げ物料理は1日1回以下										
無関心段階	1	(1.9)	1	(1.9)	2	(3.8)	1	(2.0)	0	(0.0)
関心段階	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.9)	1	(2.0)	0	(0.0)
準備段階	36	(69.2)	32	(61.5)	33	(63.5)	25	(50.0)	32	(64.0)
実行段階	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)
維持段階	13	(25.0)	16	(30.8)	14	(26.9)	20	(40.0)	14	(28.0)
無回答	2	(3.8)	1	(1.9)	2	(3.8)	2	(4.0)	2	(4.0)
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	25	(48.1)	23	(44.2)	25	(48.1)	18	(36.0)	18	(36.0)
関心段階	6	(11.5)	2	(3.8)	4	(7.7)	3	(6.0)	3	(6.0)
準備段階	10	(19.2)	14	(26.9)	13	(25.0)	14	(28.0)	18	(36.0)
実行段階	1	(1.9)	0	(0.0)	2	(3.8)	0	(0.0)	1	(2.0)
維持段階	8	(15.4)	11	(21.2)	6	(11.5)	0	(0.0)	7	(14.0)
無回答	2	(3.8)	2	(3.8)	2	(3.8)	1	(2.0)	3	(6.0)
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	3	(5.8)	1	(1.9)	2	(3.8)	6	(12.0)	3	(6.0)
関心段階	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	1	(2.0)	1	(2.0)
準備段階	21	(40.4)	20	(38.5)	18	(34.6)	15	(30.0)	16	(32.0)
実行段階	1	(1.9)	1	(1.9)	3	(5.8)	0	(0.0)	1	(2.0)
維持段階	23	(44.2)	26	(50.0)	27	(51.9)	26	(52.0)	28	(56.0)
無回答	4	(7.7)	3	(5.8)	2	(3.8)	2	(4.0)	1	(2.0)
お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない										
無関心段階	36	(69.2)	43	(82.7)	40	(76.9)	40	(80.0)	38	(76.0)
関心段階	1	(1.9)	1	(1.9)	0	(0.0)	1	(2.0)	1	(2.0)
準備段階	9	(17.3)	6	(11.5)	11	(21.2)	7	(14.0)	7	(14.0)
実行段階	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
維持段階	1	(1.9)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
無回答	5	(9.6)	1	(1.9)	1	(1.9)	3	(6.0)	2	(4.0)

<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：週のおよそ半分以上は実行しているが、今後も実行しようと思わない。

関心段階：週のおよそ半分以上は実行しているが、今後6か月以内には実行しようと思う。

準備段階：週のおよそ半分は実行している。

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Wilcoxonの符号付順位検定を行った。無回答は除いて検定した。

表10 1食の適量とバランスの理解<sup>1</sup>

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差の差 P値 <sup>2</sup>	
	事前		事後		事前		事後			
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)		
よくわかる	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
だいたいわかる	7	(13.5)	21	(40.4)	18	(34.6)	6	(12.0)	8	(16.0)
どちらともいえない	7	(13.5)	15	(28.8)	17	(32.7)	13	(26.0)	19	(38.0)
あまりわからない	27	(51.9)	14	(26.9)	13	(25.0)	17	(34.0)	17	(34.0)
まったくわからない	11	(21.2)	2	(3.8)	1	(1.9)	15	(30.0)	6	(12.0)
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	3	(5.8)	1	(2.0)	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Wilcoxonの符号付順位検定を行った。無回答は除いて検定した。

