

表5 食物摂取頻度の変化

項目	肥満群				非肥満群				喫食前の群間差 P値 ²⁾
	事前 (n=22)	事後 (n=22)	事前 (n=22)	1年後 (n=22)	事前 (n=22)	事後 (n=22)	事前 (n=22)	1年後 (n=22)	
	P値 ¹⁾		P値 ¹⁾		P値 ¹⁾		P値 ¹⁾		
コップ1杯ぐらいの牛乳・ヨーグルトの1人前									
低脂肪	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
普通・高脂肪	n.s.		n.s.		0.085 ↓		0.075 ↓		n.s.
鶏肉(挽肉を含む)	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
豚肉・牛肉(挽肉を含む)	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
ハム・ベーコン・ソーセージ	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
レバー	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
いか・たこ・えび	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
骨ごと食べる魚	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
ツナ缶(まぐろの油漬け)	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		0.064 肥満者>
魚の干物・塩蔵魚(塩さば・塩鮭・あじの干物など)	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
脂がのった魚	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
脂が少なめの魚	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
たまご	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
豆腐・厚揚げ	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
納豆	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
いも	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
漬物			緑の濃い葉野菜		n.s.		n.s.		0.078 肥満者>
			その他すべて		n.s.		n.s.		n.s.
生(サラダ)			レタス・キャベツ千切りなど	0.060 ↓	n.s.		n.s.		n.s.
トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー			緑の濃い葉野菜	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
料理に使った野菜			キャベツ・白菜	0.070 ↓	n.s.		n.s.		n.s.
			人参・南瓜	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			大根・かぶ	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			その他の根菜全て	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
きのこ	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
海藻	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
菓子・おやつ			洋菓子・クッキー・ビスケット	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			和菓子	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			せんべい・もち・お好み焼き	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			アイスクリーム	0.069 ↓	0.093 ↓		0.062 ↓		n.s.
果物			みかんなどのかんきつ類	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			かき・いちご・キウイ	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			その他の果物	n.s.	0.095 ↓		0.019 ↑		0.061 肥満者>
マヨネーズ・ドレッシング	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
パン			そば	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			うどん、ひやむぎ、そうめん	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			ラーメン、インスタントラーメン	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			スパゲッティ、マカロニなど	n.s.	n.s.		n.s.		0.062 非肥満者>
飲み物			緑茶	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			紅茶・ウーロン茶	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			コーヒー	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			コーヒー・紅茶に入れる砂糖	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			コーラ・ジュース	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			100%果物ジュース・100%野菜シ	n.s.	n.s.		0.056 ↑		n.s.
「主食のある朝ごはん」を食べた頻度	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
平均的な1日に食べたごはん			ごはん	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			味噌汁	n.s.	n.s.		0.062 ↑		n.s.
玄米・胚芽米を食べたり、ご飯に麦や雑穀を入	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
お酒			飲酒頻度	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
お酒の種類と量			日本酒	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			ビール(大瓶で)	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			焼酎・酎ハイ・泡盛	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			ウイスキー	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			ワイン	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
1ヶ月以内の喫食頻度	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
肉を使った料理			焼肉・ステーキ・グリル	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			ハンバーグ・カレー・ミートソース	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			揚げ物・てんぷら	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			炒め物	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.
			和風の煮物・鍋物・丼物・汁物・味噌汁	n.s.	n.s.		n.s.		n.s.

項目	(続き)								喫食前の群間差 P値 ²⁾
	事前 (n=22)	事後 (n=22)	事前 (n=22)	1年後 (n=22)	事前 (n=22)	事後 (n=22)	事前 (n=22)	1年後 (n=22)	
	P値 ¹⁾		P値 ¹⁾		P値 ¹⁾		P値 ¹⁾		
お肉(牛肉・豚肉)の脂身	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
魚を使った料理									
刺身・寿司	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
焼き魚	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
煮魚・鍋物・汁物・味噌汁	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
てんぷら・揚げ魚	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
麺類のスープ・汁を飲む量は	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
家庭での味つけは外食と比べて	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
食事の時に使う醤油・ソース									
頻度は	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
量は	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比									
おかずの量は	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
ごはんの量は	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
食べる速さは	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
季節によって食べ方が大きく違う食べ物	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
みかんなどのかんきつ類	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
かき	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
いちご	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
栄養補助食品	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
最近、食事習慣を意識的に変えたか		P=0.091 ↑		n.s.		P=0.09 ↑		n.s.	n.s.
現在、医師、栄養士、専門家の指導で食事をコントロール	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.
質問票に主に答えた人は	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.		n.s.

