

学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発 (第 2 報)

- 青年期の Quality of Life (QOL: 生活の質) と健康を支える
ライフスタイルに対する学生による要因分析 -

酒井 治子 佐々木 晶子 倉田 澄子

本研究の目的は、青年期の痩せや肥満、摂食障害から生じる次世代への悪影響が問題視されている中で、管理栄養士を目指し学ぶ学生が講義や実習を通して得た知識を活かし、同世代の青年期の食生活をプロデュースする技能を身につけることである。本報は、PRECEDE-PROCEED モデルに準拠して大学生の食生活へのニーズアセスメントを行い、大学生の考える QOL (生活の質) や健康、それを支えるライフスタイルの要因を学生自らが説明するとともに、学生の食を取り巻く環境に目を向け、QOL を実現するため、どのようなメンバーと健康栄養プログラムを策定したらよいかを検討した。ニーズアセスメントから、多くの学生が、学生の食を取り巻く環境について改善が必要であると考えており、QOL 実現のためには、大学や地域社会との取り組みが必要であると考えていた。

キーワード：青年期、PRECEDE - PROCEED Model、食環境、公衆栄養プログラム

1. はじめに

青年期世代は、大学等への進学を機会に、親元を離れ一人暮らしを始めるなど、生活等の環境に変化のある者が多くみられる。また、それに伴い、食生活などにも変化がみられる。特に、食生活については、欠食や、食生活の技術・知識不足などの問題点が指摘されている¹⁾。平成 19 年度の国民健康・栄養調査結果によると、朝食の欠食率は 20 年前より男女とも高い傾向にあり、特に青年期に顕著である。しかしながら、一般的に、この世代では、健康への不安が少なく、また、自身の健康に対する関心が低い²⁾。

こうした特徴をもっている青年期は次世代を生み育てる重要な時期であり、この時期における痩せや肥満は、次世代への悪影響を及ぼしかねない。また、将来にわたる生活習慣病予防の観点からも、

この世代が自ら健康的な食生活をデザインできるよう、技術や知識を獲得することが望まれ、それを支援する体制の整備が必要である。

以上のような背景から、著者らは、平成 20 年度より、教育・学習方法等改善支援事業として、「学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発」にとりくんでいる。

平成 21 年 4 月に設置された健康栄養学科では、家政学科管理栄養士専攻での教育内容を発展させ、建学の精神に則り、食を通して、乳幼児から高齢者にいたる、さまざまな健康状態の人々の健康づくりを提案し、生活を創造できる管理栄養士の育成を目指している。本事業の目的は、前述したように、青年期の痩せや肥満、摂食障害から生じる次世代への悪影響が問題視されている中で、管理栄養士を目指し学ぶ学生が講義や実習を通して得た知識を活かし、同世代の青年期の食生活をプロデュースする技能を身につけることである。

事業内容は、青年、特に大学生に焦点をあて、大学生自身が「自分の食生活を評価し、デザインできる力」を身につけること、また、他者の食生活を評価・改善できる健康栄養プログラムの開発と評価手法の検討である。

本事業により学生に期待される成果として、次のことがあげられる。第1に、対象集団（青年）のニーズを把握する力の習得、第2に、対象集団の健康課題やニーズを実現するため、他学科や学食などの関係者を交えたカンファレンスなどでの意見をファシリテイトする能力の獲得、第3に、具体的なアセスメントからプログラム開発・評価の一連の活動を進めていく力を習得できることである。

これにより、学生が社会の中での多様なニーズや課題を発見しその問題を解決する能力、つまり、今、管理栄養士に求められている健康栄養に関するプログラムをマネジメントする技術や能力を育成するための教育・学習方法を構築する。

第一報では、学生自身の食事・生活活動状況の実態を把握を行い、それをうけて、本報では、本プログラムの基礎資料と資するために、次の点を明らかにすることを目的とした。

- 1) 大学生の食生活へのニーズアセスメントとして、QOL（生活の質）と健康、それを支えるライフスタイルの要因の抽出
- 2) プログラムを立案する構成メンバーの選定
- 3) 要因分析より、健康栄養プログラムの提案について検討した。