表11 体重変化・学習への意思、意欲<sup>1</sup>

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と8ヶ月後の差 P値 <sup>2</sup>
	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	事後と8ヶ月後の差 P値 <sup>2</sup>	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	事前と8ヶ月後の差 P値 <sup>2</sup>	
<b>《意思・意欲》</b>									
<b>体型認識 (ボディイメージ)</b>									
太りすぎ	22 (42.3)	22 (42.3)	23 (44.2)	0.44	19 (38.0)	20 (40.0)	20 (40.0)	0.74	0.74
太り気味	29 (55.8)	27 (51.9)	25 (48.1)	0.76	28 (56.0)	27 (54.0)	27 (54.0)		
ちょうどよい	1 (1.9)	2 (3.8)	2 (3.8)		3 (6.0)	3 (6.0)	3 (6.0)		
やせ気味	0 (0.0)	1 (1.9)	1 (1.9)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
やせすぎ	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
<b>体重変化願望</b>									
減らしたい	49 (94.2)	50 (96.2)	49 (94.2)	0.18	48 (96.0)	48 (96.0)	47 (94.0)	1.00	0.32
増やしたい	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
このままでよい	3 (5.8)	1 (1.9)	2 (3.8)		2 (4.0)	2 (4.0)	3 (6.0)		
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
<b>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</b>									
参加すると思う	7 (13.5)	14 (26.9)	7 (13.5)	0.04	10 (20.0)	10 (20.0)	10 (20.0)	0.67	0.47
参加しないと思う	19 (36.5)	17 (32.7)	16 (30.8)		18 (36.0)	16 (32.0)	15 (30.0)		
わからない	26 (50.0)	20 (38.5)	29 (55.8)		22 (44.0)	24 (48.0)	25 (50.0)		
無回答	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
<b>自分の健康のために、栄養や食事について考えるか</b>									
いつも考えている	6 (11.5)	5 (9.6)	7 (13.5)	0.06	3 (6.0)	5 (10.0)	4 (8.0)	0.64	0.38
ときどき考えている	31 (59.6)	40 (76.9)	32 (61.5)		32 (64.0)	27 (54.0)	29 (58.0)		
あまり考えていない	13 (25.0)	6 (11.5)	11 (21.2)		14 (28.0)	16 (32.0)	13 (26.0)		
まったく考えていない	2 (3.8)	1 (1.9)	1 (1.9)		1 (2.0)	2 (4.0)	4 (8.0)		
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
<b>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</b>									
いつも気をつけている	3 (5.8)	4 (7.7)	6 (11.5)	p<0.01	4 (8.0)	2 (4.0)	3 (6.0)	0.82	0.49
ときどき気をつけている	25 (48.1)	36 (69.2)	29 (55.8)		22 (44.0)	26 (52.0)	26 (52.0)		
あまり気をつけていない	23 (44.2)	11 (21.2)	15 (28.8)		21 (42.0)	20 (40.0)	19 (38.0)		
まったく気をつけていない	1 (1.9)	1 (1.9)	1 (1.9)		3 (6.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)		0 (0.0)	0 (0.0)	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Wilcoxonの符号付順位検定を行った。

表12 食事を作る行動、食べる行動、食情報交換の行動<sup>1)</sup>

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>	事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>
	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	事後 人数 (%)	事前 人数 (%)	事後 人数 (%)	8ヶ月後 人数 (%)	事後 人数 (%)		
<b>《作る行動》</b>										
<b>食事作りの頻度</b>										
ほぼ毎日	11 (21.2)	10 (19.2)	12 (23.1)	8 (16.0)	6 (12.0)	5 (10.0)				
週に4.5日	2 (3.8)	7 (13.5)	5 (9.6)	6 (12.0)	8 (16.0)	11 (22.0)				
週に2.3日	10 (19.2)	8 (15.4)	9 (17.3)	9 (18.0)	8 (16.0)	6 (12.0)		0.64		0.47
週に1日程度	10 (19.2)	11 (21.2)	9 (17.3)	9 (18.0)	7 (14.0)	7 (14.0)				
ほとんどない	19 (36.5)	16 (30.8)	16 (30.8)	18 (36.0)	21 (42.0)	21 (42.0)				
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
<b>食料品の買い物の頻度</b>										
ほぼ毎日	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (3.8)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)				
週に4.5日	1 (1.9)	2 (3.8)	2 (3.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.0)				
週に2.3日	24 (46.2)	17 (32.7)	18 (34.6)	12 (24.0)	9 (18.0)	10 (20.0)		0.13		0.66
週に1日程度	18 (34.6)	25 (48.1)	19 (36.5)	20 (40.0)	21 (42.0)	21 (42.0)				
ほとんどない	9 (17.3)	8 (15.4)	10 (19.2)	16 (32.0)	19 (38.0)	16 (32.0)				
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	1 (2.0)	1 (2.0)	0 (0.0)				
<b>《食べる行動》</b>										
<b>朝食を食べる頻度</b>										
ほぼ毎日	39 (75.0)	45 (86.5)	39 (75.0)	44 (88.0)	44 (88.0)	42 (84.0)				
週に4.5日	7 (13.5)	3 (5.8)	4 (7.7)	2 (4.0)	3 (6.0)	5 (10.0)				
週に2.3日	1 (1.9)	0 (0.0)	4 (7.7)	2 (4.0)	1 (2.0)	2 (4.0)		0.71		0.71
週に1日程度	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (7.7)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)				
ほとんど食べない	5 (9.6)	4 (7.7)	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	0 (0.0)				
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
<b>家族との共食頻度(朝食)</b>										
ほぼ毎日	23 (44.2)	22 (42.3)	21 (40.4)	28 (56.0)	28 (56.0)	31 (62.0)				
週に4.5日	4 (7.7)	6 (11.5)	3 (5.8)	4 (8.0)	5 (10.0)	2 (4.0)				
週に2.3日	6 (11.5)	7 (13.5)	7 (13.5)	10 (20.0)	9 (18.0)	6 (12.0)		0.89		0.54
週に1日程度	6 (11.5)	6 (11.5)	4 (7.7)	4 (8.0)	2 (4.0)	2 (4.0)				
ほとんどない	13 (25.0)	11 (21.2)	16 (30.8)	4 (8.0)	6 (12.0)	9 (18.0)				
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
<b>家族との共食頻度(夕食)</b>										
ほぼ毎日	13 (25.0)	14 (26.9)	18 (34.6)	15 (30.0)	15 (30.0)	19 (38.0)				
週に4.5日	14 (26.9)	13 (25.0)	11 (21.2)	9 (18.0)	11 (22.0)	10 (20.0)				
週に2.3日	14 (26.9)	14 (26.9)	13 (25.0)	21 (42.0)	21 (42.0)	14 (28.0)		0.44		0.24
週に1日程度	4 (7.7)	5 (9.6)	3 (5.8)	3 (6.0)	1 (2.0)	4 (8.0)				
ほとんどない	6 (11.5)	5 (9.6)	5 (9.6)	2 (4.0)	2 (4.0)	3 (6.0)				
無回答	1 (1.9)	1 (1.9)	2 (3.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				
<b>夕食を食べる時間帯は同じか</b>										
毎日同じ	19 (36.5)	20 (38.5)	17 (32.7)	10 (20.0)	13 (26.0)	16 (32.0)				
ときどき変わる	21 (40.4)	19 (36.5)	23 (44.2)	23 (46.0)	16 (32.0)	22 (44.0)				
よく変わる	12 (23.1)	12 (23.1)	9 (17.3)	17 (34.0)	21 (42.0)	12 (24.0)		0.82		0.01
無回答	0 (0.0)	1 (1.9)	3 (5.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)				

