

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

民間衛生施設を活用した健康増進のための効果的な
システムの開発及び評価に関する研究

平成 20 年度 総括研究報告書

主任研究者 大賀 英史

平成 21 (2009) 年 3 月

目 次

I. 総括研究報告

| | |
|---|-------|
| 民間衛生施設を活用した健康増進のための効果的なシステムの開発及び評価に関する研究 | 2 |
| | 大賀 英史 |

II. 分担研究報告

| | |
|---|-------|
| 1. 和風旅館を活用した総合的食育プログラムによるアドバイザーの養成..... | 8 |
| | 江指 隆年 |
| 2. 宿泊施設と立地環境を活用した健康習慣の包括的な改善プログラムの構築と評価... 37 | |
| | 森本 兼曩 |
| 3. 居酒屋を活用した食育のための学習媒体の開発と評価..... | 52 |
| | 大賀 英史 |
| 4. 喫茶店の“待合室モデル”による情報システムおよびコンテンツ編集と整備..... | 61 |
| | 廣田 晃一 |
| 5. 銭湯を活用した健康増進の学習会及び体力測定..... | 67 |
| | 樋口 満 |

| | |
|--------------------------|----|
| III. 研究成果の刊行に関する一覧表..... | 71 |
|--------------------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| IV. 研究成果の刊行物・別刷..... | 71 |
|----------------------|----|

総括研究報告書

民間衛生施設を活用した健康増進のための効果的なシステムの開発及び評価に関する研究

主任研究者 大賀 英史 国立健康・栄養研究所

研究要旨

これまでに開発した地域モデルを発展、確立するため、施設を利用した教育方法及びアドバイザーの養成方法を、他地域でも適用できる包括的かつ独立して運用できるシステムとして完成させることを目的に、旅館、飲食店、居酒屋、喫茶店で、健康を教育するコンテンツや媒体を用いて、学習やアドバイザーの養成を行った。その結果、いずれの施設でもオーナーやスタッフと協議しながら、また利用者の声を聴きながら開発を進めることで、健康増進のための貴重な経験や学習が可能となり、生活習慣の改善が促進されることが明らかになった。

本年度は、3年度計画の最終年度目として、2年度に開発した地域モデルを発展、確立するため、施設を利用した教育方法及びアドバイザーの養成方法を、他地域でも適用できる包括的かつ独立して運用できるシステムとして完成させることを目的とした。表1に、これまでの実施と今年度の取り組みを示す。

具体的には、1) 2年次にフランス料理店で行った食べ方に関する介入研究に基づく食育を行うため、和風旅館の旅館機能を活用した食育プログラムによるアドバイザーの養成、2) 昨年度までに養成したアドバイザーが、一般の参加者に和風旅館、飲食店などで健康づくりの支援を行うための地域の総合的なモデルでの検証、さらに3) 継続的な教育による具体的な健康増進機能の強化のために、居酒屋、喫茶店、銭湯において専門家が常駐しないでも学習されるためのシステムを確立すること、最後に、本研究課題の総括的な検討を検討するため、4) 施設の特性ごとの健康増進機能の付与にかかるシステムの形成過程と自立に向けた検討を行った。

B. 研究方法

1) 和風旅館を活用した食育プログラム

2年次に、千葉県M市のカジュアルフランス料理点を食育の場として活用し、介入実験を行い、

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が確認された結果を、アドバイザーを養成する講習会で導入するにあたり、レストランでは、講義の空間的、時間的に制約が大きいことから、和風旅館の空間及び旅館の食事提供機能を活用し、複数回からなる養成講座を、実施した。

対象者は、本年度は、食に関する資格を有する者及びそれに準じる者を選び、より高度な内容とスキルを有する者を養成することとした。2週間間隔で3回の講義と実習を行い、昨年同様、認定試験を実施した。

2) これまでに開発した地域モデルの総合化と他地域における応用可能性の検討

1, 2年次は東京都内H市で、“銭湯でメタボ対策”と称した研究者チームの専門家による“健康づくり講座”をほぼ毎月実施した。また、講座の後、市内を約1時間ウォーキングしながら話をし、銭湯で入浴した後、“居酒屋でメタボ対策”と称した食べ方・飲み方の実習を月例会として実施した。また千葉県M市でのレストランで実際に提供される料理をつかった食育を行った。

最終年次は、同一地域内で、これらの複数の生活衛生施設を活用し、講義と実習を通じたアドバイザーの養成を総合的かつ短期間で行う方法としてまとめるとともに、他地域でも実施可能なプログラム

を開発・検証した。アドバイザーは、これまでに養成した市民及び専門性の高い者がともに参加し、和風旅館の宿泊機能および近隣の飲食店を用いて、地域を超えた一般のビジネスパーソンの生活習慣改善のための健康増進プログラムを開発し、検証した。

3) 継続的な教育による具体的な健康増進機能の強化方法の開発

a) 居酒屋

昨年度での研究により、栄養及び食べ方についての学びが可能となるのは、①最初に注文した品が到着するまででお通しを食する時間、②空腹が満たされ、互いの近況報告が一段落し、話題提供や余興的なものが求められている時間であると判明した。そこで本年度は、食べ物が到着する前で、アルコールが入る前に、自然に目が向く三角注の媒体を、また、アルコールが入って余興として集団で楽しめるビンゴ形式の媒体を開発し、検証した。

b) 喫茶店

2年次に行った研究では、早朝のウォーキング後に約1時間、駅前商店街の喫茶店で、健康づくりをめぐるアイデアや情報交換を実施し、仲間とともにまた個々人が自分流に楽しみながらすすめる健康づくりへの動機づけを確保する機会が定着した。本年度は、専門家が同席しない場面でも、個人で訪れ、随時かつ継続的に健康増進に関する学習できるための学習媒体を開発した。珈琲専門店の空間的特質を定義し、健康増進を活かすための情報システムの整備に関する視点からコンテンツを検証した。

