

研究分担者 (50 音順)

安藤雄一	国立保健医療科学院
伊藤弘人	国立精神・神経センター精神保健研究所
大庭志野	国立保健医療科学院
奥真也	会津大学
佐藤加代子	駒沢女子大学人間健康学部
竹中晃二	早稲田大学人間科学学術院
橘とも子	国立保健医療科学院
田中久子	女子栄養大学
谷畑健生	国立保健医療科学院
津村和大	川崎市立川崎病院
中板育美	国立保健医療科学院
成木弘子	国立保健医療科学院
藤井 仁	国立保健医療科学院
宮崎滋	東京通信病院内科
宮地元彦	国立健康・栄養研究所
八幡裕一郎	国立感染症研究所
由田克士	大阪市立大学大学院

A. 研究目的

健康日本 21 の中間評価が行われた結果、一定の進捗はあるものの、指標の設定や国民を巻き込んだ運動の必要性など、新たな課題も明らかとなった。また、平成 20 年度からの特定健診・保健指導においては、いわゆる予備軍などに対する、情報提供や環境整備の重要性が指摘されている。このように国民の生活習慣病予防をめぐる環境は大きく変化し、その中でも健康情報の収集・評価・公表の体制について官民各種団体で模索が始まったところである。

本研究では、科学的根拠に基づく健康情報の継続的集積（収集・評価・公表など一連の過程を含む）、効果的情報提供

のあり方、健康情報利用者の健康情報リテラシー（ヘルス・リテラシー）の向上、情報の格差の是正のための方策などの検討を通じて、今後の有効な生活習慣病対策のためのエビデンス構築を目標とする。

B. 研究方法

国内外における健康情報の提供に関する現状・実態の把握、健康問題における情報と行動変容との関係、ヘルス・リテラシー向上に必要な要素、情報利用者である国民のニーズなどについて、疫学調査、文献調査、事例分析などの方法により検討を行った。

（倫理面への配慮）

各分担研究において、必要に応じて倫理面への配慮を十分に行ったうえで調査を実施した。

C. 研究結果

以下では、エビデンスの現状、エビデンス蓄積のための方法の開発、およびエビデンスとしての情報の蓄積・伝達・利用を視点として各分担研究の結果について述べる。

1. エビデンスの現状

1.1. 循環器内科医の精神科的支援の実態

本研究は、循環器内科医の精神科的支援の実態を把握することを目的とした。調査対象は、精神科病床が全病床の 50% 未満を占める 330 病院のうち、複数科への一連の調査に参加意思を表明した 156 病院の医長である。そのうち、「循環器内科」より返送があった者は 103 名（回収率 74.8%）であった。その結果、過去 1

厚生労働科学研究費補助金
(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
総合研究報告書

健康日本21の中間評価、糖尿病等の「今後の生活習慣病対策の推進について
(中間取りまとめ)」を踏まえた今後の生活習慣病対策のためのエビデンス
構築に関する研究

研究代表者 緒方裕光 国立保健医療科学院研究情報センター長

研究要旨

目的：健康情報の収集・評価・公表の体制について、1) 科学的根拠に基づき、2) 十分に理解できる表現で、3) アクセスしやすい環境で、情報を発信し、国民への情報提供や保健指導がなされる体制の構築を目指す。すなわち、科学的根拠に基づく健康情報の持続的集積（収集・評価・公表など一連の過程を含む）、効果的情報提供のあり方、健康情報利用者の健康情報リテラシー（ヘルス・リテラシー）の向上、情報の格差の是正のための方策などの検討を通じて、最終的には今後の有効な生活習慣病対策のためのエビデンス構築を目標とする。

方法：国内外における健康情報の提供に関する現状・実態の把握、健康問題における情報と行動変容との関係、ヘルス・リテラシー向上に必要な要素、情報利用者である国民のニーズなどについて、疫学調査、文献調査、事例分析などの方法により検討を行う。さらに、効果的な生活習慣病対策方法について、情報の蓄積・伝達・利用という観点から考察を加える。

結果：身体活動における環境要因の重要性、精神的健康度と喫煙との関係、メタボリックシンドロームと診断された患者に対する教育入院の効果、保健行動に及ぼす知識・情報の影響などが示された。また、インターネットを通じた情報発信における情報ニーズや、効果的情報提供のあり方などが示された。さらに、心不全患者の終末期の治療や地域の健康増進などについて、心不全患者に緩和ケアを導入するには治療ガイドラインなどの基準が必要であること、都道府県の健康増進評価においては地域住民にわかりやすい数値目標の設定などが重要であること、などが示唆された。

考察：本研究は生活習慣病対策に関する多様な現状を表すためのモデルであり、今後は、1)生活習慣病、2)保健行動・予防行動および3)健康情報（教育を含む）の3要因の関連性をより明確にすることによって、国および地域においてエビデンスに基づく効果的な生活習慣病対策へと発展させることができると考える。

I . 総合研究報告

目 次

I. 総合研究報告書

健康日本21の中間評価、糖尿病等の「今後の生活習慣病対策の推進について(中間取りまとめ)」を踏まえた今後の生活習慣病対策のためのエビデンス構築に関する研究 -----1

緒方 裕光

II. 資料

1. e-ヘルスネットにおける情報提供の状況と利用者のモニタリング・ニーズ調査のあり方に関する研究—栄養・食生活分野を中心として— -----23

由田 克士

III. 研究成果の刊行に関する報告 -----43

厚生労働科学研究費補助金

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

健康日本21の中間評価、糖尿病等の「今後の生活習慣病対策の推進について(中間取りまとめ)」

を踏まえた今後の生活習慣病対策のための

エビデンス構築に関する研究

(H20-循環器等(生習)-一般-022)

平成 20～22 年度 総合研究報告書

研究代表者 緒方 裕光

平成 23 (2011) 年 3 月

II. 資料

資料 1

e-ヘルスネットにおける情報提供の状況と利用者のモニタリング・ニーズ調査のあり方に関する研究 — 栄養・食生活分野を中心として —

分担研究者 由田 克士 (大阪市立大学大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座 公衆栄養学)

研究要旨

平成 20 年度より制度化された特定健康診査・特定保健指導にあわせて公開された e-ヘルスネットの栄養・食生活に関わるコンテンツについて、実際に日常的にインターネットを利用して情報収集等を行っており、かつ、専門調査会社に登録しているモニター (20 歳以上の成人) を候補に、インターネット上で、その内容を評価してもらった。評価項目は、「読みやすさ」、「わかりやすさ」、「情報量」、「情報の質」とし、おのおの「不満」、「やや不満」、「どちらともいえない」、「まあ満足」、「満足」の 5 段階で回答を求めた。性・年齢階級別の目標回答者数が得られるまで配信を繰り返し、最終的にのべ 1,050 名から回答を得た。上位のコンテンツに共通する傾向としては、比較的日常的な食生活や家庭の医学レベルの健康問題を取り扱っており、尚かつ、その内容がどちらかというやさしい書き方となっていた。また、上位にランクされたコンテンツは、いずれの評価内容でも概ね上位となっていた。

一方、栄養・食生活に関わるコンテンツについて、2 度にわたり各々のアクセス件数を一定期間継続的にモニタリングした。まず平成 20 年度中に実施したモニタリングでは、「食生活のあり方を簡単に示した栄養 3・3 運動」、「肥満と健康」、「お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか?」が上位を占めた。一方、平成 22 年度中に実施したアセスメントでは「脂質異常症 (基本)」、「食生活のあり方を簡単に示した栄養 3・3 運動」、「骨粗鬆症の予防のための食生活」が上位を示した。両年度間に違いは認められるものの、一般に健診や人間ドックで指摘されやすく、保健指導として取り上げられる機会が多い内容であって、日常の基本的な食事内容との関わりが重視される内容のアクセス件数が上位となっていた。

さらに、栄養・食生活分野におけるコンテンツの著者全員を対象に、平成 21 年度末までに得られた調査結果を開示したうえで、無記名のアンケート調査を実施したところ、情報提供内容を常に望ましいレベルに維持するための環境や支援としては、年 1 回以上の著者自身による内容確認や一般モニターによる評価が求められた。コンテンツの改訂を必要とした著者の意見としては、コンテンツの内容に関わる基準やガイドラインが改められたことや、一般モニターからの意見としている者が多かった。一般モニターによるコンテンツの評価については、納得できないと評価した者が半数以上に認められたが、コンテンツのアクセス件数については概ね肯定的に受け取っていることが確認された。

さらに、コンテンツの執筆レベルとしては、一般家庭向けの医学書レベルと同等かやさしいレベルと回答した者がおよそ 87% に認められた。このことから、今後の改訂や新規の作成に当たっては留意すべきと考えられた。さらに、自由記載の意見としては、取り扱う分野によっては記載内容が高度化してしまうこと、基本的な内容と発展的な内容を分けて情報提供すること、著作権の問題などが取り上げられた。

以上のことから、インターネットを活用した健康・栄養に関わる情報提供を効果的に継続するためには、利用者に対する継続的なモニタリングとニーズ調査、各コンテンツのアクセス件数のモニタリング、コンテンツ執筆者に対する情報提供と改訂の必要性に関する定期的な問いかけが必要であることが明らかとなり、それに対応するための継続的な予算処置等が求められる。

A. 研究目的

21 世紀における国民健康づくり運動 (健康日本 21) の中間評価においては、「歯の健康」や「たばこ」の関する分野では、望ましい成果が確認されているが、「栄養・食生活」に関連する分野では、ベースラインに比べ状況が悪化した指標も認められるなど、厳しい状況となっている。