2. 対象および方法

対象は、本学管理栄養士専攻に在籍する3年生の女子計58名とした。

本事業は科目「公衆栄養学実習」の一環として行なった。実習のねらいは、地域栄養計画策定のための実態把握とその分析、策定から評価までの方法を習得することであり、実習全体の流れを図1に示した。

まず、地域栄養計画策定の手順と、全体の流れを理解した上で、青年期におけるライフステージの特性と諸問題を整理し、創造的に問題解決の方法を習得した。これにあたっては、川喜田が発案

したカードを使ってまとめてゆく方法（KJ法）が、公衆衛生活動・栄養活動領域でも広く用いられてきていることから、KJ法を用いて、1班6名、計9班のグループワークを展開した。KJ法の進め方および実施風景を、図2・3に示した。

次に、KJ法により抽出された学生の望むQOLとそれを支える要因を、近年、ヘルスプロモーションのための現状把握と計画策定及び評価^{3,4)}に用いられてきているプリシード・プロシードモデル（PRECEDE - PROCEED Model 図4）に沿って各要因に分類し、大学生におけるニーズアセスメントを行った。図5にその実施風景を示す。このモ

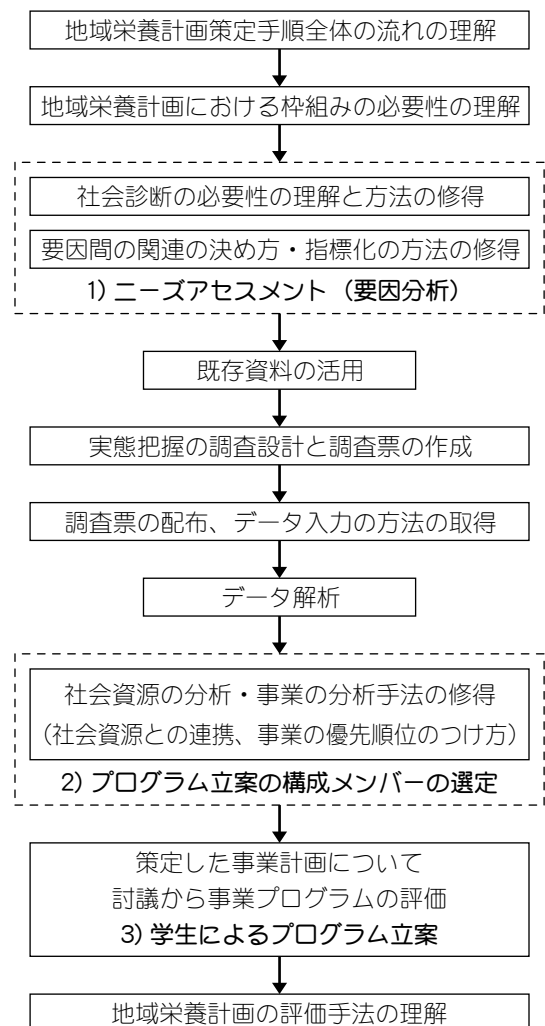


図1 実習内容および実習の流れ

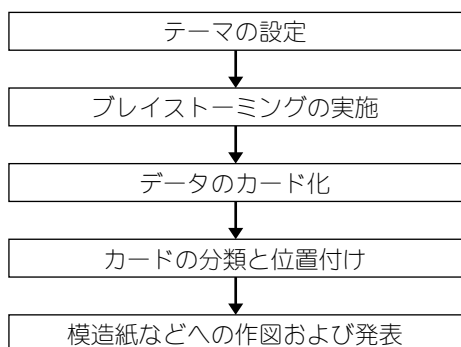


図2 KJ法を用いた進め方⁴⁾



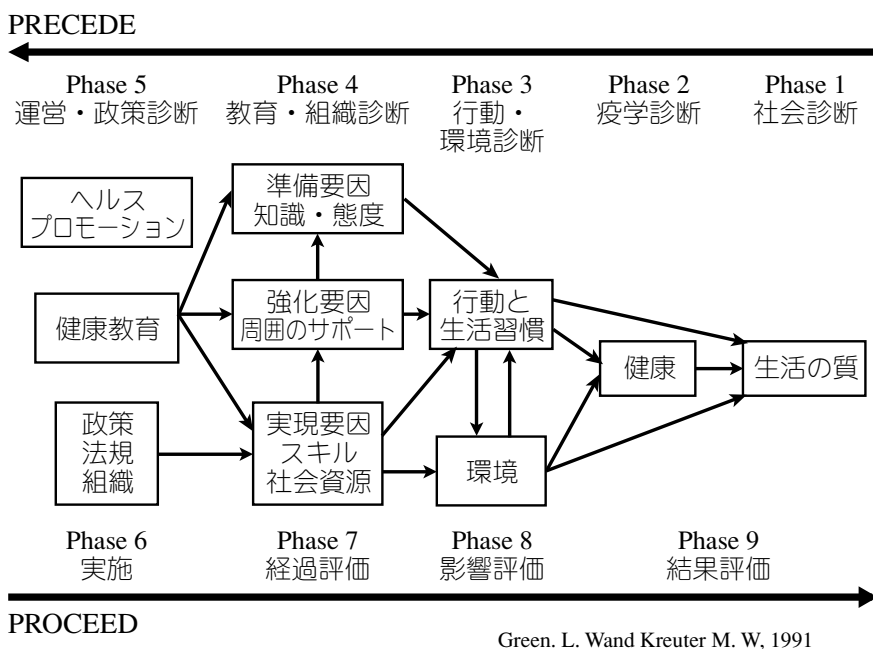
図3 学生の実施風景

デルは、グリーンら⁵⁾によって開発されたヘルスプロモーションのためのモデルの一つであり、PRECEDE(教育・環境の診断と評価のための前提、強化、実現要因)の部分と、PROCEED(教育・環境の開発における政策的・法規的・組織的要因)の2つの部分から成り立っている。

次に、食生活を改善するために、プログラムを誰と立案すると効果的か、各班でその構成メンバーを選定した。