4) 地域の生活衛生施設が健康増進システムとして活用されるまでの過程と有機的な関連

生活衛生施設は、健康について考えるための資源や時間と空間を持っているが、明示的に健康増進を目的に利用するモデルでは、学びの内容や資源の利用の仕方によって異なる。それらを比較検討するとともに、発展の過程を検討した。

(倫理面への配慮)

本研究において、簡易測定や健康相談等のみの利用で、同意書を取らない場合は、個々人の氏名・住所・電話番号など個人を特定する情報は入手しなかった。継続的な利用者には、実施内容をメリット、デメリットの両面から説明を行った。同意が得られた人を対象とし、いつで

も調査研究から離脱を保証した。個人情報法に抵触せずとも、個人の自発的同意を尊重し、プライバシーを守り、害を与えない方法を用いた。アウトカム測定など具体的な研究の開始にあたっては、2年次に、国立健康・栄養研究所及び聖徳大学人文学部、名古屋大学医学部の研究倫理委員会による審査を申請し、適切と認められた進め方に則って今年度も実施した。

C. 結果及び考察

1) 和風旅館の旅館機能を活用した食育プログラム

喫茶店の場合と異なり、宿泊用和室2つ襖を外して利用することで、毎回十数人規模の参加者に対して講義が可能となった。また、大広間では、旅館の食事提供サービスにより、食事を用いた実習が円滑に実施され、研究者は、説明に専念できた。

和食の栄養学を主とする講義編については、認定試験は任意で7人が受け、セミナーの講師が採点し、いずれも高い記述内容であることからいずれも認定された。

食べ方が心を静めて丁寧に味わって食べるように変わったことで、体重が低下した以外にも、ウォーキングを自主的に始めた、ストレスが大幅に減った、人間関係にも波及したとの報告が多かった。

和食という食べるモノだけの講義ではなく、“和”というものが持つ食事への心構えやそれを学び、実践する環境など、日本における人々の長い間の暮らしに基づいた総合的な文化を食と切り離さないで学べる環境は、無機質な教室ではなく、きめ細かい配慮も含めてサービスを受けられる和風旅館ならではの効用と考えられる。

2) これまでに開発した地域モデルの総合化と他の地域における応用可能性の検討

昨年度養成した市民アドバイザーが参加し、和風旅館の本来の機能である宿泊をすることで、ストレスを低減できる入浴の仕方や就寝前の歯磨き、安眠のための入眠方法、早朝の体操など、プライベートで基本的な生活習慣についてもアドバイスができた。一方、夕食は旅館の食事提供機能を使わず、近隣の飲食店を貸し切り状態で利用し、昨年度行った実習に基づいて今

年度行ったアドバイザーの協力も得て、心をこめて味わう食べ方のトレーニングを行うことができた。また、早朝は、広間で歩き方のアドバイスを市民アドバイザーとともに行った後、実際に館外に出て地域をウォーキングしながら実践することが出来た。これらにより、生活習慣が変わった者を生み出すことができた。

3) 継続的な教育による具体的な健康増進機能の強化方法の開発

居酒屋では、お通しを食する待ち時間の学習媒体及び集団での利用における宴会半ばでのビンゴ形式での学習は、普段は勉強しない民間衛生施設の中での仲間との学習は、楽しい雰囲気をかもし出し、その気分・情緒が学びの定着と他の利用者への知識やノウハウの伝達に寄与する。銭湯では、比較的小規模で、測定の間にも相談時間もある講習会形式の測定は、より親密な雰囲気の中で、健康行動を維持するため補完的な機能が与えられることが明らかとなった。

4) 生活衛生施設の健康増進システムとしての活用における形成過程と自立

生活衛生施設は、食事や休養、娯楽等を目的としており、福利厚生という点では健康と関係はあるが、何らかの学習や実践により健康を増進するための施設との認識は少ない。何らかの学習をするための場所と思われていない。保健医療の専門家が常駐する場所でもない。しかし、参与観察によれば、一定の人が集まり、余暇的な時間があり、リラックスした状態になっており、健康や生活習慣、生き方などについて、ゆるやかな形で、誰もが持論を展開する立場になったり、それを聞かされ立場では、同調したり反論したりといった、双方向の情報伝達がなされていた。システム化するには、学習機会という非営利の教育面が、客サービスという営業面と絡んでいけることを経営者が理解することで、システムが形成され、利用者にとっては、施設のサービスへの魅力の一つとして認識されることで、システムが推進される。これらは、施設の種類を問わず共通して観察されることであった。図1に、システムの形成要因と推進要因を示す。必ずしも、順次

にステージが進むわけでも、また進んだら戻らないわけでもないが、進展する場合は、ゆるやかに変わるというより、何かのイベントやきっかけに階段を昇るように変わるようである。

課題は、研究期間が終わり、研究班の人的かつ金銭的な支援がなくても自立してまわるか否か、また、そのために必要な措置である。図2に、自立的に働いている健康増進システムを示す。フィールドとなったH市の場合、既存の非営利で自主的な活動をする人や組織と連携して進めたこと、また研究期間に行う活動に、必ずしもいつも謝金を払わず、自らの目的のために自主的に活動することを支援してきたことが、継続的かつ自立した活動につながっていると考えられる。

D. 結論

生活衛生施設である旅館、飲食店、居酒屋、喫茶店などの施設のオーナーやスタッフと協議し、既存の機能に絡めた健康教育のコンテンツや媒体を用意することで、健康増進のための生活習慣の変容につながる学習が可能となる。