(次のページへ続く)

表12 食事を作る行動、食べる行動、食情報交換の行動(前ページからの続き)

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と8ヶ月後の差 P値 <sup>2</sup>	事前と8ヶ月後の差 P値 <sup>2</sup>	
	事前 人数	(%)	事後 人数	(%)	事前 人数	(%)	事後 人数	(%)			
夕食開始時刻時											
20時以前	23	(44.2)	25	(48.1)	22	(44.0)	25	(50.0)	22	(44.0)	0.81
20時以後	10	(19.2)	10	(19.2)	17	(34.0)	15	(30.0)	23	(46.0)	
22時以後	10	(19.2)	6	(11.5)	4	(8.0)	3	(6.0)	5	(10.0)	
無回答	9	(17.3)	11	(21.2)	7	(14.0)	7	(14.0)	0	(0.0)	
夕食にかける時間											
5分	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	0.06
10分以上	9	(17.3)	6	(11.5)	8	(16.0)	7	(14.0)	9	(18.0)	
20分以上	14	(26.9)	18	(34.6)	11	(22.0)	14	(28.0)	15	(30.0)	
30分以上	29	(55.8)	27	(51.9)	31	(62.0)	29	(58.0)	25	(50.0)	
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
家庭以外の場で飲酒する頻度											
ほぼ毎日	1	(1.9)	2	(3.8)	2	(4.0)	3	(6.0)	2	(4.0)	0.21
週に4.5回	3	(5.8)	3	(5.8)	0	(0.0)	1	(2.0)	3	(6.0)	
週に3回	3	(5.8)	4	(7.7)	1	(2.0)	1	(2.0)	3	(6.0)	
週に1.2回	22	(42.3)	21	(40.4)	21	(42.0)	21	(42.0)	18	(36.0)	
ほとんど無い	23	(44.2)	21	(40.4)	26	(52.0)	24	(48.0)	24	(48.0)	0.06
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
夕食後の間食する頻度											
ほぼ毎日	7	(13.5)	6	(11.5)	5	(10.0)	2	(4.0)	5	(10.0)	0.27
週に4.5回	2	(3.8)	3	(5.8)	6	(12.0)	2	(4.0)	2	(4.0)	
週に3回	9	(17.3)	5	(9.6)	5	(10.0)	10	(20.0)	9	(18.0)	
週に1.2回	12	(23.1)	20	(38.5)	12	(24.0)	16	(32.0)	17	(34.0)	
ほとんど無い	22	(42.3)	17	(32.7)	21	(42.0)	20	(40.0)	17	(34.0)	0.58
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	1	(2.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	