図5 PRECEDE-PROCEED Modelを用いたグループワーク風景



Green, L. Wand Kreuter M. W, 1991

図4 PRECEDE-PROCEED Model⁵⁾

さらに、前述の要因分析を基に、各班でプログラムの内容の提案を行った。

3. 結果

3.1 大学生の望む QOL へのニーズアセスメント

KJ 法により抽出された学生の望む QOL とそれを支える要因について、PRECEDE - PROCEED Model に沿って各要因に分類し、図 6 に示した。多くの学生は、「充実した楽しい学生生活」「ゆとりのある生活を送りたい」「将来の夢を実現したい」と考えており、そのためには次のような要因について、改善や実現が必要であると考えていた。

健康については、適正体重の維持や、女子学生に特有の身体的愁訴が無いことが必要であると考え、そのためには、バランスのよい食事を摂取できることが大切であると考えていた。

また、食環境としては、学生生活の場である学内の食環境の改善や地域の食環境の充実を重要な要因と捉えている。具体的には、学生食堂でのヘルシーメニューの提供や栄養表示、よく利用するスーパーマーケットやコンビニエンスストアなどのヘルシーメニューの販売などである。また、食事について家族の協力が得られることや、悩みなどを相談できる友人の存在も重要な要因としてあがっていた。

3.2 プログラム立案の構成メンバーの選定

大学生を対象とした地域栄養計画を策定するにあたり検討した、大学生の食や健康と社会とのかわり、それより選定される策定メンバーについて、図 7 にベン図 (Venn Diagram) を用いて示した。ベン図は、漠然と認識されている地域の社会構造や組織のあり方、機能を視覚的にすることで、地域の社会関係をより具体的に再確認する方法である。

図より、学生生活の場である大学の食環境やマスメディアからの情報提供、地域からの食物提供や健康に関するサポート、また家族や友人の存在が大学生の生活に大きく関わっていることが分かる。