E. 健康危険情報

なし

F. 研究発表

1. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし







2. 実用新案登録

なし

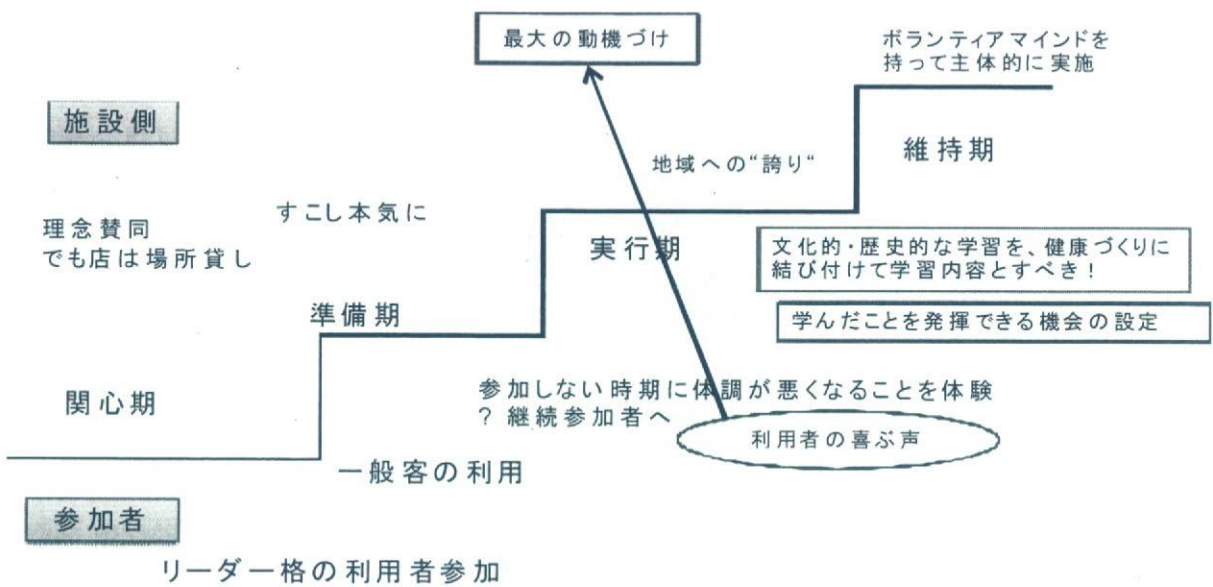
3. その他

表 1

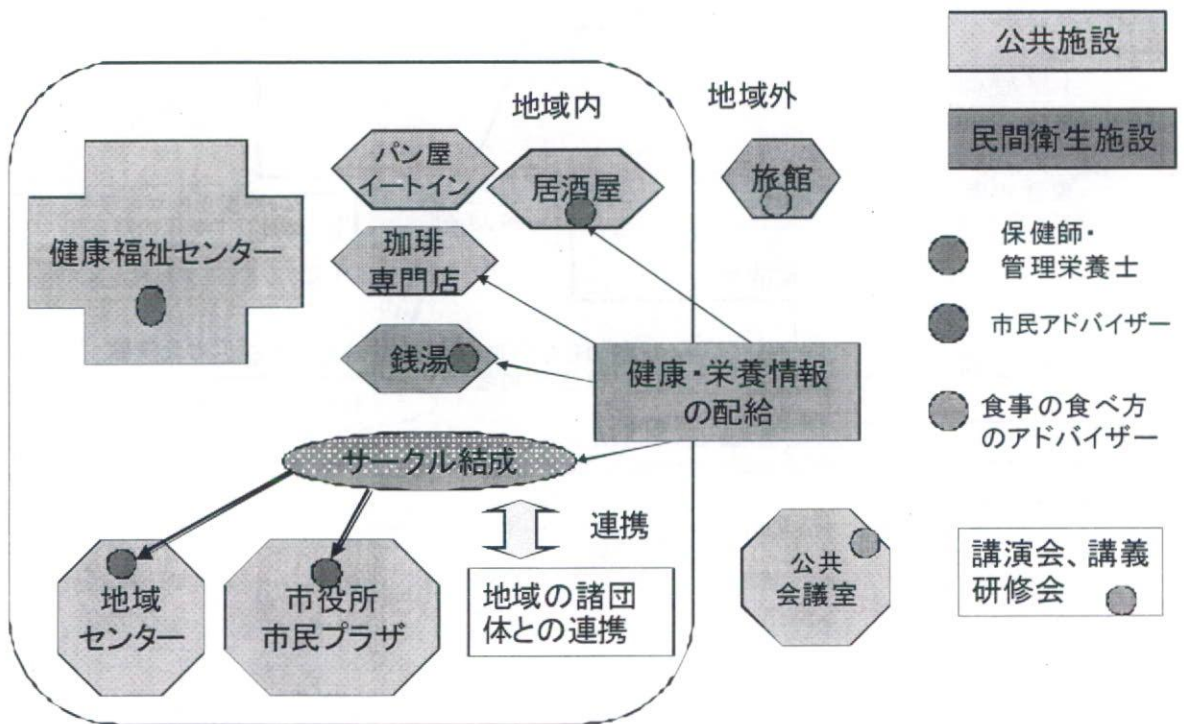
これまでの実施と今年度の取り組み

| | H18年 | H19年 | H20年 |
|--|------|------|------|
| 公衆浴場(銭湯)   | ● | → | → |
| 喫茶店(駅前パン屋イートイン)  | | ● | → |
| 喫茶店(珈琲専門店)  | | | ● |
| 飲食店(カジュアルフランス料理店) | | ● | → |
| 居酒屋(チェーン店)  | ● | | |
| 居酒屋(独立系) | | ● | → |
| 旅館  | | | ● |
| アドバイザー養成(一般市民) | | ● | |
| アドバイザー養成(食の専門家) | | | ● |

システムの形成過程と推進要因



自立的に動いている健康増進システム(現在)