1) 符号付順位検定

2) χ^2 検定

表6 摂取栄養量の変化

	肥満群				非肥満群							
	事前		事後		前後比較	事前		事後		前後比較	事前2群比較	事後2群比較
	n=22	n=22	n=11	n=11								
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	P値 ¹⁾	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	P値 ¹⁾	P値 ²⁾	P値 ²⁾	
年齢	44.3	11.1	44.4	11.1	0.043	37.7	11.6	38.0	11.4	n.s.	n.s.	n.s.
身長	171.9	4.9	171.7	5.0	n.s.	170.9	5.0	171.3	6.2	n.s.	n.s.	n.s.
体重	76.2	10.0	75.2	9.5	0.007	65.3	8.8	64.8	7.3	n.s.	0.004	0.004
BMI	25.7	2.9	25.5	2.8	0.020	22.3	1.8	22.0	1.8	n.s.	0.000	0.001
エネルギー	2077.5	532.7	2081.1	571.6	n.s.	1756.0	573.9	1624.0	691.3	n.s.	n.s.	n.s.
水	2326.2	753.6	2069.8	583.4	n.s.	1831.1	588.4	1875.4	651.4	n.s.	0.075	n.s.
炭水化物エネルギー比	49.2	7.1	48.9	8.0	n.s.	51.3	6.4	51.3	6.9	n.s.	n.s.	n.s.
たんぱく質エネルギー比	13.6	2.5	14.4	2.6	n.s.	14.0	1.6	14.1	2.9	n.s.	n.s.	n.s.
脂質エネルギー比	25.4	4.9	26.3	6.3	n.s.	26.4	4.4	24.8	5.8	n.s.	n.s.	n.s.
P/S比	1.0	0.3	1.1	0.2	n.s.	1.0	0.2	1.1	0.3	0.009	n.s.	n.s.
アルコール/1000kcal	14.5	11.4	12.7	13.4	n.s.	9.2	10.4	11.6	14.3	n.s.	n.s.	n.s.
コレステロール/1000kcal	180.1	68.6	186.2	61.7	n.s.	180.9	71.9	193.1	74.8	n.s.	n.s.	n.s.
食塩/1000kcal	5.3	1.1	5.4	1.2	n.s.	6.0	2.2	6.0	1.7	n.s.	n.s.	n.s.
K/1000kcal	1206.1	297.9	1259.9	319.4	n.s.	1193.5	177.0	1273.3	307.9	n.s.	n.s.	n.s.
Ca/1000kcal	247.5	83.3	261.5	89.4	n.s.	241.4	80.3	244.7	74.7	n.s.	n.s.	n.s.
Fe/1000kcal	3.7	1.0	3.9	1.0	n.s.	4.0	0.8	4.2	1.2	n.s.	n.s.	n.s.
カロテン/1000kcal	1465.2	932.5	1499.1	857.0	n.s.	1823.7	1255.3	1655.8	992.2	n.s.	n.s.	n.s.
vb6/1000kcal	0.6	0.1	0.7	0.1	n.s.	0.6	0.1	0.7	0.1	n.s.	n.s.	n.s.
vb12/1000kcal	4.8	2.3	5.3	1.6	n.s.	4.4	1.4	5.2	1.1	n.s.	n.s.	n.s.
vc/1000kcal	49.1	21.2	54.0	24.7	n.s.	45.9	10.6	56.9	18.5	n.s.	n.s.	n.s.
葉酸/1000kcal	165.1	52.4	168.5	51.3	n.s.	166.4	38.3	200.5	45.3	0.004	n.s.	n.s.
パントテン酸/1000kcal	0.3	0.1	0.3	0.1	n.s.	0.3	0.1	0.3	0.1	n.s.	n.s.	n.s.
総食物繊維/1000kcal	4.8	1.3	5.6	1.5	0.003	5.5	1.9	5.8	1.9	n.s.	n.s.	n.s.
たんぱく質	69.3	16.4	73.6	20.5	n.s.	61.5	20.5	55.2	18.0	n.s.	n.s.	0.020
動物性たんぱく質	41.3	11.6	42.9	13.1	n.s.	36.0	15.3	31.3	11.8	n.s.	n.s.	0.022
植物性たんぱく質	28.0	7.0	30.7	9.0	n.s.	25.5	6.8	23.9	7.0	n.s.	n.s.	0.042
脂質	58.4	16.3	59.3	16.5	n.s.	50.2	14.2	43.0	14.4	0.007	n.s.	0.011
動物性脂質	27.7	9.7	25.9	9.2	n.s.	23.8	9.2	18.0	7.1	n.s.	n.s.	0.022
植物性脂質	30.6	8.9	33.4	8.3	n.s.	26.4	8.2	25.0	8.8	n.s.	n.s.	0.013
炭水化物	258.4	84.4	258.2	100.5	n.s.	220.1	59.9	200.7	66.1	n.s.	n.s.	n.s.
灰分	18.2	4.2	18.7	4.7	n.s.	15.8	2.8	14.9	3.3	0.043	n.s.	0.028
NA	4283.8	1074.0	4337.3	1217.1	n.s.	3745.9	469.5	3475.7	588.6	n.s.	0.054	0.010
K	2435.7	655.5	2535.2	680.4	n.s.	2066.4	664.5	1989.5	660.2	n.s.	n.s.	0.041
Ca	497.2	167.3	516.1	180.3	n.s.	432.9	222.8	399.9	184.2	n.s.	n.s.	n.s.
Mg	259.8	87.0	267.7	87.1	n.s.	221.1	69.0	210.8	68.4	n.s.	n.s.	0.033
P	1060.0	255.5	1097.3	274.6	n.s.	911.8	329.3	839.5	294.3	0.037	n.s.	0.021
Fe	7.4	2.1	8.0	2.3	n.s.	6.7	1.7	6.5	2.2	n.s.	n.s.	n.s.
亜鉛	8.2	1.9	8.8	2.6	n.s.	7.7	2.3	6.5	2.1	n.s.	n.s.	0.023
銅	1.1	0.3	1.2	0.4	n.s.	1.0	0.2	0.9	0.3	n.s.	n.s.	0.035
マンガン	3.4	1.1	3.4	1.2	n.s.	2.7	1.0	3.0	1.2	n.s.	n.s.	n.s.
レチノール	559.4	323.1	545.7	274.6	n.s.	529.3	297.3	724.1	610.3	0.007	n.s.	n.s.
βカロテン	2966.8	2058.3	3057.8	1905.6	n.s.	2862.5	1821.8	2516.0	1618.9	n.s.	n.s.	n.s.
レチノール当量	809.5	319.8	803.5	299.5	0.006	770.0	320.1	936.4	601.4	n.s.	n.s.	n.s.
VD	11.1	5.6	13.2	5.9	n.s.	9.0	7.0	9.6	4.4	n.s.	n.s.	n.s.
αトコフェロール	7.4	2.2	7.9	2.1	n.s.	6.2	1.7	5.9	2.0	n.s.	n.s.	0.015
VK	265.9	130.0	297.7	136.2	n.s.	251.8	126.1	227.0	153.8	n.s.	n.s.	n.s.
VB1	0.8	0.2	0.8	0.2	n.s.	0.7	0.2	0.6	0.2	n.s.	n.s.	0.010
VB2	1.4	0.3	1.4	0.3	n.s.	1.2	0.4	1.2	0.4	n.s.	n.s.	n.s.
ナイアシン	19.4	5.4	19.3	5.0	n.s.	16.4	6.8	15.6	5.1	n.s.	n.s.	n.s.
VB6	1.3	0.4	1.3	0.4	n.s.	1.1	0.4	1.1	0.4	n.s.	n.s.	n.s.
VB12	9.4	3.5	10.8	4.0	n.s.	8.0	4.8	8.3	3.9	n.s.	n.s.	n.s.
葉酸	333.0	110.2	337.8	106.6	n.s.	282.6	82.0	310.5	99.4	n.s.	n.s.	n.s.
パントテン	6.6	1.4	6.7	1.6	n.s.	5.9	2.1	5.5	1.9	n.s.	n.s.	n.s.
VC	99.2	44.6	106.9	47.9	n.s.	78.1	23.4	85.8	30.2	n.s.	n.s.	n.s.
飽和脂肪酸	15.3	5.1	14.8	5.0	n.s.	13.4	4.8	10.5	3.9	0.001	n.s.	0.021
一価不飽和脂肪酸	21.5	6.2	21.8	6.3	n.s.	18.5	5.1	15.6	5.1	0.017	n.s.	0.010
多価不飽和脂肪酸	14.6	4.0	15.2	3.7	n.s.	12.3	3.1	11.4	3.8	n.s.	n.s.	0.011
コレステロール	374.0	168.7	379.2	128.0	n.s.	312.9	141.0	305.6	140.1	n.s.	n.s.	n.s.
水溶性食物繊維	2.5	0.8	2.9	1.0	0.039	2.4	1.0	2.3	0.9	n.s.	n.s.	n.s.
不溶性食物繊維	7.2	2.3	8.1	2.7	n.s.	6.5	1.8	6.2	1.9	n.s.	n.s.	n.s.
総食物繊維	9.8	3.1	11.4	3.9	n.s.	9.0	2.8	8.7	2.8	n.s.	n.s.	n.s.
食塩相当量	10.8	2.7	11.0	3.1	n.s.	9.4	1.2	8.8	1.5	n.s.	0.056	0.040
シヨ糖	9.9	8.0	7.8	8.5	n.s.	8.9	7.1	4.9	4.5	n.s.	n.s.	n.s.
アルコール	29.6	24.4	26.8	34.7	n.s.	20.8	26.9	26.6	42.4	n.s.	n.s.	n.s.