これより選定される策定メンバーとしては、学生食堂の運営者や学生主体の委員会、地域のスー

パーやコンビニエンスストアの店長、マスメディア関係などがあがった。特に、学内の食環境については多くの学生が改善の必要性を感じており、学生食堂の運営者は全ての班で参画を希望していた。また、一人暮らしをする学生が多いため、地域の食環境や住環境について改善が必要と考え、日常生活でよく利用するスーパーマーケットやコンビニエンスストアの参画、自治体や地域企業からの参画を望む班もあった。マスメディア関係については、テレビやインターネット、雑誌等からの食情報提供の充実を望み、テレビ局や出版社といったマスメディアの参画が必要と考える班もあった。

3.3 大学生が提案する健康栄養プログラム

3.1 および 3.2 の結果を受け、学生による健康栄養プログラムの立案を行なった。各班で提案したプログラムをまとめ、その結果を表 1 に示した。行動と生活習慣の指標として、「バランスの良い食事が出来る人の割合を増やす」「鉄分を十分に摂取できる人の割合を増やす」「便秘の人の割合を減らす」などがあげられた。これらの目標達成のための条件として、準備要因では「バランスの良い献立を知っている」「食生活を改善しようとする意欲がある」「自分の適正体重についての知識がある」などが挙げられた。また、強化要因としては「周囲の人の協力」、実現環境要因としては「バランスのとれた食事を提供している学食や飲食店などがある」「女性向けの料理を多く提供しているお店がある」「健康・食・運動に関して教育を受ける場がある」などが挙げられた。しかし、取り組みとしては「学生食堂のメニューに栄養成分表示がされていない」「栄養教育を受ける場が無い」「一人暮らしのため周囲の協力を得られない」「バランスのよい食事を提供する飲食店が無い」などが現状である。

これらを改善し、条件を満たすために必要な取り組みとして、「バランスガイドの活用や不足しがちな栄養素について講義を行う」「料理教室の充実や大学の選択科目としてバランスのよい食事を学ぶ場を設ける」「地域のスーパーやコンビニエンスストアなどで一人暮らしを支援する取り組みを