このような背景から、厚生労働省では「健

やか生活習慣国民運動」を展開し、国民の参加による健康づくりの浸透を図っている。

さらに平成 20 年度からは、メタボリックシンドロームの概念を取り入れた「特定健康診査・特定保健指導」 (特定健診・保健指導) を制度化して、リスクファクターを有しないか、有していても直ちに保健指導までには至らない対象者 (群) に対しても、積極的な情

報提供を実施している。これらは医療制度改革の一環として、医療費の適正化を目指すものであると同時に、生活習慣病によるQOLの低下を水際で防ぐ役割も併せ持っている。

このうちe-ヘルスネットにおける情報提供は、厚生労働省が国民一般を対象に正しい健康情報をわかりやすく提供するために開設したサイトである。毎日の生活習慣を見直すためのヒントになる情報を、各分野の専門家責任を持って最新の情報をわかりやすく発信するものとして位置づけられており、いわゆる健康用語の意味を調べる用語辞典的な機能も兼ねている。

(<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>)

本研究はe-ヘルスネットにおける継続的な情報提供が、厚生労働省の目指す本来の目的を達成するための有力な資源として定着するよう、これらによる情報提供の状況と利用者のモニタリングならびにニーズについて検討するとともに、コンテンツを作成した著者に対する調査も実施し、情報の発信側と受け手側における両者の視点やその関連について明らかにすることを目的とした。

なお、著者(分担研究者)は管理栄養士の立場で本システムの準備段階から専門とする栄養・食生活分野の立ち上げに関与してきたことから、この分野に特化して検討している。

B. 研究方法

(1) e-ヘルスネットにおける情報提供(栄養・食生活分野)におけるアクセス数の検討

①調査方法

平成20年度より開始された特定保健指導の開始にあわせて、e-ヘルスネットにおける情報提供が開始されている。そこで、開始直後である平成20年4月から翌年1月までの間、及び平成22年4月～9月までの間における、栄養・食生活分野、6分類45種類(平成22年は47分野)のコンテンツへのアクセス数を調査した。これは、各対象者もしくは、各指導者がどの様な内容について興味や必要性を感じているのかをモニタリングする意味で有用な情報源として位置づけられる。なお、平成20年4月から平成21年1月までの調査においては、異なる分野である「メタボリックシンドローム」、「身体活動・運動」、「休養・心の健康づくり」、「歯の健康」、「たばこ」の分野別総アクセス数との比較も合わせて実施した。

なお、各コンテンツのアクセス件数を求め

るに当たっての基礎的な情報はコンテンツの管理を厚生労働省より受託している団体もしくは企業に依頼し入手した。

②倫理的配慮

アクセス件数のモニタリングについては、純粹にコンテンツごとのアクセス件数情報のみを入手しており、アクセスした個人を特定できるような情報は一切得ていない。

(2) 一般モニターを対象としたコンテンツの評価

①調査方法

e-ヘルスネットにおける栄養・食生活分野のコンテンツは調査実施時点で45種であった。このため1人のモニターに対してすべてのコンテンツを精読してもらった後に、内容の評価を求めることは無理であると判断された。そこで、性・年齢階級別にモニター集団を階層化すると共に、モニタリングするコンテンツの内容を複数にグルーピングし、1人あたりの付加を軽減しつつ、満遍なくモニタリングデータを得られるような仕組みを検討した。この際平均的なコンテンツ数になるように、7つにグループ分けを行った。また、1つのグループにつき1パターンの専用のホームページを調査の依頼をした専門調査会社に作成してもらい、契約モニターに対して回答を依頼する方式とした。したがって、実際には全体としては7パターンのページを作成して調査を実施している。

②調査対象(回答者数)

日常的にインターネットを利用して情報収集等を行っており、かつ、専門調査会社に登録しているモニター(20歳以上の成人男女のべ4,540人)を候補に、インターネットを介して、その内容を評価してもらった。最終的な回答者数は性・調査グループ・年齢階級別に1,050名である。

なお、専門調査会社は性・調査グループ別に各75名程度、総計1,050名程度から回答が得られるまで、配信を繰り返した。

③調査内容

グループ別に6～8コンテンツについて、その内容を閲覧してもらった。評価項目は、「読みやすさ」、「わかりやすさ」、「情報量」、「情報の質」とし、おのおの「不満」、「やや不満」、「どちらともいえない」、「まあ満足」、「満足」の5段階で回答を求めた。

④調査時期

この調査は、平成21年春期に実施した。

⑤倫理的配慮

専門調査会社の契約モニターを対象とした調査の実施に際しては、最終的に契約モニターの個人情報がマスキング（匿名化）された上で、当方が必要な情報（データ）のみ報告されるよう、配慮している。したがって、研究者側では、調査に協力したモニターの個人を特定できるような情報は一切得ていない。

(3) コンテンツの著者に対するアンケート調査

①調査方法

栄養・食生活分野におけるコンテンツの著者全員25名を対象に、本研究において平成21年度までに得られたすべての調査結果を開示したうえで、無記名のアンケート調査を郵送法により実施した。具体的な設問項目としては、この種の情報提供の資質を向上、現在公開されているコンテンツの改訂の有無とその理由、一般の利用者にとって理解しやすく望ましい記載レベルなどについてである。なお、アンケートは、平成22年11月から平成23年1月にかけて郵送法により実施した。

②倫理的配慮

コンテンツの著者に対するアンケート調査については、アンケートそのものを無記名方式としているだけではなく、回答済みのアンケートを返送する際には、返送用の封筒以外に、何らの記載もない別の封筒を送付しておき、回答済みアンケートを後者の封筒に入れ厳封したうえで、返送用封筒により返送が行われている。このため、回答者を特定できない仕組みとした。

C. 研究結果

(1) e-ヘルスネットにおける情報提供（栄養・食生活分野）におけるアクセス数の検討

①平成20年4月から21年1月までの間のアクセス数の検討

表1にこの期間における栄養・食生活分野の全コンテンツの月別アクセス数、期間合計アクセス数ならびにその順位を示した。

この期間中に最もアクセス数が多かったコンテンツは「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」であり、以下「肥満と健康」、「お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか」、「食事バランスガ

イド（基本編）」、「間食のエネルギー（カロリー）」と続いた。上位の5つのコンテンツは、肥満とそれに関わる食物中のエネルギー量に関して比較的やさしく記載されたものが上がっている。また、バランスよく食べるための手段として厚生労働省と農林水産省が提唱している食事バランスガイド（基礎編）も含まれていた。

一方、下位に位置付いた内容としては「QOLと食事」、「調味料の上手な使い方」、「腸内細菌と健康」、「旬を取り入れた食生活（春・夏）」、「葉酸とサプリメント-神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果」など、どちらかという各論的な内容であったり、メタボリックシンドロームと直接的にはあまり関係しない内容を取り扱うコンテンツであった。

ところで、情報提供6分野における分野ごとの総アクセス数は、「栄養・食生活」105,488件、「メタボリックシンドローム」47,514件、「身体活動・運動」84,812件、「休養・心の健康づくり」60,446件、「歯の健康」58,322件、「たばこ」53,864件であり、「栄養・食生活」の分野のアクセス数が最も多いことが明らかとなった。分野ごとでコンテンツ数が異なることや年間データとはなっていないことから、季節変動等の要素も多分に考慮しておかなければならないが、それにしても、メタボリックシンドロームの概念を取り入れた今般の特定健診・保健指導においては、この分野に関して、より高い関心が向けられていることは否定できないものと考えられる。

②平成22年4月から9月までの間のアクセス数の検討

表2にこの期間における栄養・食生活分野の全コンテンツの月別アクセス数、期間合計アクセス数ならびにその順位を示した。

総アクセス数は102,056件であった。また、月次別のアクセス総数は、14,249件から1,987件であり、1か月当たりの平均は17,009件であった。

コンテンツごとの成績をみると、6ヶ月間でアクセス数が多かった内容は「脂質異常症（基本）」7,012件、「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」5,293件、「骨粗鬆症の予防のための食生活」5,044件、「便秘と食事」4,161件、「肥満と健康」4,077件であった。

次に月別のアクセス数上位を詳細に確認した。4月は「若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題」958件、「脂質

異常症（基本）」886件、「骨粗鬆症の予防のための食生活」754件、「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」693件、「便秘と食事」649件であった。

5月は「脂質異常症（基本）」886件、「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」922件、「骨粗鬆症の予防のための食生活」882件、「便秘と食事」756件、「間食のエネルギー（カロリー）」735件であった。

6月は「脂質異常症（基本）」1,446件、「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」1,165件、「骨粗鬆症の予防のための食生活」982件、「間食のエネルギー（カロリー）」949件、「肥満と健康」913件であった。

7月は「脂質異常症（基本）」1,254件、「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」1,102件、「骨粗鬆症の予防のための食生活」955件、「肥満と健康」896件「若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題」835件であった。

8月は「脂質異常症（基本）」1,286件、「骨粗鬆症の予防のための食生活」760件、「果物」665件、「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」652件、「肥満と健康」602件であった。

9月は「脂質異常症（基本）」1,094件、「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」759件、「骨粗鬆症の予防のための食生活」711件、「便秘と食事」644件、「肥満と健康」581件であった。