(次のページへ続く)

表12 食事を作る行動、食べる行動、食情報交換の行動<sup>1</sup> (前ページからの続き)

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と8ヶ月後の差 P値 <sup>2</sup>
	事前		事後		事前		事後		
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
就寝前2時間以内ニ夕食を食べる頻度									
ほぼ毎日	8	(15.4)	5	(9.6)	3	(6.0)	2	(4.0)	
週に4-5回	8	(15.4)	5	(9.6)	5	(10.0)	7	(14.0)	
週に3回	2	(3.8)	7	(13.5)	15	(30.0)	8	(16.0)	0.59
週に1-2回	16	(30.8)	14	(26.9)	17	(34.0)	20	(40.0)	
ほとんど無い	18	(34.6)	20	(38.5)	10	(20.0)	11	(22.0)	
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0.47
《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	8	(15.4)	7	(13.5)	6	(12.0)	7	(14.0)	
ときどきしている	15	(28.8)	20	(38.5)	14	(28.0)	15	(30.0)	
どちらともいえない	6	(11.5)	11	(21.2)	11	(22.0)	4	(8.0)	
あまりしない	15	(28.8)	11	(21.2)	13	(26.0)	16	(32.0)	0.62
まったくしない	8	(15.4)	3	(5.8)	6	(12.0)	8	(16.0)	
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	0.40
食品の購入時や外食時、栄養成分表示を参考にする頻度									
いつも参考にする	2	(3.8)	5	(9.6)	3	(6.0)	3	(6.0)	
ときどき参考にする	13	(25.0)	15	(28.8)	10	(20.0)	14	(28.0)	
あまり参考にしない	17	(32.7)	21	(40.4)	18	(36.0)	13	(26.0)	0.44
まったく参考にしない	20	(38.5)	11	(21.2)	19	(38.0)	20	(40.0)	
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0.01
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	4	(7.7)	5	(9.6)	1	(2.0)	3	(6.0)	
ときどきある	19	(36.5)	23	(44.2)	23	(46.0)	24	(48.0)	
どちらともいえない	7	(13.5)	8	(15.4)	7	(14.0)	6	(12.0)	
あまりない	15	(28.8)	11	(21.2)	17	(34.0)	14	(28.0)	0.34
まったくくない	7	(13.5)	5	(9.6)	2	(4.0)	3	(6.0)	
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0.36

<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Wilcoxonの符号付順位検定を行った。無回答は除いて検定した。