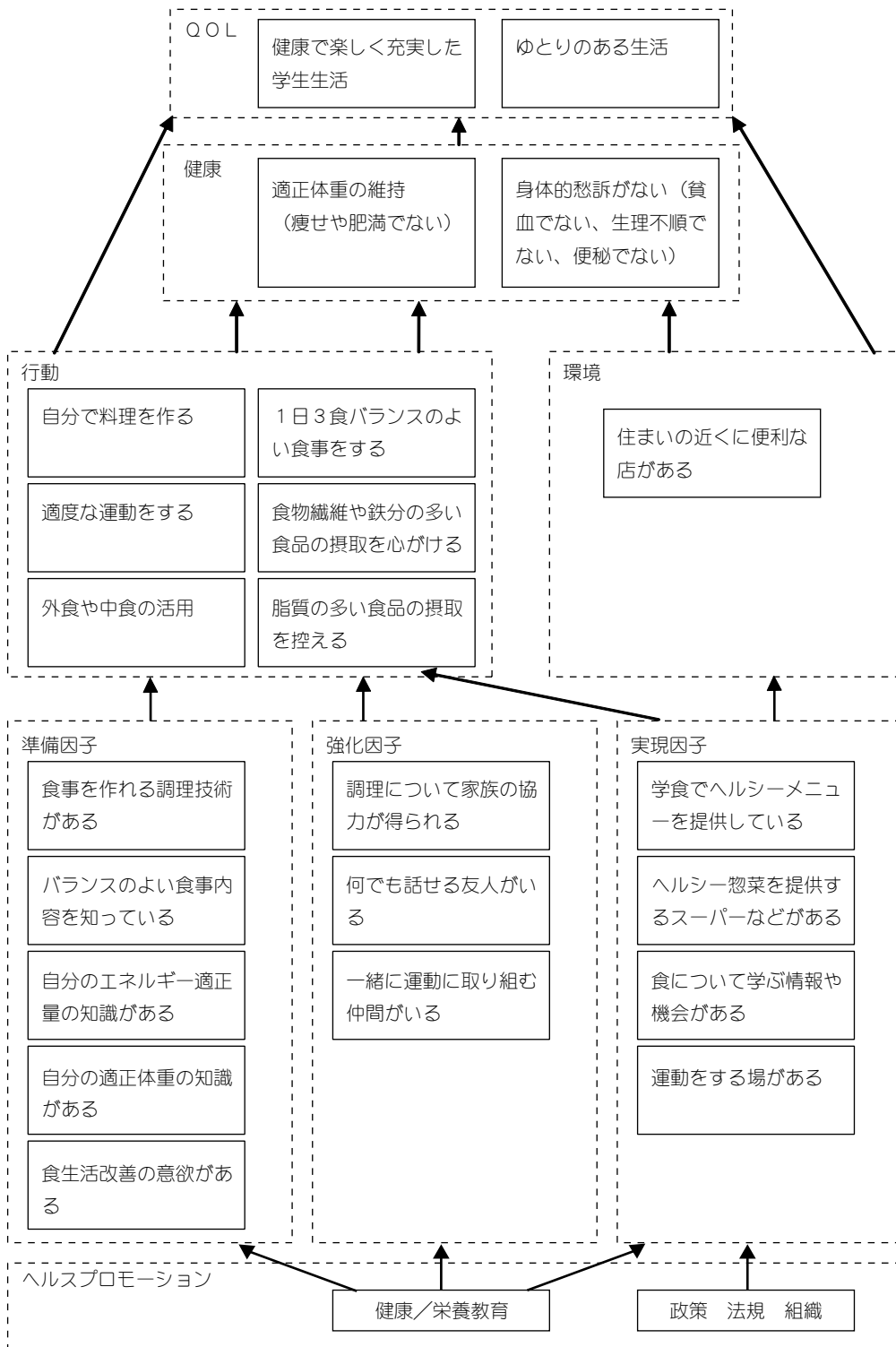


図6 学生の望むQOLとそれを支える要因

行う」「学食などでバランスのよいメニューの充実と低価格での提供を行う」「雑誌などでバランスのよいメニューやレシピの情報を掲載する」などがあげられた（表1）。

4. 考察

本報では、青年期の大学生とくに女子大学生の考えるQOLや健康、それを支えるライフスタイルの要因を学生自ら明らかにするとともに、学生の食を取り巻く環境に目を向け、QOLを実現するためどのようなメンバーと健康栄養プログラムを策定したらよいかを検討した。

多くの学生は、QOLとして、大学生活にさらなる充実感を求めるとともに、ゆとりのある生活を望んでおり、そのためには健康的であること、そして自身の知識や技術の向上、周囲の人々の協力が必要であると考えている。栄養士養成課程の学生では、専門科目の多忙さが大学生活の充実感につながる場合もあるが³⁾、その反面、学業以外の大学生活に費やす時間や自身の趣味や教養のための時間も確保したいという考えが“さらなる充実感”と“ゆとりのある生活”を望む要因と考えられる。

青年期では、一般に健康不安が少なく健康への関心が低い傾向にあるが⁷⁾、今回の学習を通し、適正体重の維持や身体的愁訴（貧血、生理不順、便秘）の無いことを重要とし、バランスのよい食事を摂取することと適度な運動を心がけることが必要と考えていることが明らかとなった。女性においては痩せが問題とされており、過度のダイエットによる食事制限などが、身体的愁訴にもつながるため、適正体重について正しい知識を持つことが必要である。

大学生は一人暮らしをしている学生が多く、栄養成分の摂取に気をつけていながら実践できていないと認識していた結果をみると、大学や地域など周囲の協力が必要と考えられる。特に、学生が大半を過ごす学内の食環境は重要であり、本調査でも健康栄養プログラムの策定には学生食堂の参画が必要であることが示唆された。また、授業の一環として栄養教育等を行い、バランスのよい食事を学ぶとともに、その学習内容を実践できる場、例えば、ヘルシーメニューが選択できる学生食堂を提供することも大学内の取り組みの柱とすべきである。