分担研究報告書

和風旅館を活用した総合的食育プログラムによるアドバイザーの養成

| | | |
|-------|-------|------------------------|
| 分担研究者 | 江指 隆年 | 聖徳大学人文学部 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 |
| 分担研究者 | 山下 公平 | 東京都足立区健康増進課 課長 |
| 研究協力者 | 狩野 照誉 | 国立健康・栄養研究所 技術補助員 |
| 研究協力者 | 近藤 和雄 | お茶の水女子大学生生活環境教育センター 教授 |
| 研究協力者 | 松宮 園生 | 食育プロデュース委員会 代表 |

研究要旨

食や栄養に関する教育において、和風旅館の機能をサービスと環境を活用し、何らかの資格を有する者を対象に、和食に関する講義と連動して実際の食事の内容や食べ方に関する実習指導を、隔週で3回行った。その結果、知識面の履修のみならず、参加者の食生活を中心とする生活習慣に大きな変化を生みだしていることが明かとなった。このことから、和風旅館が総合的な食育プログラムを行う施設として活用することが効果的であると考えられた。

A. 研究目的

食や栄養に関する教育において、知識の伝授や模型を使った実習だけではなく、講義と連動して、実際の食事の内容や食べ方に関する指導を行うことが効果的と考えられる。そこで、生活衛生施設のひとつである旅館の宿泊機能以外の機能を活用し、食に関するアドバイザーを養成するプログラムの実施可能性を検討する。

B. 研究方法

1) 宿泊施設を利用する意義

昨年度の本研究では、カジュアルフランス料理店と大学施設で、洋食を用いた実験的な観察を行い、食事に関する行動習慣の教示は、教室での教示よりも実際のレストランで行った方が持続期間が長かったことから、食育を行う場所の影響を無視できないと考えられた。

ただし、営業中のレストランを活用する際の難点として、①一度に行う人数に限られること、②簡単な説明は出来るが、他の利用者の手前、講義などのまとまった説明はできないこと、③多くのレストランには、講義を行うためのスペースや付帯設備は用意されていないことがあげられる。そこで、

本年度は、まとまった知識の伝授やノウハウの説明を行う空間があり、食事提供の機能もつ宿泊施設を選び、食育のためのプログラムを実施する場所としての活用の方法を検討した。

2) 和風旅館の選定理由

昨年度は洋食を用いたことから、今年度の講義および実習では、和食をテーマとした。会議室を持つ宿泊施設は、通常シティホテルが多く、それらの施設内には、和食を提供する持つものがあるが、いずれも天ぷらや寿司などの高級志向の日本料理店であり、通常で家庭で食べる食事は少ないこと、また、スライドプロジェクターを使えるスペースはなく、多くは2時間以内という時間制があり、実質的にはレストランでの制約と変わらない。そこで、食事の内容が日頃の日本人が食する一般的な食事を中心とした料理が提供され、また、講義のための時間と空間がフレキシブルである施設として、和風の旅館を選んだ。なお、施設の利用については、施設の実務責任者に本研究の目的を理解いただき、通常は役務提供されていない利用形態も含めて協力を得ることが出来た上での実施であることを付言しておく。

2) プログラム

(1) 対象：昨年度は一般市民を対象にアドバイザーを養成したが、今年度は、より専門性の高い者が、飲食店等でアドバイスができる者を養成するため、管理栄養士や食育、栄養に関する民間資格の保持者等とした。募集は、ソーシャルネットワーキングシステムである MIXI の食育に関するサイトで管理運営者の協力を得て募集した。また研究班の班員の人的なネットワークからも募集した。

(2) 全体の構造：管理栄養士等の専門職をアドバイザーとして養成するにあたり、平成 20 年の 10 月～11 月の日曜あるいは祝日の午後に、隔週で 3 回の講習会を実施し、参加した者に自己評価及び筆記試験で効果を評価した。講習会は異なる分野から 1 回に 4 時間程度の講義と、実際の食事を使った実習を行った。

(3) 講義内容：講習会では、夕食の時間帯に旅館から出される食事を摂りながら、知識面と実技面の課題を学んだ。1 回目(10 月 2 日)は、心に深く残る日本の食生活の姿、2 回目(10 月 16 日)は、和食の科学と臨床栄養学、3 回目(11 月 3 日) 食事と脳神経科学、食文化の古層に流れる伝統文化の精神性であった。内容は、資料 1 に示す。

使用した部屋は、1 2 畳程度の中規模の広間の和室で、ロの字に囲って、スライドプロジェクターを壁に投影した。和室は、適当な場所の検討のため、また参加者にとって飽きが来ないように、3 回とも同規模ながら異なる部屋を利用した(資料 2)。

(4) 実習

夕食の時間帯に旅館から出される食事を摂りながら、講義の部屋とは別の 1 F の庭に面した大広間を使用し、個別のお膳を前に、長辺に沿って対面して並行に座った(資料 2)。

・課題 1 講義で扱った和の素材の栄養学的な理解を深める。

食事内容は、本旅館で出されている会席料理(刺身・酢の物・洋皿・煮物・焼物・吸物・香の物)の 5 千円のコースの提供を受けたが、内容については、本研究が 3 回の講義を、2 週間に 1 回のペースで開催したことで厨房の協力を得て、毎回、内容を