③平成20年4月から21年1月までの間のアクセス数と平成22年4月から9月までの間のアクセス数の相関関係

栄養・食生活分野45コンテンツ間における平成20年4月から21年1月までの間のアクセス数と平成22年4月から9月までの間のアクセス数の相関関係（月次別、年次期間別）を表3に示した。何れの間も有意な正の相関が認められたが、同一年度間での相関係数は0.80前後であったが、年度が異なった間での相関係数は0.50～0.60前後となっていた。

(2) 一般モニターを対象としたコンテンツの評価

全体的な傾向を示す一つの評価方法として、「満足」もしくは「まあ満足」と回答された割合の高い上位について示す。

①読みやすさに関する評価結果

「読みやすさ」では、上手な外食の利用(77.1%)、コンビニエンスストアの活用

(77.1%)、栄養・食生活と高血圧(77.0%)、お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？(75.1%)、ファストフードのエネルギー(カロリー)(75.0%)が上位となっていた(表4)。

②わかりやすさに関する評価結果

「わかりやすさ」では、コンビニエンスストアの活用(78.5%)、ファストフードのエネルギー(カロリー)(78.3%)、上手な外食の利用(77.8%)、お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？

(77.8%)、栄養・食生活と高血圧(77.5%)が上位をしめていた(表5)。

③情報量に関する評価結果

「情報量」では、骨粗鬆症の予防のための食生活(68.7%)、コンビニエンスストアの活用(65.7%)上手な外食の利用(64.4%)、ファストフードのエネルギー(カロリー)

(63.5%)、食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動(63.0%)が上位となっていた(表6)。

④情報の質に関する評価結果

「情報の質」では、骨粗鬆症の予防のための食生活(67.3%)、食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動(65.1%)、間食のエネルギー(カロリー)(64.8%)、便秘と食事(62.5%)、栄養・食事・血圧から見た許容飲酒量(61.4%)の順となっていた(表7)。

(3) コンテンツの著者に対するアンケート調査

アンケートの回収率は92%(23名より回答あり)であり、回答者の90%以上は30～50歳代であった。現在の研究スタイルとしては、いわゆる実践・疫学・調査系とした者が78.3%を占めた。

ホームページによる情報提供内容を常に望ましいレベルに維持するための環境整備や支援としては、「少なくとも1年に1回以上の執筆者本人による確認」60.9%、「一般モニターによる評価」43.5%、「定期的なコンテンツごとのアクセス件数調査」39.1%が上位を占めた。今回の情報提供による、コンテンツ改訂の必要性を認めた者は73.9%であり、その理由としては「基準やガイドラインが改められたから」、「語句を修正して、理解しやすくするため」、「一般モニターによる評価結果」の順となっていた。

一般モニターによるコンテンツ評価の受け

取り状況については、「どちらかというとな得できない」65.2%、「どちらかというとな得できる」21.7%、「とてもな得できる」8.7%、「まったくな得できない」4.3%であった。また、自身が執筆したコンテンツのアクセス件数と他の執筆者のアクセス件数を比較したときの受け取り方では、「どちらかというとな得できる」60.9%、「とてもな得できる」34.8%（「未回答」4.3%）であった。

コンテンツの執筆レベル（専門用語・専門的な書き方の状況）についての現時点での印象としては、「ほぼ妥当である」73.9%、「やや難しい」13.0%、「妥当である」8.7%、「難しい」4.3%であった。さらにこの種のコンテンツの執筆レベル（専門用語・専門的な書き方）の妥当性については、「一般家庭向けの医学書よりもやさしいレベル」65.2%、「一般家庭向けの医学書レベルと同等」21.7%、「一般家庭向けの医学書よりも難しいレベル」8.7%、「大半の中学生でも無理なく理解できるレベル」4.3%となっていた。

これらの詳細な成績については別紙2に示した。なお、問11の自由記載については本報告書においては割愛した（平成22年度報告書に記載）。

D. 考察

IT社会の到来に伴い、インターネットを活用した継続的な健康情報の提供は、今後さらに有効な保健指導の手段になると考えられる。しかし、本研究から得られた結果を考察すると、いくつかのポイントを押さえたうえでの対応が求められる。

まず、一般モニターによるコンテンツの評価結果をみると、評価が上位となったコンテンツに共通する傾向としては、比較的日常的な食生活や家庭の医学レベルの健康問題を取り扱っており、尚かつ、その内容がどちらかというとなやさしい書き方となっていることである。また、上位にランクされたコンテンツは、いずれの評価内容でも概ね上位となっていた。一方で下位にランクされた内容は、やや専門家向けの内容であって、理解するためには、それ以前に基礎的な知識の理解が必要と思われるコンテンツが目立っていた。ただし、この度のコンテンツの評価方法は、ある一面を見ているに過ぎないため、最終的には他の要素を含め、慎重な解釈が求められる。

次に情報提供（栄養・食生活分野）に対するアクセス件数の方からみると、特定健康診査・特定保健指導が制度化された平成20年度では、「食生活のあり方を簡単に示した栄養

3・3運動」、「肥満と健康」、「お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか」、「食事バランスガイド（基本編）」、「間食のエネルギー（カロリー）」の5つのコンテンツが上位を占めていた。これらはどれも肥満の保健指導と関連しており、食物中のエネルギー量に関して比較的やさしく記載となっている。また、バランスよく食べるための手段として厚生労働省と農林水産省が提唱している食事バランスガイド（基礎編）が含まれていたことも興味深い。

一方、平成22年4月から平成22年9月までの間のアクセス数をみると、「脂質異常症（基本）」、「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」、「骨粗鬆症の予防のための食生活」、「便秘と食事」、「肥満と健康」の各コンテンツが上位を占め、平成20年度とは異なる傾向を示していた。これらは健診や人間ドックで指摘され、保健指導として取り上げられることが多い内容であることから、具体的な特定保健指導の浸透と共にアクセス数が増加し、上位となったのではないかと推察される。さらに、月別の総アクセス数を詳細にみると、8月に最も少なく、6月に最も多いことも確認された。これは、年度初めに実施された特定健診成績に基づく情報提供や個別指導が多く実施されるのが6月であって、夏休み期間にはこの種の取り組みが減少する傾向と一致している。今後のコンテンツの改訂や新規の追加に際して留意すべき点と考えられる。

さらにコンテンツの著者に対するアンケート調査結果において、コンテンツの著者は、ホームページによる情報提供内容を常に望ましいレベルに維持するための環境や支援としては、年1回以上の著者自身による内容確認や一般モニターによる評価を求めている。従来この種の情報提供サイトは、立ち上げ時には、ある程度必要な予算が確保されているものの、その後の継続的なコストが得られないことで、適切なメンテナンスがおこなわれないうまま、放置状態となることが多く、サイト全体の質を低下させ、利用者離れを来していることがその根底にあるものとして考えられる。少なくとも、今般の特定保健指導の枠組みが維持されている間については、適切な予算処置が継続される必要がある。また、コンテンツの改訂を必要と感じている著者の意見としては、コンテンツの内容に関わる基準やガイドラインが改められたことや、一般モニターの意見としている者が多いことから、妥当な対応を求めていると判断できる。

一般モニターによるコンテンツの評価結果については、納得できないとした著者が70%に認められた。このことは著者側から見た場合に、コンテンツ意図がうまくモニターに受け取られていないことを示すものであろう。しかし、自身のコンテンツと他者のコンテンツのアクセス件数の関係については概ね肯定的に受け取っている者が多いことから、最も客観的な評価項目については、否定できず納得せざるを得ないということであるのかもしれない。

さらに、コンテンツの執筆レベルとしては、一般家庭向けの医学書レベルと同等かやさしいレベルと回答した者がおよそ87%に認められた。これらは、今後の改訂や新規の作成に当たっては留意すべき点であろう。

以上のことから総合的に考え合わせると、インターネットを介したこの種の健康・栄養情報提供にあっては、定期的なモニタリングやニーズアセスメントにもとづく、アップデートや新規情報の追加は必須であって、適切に実施されないと、コンテンツの信頼性は失われる。また、これに伴い、新鮮さを失ったコンテンツの利用は急激に低下するものと予想され、同時にコンテンツを執筆した著者にもストレスが生ずるものと予想される。

e-ヘルスネットにおける情報提供は、厚生労働省から不特定多数の一般国民に対する健康・栄養情報の提供であることから、適切な予算処置を講じ、いわゆるPDCAサイクルによって、常に望ましい情報提供が継続できる体制を確保しておくことが求められる。

E. 研究発表

(1) 論文発表等

1) 由田克士、中川芽衣子、杉森裕子、三浦克之、櫻井 勝、紙 貴子、荒井裕介、野末みほ、富松理恵子、中川秀昭、石田裕美、管理栄養士が中心となって職域において実施したメタボリックシンドローム改善のための負荷の小さな減量プログラムの効果について、日本栄養士会雑誌 2009. 52(9), 17-26.

2) Wakita Asano A, Hayashi F, Miyoshi M, Arai Y, Yoshita K, Yamamoto S, Yoshiike N. Demographics, health-related behaviors, eating habits and knowledge associated with vegetable intake in Japanese adults. *Eur J Clin Nutr.* 2009.63:1335-1344.

3) Sakurai M, Miura K, Takamura T, Ishizaki M, Morikawa Y, Nakamura K, Yoshita K, Kido T,

Naruse Y, Kaneko S, Nakagawa H. J-shaped relationship between waist circumference and subsequent risk for Type 2 diabetes: an 8-year follow-up of relatively lean Japanese individuals. *Diabet Med.* 2009. 26:753-759.