1) 対応のあるt-test

2) 対応のないt-test

勤労男性を対象とした健康・食情報カードの質的評価
—フォーカスグループインタビューの結果から—

研究分担者	福田 吉治	山口大学医学部地域医療学 教授
研究協力者	大久保 公美	女子栄養大学栄養学部 助教
	衛藤 久美	女子栄養大学栄養科学研究所 客員研究員

研究要旨

本研究は、男性肥満者を対象にした、食事バランスガイドに基づくバランス弁当と健康・食情報のメッセージカードの提供を3ヶ月行った介入プログラムについて、質的評価を行うことを目的にした。介入プログラム終了後、バランス弁当を喫食した37名を対象に、合計6グループにてフォーカスグループインタビューを実施し、メッセージカードを中心にプログラムの評価を行った。その結果、今回のメッセージカードを用いたプログラムによって、主食・副菜・主菜のバランスの重要性やそれぞれのおよその適量を理解することができた一方で、食事バランスガイドの5つの料理区分に直接関連した内容よりも、「ヒモ(酒、甘味飲料)」「カロリー」あるいは「間食・早食い・夜食」などにより強い関心が向いていたことがわかった。少なくとも、紙ベースのプログラムでは、食事バランスガイドのサービング(SV)を理解し、SVを使った食事のセルフチェック・アセスメントを行うのは難しく、より容易に理解できるもの(カロリーなど)や自分でコントロールできるもの(酒、つまみ、早食い・夜食など)に関心が向かったと解釈された。食事バランスガイドによって、バランスのよい食生活の重要性を理解し、自分の食生活の振り返りや改善の動機づけを高めることができることとともに、その限界を理解した上での活用が重要である。

A. 研究目的

食事バランスガイドは、生活習慣病対策のポピュレーションアプローチ推進のための栄養教育ツールとして策定され、地域、職域、あるいは、食ビジネス等において広く活用されつつある。しかし、その効果を示す基礎的なエビデンスは十分に蓄積されておらず、食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境整備プログラムを開発・実施し、その効果を検証する必要がある。

研究班全体として、平成19・20年度に、食事バランスガイドをもとにした「バランス弁当」および健康・食情報カード(メッセージカード)を用いた介入研究を、男性肥満者を対象に実施した。この介入研究は、3つの職域をフィールドに、週3日3ヶ月間、教育マテリアルであるメッセージカードを添えたバランス弁当を提供するプログラムである。その有効性について、量的な評価として、介入前後における体重等の検

査値の変化を分析した。(詳細は、大久保、村山、松月らの分担研究報告書を参照)

本研究は、質的なプロセス評価として、プログラムに参加し、バランス弁当を喫食した者を対象にフォーカスグループインタビューを行い、今回実施したプログラム(バランス弁当およびメッセージカード)、特にメッセージカードの効果を質的に評価することを目的とする。また、メッセージカードの改良についての意見も求めた。

B. 研究方法

1. 対象者

本研究は、バランス弁当およびメッセージカードによる介入研究を行った3つのフィールドを対象とした。これらのフィール

ドでは、男性肥満者を対象に、バランス弁当とメッセージカードを提供した弁当群(介入群)と提供しなかった群(対照群)による無作為割付試験を行った。(職域Cは、非肥満者を含み、対照群の設定なし。)

フィールドAは介入群12名(2グループ各6名)と対照群6名、フィールドBは介入群12名(2グループ各6名)、フィールドCは介入群13名(2グループ、6名と7名)にインタビューを行った。

介入プログラムは、平成19年9月から12月にかけて行い、インタビューは、平成19年12月から平成20年6月にかけて実施した。

表1 対象とインタビュー内容

職域	グループ数・人数	インタビュー内容
A	2グループ・各6名	・ バランス弁当について ・ メッセージカードについて
B	2グループ・各6名	・ バランス弁当について ・ メッセージカードについて
C	2グループ・6名+7名	・ メッセージカードについて(改良について、より詳細に)

2. インタビュー方法

インタビューは、グループインタビューの形式をとった。1グループに対して、約90分かけて行った。司会者は、グループインタビューに関してよく訓練された研究分担者または研究協力者が担当した。インタビューは、カセットテープレコーダーで録音した。

インタビューの主な質問項目は、表1に示した。これらの質問に沿って、インタビューガイドを作成した。メッセージカードに関する質問では、使用したメッセージカードを提示した。

3. 分析方法

フォーカスグループインタビューのテープ記録を用いて、研究者により逐語録を作成した後、質的分析手法を用いて、分析した。

(倫理面への配慮)

インタビューの実施あたり、インタビュー内容を録音し、録音した内容は逐語録にすることについて、口頭で同意を得た。逐語録作成後、録音は消去した。逐語録は、個人名が同定できないように匿名化して分析に用いた。

表2 グループインタビューにおける主な質問項目

1. 健康・食情報カード（メッセージカード）について
 - ① 今回バランス弁当と一緒に提供したカードについての意見（分かりやすかったか、分かりにくかったか）
 - ② カードの内容は、実際の自分の生活で取り組めるものがあったか？
 - ③ （より役立つカードとして）どんな内容がほしいか？（内容、見た目なども含む）
 - ④ 気に入った（役立った）カードはどれか？（具体的に選んでもらう）
2. バランス弁当について
 - ① 今回提供したバランス弁当についての意見（フリートーキング）
 - ② 今回のような弁当を今後も継続して食べたいか、食べたくないか？ また、お金を払ってでも（500円）食べたいか、食べたくないか？
 - ③ バランス弁当を食べて、1食あたりの適量が分かるようになったか？（頻度が週3回は適当であったか。期間は3ヶ月で適当か、また何週で分かるようになったか。）
 - ④ 弁当としてだけでなく、日常でもサービング数の応用ができたか、できなかったか？

C. 研究結果

インタビュー内容を逐語録にして、関連する発言ごとにまとめたものを、資料1（メッセージカードについてのコメント）、資料2（バランス弁当についてのコメント）、資料3（メッセージカードの改良についてのコメント）にまとめた。

1. メッセージカードについて

1) カード全体の評価（表3）

イラストやグラフを多用し、色もきれいで、内容のボリューム的にも「わかりやすい」「読みやすい」という意見が多かった。一方で、関心のある内容とそうでない内容もあり、ほとんどあるいはあまり読まなかったという意見もあった（職域Bに多かった）。

2) 個々のテーマについて（表4）

個々のテーマについて、「知識習得・態度変容」「行動変容」「関心」「効果」の観点からまとめた。「関心」は発言数、「効果」は現状把握（自分の問題点の認識）～態度変容～行動変容の程度により評価した。