表13 屋食の状況<sup>1</sup>

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差の差 P値 <sup>2</sup>	事前と事後の差の差 P値 <sup>2</sup>
	事前		事後		事前		事後			
	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)		
屋食を食べる頻度										
週に5.6日	51 (98.1)	51 (98.1)	49 (94.2)	46 (92.0)	46 (92.0)	46 (92.0)	46 (92.0)	46 (92.0)		
週に3.4日	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	3 (6.0)	3 (6.0)	3 (6.0)		
週に1.2日	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	1 (2.0)	1 (2.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
ほとんど食べない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)		0.79
無回答	0 (0.0)	1 (1.9)	2 (3.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
社員食堂を利用する頻度 <sup>3</sup>										
ない	13 (25.0)	12 (23.1)	36 (69.2)	16 (32.0)	19 (38.0)	19 (38.0)	32 (64.0)	32 (64.0)		
1回	3 (5.8)	4 (7.7)	5 (9.6)	2 (4.0)	3 (6.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
2回	3 (5.8)	1 (1.9)	1 (1.9)	0 (0.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	3 (6.0)	3 (6.0)		
3回	1 (1.9)	1 (1.9)	1 (1.9)	1 (2.0)	2 (4.0)	3 (6.0)	3 (6.0)	3 (6.0)		
4回	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
5回	5 (9.6)	4 (7.7)	3 (5.8)	3 (6.0)	3 (6.0)	4 (8.0)	4 (8.0)	4 (8.0)		
無回答	27 (51.9)	30 (57.7)	5 (9.6)	26 (52.0)	20 (40.0)	6 (12.0)	6 (12.0)	6 (12.0)		
外食する頻度 <sup>3</sup>										
ない	13 (25.0)	12 (23.1)	30 (57.7)	12 (24.0)	17 (34.0)	33 (66.0)	33 (66.0)	33 (66.0)		
1回	3 (5.8)	4 (7.7)	10 (19.2)	8 (16.0)	7 (14.0)	5 (10.0)	5 (10.0)	5 (10.0)		
2回	4 (7.7)	7 (13.5)	2 (3.8)	3 (6.0)	1 (2.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
3回	2 (3.8)	1 (1.9)	1 (1.9)	1 (2.0)	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)		
4回	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)		
5回	3 (5.8)	1 (1.9)	5 (9.6)	3 (6.0)	3 (6.0)	4 (8.0)	4 (8.0)	4 (8.0)		
無回答	27 (51.9)	26 (50.0)	4 (7.7)	23 (46.0)	21 (42.0)	4 (8.0)	4 (8.0)	4 (8.0)		
コンビニ・スーパーの単品買い合わせ <sup>3</sup>										
0回	16 (30.8)	15 (28.8)	42 (80.8)	16 (32.0)	17 (34.0)	35 (70.0)	35 (70.0)	35 (70.0)		
1回	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.9)	2 (4.0)	3 (6.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
2回	1 (1.9)	2 (3.8)	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
3回	2 (3.8)	1 (1.9)	2 (3.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
4回	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
5回	1 (1.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.0)	5 (10.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
無回答	32 (61.5)	34 (65.4)	6 (11.5)	31 (62.0)	25 (50.0)	7 (14.0)	7 (14.0)	7 (14.0)		
弁当(職場注文) <sup>3</sup>										
0回	16 (30.8)	10 (19.2)	34 (65.4)	12 (24.0)	16 (32.0)	26 (52.0)	26 (52.0)	26 (52.0)		
1回	2 (3.8)	2 (3.8)	2 (3.8)	0 (0.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
2回	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)	3 (6.0)	2 (4.0)	4 (8.0)	4 (8.0)	4 (8.0)		
3回	2 (3.8)	13 (25.0)	2 (3.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	1 (2.0)		
4回	3 (5.8)	2 (3.8)	3 (5.8)	6 (12.0)	4 (8.0)	2 (4.0)	2 (4.0)	2 (4.0)		
5回	12 (23.1)	9 (17.3)	9 (17.3)	6 (12.0)	8 (16.0)	9 (18.0)	9 (18.0)	9 (18.0)		
無回答	17 (32.7)	15 (28.8)	2 (3.8)	23 (46.0)	18 (36.0)	6 (12.0)	6 (12.0)	6 (12.0)		

(次のページへ続く)

表13 昼食の状況(前ページからの続き)

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差 P値 <sup>2</sup>	事後と8ヶ月後の差 P値 <sup>2</sup>			
	事前		事後		事前		事後						
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)					
弁当(コンビニ・スーパー) <sup>3</sup>													
0回	17	(32.7)	14	(26.9)	41	(78.8)	17	(34.0)	21	(42.0)	40	(80.0)	
1回	2	(3.8)	2	(3.8)	3	(5.8)	2	(4.0)	1	(2.0)	0	(0.0)	
2回	2	(3.8)	2	(3.8)	1	(1.9)	1	(2.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	
3回	0	(0.0)	2	(3.8)	1	(1.9)	1	(2.0)	1	(2.0)	0	(0.0)	
4回	1	(1.9)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	0	(0.0)	
5回	1	(1.9)	0	(0.0)	1	(1.9)	2	(4.0)	0	(0.0)	2	(4.0)	
無回答	29	(55.8)	31	(59.6)	5	(9.6)	27	(54.0)	26	(52.0)	7	(14.0)	
弁当(家庭) <sup>3</sup>													
0回	11	(21.2)	10	(19.2)	29	(55.8)	12	(24.0)	16	(32.0)	33	(66.0)	
1回	1	(1.9)	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
2回	0	(0.0)	2	(3.8)	1	(1.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	
3回	1	(1.9)	1	(1.9)	1	(1.9)	3	(6.0)	1	(2.0)	1	(2.0)	
4回	2	(3.8)	2	(3.8)	2	(3.8)	4	(8.0)	6	(12.0)	1	(2.0)	
5回	10	(19.2)	9	(17.3)	13	(25.0)	11	(22.0)	10	(20.0)	9	(18.0)	
無回答	27	(51.9)	28	(53.8)	5	(9.6)	20	(40.0)	17	(34.0)	5	(10.0)	
昼食開始時刻													
11時30分から	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	1	(2.0)	0	(0.0)	
12時から12時30分	46	(88.5)	48	(92.3)	46	(88.5)	42	(84.0)	49	(98.0)	47	(94.0)	0.26
12時30分から	5	(9.6)	3	(5.8)	4	(7.7)	7	(14.0)	0	(0.0)	3	(6.0)	
無回答	1	(1.9)	1	(1.9)	2	(3.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
昼食を食べる時間は同じか													
毎日同じ	46	(88.5)	46	(88.5)	46	(88.5)	44	(88.0)	44	(88.0)	42	(84.0)	
ときどき変わる	6	(11.5)	5	(9.6)	4	(7.7)	6	(12.0)	5	(10.0)	7	(14.0)	0.56
よく変わる	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	1	(2.0)	
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	2	(3.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0.18
昼食にかける時間													
10分まで	2	(3.8)	1	(1.9)	2	(3.8)	2	(4.0)	2	(4.0)	2	(4.0)	
20分まで	45	(86.5)	39	(75.0)	38	(73.1)	41	(82.0)	37	(74.0)	35	(70.0)	p<0.01
30分まで	5	(9.6)	9	(17.3)	9	(17.3)	5	(10.0)	7	(14.0)	10	(20.0)	
30分以上	0	(0.0)	2	(3.8)	1	(1.9)	1	(2.0)	4	(8.0)	3	(6.0)	
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	2	(3.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	