4) Hozawa A, Okamura T, Tanaka T, Miura K, Kikuchi Y, Kadowaki T, Yoshita K, Takebayashi T, Tamaki J, Minai J, Tada T, Chiba N, Okayama A, Ueshima H. Relation of Gamma-glutamyltransferase and alcohol drinking with incident diabetes: the HIPOP-OHP study. *J Atheroscler Thromb*, 17, 195-202 (2010)

5) 野末みほ, 猿倉薫子, 由田克士: 食事調査に用いられる青果物の目安量に関する検討. : 栄養学雑誌, 68: 36-41 (2010)

6) Okuda N, Miura K, Yoshita K, Matsumura Y, Okayama A, Nakamura Y, Okamura T, Saitoh S, Sakata K, Ojima T, Turin TC, Ueshima H; NIPPON DATA80/90 Research Group. Integration of data from NIPPON DATA80/90 and National Nutrition Survey in Japan: for cohort studies of representative Japanese on nutrition. *J Epidemiol*, 20, Suppl 3: S506-S514(2010)

7) Yoshita K, Arai Y, Nozue M, Komatsu K, Ohnishi H, Saitoh S, Miura K; NIPPON DATA80/90 Research Group. Total energy intake and intake of three major nutrients by body mass index in Japan: NIPPON DATA80 and NIPPON DATA90. *J Epidemiol*, 20, Suppl 3: S515-S523 (2010)

(2) 学会発表

1) 由田克士・吉見逸郎・緒方裕光: e-ヘルスネットにおける情報提供内容の評価—栄養・食生活分野を中心として—, 第69回日本公衆衛生学会総会・日本公衆衛生雑誌第57巻第10号特別附録 p253 (2010)

F. 参考文献

1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会: 「健康日本21」中間評価報告書. 厚生労働省 (2007)

2) 厚生労働省: 標準的な健診・保健指導プログラム (確定版). 厚生労働省 (2007)

3) 厚生労働省: 厚生労働省 平成17年国民健康・栄養調査報告. 厚生労働省 (2007)

4) 厚生労働省 平成18年国民健康・栄養調査報告. 厚生労働省 (2008)

5) 厚生労働省 平成 20 年国民健康・栄養調査結果の概要について、厚生労働省 (2009)

6) 厚生労働省 平成 19 年国民健康・栄養調査報告、厚生労働省 (2010)

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

(3) その他

なし

表1 コンテンツごとのアクセス件数(2008(平成20)年4月から2009(平成21)年1月)

分野	中項目	コンテンツ	08-4月	08-5月	08-6月	08-7月	08-8月	08-9月	08-10月	08-11月	08-12月	09-1月	期間内合計 アクセス数	順位		
【栄養・食生活】	●食品の機能と健康	特保(特定保健用食品)とは?	34	118	272	259	351	293	283	235	169	224	2238	23		
		牛乳・乳製品	31	146	263	281	215	260	244	309	260	202	244	2208	21	
		果物	34	111	324	430	385	450	524	524	450	355	359	3422	7	
	●病気の予防・治療と食事	肥満と健康	34	196	530	495	391	495	379	485	423	478	433	3844	2	
		栄養・食生活と高血圧	17	110	282	260	224	226	226	326	231	212	239	2127	26	
		高血圧血症の食事	16	62	171	226	269	318	240	240	235	271	240	2128	25	
		糖尿病の食事	13	45	162	148	186	189	189	232	212	205	499	1951	27	
		メタボリックシンドロームを予防する食事・食生活	60	198	364	340	810	466	432	432	276	235	290	3471	6	
		若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題	46	119	261	213	233	223	213	312	285	213	269	2251	20	
		骨粗鬆症の予防のための食生活	24	63	180	213	173	243	217	195	191	191	247	1746	29	
		貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう	22	49	118	225	169	244	239	175	239	175	132	178	1551	35
		健康的なダイエット:適切な体重管理で、健康づくりをしよう!	36	199	380	361	452	186	224	193	224	193	163	187	2381	19
		便秘と食事	36	115	332	381	338	399	358	307	282	367	2915	12	12	
		脂質異常症(基本)	19	72	249	342	282	305	372	448	448	518	535	3142	10	
		脂質異常症(実践・応用)	15	35	158	172	156	191	235	179	235	179	227	176	1544	36
●賢く食べるためのコツ	食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動	44	220	581	612	598	626	596	750	596	566	641	5234	1		
	お子さんにほとどのくいのエネルギーが含まれているの你知道吗?	28	180	432	497	548	427	496	496	406	430	398	3842	3		
	コンビニエンスストアの活用	27	147	328	356	359	273	304	226	226	287	228	2535	16		
	栄養成分表示の活用	18	64	201	212	212	245	274	204	204	204	218	1852	28		
	上手な食の活用	31	84	224	265	694	404	309	309	246	583	254	3094	11		
	中食の選び方	22	71	162	194	223	182	148	150	136	148	150	1459	38		
	社員食堂の上手な活用法	33	169	361	445	396	434	421	474	453	474	453	3729	4		
	食事バランスガイド(基本編)	19	81	226	261	504	308	373	373	243	243	269	2527	17		
	食事バランスガイド(実践・応用編)	17	50	138	201	202	204	282	282	219	170	246	1679	33		
	今日の健康問題(食料問題)に対応し、食生活の方向を示す「食生活指針」	31	98	252	275	254	263	288	260	258	248	2227	22	22		
	栄養・食事・血圧から見た許容飲酒量	12	54	119	142	158	141	171	158	158	619	167	1741	30		
	ファストフードのエネルギー(カロリー)	25	86	213	866	469	249	282	219	233	208	208	2850	13		
	間食のエネルギー(カロリー)	38	150	303	395	379	379	537	436	452	458	458	3545	5		
	嗜好飲料(アルコール飲料を除く)	13	66	181	227	197	197	171	209	204	173	203	1684	32		
	野菜、食べてますか?	30	108	272	266	610	338	321	243	243	269	225	2682	15		
	調味料の上手な使い方	15	77	159	150	165	167	167	132	129	129	148	1304	44		
	加工食品	11	54	124	320	348	268	383	294	186	186	420	2408	18		
	調理方法によるエネルギーの違い	17	54	159	224	207	231	242	189	189	186	193	1702	31		
	QOLと食事	9	60	132	175	15	137	150	117	130	161	130	1086	45		
	旬を取り入れた食生活(春・夏)	27	71	234	198	211	119	109	111	106	146	146	1332	42		
	旬を取り入れた食生活(秋・冬)	6	25	95	127	208	307	270	219	219	235	161	1653	34		
	●生活習慣・生活環境と食事	ストレスと食生活	28	186	436	403	294	397	400	293	486	320	320	3243	8	
		ストレスの7つの健康習慣を実践してみませんか?	22	123	333	271	242	565	387	351	572	353	3239	9		
●栄養素等のはたらき	食物繊維の必要性と健康	23	100	274	271	206	799	392	392	270	186	283	2804	14		
	葉酸とサプリメント-神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果	24	69	149	154	105	190	193	187	124	146	1341	41			
	腸内細菌と健康	9	45	113	138	118	314	168	168	157	105	138	1305	43		
●食物と薬の相互作用	食物と薬の相互作用(基本編)	24	110	256	278	217	245	290	258	221	254	254	2153	24		
	食物と薬の相互作用(理論編)	25	43	135	181	260	161	194	162	114	173	1448	39			
	食物と薬の相互作用(サプリメント編)	23	52	187	213	186	166	201	181	142	179	1510	37			
	食物と薬の相互作用(健康食品編)	25	46	121	157	144	229	213	164	114	148	1361	40			
合計		1113	4381	10946	12930	13379	13355	13895	11430	12027	12032	105488				
【メタボリックシンドローム】分野全体合計	【身体活動・運動】分野全体合計	740	3515	7137	6313	5005	5705	5385	4810	4234	4670	47514				
	【栄養・心の健康づくり】分野全体合計	891	3981	10247	10969	8489	8994	13651	8994	8994	8431	10162	84812			
	【薬の健康】分野全体合計	1034	2997	6951	7862	6086	6694	7682	8500	5987	6653	60446				
	【たばこ】分野全体合計	2303	2809	6903	6191	6135	6538	7871	6701	5615	7256	58222				
		358	2104	4891	4482	3956	4869	5326	19534	3657	4687	53864				

表2 コンテンツごとのアクセス件数(2010(平成22)年4月から2010(平成22)年9月)