食事バランスガイドに直接関連したものでは、食事の全体のバランス、ヒモに関するもの（酒、甘味飲料）、および酒のつまみ

への関心が高かった。主食は、メッセージカードよりも弁当による効果が大きかった。副菜は比較的関心も高く、行動変容への効果も高いようだった。

食バランスガイドに直接関係しないものとして、カロリーや早食い・夜食への関心が高く、態度や行動の変容に結びついたと推測された。

3) 期待したが得られなかったこと・ネガティブな反応（表5）

サービング（SV）・コマの意味がわからなかったという意見はいずれの職域でも認められた。理解しようと試みたが、結局理解できずに、SVを使って数えるようにはならなかったようであった。

また、弁当を食べる時に読んではいるが、ファイルに入れた後に読み返したり、繰り返し読みだりすることはまれであった。

関心は高まったが、行動変容まで結びつかなかったものとして、主菜、酒、運動に関することが挙げられた。

4) 期待以上の効果（表6）

期待以上の効果が認められたのは、ヒモ、（酒、甘味飲料）とつまみへの反応であっ

た。また、カロリーへの関心が高まり、カロリー表示を見るようになったという意見が多く認められた。

2. バランス弁当について

全体的な評価については、職域によって評価に違いがあった。職域 A では評価が高かったが、職域 B では評価が低かった。メニューや盛つけへの工夫や料理の温度などの影響が大きいようであった。弁当を受け入れられるためには、ある程度の“美味しさ”は前提となろう。

弁当の効果としては、“適量を体感することによって、適量を体で覚えた”ことが示された。弁当以外にでも、満腹感を求めず、腹八分にとどめる習慣が身に付いた者が多かった。

3. メッセージカードの改良について

主に職域 C で行われたインタビューの意見（資料 3）をもとに、メッセージカードの改良を行った。（改良の詳細については、総合研究報告書を参照）

D. 考察

今回のメッセージカードを用いたプログラムによって、主食・副菜・主菜のバランスの重要性やそれぞれのおよその適量を理解することができたようであった。他方、食事バランスガイドの 5 つの料理区分に直接関連した内容よりも、男性自らがコントロールしやすいと考えられるヒモ（酒、甘味飲料）、カロリー（エネルギー量），“どのように”食べるかに関連する「間食・早食い・夜食」などにより強い関心が向いていた。

その背景としては、食事バランスガイドの SV を理解し、SV を使って食事のセルフチェック・アセスメントを行うのは、少なくとも、メッセージカードのような紙ベースのものでは難しいことがあると思われる。

その結果、“より容易に理解できるもの”に関心が向かったと考えられる。また、勤労男性が“自分自身でコントロールできる”ことから取り組もうとしていることがうかがえた。（表 7）

今回の結果をもとに、食事バランスガイドの効果と限界、ならびに活用への提言を表 8 にまとめた。メッセージカードの主なコンテンツであった食事バランスガイドによって、バランスのよい食生活の重要性を理解し、自分の食生活の振り返りや改善の動機づけを高めることができると考えられた。しかしながら、SV を理解し、それを用いて食生活のセルフチェック・アセスメントを行うことは難しいことが示唆された。特に、「どの料理区分に入るか」の判断、複合料理の分類、さらに、各料理区分内で SV の数え方は一般には理解しがたい。対して、カロリーは軸がひとつであるため、理解しやすい。しかし、カロリーでは料理のバランスを考慮していないため、そこに食事バランスガイドを活用する意義がある。

今回のプログラムは、できるだけ人を仲介しないもの、すなわち、紙ベースのマテリアル（+弁当）を使ったものであるため、講話や個別指導等による健康教育で食事バランスガイドの理解がどの程度深まるかを判断することはできない。少なくとも、紙ベースでは、情報量に限界があることは個別の問題へ対応できないために、食事バランスガイドを十分に理解させ、行動変容に結びつけるのは難しいようである。

E. 結論

食事バランスガイドをもとにした健康・食情報カード（メッセージカード）とバランス弁当を組み合わせたプログラムについて、フォーカスグループインタビューを用いて、その効果を検討した。その結果、今回のメッセージカードを用いたプログラムによって、主食・副菜・主菜のバランスの

重要性やそれぞれのおよその適量を理解することができた一方で、食事バランスガイドの5つの料理区分に直接関連した内容よりも、ヒモ（酒、甘味飲料）、カロリー、あるいは間食・早食い・夜食などにより強い関心が向いていた。少なくとも、紙ベースでは、食事バランスガイドのSVを理解し、SVを使って食事のセルフチェック・アセスメントを行うのは難しく、「より容易に理解できるもの」（カロリーなど）や「自分自身でコントロールできる」（酒、つまみ、早食い・夜食など）に関心が向かったと解釈された。食事バランスガイドによって、バランスのよい食生活の重要性を理解し、自分の食生活の振り返りや改善の動機づけを高めることができることとともに、その限界

についても理解した上での活用が重要である。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

（該当なし）

2. 学会発表

（該当なし）

H. 知的財産権の出願・登録状況

（該当なし）

表3 健康・食情報カード（メッセージカード）全体の評価

- ・ わかりやすかった。読みやすかった。
 - イラスト、グラフ、色など
 - ボリューム
- ・ 面白い内容もあった。（関心のある内容とそうでない内容がある）
- ・ 対象集団による評価の違い。（ほとんど読まない対象者もあり）

表4 テーマ別の知識習得・態度変容と行動変容

テーマ	知識習得・態度変容	行動変容	関心*	効果*
食事のバランス	・ 自分の食事のバランスを振り返った（過去）。 ・ バランスを考えるようになった（今後）。	（実際のバランスがどの程度改善したかは不明）	高	○
主食	（メッセージカードに関するコメントはほとんどなく、弁当の影響が大きいようである）	（同左）	—	—
副菜	・ 普段あまり食べていないのがわかった。	・ 野菜を食べるようになった。	中	◎
主菜	・ 普段食べている量が多いのがわかった	（行動変容の発言なし）	低	△
乳製品	—	・ 低脂肪にした	低	—
果物	・ 全然食べていない	（行動変容の発言なし）	低	—
酒	・ 自分の飲酒量が多い	・ 控えようとした。 ・ わかっているけど実施できない。	高	○
（つまみ）	—	・ 酒のつまみを少なくしたり、カロリーの低いものにかえる。	高	◎
甘味飲料	・ スポーツ飲料などにカロリーが多いことがわかった。	・ カロリーの少ないもの（お茶、ダイエットコーラなど）にした。缶コーヒーを控えた。	高	◎
カロリー	・ 料理などに含まれているカロリーがおよそわかった。	・ 気にするようになった。カロリー表示を見るようになった。	高	◎
運動	・ 必要な運動量がおよそわかった。運動だけでなく、生活活動でよいことがわかった。	・ 自転車買って、通勤している。運動できないので、歩こうとしている。	高	○
体重	—	・ 測るようになった。グラフをつける。	中	○
早食い・夜食	—	・ 早食い・夜食を控えるようになった。	高	◎
健康・病気	・ 関心ない	—	低	—