(次のページへ続く)

表13 屋食の状況(前ページからの続き)

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差			
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	P値 <sup>2</sup>	P値 <sup>2</sup>
屋食を選択する際の優先順位 <sup>3</sup>												
価格	9	(17.3)	6	(11.5)	8	(15.4)	6	(12.0)	9	(18.0)	8	(16.0)
量	2	(3.8)	1	(1.9)	3	(5.8)	3	(6.0)	2	(4.0)	3	(6.0)
カロリー	8	(15.4)	9	(17.3)	8	(15.4)	4	(8.0)	5	(10.0)	4	(8.0)
味・嗜好	18	(34.6)	20	(38.5)	17	(32.7)	17	(34.0)	16	(32.0)	20	(40.0)
栄養バランス	2	(3.8)	6	(11.5)	3	(5.8)	3	(6.0)	2	(4.0)	4	(8.0)
見た目	6	(11.5)	3	(5.8)	3	(5.8)	2	(4.0)	0	(0.0)	1	(2.0)
短時間で食べられる	1	(1.9)	0	(0.0)	2	(3.8)	8	(16.0)	3	(6.0)	5	(10.0)
入手しやすさ	6	(11.5)	6	(11.5)	5	(9.6)	7	(14.0)	10	(20.0)	5	(10.0)
一緒に食べる人の好み	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	3	(6.0)	0	(0.0)
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	3	(5.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
屋食に普段使っている金額 <sup>3</sup>												
0円	4	(7.7)	2	(3.8)	4	(7.7)	4	(8.0)	3	(6.0)	4	(8.0)
300円以下	3	(5.8)	1	(1.9)	1	(1.9)	2	(4.0)	5	(10.0)	2	(4.0)
300円以上	8	(15.4)	10	(19.2)	13	(25.0)	12	(24.0)	12	(24.0)	13	(26.0)
500円以上	25	(48.1)	26	(50.0)	21	(40.4)	20	(40.0)	19	(38.0)	18	(36.0)
600円以上	7	(13.5)	10	(19.2)	6	(11.5)	8	(16.0)	4	(8.0)	5	(10.0)
700円以上	5	(9.6)	1	(1.9)	5	(9.6)	3	(6.0)	6	(12.0)	8	(16.0)
無回答	0	(0.0)	2	(3.8)	2	(3.8)	1	(2.0)	1	(2.0)	0	(0.0)
屋食に使用しても良いと思う金額 <sup>3</sup>												
0円	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	1	(2.0)	0	(0.0)
300円以下	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.0)	0	(0.0)
300円以上	3	(5.8)	7	(13.5)	6	(11.5)	4	(8.0)	3	(6.0)	1	(2.0)
500円以上	22	(42.3)	20	(38.5)	16	(30.8)	20	(40.0)	21	(42.0)	22	(44.0)
600円以上	9	(17.3)	6	(11.5)	9	(17.3)	6	(12.0)	9	(18.0)	7	(14.0)
700円以上	8	(15.4)	8	(15.4)	6	(11.5)	7	(14.0)	6	(12.0)	10	(20.0)
800円以上	10	(19.2)	10	(19.2)	13	(25.0)	11	(22.0)	9	(18.0)	10	(20.0)
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	2	(3.8)	1	(2.0)	0	(0.0)	0	(0.0)

