

# 社会人を対象にした栄養意識が食生活に与える影響

中島 竜也<sup>1</sup>, 一杉 頼澄<sup>1</sup>, 石塚 浩司<sup>3</sup>, 大場 春佳<sup>2</sup>, 水野 信也<sup>4</sup>, 富田 寿人<sup>1</sup>

1. 静岡理工科大学 情報学部 2. 袋井市役所 3. 静岡理工科大学 情報教育研究センター 4. 順天堂大学

**キーワード** : 栄養意識, 食生活, 食物摂取頻度調査

## 1. はじめに

近年、我が国では生活習慣病への関心が高まり、その対策として食生活の改善が求められている。しかし、農林水産省の調査結果<sup>1</sup>より日本人の栄養意識と実態が乖離している可能性が示されていた。

## 2. 目的

本研究の目的は、社会人を対象とした食に関するアンケート調査を実施し、栄養意識が実際の食生活に与える影響について調査すること、及び栄養意識と実態が乖離している可能性を解明することである。

## 3. 被験者及び方法

被験者は袋井市内の N 株式会社 の従業員 30 名（年齢は 23～62 歳、男性 17 名、女性 13 名）である。事前に被験者向けに説明会を行い、研究内容に同意を得た上で参加してもらった。本研究ではウェアラブル端末や体組成計によるデータ収集も行い、11 月 1 日から 11 月 30 日までに収集したデータを利用した。また、アンケートを実施し、その内容は大きく分けて 3 つの分野に分かれている。一つ目は性別や身長などの基本情報、二つ目は生活習慣病や健康的な生活に対する意識などの健康意識、三つ目は健全な食生活への心がけや普段の食事を用意する人などの栄養意識を問う内容である。また、建帛社より提供されている「エクセル栄養君 ver.8 食物摂取頻度調査票」を利用し、被験者の摂取栄養素についても調査した。調査結果は年齢、性別に応じたグルーピングを行い、グループ間の回答率の分布の差の検定には X<sup>2</sup> 乗検定を使用し、有意水準を 5% とした。

## 4. 結果及び考察

摂取栄養素について、全体では n-3 系不飽和脂肪酸において食事摂取基準内に該当する人の割合が高い傾向にある一方、炭水化物とカリウムでは栄養不足に該当する人の割合が高く、ナトリウムと飽和脂肪酸では栄養過剰に該当する人の割合が高い様子が見られた。脂質においては、栄養不足、基準内、栄養過剰に該当する人の割合がいずれも 3

割～4 割程度と広く分布していた。これらに加えて、男性では全体的に栄養不足気味な傾向があり、若い世代の男性では総菜食品やインスタント食品の利用頻度が高く、ミドル世代の男性では間食や夜食の摂取頻度において頻繁に食べる人とほとんど食べない人で二極化している様子が見られた。また、女性では全体的に栄養過剰な傾向があり、世代を問わず間食や夜食を食べる頻度が高い様子が見られた。さらに、若い世代の女性では総菜食品やインスタント食品の利用頻度も高く、ミドル世代の女性ではより間食や夜食を食べる頻度が高いという特徴が表れていた。そのため、これらについては可能な限り改善することが望まれる。意識の面では「栄養バランスへの配慮」や「3 食食べることを意識している人が多く」、「主食・主菜・副菜をそろえること」を意識している人は少なかった。しかし、実際に主食・主菜・副菜をそろえる人の割合は高い傾向が示された。したがって、直接的に主食・主菜・副菜をそろえる意識を高めるより、栄養バランスへの意識や 3 食食べることへの意識を高める方が国民の栄養意識を高めるうえでは効果的と考えられる。

## 5. 結論

健全な食生活への意識と、主食・主菜・副菜をそろえる頻度にはあまり関係がみられず、意識と実態に乖離がある様子は見られなかった。また、主食・主菜・副菜をそろえる頻度を高めるためには、「栄養バランスへの意識」や「3 食食べることへの意識」への働きかけが効果的と考えられる。

## 謝辞

アンケートの回答、実験の参加に協力して下さった N 株式会社には心から感謝します。

\*本研究は、ふくろい産業イノベーションセンター地域研究助成事業の助成金を受けたものである。

## 参考文献

- [1] 農林水産省 令和 6 年 3 月「食育に関する意識調査報告書」  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r06/pdf\\_index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r06/pdf_index.html)