

要旨

成人の体重管理における栄養教育 —食べ過ぎに関する対策の検討— 新保みさ

はじめに

生活習慣病を予防するためには、望ましい体重を維持する必要がある。しかしながら、日常生活にはつい食べ過ぎてしまう場面などの食行動をコントロールすることが難しい場面がある。特に衝動性が高い者は、即時的な欲求を満たす傾向が強く、このような場面で食べ過ぎを防ぐことは難しい。体重管理の継続には、食べ過ぎを防ぐだけでなく、食べ過ぎた後に調整を行う対策も重要であると考えられる。

そこで、本研究では、成人を対象に、体重管理における食べ過ぎに対する新たな栄養教育の提案を目指して、衝動性に着目し、食べ過ぎた後の対策について検討することを目的とした。さらに、本研究では研究成果をまとめた教材を開発し、その実行可能性を調べた。

研究 1. 体重管理における衝動性と食べ過ぎの関連

—性別・年代別の層別解析—

衝動性と食べ過ぎの関連について性別・年代別に調べることを目的とした。対象者は、楽天リサーチ株式会社の登録者で年齢が 20 歳以上から 60 歳未満の 800 名（男女各 400 名，年代各 100 名）であった。衝動性や食べ過ぎに関する横断的な自己記入式質問紙調査を行った。その結果、衝動性は食べ過ぎと関連がみられ、衝動性が高いほど、食べ過ぎ頻度が多かった。特に、20 歳代の男性において、衝動性と食べ過ぎ頻度との関連は顕著であった。

研究 2. 食べ過ぎた後の対策尺度の開発

研究 1 で、食べ過ぎ頻度は衝動性と関連することが示された。衝動性が高い者は欲求に対して即時的に反応してしまうため、食べ過ぎる前に対策を行うことは難しい。衝動性が高い者でもできる体重管理方法として食べ過ぎた後の対策が提案できる可能性があると考えた。そこで、本研究の目的は食べ過ぎた後の対策について整理し、尺度を開発することとした。

研究 2-1. 食べ過ぎた後の対策の質的検討

食べ過ぎた後の対策を収集することを目的に、自己記入式質問紙調査を実施した。対象者は静岡県で体重管理中の者 18 名で、質的に得られた対策を類似の内容でまとめ、カテゴリー分けした。その結果、大きく分けて 5 つのカテゴリーを得た。

研究 2-2. 食べ過ぎた後の対策尺度の妥当性・信頼性の検討

研究 2-1 で得られた対策をもとに、食べ過ぎた後の対策頻度を測るための 20 項目の尺度を作成した。この尺度の妥当性・信頼性を検討することを目的に、横断的な自己記入式質問紙調査を実施した。対象者は静岡県で開催された健康教室の参加者および職員で、解析対象者は 411 名（男性 75 名）であった。探索的・確証的因子分析の結果、17 項目、5 因子（食事による補償行動、運動による補償行動、セルフ・モニタリング、反省、楽天的思考）で妥当性と信頼性がおおむね確認された。

研究 3. 衝動性が高い者における食べ過ぎた後の対策と BMI の関連

衝動性が高い者の体重管理方法を検討するために、衝動性が高い者における食べ過ぎた後の対策と BMI の関連を調べることを目的とした。対象者は、楽天リサーチ株式会社の登録者 800 名で、横断的な自己記入式質問紙調査を行った。衝動性が高い者は、低い者と比べて食べ過ぎた後の対策を多く実施していた。さらに、食べ過ぎた後の対策の中でも食事による補償行動は BMI と負の関連があり、食事による補償行動を実施している者ほど BMI が低かった。

研究 4. フリップチャート教材「誘惑に負けない体重管理」の開発

これまでの研究により食べ過ぎた後の対策が整理され、衝動性が高い者において食べ過ぎた後の対策が重要であることが示唆された。しかしながら食べ過ぎた後の対策に関する教材はない。研究 4 ではつい食べ過ぎる誘惑場面、食べ過ぎないための対策、食べ過ぎた後の対策について包括的に学ぶことができる教材を開発することを目的とした。

研究 4-1. フリップチャート教材「誘惑に負けない体重管理」の開発と実行可能性の検討

研究 4-1 では教材を開発し、実行可能性を検討することを目的とした。教材はフリップチャート、ワークシート、誘惑日記からなる。実行可能性の検討では教材を用いた体重管理教室を開催し、参加者 16 名に対して教材の評価のための質問紙に回答させた。1 か月後に質問紙を郵送し、対策の実施状況等をたずねた。この教材によって対策を理解できることが示され、実行に対して前向きな意見が得られた。しかし、1 か月後にも対策を実施できている者は少なく、誘惑日記の記入に課題が残った。

研究 4-2. フリップチャート教材「誘惑に負けない体重管理」の修正

研究 4-1 によって示された課題を解決し、教材の完成版を作成するために、研究 4-2 では得られた意見をもとに修正した教材の内容や形式について管理栄養士 4 名に意見を求め、さらなる修正を行った。最終的に、フリップチャート、ワークシート、誘惑日記に加え、対策シートと指導者用の手引きを加えた教材セットが完成した。

結論

本研究は、体重管理における食べ過ぎた後の対策を整理し、衝動性が高い者における体重管理方法として重要であることを示した。さらに、誘惑場面、食べ過ぎないための対策、食べ過ぎた後の対策に関する教材を開発し、その実行可能性を示した。体重管理は長期的に継続することが重要であるため、今後は食べ過ぎた後の対策の長期的な効果を調べる必要がある。