<sup>1</sup> 数値の表示は、人数(%)で示した。

<sup>2</sup> 事前事後の検定にはWilcoxonの符号付順位和検定を行った。無回答は除外して検定した。

<sup>3</sup> 検定を行っていない。



表14 健康に良い弁当(ヘルシー弁当)についての印象<sup>1</sup>

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と 事後の 差の P値 <sup>2</sup>		
	事前		8ヶ月後		事前		8ヶ月後				
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)			
<b>健康に良い弁当の印象(量)</b>											
多い	2	(3.8)	2	(3.8)	1	(1.9)	2	(4.0)	0	(0.0)	
ちょうど良い	18	(34.6)	33	(63.5)	27	(51.9)	12	(24.0)	15	(30.0)	
少ない	21	(40.4)	15	(28.8)	19	(36.5)	28	(56.0)	24	(48.0)	0.52
わからない	11	(21.2)	1	(1.9)	2	(3.8)	8	(16.0)	11	(22.0)	0.55
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	3	(5.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	
<b>健康に良い弁当の印象(味の濃さ)</b>											
濃い	0	(0.0)	4	(7.7)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
普通	22	(42.3)	29	(55.8)	29	(55.8)	14	(28.0)	13	(26.0)	
薄い	19	(36.5)	16	(30.8)	19	(36.5)	26	(52.0)	24	(48.0)	0.41
わからない	11	(21.2)	2	(3.8)	1	(1.9)	10	(20.0)	13	(26.0)	0.39
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	3	(5.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	
<b>健康に良い弁当の印象(おいしさ)</b>											
おいしい	5	(9.6)	17	(32.7)	15	(28.8)	1	(2.0)	3	(6.0)	
普通	27	(51.9)	29	(55.8)	28	(53.8)	30	(60.0)	28	(56.0)	
美味しくない	9	(17.3)	3	(5.8)	5	(9.6)	6	(12.0)	6	(12.0)	0.84
わからない	11	(21.2)	2	(3.8)	1	(1.9)	13	(26.0)	13	(26.0)	0.46
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	3	(5.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	
<b>健康に良い弁当を購入したことがあるか</b>											
時どき購入	3	(5.8)	8	(15.4)	2	(3.8)	0	(0.0)	1	(2.0)	
買ったことはあるが継続でない	22	(42.3)	34	(65.4)	43	(82.7)	20	(40.0)	22	(44.0)	0.16
買ったこと・見たことがない	27	(51.9)	9	(17.3)	4	(7.7)	30	(60.0)	27	(54.0)	0.53
無回答	0	(0.0)	0	(0.0)	3	(5.8)	0	(0.0)	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Wilcoxonの符号付順位和検定を行った。無回答は除いて検定した。