分野	中項目	コンテンツ	10・4月	10・5月	10・6月	10・7月	10・8月	08・9月	期間内合計 アクセス数	順位
【栄養・食生活】	●食品の機能と健康	特保(特定保健用食品)とは?	215	284	476	255	206	200	1616	24
		牛乳・乳製品 菓物	341 525	414 721	435 755	358 693	285 665	277 537	2110 3896	16 8
	●病気の予防・治療と食事	肥満と健康	490	595	913	896	602	581	4077	5
		栄養・食生活と高血圧 高尿酸血症の食事 糖尿病の食事 メタボリックシンドロームを予防する食事・食生活 若い女性のやせいや無理なダイエットが引き起こす栄養問題 骨粗鬆症の予防のための食生活 骨粗鬆症の予防には、まずは骨量の増進を見よう 貧血の予防には、まずは適切な体重管理で、健康づくりをしよう! 便秘と食事 肥満と食事 脂質異常症(基本) 脂質異常症(実践・応用)	279 443 303 299 958 754 247 649 886 220	423 663 388 445 571 882 318 756 1046 222	435 805 470 566 806 982 326 470 1446 337	315 543 286 466 835 955 189 678 1286 244	196 460 284 266 347 760	196 409 279 286 711	1886 3323 2010 2328 3910 5044	22 10 18 14 7 3
	●賢く食べるためのコツ	食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動 お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか? コンビニエンスストアの活用 栄養成分表示の活用 上手な外食の活用 社員食堂の上手な活用法 食事バランスガイド(基本編) 食事バランスガイド(実践・応用編) 今日の健康問題、食料問題に対応し、食生活の方向を示す「食生活指針」 中食の選び方 栄養・食事・血圧から見た許容飲酒量 ファストフードのエネルギー(カロリー) 間食のエネルギー(カロリー) 嗜好飲料(アルコール飲料を除く) 野菜、食べてますか? 調味料の上手な使い方 加工食品 調理方法によるエネルギーの違い GOLと食事 旬を取り入れた食生活(春・夏) 旬を取り入れた食生活(秋・冬) 管理栄養士・栄養士	693 398 257 128 243 150 544 285 303 233 200 151 610 199 247 215 268 124 275 60 130	922 449 261 173 278 153 659 384 346 330 224 212 735 277 305 272 296 114 258 109 166	1165 561 344 208 265 184 897 437 321 436 279 272 949 329 345 229 391 164 244 107 199	1102 546 303 196 245 112 571 309 530 274 210 215 669 212 323 173 352 156 214 185 207	652 329 188 150 235 147 451 265 511 274 137 141 532 159 277 136 316 117 176 232 129	759 329 208 182 235 1610 908 300 313 2254 2017 150 151 540 194 294 167 291 135 1098 318 160	5293 2632 1561 1017 1610 908 3623 1960 2254 2017 1200 1142 4035 1370 1791 1192 1890 992 1098 1011 991	2 12 26 41 25 46 9 20 15 17 34 36 6 31 23 35 21 43 33 42 44
		●生活習慣・生活環境と食事	ストレスと食生活 レスローのアップの健康習慣を実践してみませんか? 活性酸素と酸化ストレス	453 264 123	476 408 170	650 466 213	566 554 140	434 351 130	532 490 132	3111 2531 908
	●栄養素等のはたらき	食物繊維の必要性と健康 果糖とサブリメント-神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果 腸内細菌と健康	236 140 157	252 194 180	299 203 242	252 170 204	192 132 109	226 137 129	1457 976 1021	29 45 40
		●食物と薬の相互作用	食物と薬の相互作用(基本編) 食物と薬の相互作用(理論編) 食物と薬の相互作用(サプリメント編) 食物と薬の相互作用(健康食品編)	232 164 173 212	328 206 170 236	297 235 225 309	292 214 188 186	172 150 147 142	179 148 137 180	1500 1117 1050 1265
合計			14806	17772	21897	18795	14249	14537	102056	

表3 栄養・食生活分野45コンテンツ間におけるアクセス数の順位相関

	2008年4月	2008年5月	2008年6月	2008年7月	2008年8月	2008年9月	2008年4月 ～9月合計	2010年4月	2010年5月	2010年6月	2010年7月	2010年8月	2010年9月	2010年4月 ～9月合計
2008年4月	相関係数 有意確率 (両側)	1.000	.772** .000	.752** .000	.701** .000	.656** .000	.721** .000	.554** .000	.477** .001	.559** .000	.529** .000	.410** .005	.402** .006	.538** .000
2008年5月	相関係数 有意確率 (両側)	.772** .000	1.000	.938** .000	.830** .000	.708** .000	.844** .000	.579** .000	.556** .000	.611** .000	.617** .000	.450** .002	.505** .000	.591** .000
2008年6月	相関係数 有意確率 (両側)	.752** .000	.938** .000	1.000	.832** .000	.718** .000	.873** .000	.639** .000	.606** .000	.667** .000	.667** .000	.536** .000	.570** .000	.649** .000
2008年7月	相関係数 有意確率 (両側)	.701** .000	.830** .000	.832** .000	1.000	.792** .000	.920** .000	.646** .000	.634** .000	.680** .000	.722** .000	.596** .000	.611** .000	.680** .000
2008年8月	相関係数 有意確率 (両側)	.656** .000	.708** .000	.718** .000	.792** .000	1.000	.884** .000	.491** .001	.477** .001	.562** .000	.551** .000	.490** .001	.524** .000	.530** .000
2008年9月	相関係数 有意確率 (両側)	.428** .003	.554** .000	.599** .000	.640** .000	.631** .000	.783** .000	.489** .001	.541** .000	.561** .000	.551** .000	.564** .000	.634** .000	.562** .000
2008年4月～9月合計	相関係数 有意確率 (両側)	.721** .000	.844** .000	.873** .000	.920** .000	.884** .000	1.000	.583** .000	.591** .000	.646** .000	.652** .000	.559** .000	.601** .000	.632** .000
2010年4月	相関係数 有意確率 (両側)	.554** .000	.579** .000	.630** .000	.646** .000	.491** .001	.593** .000	1.000	.915** .000	.927** .000	.895** .000	.835** .000	.818** .000	.948** .000
2010年5月	相関係数 有意確率 (両側)	.477** .001	.556** .000	.606** .000	.634** .000	.477** .001	.591** .000	.915** .000	1.000	.892** .000	.863** .000	.832** .000	.824** .000	.934** .000
2010年6月	相関係数 有意確率 (両側)	.559** .000	.611** .000	.667** .000	.680** .000	.562** .000	.646** .000	.927** .000	.892** .000	1.000	.922** .000	.877** .000	.869** .000	.966** .000
2010年7月	相関係数 有意確率 (両側)	.529** .000	.617** .000	.667** .000	.722** .000	.551** .000	.652** .000	.895** .000	.863** .000	.922** .000	1.000	.935** .000	.898** .000	.963** .000
2010年8月	相関係数 有意確率 (両側)	.410** .005	.450** .002	.536** .000	.596** .000	.490** .001	.559** .000	.835** .000	.832** .000	.877** .000	.935** .000	1.000	.961** .000	.934** .000
2010年9月	相関係数 有意確率 (両側)	.402** .006	.505** .000	.570** .000	.611** .000	.524** .000	.601** .000	.818** .000	.824** .000	.868** .000	.898** .000	.961** .000	1.000	.912** .000
2010年4月～9月合計	相関係数 有意確率 (両側)	.538** .000	.591** .000	.649** .000	.680** .000	.530** .000	.632** .000	.948** .000	.934** .000	.966** .000	.963** .000	.934** .000	.912** .000	1.000

**：p<0.01

(Spearmanの順位相関)