変えてもらい、特に、量を少なくしつつ、季節感のある旬の素材を用いた料理を依頼し、対応を得た。

・課題 2 五感で味を堪能できる食事の食べ方の実践

昨年度の研究として、リラックスして味覚に注意を集中して食べることで、満足感が得られ、食事量が適量となることが明らかとなった。これは、諸外国ではマインドフルネス食事法として、医療機関や保健機関で実施されている。そこで、我が国でも、日常の食事を通じた健康づくりに活かせるアドバイスができる者を養成するにあたり、まず、マインドフルネス・ストレス低減法による感性の練磨と味わい方を教える教材を開発し、本研究の講習会に参加者する者に対して訓練をした。その際、食事の食べ方に関する教示用の説明用の媒体として、昨年度にレストレンで用いたものを 1 部改訂したものをを用いた(資料 3)。また、それを補完するため、「ゆったりとした気持ちで味わって食べる」為の方法と目標を明示し、次に「ゆったりとした気持ちで味わって食べる」ことを妨げるのは、状況によることを理解してもらった(資料 4)。

その上で、次の講習会までの日常生活の中で、最もやり難い状況と、最もやり易い状況でそれぞれ実行し、実施し、それを資料 4 のセルフアセスメントシートに記載してくるよう求めた。実習に対する自らの食生活習慣の変化を観察するため、2 週間の間隔をあけた 2 回目及び 3 回目に、それをもとに、報告を求めた。

3) 研究上の倫理的配慮

人体に影響を与える事態の発生は考え難いが、個人および個人情報、衛生上の配慮などの必要から、セルフチェック表については、「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、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、書面で同意を得た(資料 5)。

4) 講習会(講義、実習)の効果の評価

(1) 各回の最後の時間での評価

実習としての食事は、後半からフォーカスグループ・ディスカッションとして、1 回

目では実際にしてみた際の感想を、2回目及び3回目は、講習会の中の日常で実施した際の取り組みやすさ食べ方の変化、また他の生活習慣の変化を含めて、参加者から自由に感想や意見を聴きとった。

(2) 一か月後の評価

1月3日の第三回目の講習会の終了後、一か月程度経過した12月3日に、アドバイザーの認定試験を実施し、知識の理解や生活への影響を評価した。場所は、国立健康・栄養研究所の会議室を利用したが、当日の都合が悪い者はメールでのファイル送信も可とした。

今年度は、食や栄養に関して、基礎的な知識及び経験がある参加者を対象としたことから、講義については、知識の正誤問題ではなく、各講義で学んだことの自由記述とし(資料9)、実習については、食材や料理についての見方について変化したことの記述をもとめ(資料10)、回収後、各回の講師がそれらを読んで、総合的に評価した。

C. 研究結果

1) 申し込みは、部分参加を含め16名で、女性8名男性8名、3回とも参加した者は6名であった。食に関する有資格者は、管理栄養士名、栄養士1名、民間の食に関する資格保持者2名で、他の資格では弁護士(食に関する学びを深めている)が1名であり、その他は食や健康に関するセミナーや学習の場を企画・主催する者であった。

2) 宿泊施設利用の利便性や効果

講義に使用した部屋は、8畳の中規模の和室の2つの襖を外して16畳として利用し、毎回十数人で、ロの字に囲って、スライドプロジェクターを壁に投影した。和室は、適当な場所の検討のため、また参加者にとって飽きが来ないように、3回とも、同規模で異なる部屋を利用した(資料2)。レストランと比べて①大広間で行ったため、一度に行う人数に制限余裕があったこと、②他の利用者を気にせず、講義や実習が可能であった。③講義を行うためのスペースや付帯設備が利用できた、スライドプロジェクターを使えるスペースがあったこと、④2時間といった時間的な制約がなかったことで、講義がしっかりと行えた。

実習について、講義の部屋とは別の1

Fの庭に面した大広間を使用し、個別のお膳を前に、長辺に沿って対面して並行に座った(資料2)。

3) プログラムの適合性

(1) 講義内容は、何れも和食や茶など、和の文化と関係があるため、風景としての和風旅館は、学びと連動していることもあり、好評であった。講義の風景の写真を資料6に示す。

(2) 実習内容は、食事が講義で扱った和の素材であり、また、料理も、五感で味を堪能できる食事の食べ方の実践をするには、食事の量も内容も適当であった。マインドフル食事法の風景の写真は資料7に、その後の食事の食材や食べ方の実習については資料8に示す。

4) 講習会(講義、実習)の効果の評価

(1) 各回の評価

食事時の後半は空腹感もおさまり、和やかな雰囲気となり、フォーカスグループ・ディスカッションが円滑に行われた。マインドフル食事法については、1回目では実際にしてみた際の感想が聞かれ、2回目では、実際に2週間、実施した上で、日常では実施するのが困難であること、その中で上手に実施する方法などが話し合われ、3回目に向けたインプットとなった。3回目は、食べ方の変化に加え、他の生活習慣にまで変化が波及した、という報告が多数見られた。要約すると、以下の通りであった。

<食事>

・これまで如何に、食事を味わって食べていなかったことに気づいた(8名)。

・味わって食べるとこんなに味がすることを改めて知った(5名)。

<体重>

・体重が受講期間(一か月)で2キロ以上減った(3名)。

<ウォーキング>

・朝、起きるのがつらくて出来なかった早朝ウォーキングができるようになった(3名)

<身の回り>

・机の周りを片づけるようになった。(2名)

・掃除をするようになった。(2名)

<人間関係>

・職場の周囲から「丸くなったわね」と言

われた。(1名)

(2) 一か月後の評価

資料9に、講義の知識面の学びに関する幾つかの回答例を示す。プログラムで掲げられたテーマと各回の講義の知識を吸収し、各自の既有的知識と融合させて学習した成果が確認できた。資料10に、実習についての学びを示す。ノウハウの獲得と生活面での変化について詳述されていた。アドバイザーとしての専門性の評価は、各回の講師3人が、認定試験を受けた6人の講義の回答(資料9)及び実習の回答(資料10)に目を通して総合的に評価した結果、いずれも食事、特に和食についての栄養学的な意義並びに食べ方に関するノウハウの両方において、他の人に知識面・ノウハウ面のアドバイスを提供できるだけの実力を有するとことを確認した。