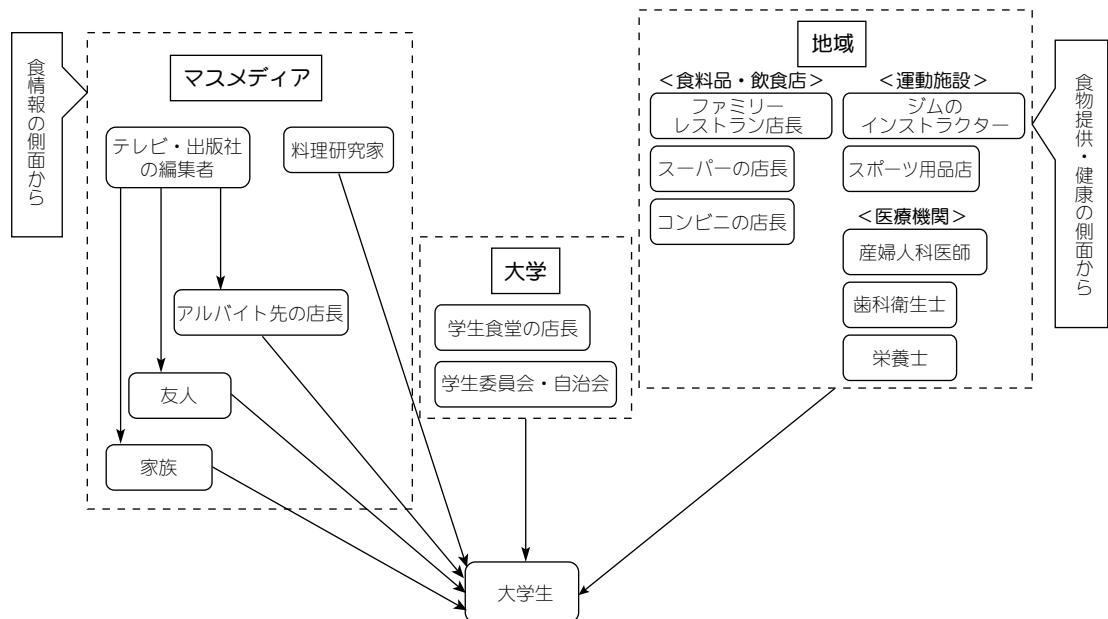


図7 食・健康と社会との関わりからみた学生による健康栄養プログラム策定メンバーの提案

表 1 目標達成のために必要な取り組みの提案

行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件 (準備、強化、実践、環境要因)	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み
<p>バランスの良い食事ができる人の割合を増やす</p> <p>3食きちんと食事を摂る</p> <p>鉄分を十分に摂取できる人の割合を増やす</p> <p>便秘をしている人の割合を減らす</p> <p>野菜を食べる</p> <p>自分で料理する</p>	<p>(準備要因)</p> <p>バランスの良い献立を立てられる</p> <p>3食食べる必要性を知っている</p> <p>どの食材にどの栄養素がどれだけ含まれるか知っている</p> <p>欠食と健康との関係を知っている</p> <p>料理技術とレパートリーがある</p> <p>野菜を積極的に摂取しようとしている</p> <p>野菜の多い食事を選ぶことができる</p> <p>食生活を改善しようとする意欲がある</p> <p>自分の適性体重についての知識がある</p> <p>一日に必要な栄養素やエネルギー量を知っている</p>	<p>バランスガイドを配布しているが、活用している人は極めて少ない</p> <p>食事バランスガイドが理解しずらく、普及していない</p> <p>レシピはあるが、バランスの良い食事のレシピが載っているものが少ない</p> <p>学内にポスターを掲示しているが、活用されていない</p> <p>保健センターの料理教室の存在が知られていない</p> <p>学食の栄養成分表示がされていない</p> <p>食物繊維を表示する食品が少ない</p> <p>栄養教育は実施されておらず受ける場がない</p> <p>学食の要である学友会が機能していない</p> <p>一人暮らしでは身近に相談できる人がいないため、協力を得るのが困難</p> <p>同じ目標を持つ仲間と出会う場がない</p> <p>バランスのとれた食事を提供しているお店が身近に普及していない</p> <p>コンビニや学食はあっても提供されるメニューの栄養バランスが悪い</p> <p>栄養表示をしている店はあるが見にくく活用されていない、正しい疑問</p> <p>レシピは提供されているが、バランスが良いとは限らない</p> <p>教育を受ける場がない</p> <p>料理教室の参加費が高い</p>	<p>バランスガイドの活用や不足しがちな栄養素について講義を行う</p> <p>栄養教室で栄養表示の見方を指導し、参加者の意識を高める</p> <p>料理教室の充実や大学の選択科目に調理実習を加えバランスの良い食事を学ぶ場を設ける</p> <p>料理教室の告知や情報提供を卓上メモやポスターで行い、身近な場所に設置する</p> <p>テレビや雑誌で、バランスの良い食事や食品について特集を組む</p> <p>食品や料