表4 モニターによる読みやすさに関する評価

	読みやすさ					小計		合計
	1. 不満	2. やや不満	3. どちらともいえない	4. まあ満足	5. 満足	1. 不満+2. やや不満	4. まあ満足+5. 満足	
特保（特定保健用食品とは）	5	21	49	20	14	16.9%	51.3%	154
	3.2%	13.6%	37.8%	42.2%	9.1%			100.0%
牛乳・乳製品	4	13	32	78	27	11.0%	68.2%	154
	2.6%	8.4%	20.8%	50.0%	17.5%			100.0%
果物	2	19	37	72	22	13.6%	62.3%	154
	1.3%	12.3%	24.0%	46.8%	15.6%			100.0%
食物繊維の必要性と健康	5	29	38	62	22	22.1%	54.5%	154
	3.2%	18.8%	23.4%	40.3%	14.3%			100.0%
薬とサプリメント-神経管髄腫等のリスク低減に対する効果	11	40	52	42	9	33.1%	33.1%	154
	7.1%	26.0%	33.8%	27.3%	5.8%			100.0%
腸内細菌と健康	6	24	47	65	18	19.5%	53.9%	154
	3.9%	15.6%	26.6%	42.2%	11.7%			100.0%
肥満と健康	2	23	32	73	18	16.9%	61.5%	148
	1.4%	15.5%	21.6%	49.3%	12.2%			100.0%
栄養・食生活と高血圧	1	7	26	87	27	5.4%	77.0%	148
	.7%	4.7%	17.6%	58.8%	18.2%			100.0%
高尿酸血症の食事	2	18	34	74	20	13.5%	63.5%	148
	1.4%	12.2%	23.0%	50.0%	13.5%			100.0%
糖尿病の食事	0	12	43	72	21	8.1%	62.8%	148
	0.0%	9.1%	29.1%	48.0%	14.2%			100.0%
メタボリックシンドロームを予防する食事・食生活	4	22	37	69	16	17.6%	57.4%	148
	2.7%	14.9%	25.0%	46.6%	10.8%			100.0%
若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題	0	13	44	70	21	8.8%	61.5%	148
	0.0%	8.8%	29.7%	47.3%	14.2%			100.0%
骨粗鬆症の予防のための食生活	2	16	33	77	25	12.2%	65.3%	147
	1.4%	10.9%	22.4%	52.4%	17.0%			100.0%
貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう	1	19	33	77	23	13.6%	63.9%	147
	.7%	12.9%	22.4%	52.4%	15.6%			100.0%
健康的なダイエット：適切な健康管理で、健康づくりをしよう！	1	18	37	65	25	13.0%	61.6%	146
	.7%	12.3%	25.3%	44.5%	17.1%			100.0%
便秘と食事	0	17	41	59	30	11.6%	60.3%	146
	0.0%	11.6%	28.1%	39.7%	20.5%			100.0%
脂質異常症（基本）	2	25	47	63	15	18.5%	53.4%	146
	1.4%	17.1%	28.1%	43.2%	10.3%			100.0%
脂質異常症（実践・応用）	0	22	37	70	20	15.1%	63.7%	146
	0.0%	15.1%	21.2%	48.0%	13.7%			100.0%
食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動	3	16	28	79	23	12.8%	68.5%	149
	2.0%	10.7%	18.8%	53.0%	15.4%			100.0%
お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？	3	11	23	87	25	9.4%	75.2%	149
	2.0%	7.4%	15.4%	58.4%	16.8%			100.0%
コンビニエンスストアの活用	3	12	19	87	28	10.1%	77.2%	149
	2.0%	8.1%	12.8%	58.4%	18.8%			100.0%
栄養成分表示の活用	7	30	43	62	7	24.8%	46.3%	149
	4.7%	20.1%	28.9%	41.6%	4.7%			100.0%
上手な外食の利用	4	10	20	91	24	9.4%	77.2%	149
	2.7%	6.7%	13.4%	61.1%	16.1%			100.0%
今日の健康問題、食料問題に対応し、食生活の方向を示す「食生活指針」	7	40	35	59	11	31.5%	45.0%	149
	4.7%	26.8%	23.5%	37.6%	7.4%			100.0%
社員食堂の上手な活用法	5	11	43	79	11	10.8%	60.1%	148
	3.4%	7.4%	29.1%	52.7%	7.4%			100.0%
食事バランスガイド（基本編）	5	22	28	79	14	18.2%	62.8%	148
	3.4%	14.9%	18.9%	53.4%	9.5%			100.0%
食事バランスガイド（実践・応用編）	3	20	47	73	11	15.5%	56.8%	148
	2.0%	13.5%	27.7%	49.3%	7.4%			100.0%
中食の選び方	5	7	30	80	16	8.1%	71.6%	148
	3.4%	4.7%	20.3%	54.0%	10.8%			100.0%
栄養・食事・血圧から見た許容飲酒量	4	16	27	85	16	13.5%	68.2%	148
	2.7%	10.8%	18.2%	57.4%	10.8%			100.0%
ファストフードのエネルギー（カロリー）	3	9	25	88	25	16.9%	75.0%	148
	2.0%	6.1%	16.9%	58.1%	16.9%			100.0%
間食のエネルギー（カロリー）	3	10	27	84	24	8.8%	73.0%	148
	2.0%	6.8%	18.2%	56.8%	16.2%			100.0%
嗜好飲料（アルコールを除く）	9	13	32	80	19	14.4%	64.7%	153
	5.9%	8.5%	20.9%	52.3%	12.4%			100.0%
野菜、食べていますか？	10	19	41	84	19	12.4%	54.2%	153
	6.5%	12.4%	26.8%	41.8%	12.4%			100.0%
調味料の上手な使い方	7	9	47	77	19	10.5%	58.8%	153
	4.6%	5.9%	30.7%	46.4%	12.4%			100.0%
加工食品	8	21	40	72	12	19.0%	54.9%	153
	5.2%	13.7%	26.1%	47.1%	7.8%			100.0%
調理方法によるエネルギーの違い	7	20	42	87	17	17.6%	54.9%	153
	4.6%	13.1%	27.5%	43.8%	11.1%			100.0%
QOLと食事	8	20	58	56	11	18.3%	43.8%	153
	5.2%	13.1%	37.9%	36.6%	7.2%			100.0%
旬を取り入れた食生活（春・夏）	6	12	46	74	15	11.8%	58.2%	153
	3.9%	7.8%	30.1%	48.4%	9.8%			100.0%
旬を取り入れた食生活（秋・冬）	6	13	35	80	19	12.4%	64.7%	153
	3.9%	8.5%	22.9%	52.3%	12.4%			100.0%
ストレスと栄養・食生活	1	19	37	78	19	13.2%	62.3%	151
	.7%	12.6%	24.5%	49.7%	12.6%			100.0%
プレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか？	3	8	28	83	19	7.3%	74.2%	151
	2.0%	5.3%	18.5%	61.6%	12.6%			100.0%
食物と薬の相互作用（基本編）	17	29	41	65	9	34.4%	32.5%	151
	11.3%	19.2%	27.2%	39.4%	6.0%			100.0%
食物と薬の相互作用（理論編）	9	43	60	46	3	2.0%		151
	6.0%	28.5%	33.1%	30.5%	2.0%			100.0%
食物と薬の相互作用（サプリメント編）	7	30	48	59	10	24.5%	43.7%	151
	4.6%	19.9%	31.8%	37.1%	6.6%			100.0%
食物と薬の相互作用（健康食品編）	7	23	44	68	12	19.9%	51.0%	151
	4.6%	15.2%	29.1%	43.0%	7.9%			100.0%

上段は実数、下段は有効回答に対する割合(%)
各項目（コンテンツ）ごとで、割合が最も高い回答を太文字斜体、2番目に高い回答を斜体で示した。

表5 モニターによる内容のわかりやすさに関する評価

	内容のわかりやすさ					小計		合計
	1. 不満	2. やや不満	3. どちらともいえない	4. まあ満足	5. 満足	1. 不満 やや不満	2. 4. まあ満足 +5. 満足	
特保（特定保健用食品とは）	5 3.2%	23 14.9%	50 32.5%	64 41.6%	12 7.8%	18.2%	49.4%	154 100.0%
牛乳・乳製品	4 2.6%	13 8.4%	37 20.1%	79 51.3%	27 17.5%	11.0%	68.6%	154 100.0%
果物	2 1.3%	14 9.1%	49 31.2%	69 44.8%	21 13.6%	10.4%	58.4%	154 100.0%
食物繊維の必要性と健康	5 3.2%	17 11.0%	50 32.5%	59 38.3%	23 14.9%	14.3%	53.2%	154 100.0%
薬酸とサプリメントー神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果	11 7.1%	41 26.6%	54 35.1%	40 26.0%	8 5.2%	33.8%	31.2%	154 100.0%
腸内細菌と健康	6 3.9%	21 13.6%	42 27.3%	65 42.2%	20 13.0%	17.5%	55.2%	154 100.0%
肥満と健康	1 .7%	17 11.5%	38 25.7%	74 50.0%	18 12.2%	12.2%	62.2%	148 100.0%
栄養・食生活と高血圧	0 0.0%	6 4.1%	29 18.9%	60 60.1%	25 16.9%	4.1%	77.0%	148 100.0%
高尿酸血症の食事	2 1.4%	15 10.1%	44 29.7%	71 48.0%	16 10.8%	11.5%	58.8%	148 100.0%
糖尿病の食事	0 0.0%	9 6.1%	39 26.4%	77 52.0%	23 15.5%	6.1%	67.6%	148 100.0%
メタボリックシンドロームを予防する食事・食生活	3 2.0%	16 10.8%	42 28.4%	73 49.3%	14 9.5%	12.8%	58.8%	148 100.0%
若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題	0 0.0%	11 7.4%	38 25.7%	78 52.7%	21 14.2%	7.4%	66.9%	148 100.0%
骨粗鬆症の予防のための食生活	1 .7%	12 8.2%	37 21.1%	70 54.4%	28 15.6%	8.8%	70.1%	147 100.0%
貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう	2 1.4%	13 8.8%	47 27.9%	63 42.5%	28 19.0%	10.2%	61.9%	147 100.0%
健康的なダイエット：適切な健康管理で、健康づくりをしよう！	1 .7%	16 10.9%	34 23.1%	71 48.3%	25 17.0%	11.6%	65.3%	147 100.0%
便秘と食事	0 0.0%	18 12.2%	33 22.4%	67 45.6%	29 19.7%	12.2%	65.3%	147 100.0%
脂質異常症（基本）	4 2.7%	21 14.3%	50 34.0%	55 37.4%	17 11.6%	17.0%	49.0%	147 100.0%
脂質異常症（実践・応用）	0 0.0%	18 12.2%	38 25.9%	70 47.6%	21 14.3%	12.2%	61.9%	147 100.0%
食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動	1 .7%	18 12.1%	29 19.5%	61 54.4%	20 13.4%	12.8%	67.8%	149 100.0%
お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？	3 2.0%	8 5.4%	22 14.8%	67 58.4%	29 19.5%	7.4%	77.9%	149 100.0%
コンビニエンスストアの活用	2 1.3%	8 5.4%	22 14.8%	69 59.7%	28 18.8%	6.7%	78.5%	149 100.0%
栄養成分表示の活用	3 2.0%	31 20.8%	46 30.9%	60 40.3%	9 6.0%	22.8%	46.3%	149 100.0%
上手な外食の利用	4 2.7%	10 6.7%	19 12.8%	60 60.4%	26 17.4%	9.4%	77.9%	149 100.0%
今日の健康問題、食料問題に対応し、食生活の方向を示す「食生活指針」	8 4.0%	23 15.4%	46 30.9%	67 45.0%	7 4.7%	19.5%	49.7%	149 100.0%
社員食堂の上手な活用法	5 3.4%	5 3.4%	44 29.7%	62 55.4%	12 8.1%	6.8%	63.5%	148 100.0%
食事バランスガイド（基本編）	4 2.7%	22 14.9%	37 25.0%	71 48.0%	14 9.5%	17.6%	57.4%	148 100.0%
食事バランスガイド（実践・応用編）	6 4.1%	21 14.2%	43 29.1%	69 46.6%	9 6.1%	18.2%	52.7%	148 100.0%
中食の選び方	3 2.0%	10 6.8%	29 19.6%	67 58.8%	19 12.8%	8.8%	71.6%	148 100.0%
栄養・食事・血圧から見た許容飲酒量	3 2.0%	9 6.1%	32 21.6%	66 58.1%	18 12.2%	8.1%	70.3%	148 100.0%
ファストフードのエネルギー（カロリー）	3 2.0%	6 4.1%	23 15.5%	66 58.1%	30 20.8%	6.1%	78.4%	148 100.0%
間食のエネルギー（カロリー）	3 2.0%	6 4.1%	31 20.9%	63 56.1%	25 16.9%	6.1%	73.0%	148 100.0%
嗜好飲料（アルコールを除く）	7 4.6%	11 7.2%	34 22.2%	60 52.3%	26 13.7%	11.8%	66.0%	153 100.0%
野菜、食べていますか？	7 4.6%	12 7.8%	48 31.4%	69 44.4%	18 11.8%	12.4%	56.2%	153 100.0%
調味料の上手な使い方	5 3.3%	12 7.8%	43 28.1%	76 49.7%	17 11.1%	11.1%	60.8%	153 100.0%
加工食品	7 4.6%	16 10.5%	49 31.4%	68 44.4%	14 9.2%	15.0%	53.6%	153 100.0%
調理方法によるエネルギーの違い	4 2.6%	20 13.1%	38 24.8%	76 49.7%	15 9.8%	15.7%	59.5%	153 100.0%
QOLと食事	9 5.9%	21 13.7%	57 37.3%	56 36.6%	10 6.5%	19.6%	43.1%	153 100.0%
旬を取り入れた食生活（春・夏）	4 2.6%	15 9.8%	43 28.1%	74 48.4%	17 11.1%	12.4%	59.5%	153 100.0%
旬を取り入れた食生活（秋・冬）	2 1.3%	16 10.5%	41 26.8%	76 49.7%	18 11.8%	11.8%	61.4%	153 100.0%
ストレスと栄養・食生活	2 1.3%	12 7.9%	35 23.2%	66 57.0%	16 10.6%	9.3%	67.5%	151 100.0%
プレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか？	1 .7%	3 2.0%	33 21.9%	67 57.6%	27 17.9%	2.6%	75.5%	151 100.0%
食物と薬の相互作用（基本編）	14 9.3%	26 17.2%	56 37.1%	48 31.8%	7 4.6%	26.5%	36.4%	151 100.0%
食物と薬の相互作用（理論編）	10 6.6%	44 29.1%	55 36.4%	39 25.8%	3 2.0%	35.8%	27.8%	151 100.0%
食物と薬の相互作用（サプリメント編）	6 4.0%	35 23.2%	49 32.5%	55 36.4%	6 4.0%	27.2%	40.4%	151 100.0%
食物と薬の相互作用（健康食品編）	9 6.0%	24 15.9%	52 34.4%	61 40.4%	5 3.3%	21.9%	43.7%	151 100.0%