D. 考察

食や栄養に関する教育において、講義と連動して実際の食事の内容や食べ方に関する指導を行うために、宿泊施設を選び、宿泊以外の空間と食事の提供サービスを活用してアドバイザー養成した。今回の成果を普遍化するにあたり、施設の特性とプログラムの特性の両面から考察する。

1) 施設の特性

旅館を宿泊という本来の目的ではなく学習の場として使うことは、本研究で利用した旅館の場合でも、古典芸能の稽古や小規模の発表会などの前例はあるという。そういう意味で、実際の運用上、問題なく実施できたことは旅館側の経験の蓄積による面もあり、また実践的な教育に活用するという今回の研究の着眼点の妥当性を支持するものでもある。ここでは、各論として、食育に用いる場合の特性を、旅館の立場、プログラムを企画・実施する立場、参加者の立場から検討したい。

(1) 施設の立場から

日曜の夜は宿泊者が少なく、前日の利用者が午前でチェックアウトしているため、今回のような宿泊を要さない講習会には対応しやすいという背景があろう。また、参加者が20人未満であったため、講義用の部屋は、数ある8畳の規模の和室の間の襖

を外して16畳として利用した。大広間は一室しかなくとも、参加者数に応じて調整できる融通性は、和の建築様式の特徴を活かしたものである。本来、宿泊を目的とする部屋をそれ以外の用途で利用できる柔軟性は日本家屋の特性であって、ホテルの会議室では、アコーディオンで区切ることは出来るが、客室自体はこのような利用は不可能である。

(2) 実施する立場から

和風旅館がもつ機能として、食事メニューへの柔軟な対応を受けられたことだけではなく、前日にスライドプロジェクターを持ち込んで保管戴けたこと、到着時刻に遅れた者や休憩時間のお茶、利用する部屋の移動ほか多数の利便を受けられた。これら日本人の美德にも通じる総合的な気づかいを受けられたことで、教育的な利用が初めての試みであっても、スムーズに実施することが出来たと考えられた。公共施設の調理実習室の場合、当日の午前9時以後にしき持ち込みができず、また、予約時間内に原状回復の後片付けを終えるなどの制約がある。民間の生活衛生施設である旅館や飲食店は、公共機関より多少とも値段が高い分、それらの利便のいいサービスを追加費用で購入するわけであるが、プログラムの成否を左右する旅館スタッフのきめ細かく黒字的な対応は、比較的割安なビジネスホテルでは期待できない点である。

(3) 参加者の立場から

講義は、和室の畳の上にパイプ椅子を置いて坐るものであったが、食事は、広間に座して食したことで一体感を得られ、会話も弾み、満足が得られた様子であった。また、洋式の会議室で椅子に座す場合、各机で1グループとなるか、全員が向きあうには、部屋の4辺に沿ってロの字で椅子に着席することになるが、向いまでの距離がながい。和の広間であれば、20畳ほどの大きさの部屋でも、全員が同じ会話に参加でき、相互理解を深められる。本研究において、3回目に生活の上の大きな変化を得た者が多かったことは、2回目のフォーカスグループディスカッションの会話が弾んだことが少なからず効果があったのではないかと考えられる。

食事については、一定期間に隔週で3回、会席料理を食すにあたり、既存のメニュー

では繰り返しになる可能性があった。会の趣旨を鑑み、メニューを毎回変え、量を減らして質を高める工夫など、柔軟な対応を受けられたことも、参加者にとって魅力的な便宜である。

費用面は、会席料理コースの食事代だけで、午後の講習のための広間の利用（約3時間）のサービスを受けることができた。洋風のホテルで同様の人数を収容可能な会議室も借りて講習会を行った場合、参加費用がかさんだであろう。

2) プログラムの特性

3回連続した講義のテーマは「和」という大きな共通性がありつつ、各回で異なっていた。もし知識の伝達と質疑応答だけであれば、それぞれ1回の講習会でもよく、分離は可能である。しかし、実習におけるマインドフル食事法については、3回実施したことに意味があったと考えられる。3回目において、食べ方が変わっただけでなく、ウォーキングをするようになったなど、他の健康増進行動や人間関係がかわったといった行動の変容の報告を受けられたのは、2回目では生活場面での実施上の要領を納得でき、また他の参加者がトライしていることが確認できたことが、取り組み意欲を高めたのであり、3回目は、その効果の確認だけでなく、さらに理解を深め、継続して食行動の変容が促進する機会となったであろう。

食事以外の生活習慣すなわち、運動や人との対話、身の周りの整理などに波及することは、大変、貴重な発見である。これについては、脳の可塑性により起こすメカニズムは興味深いのが、本研究のテーマである生活衛生施設を健康増進のために活用する方法の検討とは観点が異なり、マインドフル食事法そのものの効果である。しかし、そういった実習を可能にした環境条件まで考えるならば、和風旅館での食育により、栄養学や食事の方法の実技だけではなく、心身の健康や生き方にまで生み出す可能性が示唆されたと言えよう。