* 関心：あくまで評価者の主観であるが、発言者の数をもとに評価

* 効果：あくまで評価者の主観であるが、△（現状把握にとどまる、または、一部の人で態度の変化あり）、○（多くの人で態度の変化、または、一部の人で行動変容）、◎（多くの人で具体的な行動変容あり）

表5 期待したが達成できなかったこと・ネガティブな反応

-
- ・ “サービング (SV)” が馴染みにくい (専門用語を敬遠)
 - ・ SV の数え方がわからない。
 - ・ 一度は読むが、読み返しが少ない。
 - ・ 理解は深まったが、行動変容までつながらないものがあった。
-

表6 期待した以上の効果

-
- ・ ヒモ (酒、甘味飲料) への反応
 - ・ カロリー表示への関心
-

表7 結果の解釈

-
- ・ 主食・副菜・主菜のバランスの重要性、それぞれの適量をおよそ理解できる (自分の食生活の振り返りに有効)。
 - ・ 食事のバランスや適量を意識し、料理によって (特に、主食と副菜) は行動変容につながる。
 - ・ SV を理解し、自分で数えることは難しい。
 - 理解しようとするが、理解できず (難しいと感じてしまい)、より理解が容易なものに関心が向く。(サービングよりもカロリーがわかりやすい)
 - ・ 自分自身でコントロールできるものから取り組もうとする。たとえば、酒、つまみ、飲料、間食、早食い、夜食。
 - 自分でコントロールできる範囲でのアドバイスを希望。たとえば、昼食・外食時の料理の選び方や1食・1日の料理の組み合わせの例示。
-

表8 食事バランスガイドの効果・限界と活用への提言

-
- ・ 食事バランスガイド (全体のバランスと料理ごとの適量) の提示によって、バランスのよい食生活の重要性を理解し、自分の食生活の振り返りや改善への動機づけを高める。
 - ・ サービング (SV) を使ったセルフチェック・アセスメントは難しい。
 - 数え方が難しい理由
 - ◇ 料理の分類 (どの料理区分に入るのかの判断、複合料理の分類)
 - ◇ SV の数え方 (各料理での数え方)
 - 相対的にカロリーは理解しやすい。しかし、カロリーのみでは、料理のバランスを考慮しておらず、不十分。
 - ・ 紙ベースの情報提供の限界: 食事バランスガイドを理解し、行動変容に結びつかせるためにはより丁寧に説明する必要がある。
 - 情報量の限界
 - 個別な問題への対応
 - ・ 包括的内容よりもフォーカスしたメッセージを提供したほうが、行動変容につながる可能性が高い。
-

資料1 健康・食情報カード（メッセージカード）に関するフォーカスグループインタビューの結果

* (A)、(B)、(C) は対象となった職域

1. カードの総合的評価・感想

【わかりやすかった・読みやすかった】

- ◆ すごく工夫されているのがわかった。(B)
- ◆ グラフやイラストが対応しているので、理解が深まった。(B)
- ◆ 読みながら食べているので、結構ゆっくと時間とることができました。(B)
- ◆ 工夫されて作られているのを感じました。(B)
- ◆ 分かりやすかったです。(C)
- ◆ イラストが抱負で（分かりやすかった）。(C)
- ◆ 総じてカラフルで、非常に読みやすく、毎回お弁当食べながらちゃんと読めるような内容だったと思います。(C)
- ◆ カラフルでわかりやすくて、弁当食べながら毎回読むようにしていました。(C)
- ◆ 比較的分かりやすかったんですが、年なのか、物覚えが悪いのかだいぶ忘れてる。あとで、こう見てみるとこんなことが書いてあったのかと言う感じです。(C)
- ◆ 解りやすいことは解りやすいでした。そのときは・・・。(C)

【おもしろい内容もあった】

- ◆ 興味がある内容と、興味がない内容が、個人的にありました。(C)
- ◆ すごく、よけいなことも確かにありますけど、それはそれで面白かったと思います。(C)

【また読み返そうと思う】

- ◆ （もらったメッセージカードは後に残るので）確かに、あとで読んでみようというのがありますよね。(C)

【読み返すことはない】

- ◆ 食堂で目を通して、ファイルしたら開かない。(A)
- ◆ 1回読んだら、あとは読まない。(A)

【自分の食生活をふりかえった】

- ◆ 自分の食生活がどのくらいこれと外れているかとか、自分に近いなとかいう意味の確認ができるカードだと思います。(C)
- ◆ 果物が少ない。生野菜も少ない。そのわりに、塩分（たぶん、しょうゆ、塩、ソース）が多い。従来感じてのを再認識って感じかな。(C)

【自分の食生活を考える・気をつけるようになった】

- ◆ 一生懸命読んだ方ではないと思うんですけど、食育のキーワードの中で、これだけのものがあるというのは、普段考えなしに食べていることの裏腹。(B)
- ◆ いかに普段考えなしに食べているかわかった。(B)
- ◆ 少しだけ、考えるようになりました。なるべく、偏らないように食べなくちゃいけないなど。そういう意味ではすごいカードだったと思います。(C)

- ◆ 50 になったところですけども、身体に気をつけなければいけないと言う意識は高くなってきているし、食べるものに気をつけているつもりです。そういう風に考えるようになったきっかけになったと思います。クリニックにいった時にひっかからないように、いろいろ気をつかうようになってきたんで、こういうものが役にたってきているんだなあという気がしますよ。(C)

【わかりずらかった・難しかった】

- ◆ わかりやすいのもあれば、ちょっと難しくて読むのも。(A)
- ◆ これ(バランスガイド)、初めてみたんですけども、ちょっと解りづらいなというのがありました。(C)
- ◆ ちょっと、内容がわかりづらい、僕には難しかったです。この内容全て理解するのが、すごく難しかった。途中で、あまりにも難しすぎて、もう、ついていけなくなった感じがします。(C)

【わかっているけれど、実行できない】

- ◆ 素晴らしいことが書かれてて感心はするんですけど、なかなかこれはできないなど。(C)
- ◆ ここに書かれてあることは、解ってはいるんだけど、できないのが実態ですね。(C)
- ◆ 知識としては入ってくるけど(なかなか実行できない)。(C)

【読んだけど、頭に入らない】

- ◆ あ、いいこと書いてあるなと思ってみとったけど、ばあさん(母親)にちょうどいいか。(A)
- ◆ 食後に目は通しているんですけど、頭の中に残っているのはほとんどないですね。(A)
- ◆ ずっと読んでいたけど頭に入らない。(A)
- ◆ コマの絵が多いなあというくらいしか覚えていない。(A)
- ◆ 週に3回あると、次から次へときて、1週間たつと忘れてしまう。(A)
- ◆ 次から次にくるので、覚えていない。(A)
- ◆ 頭に残っているかという、現在もあまり残っていないというのが正直な気持ちです。(B)
- ◆ 読んで、頭に残っていない。タイトルだけ読んで、頭に残っていない。(C)
- ◆ あくまでも、読み物として見てるだけかもしれない。(C)
- ◆ 目にははいつてくるから、いいのかもしれないけど、表現としてどうっていうのは難しいですよ。(C)