上段は実数、下段は有効回答に対する割合(%)
各項目(コンテンツ)ごとに、割合が最も高い回答を太文字斜体、2番目に高い回答を斜体で示した。

表6 モニターによる情報量に関する評価

	情報量					小計		合計
	1. 不満	2. やや不満	3. どちらともいえない	4. まあ満足	5. 満足	1. 不満+2. やや不満	4. まあ満足+5. 満足	
特保(特定保健用食品とは)	5	18	59	60	16	14.9%	49.4%	154
	3.2%	11.7%	35.7%	39.0%	10.4%			100.0%
牛乳・乳製品	5	15	49	64	21	13.0%	55.2%	154
	3.2%	9.7%	31.8%	41.6%	13.6%			100.0%
果物	4	10	59	64	18	9.1%	53.2%	154
	2.6%	6.5%	37.7%	41.6%	11.7%			100.0%
食物繊維の必要性と健康	5	13	48	69	20	11.7%	57.1%	154
	3.2%	8.4%	31.2%	44.2%	13.0%			100.0%
薬酸とサプリメントー神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果	10	21	60	43	15	20.1%	40.9%	154
	6.5%	13.6%	39.0%	31.2%	9.7%			100.0%
腸内細菌と健康	10	14	57	64	15	15.6%	51.3%	154
	6.5%	9.1%	33.1%	41.6%	9.7%			100.0%
肥満と健康	3	19	45	66	15	14.9%	54.7%	148
	2.0%	12.8%	30.4%	44.6%	10.1%			100.0%
栄養・食生活と高血圧	1	19	47	63	19	13.5%	58.8%	148
	0.7%	12.8%	27.7%	45.9%	12.8%			100.0%
高尿酸血症の食事	0	11	53	69	15	7.4%	56.8%	148
	0.0%	7.4%	35.8%	46.6%	10.1%			100.0%
糖尿病の食事	0	14	46	75	13	9.5%	59.5%	148
	0.0%	9.5%	31.1%	50.7%	8.8%			100.0%
メタボリックシンドロームを予防する食事・食生活	1	20	57	67	15	14.2%	51.4%	148
	0.7%	13.5%	34.5%	41.2%	10.1%			100.0%
若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題	1	9	53	70	15	6.8%	57.4%	148
	0.7%	6.1%	35.8%	47.3%	10.1%			100.0%
骨粗鬆症の予防のための食生活	2	9	35	60	21	7.5%	68.7%	147
	1.4%	6.1%	23.8%	54.4%	14.3%			100.0%
貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう	1	11	57	67	17	8.2%	57.1%	147
	0.7%	7.5%	34.7%	45.6%	11.6%			100.0%
健康的なダイエット：適切な健康管理で、健康づくりをしよう！	1	17	46	63	20	12.2%	56.5%	147
	0.7%	11.6%	31.3%	42.9%	13.6%			100.0%
便捷と食事	1	15	47	66	18	10.9%	57.1%	147
	0.7%	10.2%	32.0%	44.9%	12.2%			100.0%
脂質異常症(基本)	0	15	49	65	18	10.2%	56.5%	147
	0.0%	10.2%	33.3%	44.2%	12.2%			100.0%
脂質異常症(実践・応用)	1	13	49	66	18	9.5%	57.1%	147
	0.7%	8.8%	33.3%	44.9%	12.2%			100.0%
食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動	4	10	47	64	10	9.4%	63.1%	143
	2.7%	6.7%	27.5%	56.4%	6.7%			100.0%
お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？	3	15	48	70	13	12.1%	55.7%	143
	2.0%	10.1%	32.2%	47.0%	8.7%			100.0%
コンビニエンスストアの活用	3	9	39	76	22	8.1%	65.8%	143
	2.0%	6.0%	26.2%	51.0%	14.8%			100.0%
栄養成分表示の活用	5	15	62	60	7	13.4%	45.0%	143
	3.4%	10.1%	41.6%	40.3%	4.7%			100.0%
上手な外食の利用	3	10	40	60	16	8.7%	64.4%	143
	2.0%	6.7%	26.8%	53.7%	10.7%			100.0%
今日の健康問題、食料問題に対応し、食生活の方向を示す「食生活指針」	5	20	53	66	5	16.8%	47.7%	143
	3.4%	13.4%	35.6%	44.3%	3.4%			100.0%
社員食堂の上手な活用法	4	10	57	67	10	9.5%	52.0%	143
	2.7%	6.8%	38.5%	45.3%	6.8%			100.0%
食事バランスガイド(基本編)	2	11	50	70	15	8.8%	57.4%	143
	1.4%	7.4%	33.8%	47.3%	10.1%			100.0%
表6 食事バランスガイド(実践・応用編)	3	13	47	69	16	10.8%	57.4%	143
	2.0%	8.8%	31.8%	46.6%	10.8%			100.0%
中食の選び方	5	10	52	69	12	10.1%	54.7%	143
	3.4%	6.8%	35.1%	46.6%	8.1%			100.0%
栄養・食事・血圧から見た許容飲酒量	4	14	48	75	7	12.2%	55.4%	143
	2.7%	9.5%	32.4%	50.7%	4.7%			100.0%
ファストフードのエネルギー(カロリー)	2	9	43	77	17	11.5%	7.4%	143
	1.4%	6.1%	29.1%	52.0%	11.5%			100.0%
間食のエネルギー(カロリー)	4	10	47	70	14	9.5%	62.8%	143
	2.7%	6.8%	27.7%	53.4%	9.5%			100.0%
嗜好飲料(アルコールを除く)	5	14	54	66	14	12.4%	52.3%	153
	3.3%	9.2%	35.3%	43.1%	9.2%			100.0%
野菜、食べていますか？	10	17	60	48	18	17.6%	43.1%	153
	6.5%	11.1%	39.2%	31.4%	11.8%			100.0%
調味料の上手な使い方	2	17	55	66	13	12.4%	51.6%	153
	1.3%	11.1%	35.9%	43.1%	8.5%			100.0%
加工食品	7	21	67	59	6	18.3%	41.8%	153
	4.6%	13.7%	39.9%	37.9%	3.9%			100.0%
調理方法によるエネルギーの違い	6	17	54	63	13	15.0%	49.7%	153
	3.9%	11.1%	35.3%	41.2%	8.5%			100.0%
QOLと食事	11	15	72	46	9	17.0%	35.9%	153
	7.2%	9.8%	47.1%	30.1%	5.9%			100.0%
旬を取り入れた食生活(春・夏)	7	21	52	60	13	18.3%	47.7%	153
	4.6%	13.7%	34.0%	39.2%	8.5%			100.0%
旬を取り入れた食生活(秋・冬)	5	18	53	64	13	15.0%	50.3%	153
	3.3%	11.8%	34.6%	41.8%	8.5%			100.0%
ストレスと栄養・食生活	3	9	57	77	11	7.9%	58.3%	151
	2.0%	6.0%	33.8%	51.0%	7.3%			100.0%
プレスローの7つの健康習慣を実践していませんか？	2	9	53	77	10	6.6%	7.3%	151
	1.3%	6.0%	35.1%	51.0%	6.6%			100.0%
食物と薬の相互作用(基本編)	9	19	62	57	4	18.5%	40.4%	151
	6.0%	12.6%	41.1%	37.7%	2.6%			100.0%
食物と薬の相互作用(理論編)	6	28	63	49	5	22.5%	35.8%	151
	4.0%	18.5%	41.7%	32.5%	3.3%			100.0%
食物と薬の相互作用(サプリメント編)	8	23	54	67	9	20.5%	43.7%	151
	5.3%	15.2%	35.8%	37.7%	6.0%			100.0%
食物と薬の相互作用(健康食品編)	4	24	59	59	5	18.5%	42.4%	151
	2.6%	15.9%	39.1%	39.1%	3.3%			100.0%

