

## 20～30歳代女性の食習慣について

- 長嶋房代、上里泰栄、奥嶋桃子、細井愛梨、百崎智恵、  
松島たまみ、中村美雪、山田智美（甲賀市健康推進課母子保健係）

## 1. はじめに

甲賀市では、20～30歳代の女性のBMI18.5未満の者（以下やせの者とする）の割合が増加傾向にある。これは、20～30歳代の女性における食習慣に関係があるのではないかと考え、食習慣の把握、及び、望ましい食習慣へ導くためのアプローチ方法を明確化することを目的に研究した。

## 2. 対象者

①平成24年度甲賀市基本健診受診者の20歳代、30歳代女性497名（20歳代103名、30歳代394名）

②リトルママサロン（甲賀市在住未就園児およびその保護者の健康教育の場）参加の20～30歳代の母親13名

## 3. 調査方法

1)基本健診における質問票を活用し、BMIを基準に①食習慣改善に対する意識②就寝前2時間以内の食事③夕食後の間食④朝食の欠食の把握を行った。

2)甲賀市在住の20～30歳代の女性（出産経験有）を対象に、食習慣を意識した時期、内容、情報収集の方法についてインタビューを行った。インタビューでは、調査目的・内容を説明し、書面にて同意を得た。インタビューは許可を得て録音した。録音した内容を逐語録、抽出し、KJ法を用いて類似性のあるもので分類しカテゴリー化した。

## 4. 倫理的配慮

甲賀市健康推進課長の承認を得て行った。対象者には、研究の主旨を口頭と書面にて説明し協力を依頼した。

## 5. 結果

やせの者は、20歳代で20人（19.4%）、30歳代で95人（24.1%）であった。

## 1)基本健診における質問票

## ①食習慣改善に対する意識

「関心がない」と回答した者は、20歳代で21人（20.4%）、30歳代で55人（14.0%）であった。やせの者では、20歳代で7人（35.0%）、30歳代で16人（16.8%）であった。BMIが18.5以上25未満の者（以下、普通体重の者とする）では、20歳代で14人（18.4%）、30歳代で38人（13.8%）であった。

「改善しなくてはいけないと思うが、実行できない」、「今すぐにでも実行したい」と回答した者は、20歳代で61人（59.2%）、30歳代で281人（71.3%）であった。やせの者では、20歳代で11人（55.0%）、30歳代で64人（67.4%）であった。普通体重の者では、20歳代で46人（60.5%）、30歳代で198人（72.0%）であった。

## ②就寝前2時間以内の夕食が週に3回以上あるか

「はい」と回答した者は、20歳代で17人（16.5%）、30歳代で61人（15.5%）であった。やせの者では、20歳代で4人（20%）、30歳代で14人（14.7%）であった。

## ③夕食後に間食（3食以外の夜食）を週に3回以上するか

「はい」と回答した者は20歳代で20人（19.4%）、30歳代で84人（21.3%）であった。やせの者では、20歳代で4人（20.0%）、30歳代で27人（28.4%）であった。

## ④朝食を抜くことが週に3回以上あるか

「はい」と回答した者は、20歳代で22人（21.4%）、30歳代で41人（10.4%）であった。やせの者では、20歳代で6人（30.0%）、30歳代で8人（8.4%）であった。

## 2)インタビュー

食に関心を持った時期は、「ダイエットを意識した時」、「家族構成に変化が生じた時」、「自分自身が家族の食事の担い手になった時」、「自分の体調に何か問題が発生した時」であった。内容は、「〇〇ダイエット」の具体的な方法や、単品料理の作り方についてだった。情報を得る手段としては、友人からの口コミ、雑誌、インターネット、保護者からの教育であった。

## 6. 考察

BMI別の食習慣改善に対する意識において、関心がない者の占める割合は、20歳代、30歳代共にやせの者が一番多かった。やせの者は、普通体重の者と比べて食習慣改善への関心が低く、望ましい食習慣への行動に至っていない者が多いことが分かった。やせの者にはもちろんのこと、普通体重の者や肥満の者（BMI25以上の者）にも意識や食習慣に課題がある者がいた結果より、体格に関わらず望ましい食習慣への関心を持たすことが必要であると言える。

インタビューの結果より、食への関心において、「家族構成に変化が生じ、自分自身が家族の食事の担い手になった時」、つまり、結婚、妊娠を迎えた時期により関心が高まることが分かった。また、その時期は、「〇〇のために」、「栄養バランス」というように家族の健康につながるキーワードが効果的なアプローチに繋がることも分かった。

「保護者から食習慣への意識を受け継いでいる者」は、生活スタイルが変わっても、望ましい食習慣を継続できていることが分かった。一方、「保護者から食習慣への意識を受け継いでいない者」は、望ましい食習慣を実行できず、生活スタイルに変化があった時に、「白米をまったく食べない」、「外食が増えた」などの乱れた食習慣に至り、貧血や体重増加などの体調を崩すトラブルを起こしたことも分かった。

また、情報収集の手段としては、「ダイエット」に関しては、口コミや雑誌であった。「料理」においては、インターネットで、単品料理での検索であることが分かった。

このことから、「ライフスタイルに変更があった時」、「自分の体調に何か問題が発生した時」がアプローチをかける時期であり、インターネットの活用を視野に入れたアプローチが必要であると考えられる。

また、幼少期に保護者から食習慣への意識を受け継ぐ事が大切であると考えたため、保護者から子へ食育を伝える力を身に付けさせることが必要であると言える。

## 7. まとめ

今後、食習慣に関心が持てる時期にアプローチを実施するとともに、次世代に引継ぐ力を育てていきたい。

## 8. 参考文献

- 1) 平成17～23年国民健康・栄養調査報告
- 2) グループインタビューの技法 慶応技術大学出版