理のわかりやすい栄養表示をしてもらう</p> <p>バランスの良い食事の提供・レシピを配布する</p> <p>定期的に栄養素の摂取量を調査する</p> <p>学友会が学食について積極的に活動するようにしてもらう</p> <p>QRコードなどで自分の適性体重やエネルギー量を計算できるようにする</p> <p>自分でエネルギー計算できるようにする</p> <p>学校、スーパー、コンビニなど一人暮らしを支援するフェアをする</p> <p>家族と一緒に地域の栄養講習会に参加する</p> <p>サークルを作り学内に呼びかける</p> <p>学食やコンビニでバランスの良いメニューを充実させ、低価格で提供してもらう</p> <p>学生がよく行くお店に頼んで、女性向けの料理を提供してもらう</p> <p>分かりやすい適正な栄養表示やレシピの配布をしてもらう</p> <p>雑誌等にバランスの良いメニューやレシピの情報を載せてもらう</p> <p>栄養相談できる場と機会を設ける</p> <p>学割がきくようにしてもらう</p> <p>学食の営業時間を延ばす</p> <p>農家からスーパーに新鮮な野菜を提供してもらう</p>
<p>健康、食や運動に関する教育を受ける場がある</p> <p>周囲に学食やコンビニ、スーパーが身近にある</p> <p>新鮮な野菜が手に入る</p>			

また、地域社会やマスメディアにも、学生が食生活サポートを望んでおり、地域から学生がよく利用するスーパーやコンビニエンスストアにおける支援が必要とされていることが明らかとなった。本報では、プログラムの立案までを検討課題としたが、今後はリーフレットなどの情報提供ツールの開発などに取り組み、学生自らによる食環境の改善を検討したい。

本研究は、学部教育の高度化・個性化支援メニュー群「平成20年度教育・学習方法等改善支援」事業の一環として行われたものであり、20年度から3ヵ年計画で実施される内、20年度の報告とする。

文献

- 1) 厚生労働省：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）（2000）
- 2) 厚生労働省：平成19年国民健康・栄養調査結果（2008）
- 3) 藤内修二，岩室紳也：新版保健計画策定マニュアル ヘルスプロモーションの実践のために，ライフサイエンスセンター，2001.
- 4) 二見大介編：公衆栄養学実習，同文書院，2008.
- 5) Green L.W., Kreuter M.W.：Health promotion planning An educational and environmental approach, Mayfield Publishing Company, California, 2nd ed., 1991.
- 6) 坂本啓子：女子短大生の一日の生活時間と消費エネルギー量，園田学園女子大学論文集，26，277-299，1992.
- 7) 東京都南多摩保健所：青年期の健やかな食生活を支援する体制整備事業～健やかな食を自分でデザインしよう～事業報告書，2009.

(2009.3.27 受付 2009.5.20 受理)