表15 食環境への認識<sup>1</sup>

	介入群 (n=52)			対照群 (n=50)			事前と事後の8ヶ月後の差			事前と事後の8ヶ月後の差		
	人数	(%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	P値 <sup>2</sup>	人数 (%)	人数 (%)	P値 <sup>2</sup>	人数 (%)	P値 <sup>2</sup>
《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	11	(21.2)	15	(28.8)	10	(19.2)		15	(30.0)	15	(30.0)	
まあ関心がある	28	(53.8)	26	(50.0)	32	(61.5)	0.36	30	(60.0)	30	(60.0)	1.00
あまり関心はない	7	(13.5)	6	(11.5)	6	(11.5)	0.05	3	(6.0)	5	(10.0)	0.87
まったく関心はない	3	(5.8)	2	(3.8)	2	(3.8)		0	(0.0)	1	(2.0)	
わからない	3	(5.8)	2	(3.8)	2	(3.8)		2	(4.0)	1	(2.0)	
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)		0	(0.0)	0	(0.0)	
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	9	(17.3)	10	(19.2)	10	(19.2)		8	(16.0)	9	(18.0)	
まあ関心がある	27	(51.9)	26	(50.0)	22	(42.3)	0.18	22	(44.0)	24	(48.0)	0.25
あまり関心はない	10	(19.2)	9	(17.3)	11	(21.2)	0.84	13	(26.0)	13	(26.0)	0.73
まったく関心はない	4	(7.7)	4	(7.7)	5	(9.6)		5	(10.0)	3	(6.0)	
わからない	2	(3.8)	2	(3.8)	4	(7.7)		2	(4.0)	1	(2.0)	
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)		0	(0.0)	0	(0.0)	
《食物》												
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	1	(1.9)	0	(0.0)	2	(3.8)		1	(2.0)	1	(2.0)	
まあ提供している	19	(36.5)	15	(28.8)	16	(30.8)	0.85	10	(20.0)	12	(24.0)	0.56
あまり提供していない	17	(32.7)	22	(42.3)	19	(36.5)	0.69	14	(28.0)	15	(30.0)	0.96
まったく提供していない	5	(9.6)	5	(9.6)	4	(7.7)		8	(16.0)	6	(12.0)	
わからない	10	(19.2)	9	(17.3)	11	(21.2)		17	(34.0)	16	(32.0)	
無回答	0	(0.0)	1	(1.9)	0	(0.0)		0	(0.0)	0	(0.0)	
《食情報》												
外食で利用する店舗 <sup>3</sup>												
ファミレス	4	(7.7)	4	(7.7)	5	(9.6)		2	(4.0)	4	(8.0)	
専門店	25	(48.1)	25	(48.1)	19	(36.5)		17	(34.0)	17	(34.0)	
喫茶・カフェ	1	(1.9)	0	(0.0)	2	(3.8)		1	(2.0)	1	(2.0)	
居酒屋	6	(11.5)	7	(13.5)	5	(9.6)		11	(22.0)	8	(16.0)	
社員食堂	9	(17.3)	7	(13.5)	8	(15.4)		7	(14.0)	9	(18.0)	
その他	5	(9.6)	4	(7.7)	7	(13.5)		6	(12.0)	5	(10.0)	
外食しない	2	(3.8)	3	(5.8)	4	(7.7)		6	(12.0)	5	(10.0)	
無回答	0	(0.0)	2	(3.8)	2	(3.8)		0	(0.0)	1	(2.0)	

(次のページへ続く)

表15 食環境への認識<sup>1</sup> (前ページの続き)

	介入群 (n=52)				対照群 (n=50)				事前と事後の差の差 P値 <sup>2</sup>	事前と事後の差の差 P値 <sup>2</sup>
	事前	事後	8ヶ月後	事前と事後の差の差 P値 <sup>2</sup>	事前	事後	8ヶ月後	事前と事後の差の差 P値 <sup>2</sup>		
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	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)		人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)			
たいへんよく提供している	0 (0.0)	1 (1.9)	1 (1.9)		0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.0)			
まあ提供している	10 (19.2)	7 (13.5)	12 (23.1)		7 (14.0)	6 (12.0)	8 (16.0)			
あまり提供していない	20 (38.5)	24 (46.2)	25 (48.1)	0.43	19 (38.0)	19 (38.0)	18 (36.0)	0.60	0.54	
まったく提供していない	11 (21.2)	10 (19.2)	7 (13.5)		13 (26.0)	12 (24.0)	9 (18.0)			
わからない	11 (21.2)	9 (17.3)	7 (13.5)		11 (22.0)	13 (26.0)	13 (26.0)			
無回答	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)			
健康的な食生活をするための学習の機会があるか										
ある	12 (23.1)	24 (46.2)	24 (46.2)		13 (26.0)	13 (26.0)	14 (28.0)			
ない	28 (53.8)	14 (26.9)	16 (30.8)	0.04	26 (52.0)	23 (46.0)	19 (38.0)	0.52	0.36	
わからない	12 (23.1)	13 (25.0)	12 (23.1)		11 (22.0)	14 (28.0)	17 (34.0)			
無回答	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	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	2 (3.8)	4 (7.7)	4 (7.7)		1 (2.0)	3 (6.0)	4 (8.0)			
ときどき思う	14 (26.9)	13 (25.0)	11 (21.2)	0.47	12 (24.0)	14 (28.0)	11 (22.0)	0.13	0.27	
思わない	36 (69.2)	34 (65.4)	37 (71.2)		37 (74.0)	33 (66.0)	35 (70.0)			
無回答	0 (0.0)	1 (1.9)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	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Wilcoxonの符号付順位和検定を行った。無回答は除いて検定した。

<sup>3</sup> 検定を行っていない。

表16 体重コントロールのための目標の有無(事後調査のみ)

	介入群 (n=52)	対照群 (n=50)	P値
目標をたてたか			
ある	29 (55.8)	14 (28.0)	p<0.01
ない	14 (26.9)	27 (54.0)	
無回答	9 (17.3)	9 (18.0)	

<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 $\chi^2$ 検定を行った。無回答は除いて検定した。