上段は実数、下段は有効回答に対する割合(%)
 各項目(コンテンツ)ごとに、割合が最も高い回答を太文字斜体、2番目に高い回答を斜体で示した。

表7 モニターによる情報の質に関する評価

	情報の質					小計		合計
	1. 不満	2. やや不満	3. どちらともいえない	4. まあ満足	5. 満足	1. 不満+2. やや不満	4. まあ満足+5. 満足	
特保（特定保健用食品とは）	4	16	59	62	17			154
	2.6%	10.4%	35.7%	40.3%	11.0%	13.0%	51.3%	100.0%
牛乳・乳製品	4	11	49	73	19			154
	2.6%	7.1%	31.2%	47.4%	11.7%	9.7%	59.1%	100.0%
果物	1	11	57	68	17			154
	.6%	7.1%	37.0%	44.2%	11.0%	7.8%	55.2%	100.0%
食物繊維の必要性と健康	2	12	55	62	23			154
	1.3%	7.8%	35.7%	40.3%	14.9%	9.1%	55.2%	100.0%
薬酸とサプリメント-神経管閉鎖障害のリスク低減に対する効果	9	16	68	47	14			154
	5.8%	10.4%	44.2%	30.5%	9.1%	16.2%	39.6%	100.0%
腸内細菌と健康	4	8	54	75	13			154
	2.6%	5.2%	35.1%	48.7%	8.4%	7.8%	57.1%	100.0%
肥満と健康	8	8	57	67	16			148
		5.4%	38.5%	45.3%	10.8%	5.4%	56.1%	100.0%
栄養・食生活と高血圧	1	12	46	73	16			148
	.7%	8.1%	31.1%	49.3%	10.8%	8.8%	60.1%	100.0%
高尿酸血症の食事	7	7	67	66	14			148
		4.7%	41.2%	44.6%	9.5%	4.7%	54.1%	100.0%
糖尿病の食事	1	11	46	75	15			148
	.7%	7.4%	31.1%	50.7%	10.1%	8.1%	60.8%	100.0%
メタボリックシンドロームを予防する食事・食生活	1	10	62	62	19			148
	.7%	6.8%	41.9%	41.9%	8.8%	7.4%	50.7%	100.0%
若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題	1	11	52	70	14			148
	.7%	7.4%	35.1%	47.3%	9.5%	8.1%	56.8%	100.0%
神経障害の予防のための食生活	0	7	47	75	24			147
	.7%	4.8%	27.9%	51.0%	16.3%	5.4%	67.3%	100.0%
貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう	1	7	54	63	22			147
	.7%	4.8%	36.7%	42.9%	15.0%	5.4%	57.8%	100.0%
健康的なダイエット：適切な健康管理で、健康づくりをしよう！	0	15	52	62	18			147
	0.0%	10.2%	35.4%	42.2%	12.2%	10.2%	54.4%	100.0%
便通と食事	0	10	45	71	21			147
	0.0%	6.8%	30.6%	48.3%	14.3%	6.8%	62.6%	100.0%
脂質異常症（基本）	0	8	57	69	19			147
	0.0%	5.4%	34.7%	46.9%	12.9%	5.4%	59.9%	100.0%
脂質異常症（実践・応用）	1	9	49	69	20			147
	.7%	6.1%	32.7%	46.9%	13.6%	6.8%	60.5%	100.0%
食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動	2	5	45	66	11			149
	1.3%	3.4%	30.2%	57.7%	7.4%	4.7%	65.1%	100.0%
お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているのでしょうか？	4	13	44	73	15			149
	2.7%	8.7%	29.5%	49.0%	10.1%	11.4%	59.1%	100.0%
コンビニエンスストアの活用	3	11	44	76	15			149
	2.0%	7.4%	29.5%	51.0%	10.1%	9.4%	61.1%	100.0%
栄養成分表示の活用	5	13	55	68	8			149
	3.4%	8.7%	36.9%	45.6%	5.4%	12.1%	51.0%	100.0%
上手な外食の利用	4	9	45	76	15			149
	2.7%	6.0%	30.2%	51.0%	10.1%	8.7%	61.1%	100.0%
今日の健康問題、食料問題に対応し、食生活の方向を示す「食生活指針」	3	14	57	74	7			149
	2.0%	9.4%	34.2%	49.7%	4.7%	11.4%	54.4%	100.0%
社員食堂の上手な活用法	4	7	54	77	6			148
	2.7%	4.7%	36.5%	52.0%	4.1%	7.4%	56.1%	100.0%
食事バランスガイド（基本編）	1	12	48	75	12			148
	.7%	8.1%	32.4%	50.7%	8.1%	8.8%	58.8%	100.0%
食事バランスガイド（実践・応用編）	2	7	52	71	16			148
	1.4%	4.7%	35.1%	48.0%	10.8%	6.1%	58.8%	100.0%
中食の選び方	4	13	45	77	15			148
	2.7%	8.8%	30.4%	48.0%	10.1%	11.5%	58.1%	100.0%
栄養・食事・血圧から見た酔寄飲酒量	4	10	43	64	7			148
	2.7%	6.8%	29.1%	56.8%	4.7%	9.5%	61.5%	100.0%
ファストフードのエネルギー（カロリー）	1	5	52	78	12			148
	.7%	3.4%	35.1%	52.7%	8.1%	4.1%	60.8%	100.0%
間食のエネルギー（カロリー）	2	5	45	78	18			148
	1.4%	3.4%	30.4%	52.7%	12.2%	4.7%	64.9%	100.0%
嗜好飲料（アルコールを除く）	4	11	54	69	15			153
	2.6%	7.2%	35.3%	45.1%	9.8%	9.8%	54.9%	100.0%
野菜、食べていますか？	5	8	60	62	18			153
	3.3%	5.2%	39.2%	40.5%	11.8%	8.5%	52.3%	100.0%
調味料の上手な使い方	3	16	47	69	18			153
	2.0%	10.5%	30.7%	45.1%	11.8%	12.4%	56.9%	100.0%
加工食品	8	14	64	60	7			153
	5.2%	9.2%	41.8%	39.2%	4.6%	14.4%	43.8%	100.0%
調理方法によるエネルギーの違い	5	13	55	70	10			153
	3.3%	8.5%	35.9%	45.8%	6.5%	11.8%	52.3%	100.0%
QOLと食事	9	16	65	52	11			153
	5.9%	10.5%	42.5%	34.0%	7.2%	16.3%	41.2%	100.0%
旬を取り入れた食生活（春・夏）	7	12	55	69	14			153
	4.6%	7.8%	35.9%	42.5%	9.2%	12.4%	51.6%	100.0%
旬を取り入れた食生活（秋・冬）	6	11	53	71	12			153
	3.9%	7.2%	34.6%	46.4%	7.8%	11.1%	54.2%	100.0%
ストレスと栄養・食生活	3	6	67	80	11			151
	2.0%	4.0%	33.8%	53.0%	7.3%	6.0%	60.3%	100.0%
プロセスの7つの健康習慣を実践していませんか？	1	7	64	72	7			151
	.7%	4.6%	42.4%	47.7%	4.6%	5.3%	52.3%	100.0%
食物と薬の相互作用（基本編）	8	12	69	56	6			151
	5.3%	7.9%	45.7%	37.1%	4.0%	13.2%	41.1%	100.0%
食物と薬の相互作用（理論編）	3	19	70	57	8			151
	2.0%	12.6%	46.4%	33.8%	5.3%	14.6%	39.1%	100.0%
食物と薬の相互作用（サプリメント編）	6	13	71	59	3			151
	4.0%	8.6%	47.0%	38.4%	2.0%	12.6%	40.4%	100.0%
食物と薬の相互作用（健康食品編）	5	15	70	57	4			151
	3.3%	9.9%	46.4%	37.7%	2.6%	13.2%	40.4%	100.0%

上段は実数、下段は有効回答に対する割合(%)
 各項目(コンテンツ)ごとで、割合が最も高い回答を太文字斜体、2番目に高い回答を斜体で示した。