【読まない・読まなくなった】

- ◆ すみません、読んでいません。(A)
- ◆ 最初は読んだ。(A)
- ◆ 読む時間もない。(A)
- ◆ 読んでないです。(A)
- ◆ 単に仕事以外に活字は読みたくないってことです。(A)
- ◆ ちょうど忙しい時間だったので、こうやって貯めといたんですけど、後でなかなか読めませんでした。(B)
- ◆ だんだん見なくなってきた。同じ内容がこう出てきたりすると、もう、分かっているよみたいな見方もしてたところもある。(C)

【関心がない】

- ◆ 1回は読んでるんですけど、そういうのあまり気がないから。(A)
- ◆ コマは興味ない。(A)
- ◆ そんなに興味なかったから読まなかった。(A)
- ◆ いい事書いているけど、自覚症状がないので、真剣に読まないです。(A)

- ◆ 自分の自覚がないので・・・。(A)

【見出しだけ】

- ◆ 食べながらなるべく読んでみようかと思ったのですが、正直全部は読んでないですね。見出しくらいは読んだ。(B)
- ◆ 読んでいられるような時間もあったようだけど、なかったの、細かく読んでなかったです。(B)
- ◆ 今日はこういうの書いているんだとは見たけど、最後まではなかなか読めない。(B)
- ◆ しっかり読めたのは2, 3枚。(B)
- ◆ 見出しを読んで、さっと読む程度で、しっかり読むことはできなかった。(B)

2. 食事バランスガイドの内容について

1) 食事バランスガイド全体

【主食・副菜・主菜のバランスについてふりかえった】

- ◆ 食べる時にちらっと読んだくらいであまり見てないけど、やっぱりバランスだなあと・・・。(A)
- ◆ お昼を、家からお弁当作ってもらって持ってきたりするんですけど、意外とここに書いてあるような副菜とか主菜とかあって、意外と変な食べ方してない。うちのやつは、そこそこ作ってくれているなっていうことが分かった (C)
- ◆ コマの主菜とか副菜とか、この4段階のものに対しても、まあ上手にとっているなっていう判断ができた。(C)
- ◆ 日ごろから、意外と正しい食生活を、家でもしているなっていうことが良くわかった。だけど、お酒は徹底的に、飲みすぎている (C)

【主食・副菜・主菜のバランスを考えるようになった】

- ◆ やっぱりバランス・・・これを見て、野菜、お肉、ごはん、その辺のバランスを少し考えるようになりました。(C)

【SV (の数え方) がわかりにくかった】

- ◆ 専門用語が多くて、私としては解りづらかった。何だったかな。何とかという単位。(C)
- ◆ 特殊な記号かSVとかいう表示で示されてしまって、結局のところ何がしたいのか。絵はあるんですけども、ごはん半分に対してこれとか決めているけども、ちょっと解りづらかった。(C)
- ◆ ぱっと見た目では、解りづらかった。順番に見ていったとしても、結局そのSVっていうのは何なのかが、途中では出てくるんですけども、1枚1枚渡されると、たぶん忘れるのもあるだろうし。はじめに、記号は何を示してとかそういうのがあった方がわかりやすいかも。(C)
- ◆ どういうものがカロリーが高いのかとか簡単な部分はすごくあるんだけど、何単位とかいうのは良くわからなくて。よく弁当をもらいにいったときに、質問した記憶がありますね。(C)
- ◆ 1つ2つというのがハッキリせず、家でやろうかなと思っていたんですが、今一ようわからん。1がいい、2がいいとかいろいろ書かれているんですけどいまいち。僕の理解不足も、あるのかもかもしれませんが、解りづらかった。(C)
- ◆ 最初の出だしの一つ、二つっていうところあたりがちょっと難しかった。簡単にしたつもりなんですけど、簡単にしたのがゆえに、かえって分かりずらくなっちゃっているのかなって。(C)
- ◆ (1つ、2つと数えることが) なんか、なじまなかったというか、そういう感じはしましたね。(C)

【コマがわかりにくかった】

- ◆ 読んだ時に内容はわかると思いますが、コマがあまりよくわかっていない。(A)
- ◆ コマは理解しにくい。(A)
- ◆ これ(コマ)を見て、理解できなかった。(A)
- ◆ (コマの)意味がいまだによくわからない。(B)
- ◆ コマっていうか、こういったところでは、ちょっと理解しづらいかな。(B)
- ◆ あと宣伝でもよく出てくる、あのコマの絵?それがやっぱ、なんとなく分かんないんですよね。(C)

【コマは記憶に残る】

- ◆ いろんなところでコマを見るので、ここでもやっているのかなと・・・。(A)

2) 主食

【雑穀米を食べるようになった】

- ◆ 雑穀米に対しあれが美味しいということがわかった。(C)
- ◆ これを体験して、うちでは(雑穀米)始めましたけど。買って。(C)

【普段自分が家で食べるご飯の量を量った】

- ◆ 私はこの弁当の量が、身体に結構染み付いて、家でも200gとか、ごはんの量、自分で量って。(C)

3) 副菜

【副菜・野菜に関するMCが印象に残った】

- ◆ (印象に残ったカードは)さっき、言っていた生野菜じゃなくて、カウチ野菜。結構鍋、なべものですよ、白菜の・・・。(C)

【普段の自分の野菜摂取量が少ないと感じた】

- ◆ (バランスという意味では)野菜が少ないなと思います。特に生野菜。(C)

【副菜をとるようになった】

- ◆ (以前は)今日は副菜を少しとろうとか考えなかった。(A)
- ◆ 極力この3カ月は、土日を除いて、生野菜は食べるようにした。(A)
- ◆ カードからというのではなくて、一連の中で野菜を食べる回数が増えた。(A)
- ◆ 野菜たっぷりというのが何回もあるので、意識的に野菜はとるようになった。(A)

4) 主菜

【普段自分の主菜摂取量が多いと感じた】

- ◆ 自分の食べている量をみると、もっといっちゃうんじゃないかなって気がしましたね。全般的に。なんか少ない感じがしました。(C)
- ◆ 普通に計算すると、6つ、7つになっちゃって。運動していなければ太るの当たりまえかなというのは少しありました。(C)

5) 牛乳・乳製品

【低脂肪牛乳にした】

- ◆ 低脂肪の牛乳にし、自分しか飲まないけど、自分用にひとつ冷蔵庫から出してもらっている。(B)

6) 果物

【普段の自分の果物摂取量が少ないと感じた】

- ◆ 最近、果物を全然食べていない。みかんが目の前にないか、ちょっと離れた所にあると、取りにいかないかん。(C)