E. 結論

知識面の履修のみならず、参加者の食生活を中心とする生活習慣に大きな変化を起こすまで本人実施に適していることが明か

となったことから、和風旅館は総合的な食育プログラムを行う施設として活用すること効果的であったと考えられる。

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

講義のテーマ

講義のタイトル

食を通して拓かれる心の世界を科学的に学ぶ—日本の伝統文化の心と栄養学、
脳神経・認知科学の接点—

第一回 心に深く残る日本の食生活の姿

講師 聖徳大学人文学部 人間栄養学科 教授 江指隆年

第一講

健康の定義とその解釈

こころの健康と「食」

心と体と社会の健康を同時にはぐくむ食生活

お赤飯の話、父母との外食、いちご大福、父の鉄火味噌、お弁当を持ってこられない
子、

牛乳かけご飯、水っばい南瓜、開拓初期の食事、それぞれの心の食

第二講 「懐石料理をルーツとする和食の科学」～ミネラル等の観点から～

和食の特徴まとめ

カルシウムが比較的多い食品の Ca、Mg、P 比の例、カルシウム給源の Ca 吸収例
食事のリズム（時間帯）と健康との関係

第二回 和食の科学と臨床栄養学—ポリフェノールの抗酸化作用を中心とした欧米の
食事との国際的な比較を通して—

講師 お茶の水女子大学生活環境研究センター 教授 近藤和雄

第一講 懐石料理をルーツとする和食の科学

抗酸化食物が伝統的に使われていた地域

食品中の主な抗酸化物

脂肪摂取量と血清コレステロール

抹茶飲用によるラグタイムの変化

第二講

食事に関する人体の機能と動脈硬化

細胞膜とリン脂質、そして多価不飽和脂肪酸

脂質異常症の食事療法

第三回 食事と脳神経科学、食文化の古層に流れる伝統文化の精神性

講師 国立健康・栄養研究所 国際産学連携センター 大賀英史

第一講 脳神経科学・認知科学を応用した

食欲と五感の制御

従来の食事と脳科学

前頭前野と扁桃核と小脳の関係

従来の満腹メカニズムと説明の限界と本方法の理論の脳科学的説明

エビデンスの紹介

大脳と味覚に関する関連研究の紹介

第二講 食文化の古層に流れる伝統文化の精神性

禅寺の精進料理の食事作法・茶道の背後にあるグローバルな精神性

食育の規範となる暗黙のモデル

日本の食事

懐石料理、座禅

茶道の歴史

茶道とキリシタン文化の類似性（既知の説）

茶道とキリスト教の関係（新しい仮説2題）

- バスク語と瞑想

- マインドフルネス食事法と「最後の晩餐」

満足感と仲間、環境（未投稿の実験研究の部分開示）

行動変容の秘訣

作法への集中と脳のフロー状態

各回共通

・課題1 講義で扱った和の素材の栄養学的な理解を深める。

本旅館で出されている会席料理（各回でもバリエーションあり）で素材や味付けを理解する

・課題2 五感で味を堪能できる食事の食べ方の実践。

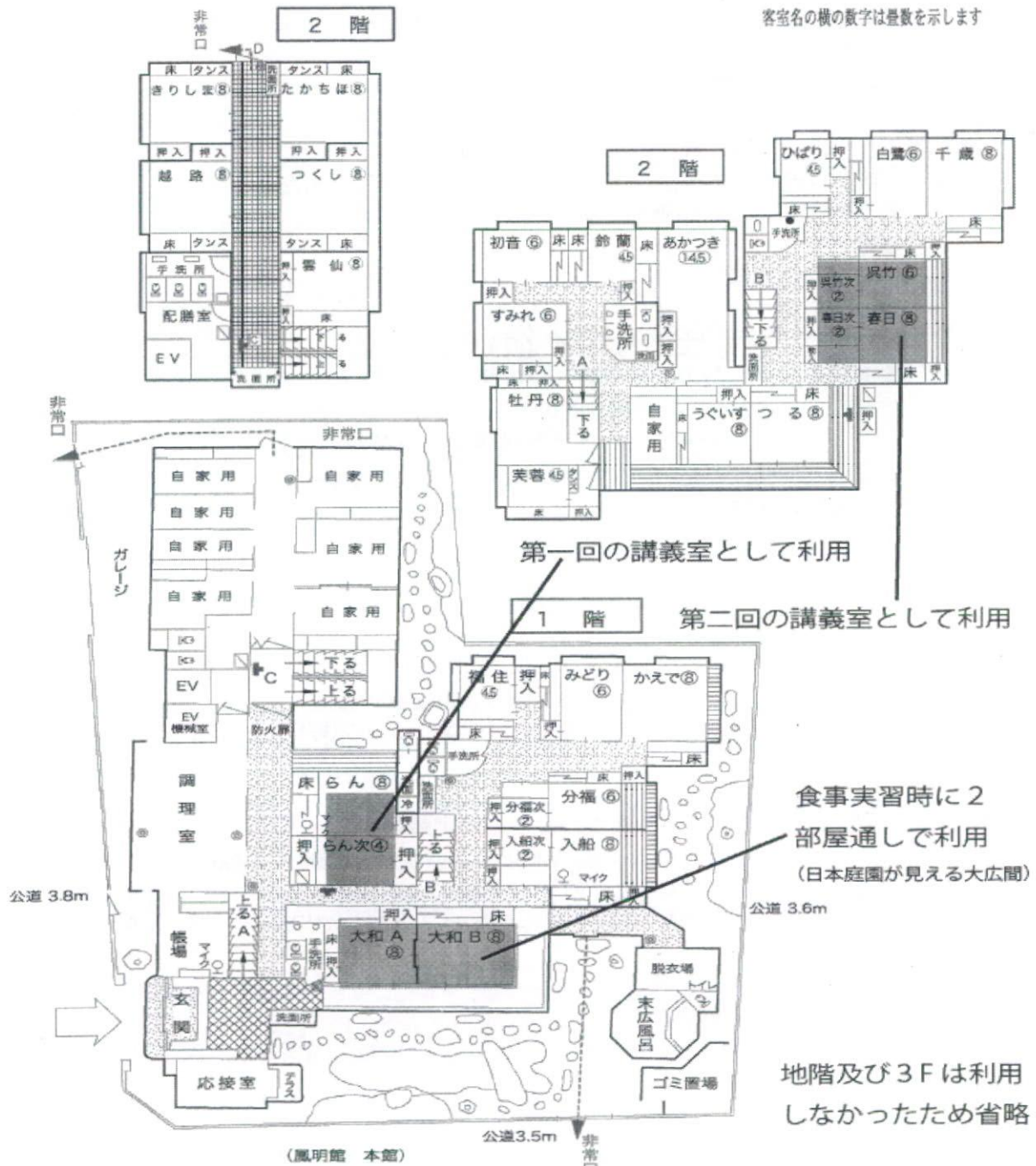
マインドフルネスアプローチによるストレス低減法による感性の練磨と味わい方を開発し、本研究の講習会に参加者する者に対して、食べ方の訓練をした。その際、食事の食べ方に関する教示用の説明用の媒体として、昨年度にレストランで用いたものを1部改訂したものをを用いた（資料3）

会場の見取り図と部屋の利用方法

館内配置図


- ☒ …… 消火栓
- ◎ …… 消火器
- ⚡ …… 非常ベル
- …… 非常口

客室名の横の数字は畳数を示します



本資料の著作権は株式会社鳳明館に属する。本報告のために掲載の許可を得て引用した。

食事の食べ方に関する教示用の説明書




味わい食べのしかた

お稽古 一

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。



味わい食べのしかた

お稽古 二

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。

舌



味わい食べのしかた

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。



味わい食べのしかた

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

食事の食べ方に関する自己実習用の説明書と自己評価表

ゆったりとした気持ちで味わって食べる」為の方法と目標

○方法

1. 足 姿勢を正し、全身のどこにも力むところをなくす。
2. 耳 あれこれ頭の中で考えないように、澄み渡る音を想像する。
3. 目 箸をつける前に食事や食器などをしっかりと見ている。
4. 手 箸で1回につまむ量が少なく、時々、箸を置く。
5. 鼻 食材の香りが嗅ぎながら、時々ゆったりと呼吸する。
6. 口 箸をゆっくりと噛み、舌で味を味わって食べる。
7. 胃 満腹感と満足感の違いを感じることができる。
8. 心 噛んだ後に、「余韻」を味わう。

○中間目標

1. ゆったりとした姿勢と気持ちで、ゆっくりと味わえる
(足、耳、目、鼻)
2. 1回につまむ量を少なくし(手)
口に入れる量を少なくできる(口)
3. 満足した時点で食べるのをやめられる(胃)

○最終目標

1. 身体 食べ過ぎが減り、量が少なくなくても満足できる
2. 精神 ゆったりとした気持ちでいる(怒りやストレスが減る)
集中力や生産性が高まる
3. 社会 人間関係(家族、友人、仕事)が良くなる。
身の回りの整理整頓が面倒ではなくなる

「ゆったりとした気持ちで味わって食べる」に影響する状況

○人(誰かと一緒か一人か)

上司、接待、家族、仲間、恋人ほか

○場所(くつろげる環境か)

外食か自宅か
椅子か座敷か
カウンターかテーブルか
落ち着いた雰囲気か、賑やかな雰囲気か

○時間(忙しさ)

朝食、昼食、夕食、夜食
食事を終えるべき時間がきまっているか
忙しいか 時間があるか
その後に用事が控えているか

○価値(値段、大切さ、珍しさ)

高いか安いか
心がこもった手づくりか、市販のものか
入手が困難なものか、ありふれたものか

|最もやり難い状況バージョン用|

マインドフルネス食事法

セルフアセスメントシート

平成20年 月 日 曜

| |
|----|
| 人 |
| 場所 |
| 時間 |
| 価値 |

【評価を下記の「」欄に、アルファベットで記入】

評価基準

A)良くてきている B)できている C)できていない D)ほとんどできていない

1. ゆったりとした姿勢と気持ちで、ゆっくりと味わえた。
評価 []
2. 1回につまむ量を少なくし、口に入れる量を少なくできた。
評価 []
3. 満足した時点で食べるのをやめられた。
評価 []

|最もやり易い状況バージョン用|

マインドフルネス食事法

セルフアセスメントシート

平成20年 月 日 曜

| |
|----|
| 人 |
| 場所 |
| 時間 |
| 価値 |

【評価を下記の「」欄に、アルファベットで記入】

評価基準

A)良くてきている B)できている C)できていない D)ほとんどできていない

1. ゆったりとした姿勢と気持ちで、ゆっくりと味わえた。
評価 []
2. 1回につまむ量を少なくし、口に入れる量を少なくできた。
評価 []
3. 満足した時点で食べるのをやめられた。
評価 []

インフォームド・コンセント

平成 20 年 10 月 5 日

研究協力の内容に関する説明と同意について

聖徳大学・人文学部
江指隆年

- (目的) 「味わって食べようとする」ことと、食行動との関連を調べる。
- (期間) 平成 20 年 10 月～11 月
- (内容) 1ヶ月程度の間、2度あるいは3度、食事食べて貰き、それに伴う行動の観察やアンケート、面接をさせていただき調査です。

(注意事項)

- ・平成 20 年度厚生労働科学研究補助金「民間衛生施設を活用した健康増進のための効果的なシステムの開発及び評価に関する研究」(主任研究者大賀英史、分担研究者 江指隆年ほか)の一環として実施しています。
- ・聖徳大学の研究倫理委員会の審査で承認を受けた研究デザインで実施しています。
- ・本研究は、心身への侵襲性が一切ありません。また、協力の辞退は、いつでも可能です。
- ・氏名以外の住所等の個人を特定する情報は、調査項目に入っていません。集団レベルの解析結果のみとし、研究者グループが責任を持って一括して保管、分析を行います。
- ・研究結果は、健康、予防医学関連する学会等で発表する場合があります。内容は集団の傾向に関するものですが、個々の協力者に関するものとなった場合は、事前にお知らせをし、公表は、了解を得た上のみ行います。
- ・協力いただく方は、公表した情報について、いつでも請求いただければ、提供します。