7) ヒモ：甘味飲料

【ヒモや飲料に関するMCが記憶・印象に残った】

- ◆ (コマに) ひもがどうのこうのとか書いてありましたよね。(C)
- ◆ (コマの中にあるヒモ) それはなんとなく、わかるんだけど(コマ自体はよくわからない)。(C)
- ◆ (印象に残ったのは) あと、飲料ですかね。(C)

【ヒモや飲料に関して行動変容した】

- ◆ スポーツ飲料をお茶に変えた。(A)
- ◆ スポーツ飲料をガブ飲みしていたけど、結構カロリーあるんだなあと、あまり飲まなくなった。(B)
- ◆ 糖分入りの飲料(ジュース)をなるべく、お茶とかダイエットコーラとかに変えた。(B)
- ◆ 缶コーヒーを控えた時期があり、お茶にした。(B)

8) ヒモ：アルコール(つまみ含む)

【飲酒に関するMCをよく読んだ】

- ◆ お酒とかおつまみとか、こういうところは割と熟読して、実践しようというところはやりました。(B)
- ◆ 酒関係は、よく読んだね。(C)
- ◆ お酒飲んでいるときのおつまみ(のMCをよく読んだ)。(C)

【飲酒に関するMCが役に立った】

- ◆ こういった話(揚げ物料理は控えめにや飲酒量)は、非常に役にたっていましたね。(C)

【普段の自分の飲酒量が多いと感じた】

- ◆ アルコールの話だとか、運動の話だとか、カロリーと書いてあったりとか、いろいろあるんだけど、そういうところは分かりやすかったですね。実感しているし、アルコール飲みすぎているのがよくわかるなとか、運動が絶えないのもわかるなとか。意外と運動しているなとか。(C)
- ◆ お酒がなければ、とってもいい食事をしているなっていうことが、わかった。(C)
- ◆ だけど、お酒は徹底的に、飲みすぎているということが(わかった)。(C)
- ◆ (適量の)飲酒量こんな少ないのって感じだった。(C)

【酒の肴として、脂を多く使った料理を控えるようになった】

- ◆ よく飲みに行くんですけど、揚げ物食べた時には、もう一品はサラダにしようかとか。(C)
- ◆ 油油油はやめたね。(C)

【わかっているけれど、実行できない】

- ◆ 飲み始めたら、もう、(アルコールの節度は)全て忘れますね。酒には勝てなかった。(C)
- ◆ (飲酒量やおつまみについて)実践できていたかということ、なかなか実践できない。(C)

- ◆ (飲酒量が多いことはわかったが) だけどやめられない。(C)
- ◆ (飲酒時のつまみ) これ(?) はかならず食べるものですね。『ダメだよーっ』ていうのを絶対注文するもん。(C)

【飲酒に関する行動変容】

- ◆ 取り組んだというと、お酒かなあ。(B)
- ◆ 飲酒のおつまみを考えるようになった。(B)
- ◆ お酒飲むときのつまみを意識するようになった。(B)

3. 食事バランスガイド以外の内容について

1) 食事バランスガイド以外の食行動

【夕食や夜食に関するMCをよく読んだ】

- ◆ 夕食、夜食 (についてのカードをよく読んだ)。(C)

【自分の食行動をふりかえった】

- ◆ 例えば、早食いはいけないとか、お酒はいけないとか、いろんなことは、だいたい知っているわけですけども、まあ、もう一度再確認したっていう意味では後半戦のものっていうのは、だいたいそういうものが多かったような気がするけど、よかったですと思いますよ。(C)

【自分の食行動が変わった・変えるようにしている】

- ◆ 昼、こういうものを食べたので、夜はこういうものを食べようと思う。(A)
- ◆ 間食もできるだけやめて、3食とるようにした。(B)
- ◆ 早食いをやめるように意識した。(B)
- ◆ 夕食時間を10時から9時くらいに早めた。(B)
- ◆ 私は早食い (に気をつけた)。(B)
- ◆ 夜、夜中食べることはやっぱ、控えるようになっていきますよね。(C)
- ◆ これがきっかけでといったら、薄味になりましたね。(C)
- ◆ 早食いとバランスは気をつけた。(A)

【わかっているけれど、実行できない】

- ◆ 夕食の時間とか (わかってるよと思った)、そうするとなんとなく、見なくなっちゃった。(C)
- ◆ 早食いと朝食、いわれていることだけど、なかなか実践でいない。(C)
- ◆ (早食いや朝食を) データで示していると、ああ・・・という感じですね。(C)

2) 食事バランスガイド以外の食情報

【カロリーに関する情報がためになった・面白かった】

- ◆ 結構なこと・ウンチクをこれで学んだ。コーラ何本飲むと何カロリーみたいな。(C)
- ◆ コーラとか毎日食しているものと、食事がどれだけ匹敵するのかっていう内容が、なかなかわからなかったのとでも、面白かったと思います。(C)

【カロリー表示を気にするようになった・見るようになった】

- ◆ 普段コンビニ行っても、カロリー表示を、よくみるようになりました。だから1回に700Kcalを目安

に、外食も考えて食べるようにしたり。(C)

- ◆ スパサラが 400Kcal あるとか。サンドイッチは 300Kcal と意外に高い。焼きそばもびっくりするくらい高い。大盛だと 900 くらいになっちゃう。結構、ためになりました。(C)
- ◆ やっぱりカロリーを気にするようになった。というか、数字をみるっていうのが習慣がなかったの
で、見るようになったのは、ずいぶん大きいかなと思いますね。(C)
- ◆ カロリーっていうのは身近に自分で気をつけられることだし。(C)

3) 運動

- ◆ ジョギング 1 回 15 分とか、具体的に例えているとなんとなく覚える。(A)
- ◆ 運動ができないからなるべく歩こうと。(B)
- ◆ 意識しても 3000 歩あるけないので、自転車買いました。(B)

4) 体重

【減量の目標設定の MC は参加型でとつきやすい】

- ◆ やって楽しいのは参加型だなと思う。書き込んで、あと 3kg 減らすには、とか書いてあるよ
うなものを見ると、比較的とつきやすくて、じっと見てしまうかなと思って読んでいました。(C)

【体重を計測するようになった・グラフをつけるようになった】

- ◆ 体重は継続的に測っています。(C)
- ◆ この中にグラフがあって、ある程度つけていましたけど。(C)
- ◆ 僕はそもそも体重計なんて乗らなかったけど、最近は時々つけていますね。(C)
- ◆ 前々から、気が向いた時にのっていたのが、今回からまあ、それなりに、朝、毎週 (測っていた)
(C)

【(減量につながる行動を) 実行するのはむずかしい】

- ◆ 趣味と嗜好と体重を、なんか天秤にかけて、どっちにしようかなってところはあるんですよね。(C)

5) 健康・疾病関係

【海外の統計は日本だったら違うのか?と疑問に思った】

- ◆ 海外の統計だったりとかというのもあったんで、日本だったらちょっと違うのかなという疑問をも
ったことも、何度かありました。(C)

【病気について興味がない】

- ◆ 結局そのときになってみないとリアリティ・病気という感覚がない。これだけみんな普段遅くまで
仕事しているということは健康だと思うんですよ。(C)
- ◆ 病気に振られるのは興味がないので。自分がどれくらい食べているとか、カロリーは興味があり
ますけど、これ以上食うと病気になるというのは、あまり興味はありませんね。(C)

4. その他

1) 要望

【より具体的な料理の提示】

- ◆ 肉だったらどれくらい、魚だったらどれくらいと、明確に書いてくれるとよい。(A)
- ◆ 何グラムとか細かくなのではなくて、もっとわかりやすく。(A)
- ◆ 昼はこれを食べたから、夜はこれを食べなさいという指定があればよい。(A)
- ◆ パッと見て、これがいいのか、悪いのかがわかると意識する。(A)

【記録やゲーム感覚のもの】

- ◆ 途中でチェックするもの(体重、腹囲など)。(B)
- ◆ キャッチボールするようなもの(自分で食生活とか記入したものを渡す)。(B)
- ◆ クイズみたいなのがあって、学習効果を高める。(B)

【工夫された内容】

- ◆ どきっとするようなものを入れておく。こう引き締めるとか、チェックするの大変とか。(B)
- ◆ 写真(メタボのお腹など)を載せるとよい。(B)
- ◆ 食材の歴史(野菜の発祥地はどこで、どう伝播したきたかなど)、旬のものなどを載せるといい。(B)
- ◆ 作り手のメッセージ(今日はこういう素材を活かして、こういう風に作りましたなど)。(B)

2) その他

- ◆ 家に帰っても、出されたものは食べちゃうんで・・・。(A)
- ◆ 食事ではなく、全体の生活習慣(運動もできないし、帰りも遅い)ことが問題。(A)
- ◆ クイズみたいなのが出てきた時は関心があったので読んでおりました。(B)
- ◆ 弁当食べることができないとき(出張)があって、体重3キロ増加した。(B)
- ◆ 全部うちのかみさんに渡したんですよ。かなり参考になっているようですね。(C)
- ◆ 最初に自分で目標を立てればよかったけど、何も立てなかった。(B)
- ◆ 自分の習慣がどうなっているかわかる。(B)

資料2 バランス弁当に関するフォーカスグループインタビュー結果

* (A)、(B) は対象となった職域

1. 第一印象

【野菜中心】

- ◆ はじめは精進料理のようなものが出てくるかと思ったけど、大変おいしかった。(A)
- ◆ 野菜ばっかして、食べたらやせるだろうなあと思います。(A)
- ◆ 食べたらやせるだろうなあ。(A)
- ◆ 副菜で作ってあるなあと参考になりました。(A)

【肉も量も意外にしっかりある】

- ◆ 肉とか出てきて、本当に食べていいのかな。(A)
- ◆ 量もちゃんとありましたし、美味しいんですね。(A)
- ◆ お肉の料理もたくさん出ていた。(A)

【美味しい】

- ◆ 味は美味しかったし、食べやすかったです。(A)
- ◆ 味は大変おいしかった。(A)
- ◆ 思ったより美味しく感じた。(B)

【冷たい】

- ◆ 全部が全部冷えているのは抵抗がありました。(B)
- ◆ 完全に冷え切っているのはちょっと。(B)
- ◆ 温かいものを食べるとよかった。(B)
- ◆ 冷たくてかたい。(B)
- ◆ 温かければ問題なかったと思いますけど、冷たい・・・。(B)

【量が少ない】

- ◆ 最初見た時は少ないなあと思ったけど、これくらいじゃないといけないのかと。(B)
- ◆ 腹八分というくらい。(A)

【薄味】

- ◆ やや薄味。(B)
- ◆ 味付けが薄い。そういう弁当なんだからしょうがないと実感しながら食べてた。(B)

【その他】

- ◆ お弁当持ってきてもらって、助かった。(A)

2. その後の印象

【バラエティがあり、食材に工夫】

- ◆ メニューがバラエティに富んでいて、素材にすごい工夫がしてあった。(A)
- ◆ バラエティに富んでいる。(A)
- ◆ 食材の豊富さが非常に印象的でした。(A)
- ◆ 素材に工夫があって大変おいしかったです。(A)

【ご飯も結構食べてよい】

- ◆ ごはんが少ないと思ったけど、結構多かった。(A)
- ◆ ご飯たくさん食べてもいいというのがわかりました。(A)

【反動もあり】

- ◆ 夜はガツンととんかつ弁当を食いたくなるころがあって、かえって反動があったかなど。(A)

【空腹感】

- ◆ 5時半になるとおなかすいてきた。(A)
- ◆ 正直量が少なく、帰りがけにはお腹が空いて、イライラします。(B)
- ◆ 足りない。(B)
- ◆ 一言で言って、私は量が少なかった。(B)

【適量が理解】

- ◆ ご飯の量が最初少ない気がしていたけど、やや少なめというのでちょうどよい。(A)
- ◆ 2, 3回食べれば、だいたい感覚っていうのはわかる。(A)

【飽きた】

- ◆ 同じものが順繰りにきて、同じものが出てくるんで飽きるかなど・・・。(B)
- ◆ 健康を意識したらそうなる(同じものの繰り返し)のなかあと。(B)

【おいしくなかった】

- ◆ 嫌いなチキンがよく入っていたので、ほとんど食べ残した。(B)
- ◆ まずくて食べれない。(B)
- ◆ ドレッシングの量が多かった。(B)

【周りの反応】

- ◆ 周りの職員がメタボが来たぞって。(A)
- ◆ 今日、何入っているのって聞かれて・・・。(A)

3. 反応・行動変容

【身体が適量を覚える】

- ◆ 慣れるとまあいいか。(A)
- ◆ 胃が慣れてきた。(A)
- ◆ もうちょっと食べたいなというところで止めるのがいいんだらうと、胃が、身体で覚えた。(A)
- ◆ 家でも、夕食でも、お昼の食べた感じて、やめようという意識で食べるようにしたんで。(A)
- ◆ 何か覚えちゃったっていう感じ。(A)
- ◆ これくらいが、いわゆる腹八分なんだなあというのが身体でわかりました。(A)
- ◆ 若干少なめだから、これくらいが適量なのかなど。(A)
- ◆ 腹八分目というか、満腹になる前にやめようと意識しながら食べるようになった。(A)
- ◆ もうちょっと食べたいなというところで止める。(A)
- ◆ 全体の適量がわかった。(B)
- ◆ だんだん慣れてきて、量的にはあれくらいでいいかなあと感じていました。(B)
- ◆ バランス弁当を食べる前よりだいぶ減ってきたかなあ。(B)
- ◆ 普段食べすぎとるな、というのはやっぱり思います。(B)

【バランスよく食べるようになった】