

職域の栄養教育に参加した男性および女性の 食生活状況についての検討

曾我部 夏子^{*1}, 西浦 千尋^{*2}, 佐藤 由美^{*2}
小笠 奈都美^{*2}, 塚本 浩二^{*2}

Dietary Behavior of the Male and Female Employees Performed for Nutritional Education Program in Occupational Setting

Natsuko SOGABE^{*1}, Chihiro NISHIURA^{*2}, Yumi SATO^{*2},
Natsumi OGASA^{*2}, Koji TSUKAMOTO^{*2}

[抄録]

職場で実施した栄養教育において、男性および女性労働者の食生活状況について検討した。就業時間中に自由参加で実施した栄養教育に参加した男性60名（平均年齢46.2歳）、女性29名（平均年齢44.8歳）に、直記式アンケート用紙を用いて調査を行った。「現在の食生活についてどのように思うか」との質問に対して、「問題がある」と回答した者の割合は男性では58.3%、女性では69.0%であった。さらに、具体的な問題点を尋ねたところ、「脂質の多い料理が多い」は男性21.7%、女性0%であり、男性で有意に高値を示した ($p < 0.01$)。「間食が多い」は男性3.3%、女性44.8%、女性で有意に高値を示した ($p < 0.001$)。

昼食を選ぶ際に最も優先している点を尋ねたところ、「おいしいこと」を選んだ者が男性40.0%、女性41.4%であり、男女とも最も高い割合を示した。「お腹がいっぱいになる量であること」は男性15.0%であったのに対し、女性は0%であり、男性が有意に高値を示した ($p < 0.05$)。「栄養のバランスが取れていること」は女性が24.1%であったのに対し、男性では6.7%であり、女性が有意に高値を示した ($p < 0.05$)。また、栄養成分表示を参考に行っているかとの問いに対しては「いつもしている」者は男性10.0%に対し、女性は26.7%であり、一方、「ほとんどしていない」者は男性40.0%に対し、女性で29.1%であり、男女間で有意な差がみられた ($p < 0.01$)。

本研究では、職域で行う栄養教育の参加者の食生活状況に、男女差がみられることが示された。男性労働者に対しては、自分にとって適正な食事量・内容を意識させる栄養教育が必要であることが示された。

キーワード：職域、栄養教育、食生活、栄養成分表示

*1 人間健康学部 健康栄養学科

*2 東京ガス株式会社 安全健康・福利室

I. はじめに

わが国の肥満者の割合は、成人男性で3割、女性で2割を超えているという現状である¹⁾。肥満は、高血圧症や糖尿病など生活習慣病の原因となるため、是正する必要がある。食生活は、肥満を防ぎ、健康を維持・増進するために重要な柱のひとつである。しかし、平成21年国民健康・栄養調査では、食生活では脂肪エネルギー比率30%以上の割合が男性で20.0%、女性で27.6%¹⁾という状況が示されている。さらに、野菜の摂取量は成人の平均摂取量295.3gであり、年次推移でみてもほぼ横ばいであることが報告されている¹⁾。

健康な食生活を実現するためには、個人の行動変容のみならず、それを支援する環境作りを含めた取り組みが必要である。労働者の場合、1日の多くの時間を過ごす職場において、栄養教育を実施することは大変意義が大きいと考えられる。健康日本21の栄養・食生活分野でも、地域・職域で健康や栄養に関する学習の場を提供する機会を増やし、それに参加する者を増加させることが目標のひとつに挙げられている²⁾。筆者らは、いままでに、管理栄養士を起用した職域でのEメールを使った健康支援プログラム³⁾、「お酒の席でのおつまみメニューの選び方」を中心テーマとした栄養教育⁴⁾、野菜を使ったヘルシーメニューの試食会を実施した栄養教育⁵⁾などを職域での栄養・食生活領域のプログラムの事例として紹介した。さらに、栄養教育に全員参加とした事業所と、自由参加を募った事業所間において、食生活に対する意識、食習慣に違いがみられる項目があることを明らかにし、職域での効果的な栄養教育を実施するためには募集方法を考慮する必要性を示した⁶⁾。

今回は、職域での栄養教育に参加した男性および女性労働者の食生活状況について比較検討したので報告する。

II. 研究方法

(1) 対象

東京都にある企業の2箇所の事業所において、栄養教育に自由な意思で参加した者を対象とした。1つは社員食堂がある事業所（男性41名、女性26名）、1つは社員食堂がない事業所（男性19名、女性3名）であった。

(2) アンケート調査

アンケート調査は、栄養教育実施時に行った。自記式アンケートにより、年齢、身長、体重、食生活に対する意識および食習慣について質問した。食生活については、平成16年国民健康・栄養調査の項目⁷⁾を参考にし、現在の食生活についてどう思うか（大変よい、良い、少し問題がある、問題が多い）について尋ねた。さらに、問題があると回答した者に対して具体的にどのようなことが問題だと思うか、複数回答で選択肢から選んでもらった。また、栄養成分表示を参考にしているか（いつもしている、時々している、あまりしていない、ほとんどしていない）について質問した。

平日の昼食に利用するお店について、社員食堂、コンビニエンスストア、お弁当屋、ラーメン屋、そば・うどん屋について、利用頻度（ほとんど利用しない、週1～2回利用、週3～4回利用、週5回利用）を選択肢から選んでもらった。また、昼食を選ぶとき、優先することについての質問を設けた。

(3) 統計解析

アンケートの回収率は、どちらの事業所においても100%であった。食生活状況の比較はフィッシャーの正確確率検定をSPSS Ver. 17.0Jを用いて行い、5%未満を有意水準とした。

研究発表への利用は、栄養教育実施時に参加者に口頭で説明し同意を得るとともに、社内の承認も得た。アンケートは全て匿名で実施した。

Ⅲ. 結果

(1) 参加者の身体状況

参加者の年齢は、男性 46.2 ± 13.6 (平均 \pm 標準偏差) 歳、女性 44.8 ± 9.4 歳であり、身長は男性 170.4 ± 5.6 cm、女性 158.7 ± 4.5 cm、体重は男性 70.3 ± 11.8 kg、女性 51.1 ± 4.3 kg、ボディ・マス・インデックス (BMI) は男性 24.2 ± 3.5 、女性 20.5 ± 1.7 であった。

(2) 食生活に対する意識

「現在の食生活についてどのように思うか」との質問に対して、「少し問題がある」または「問題が多い」と回答した者の割合は男性35名 (58.3%)、女性20名 (69.0%) であり、男女間で差はみられなかった。さらに、具体的にどのような点が問題か尋ねたところ、「脂肪の多い料理が多い」は男性で21.7%であったのに対し、女性は0%で男性が有意に高い割合であり ($p < 0.01$)、「間食が多い」は男性3.3%に対し、女性は44.8%で女性が有意に高い割合であること ($p < 0.001$) が示された。一方、「野菜が少ない」

は男性30.0%、女性27.6%であり、「好きなものに偏る」は男性25.0%、女性27.6%であり、男女間で差はみられなかった (図1)。

(3) 昼食時に利用する店および昼食を選び方について

昼食に利用する店について、社員食堂、コンビニエンスストア、お弁当屋、ラーメン屋、そば・うどん屋のそれぞれについて、利用頻度を尋ねた。「ほとんど利用しない」以外の選択肢を回答した、週1回以上利用する者の割合を事業所ごとに分けて表1に示す。

社員食堂がある事業所では、男性では社員食堂が最も割合が高く (53.7%)、次いでラーメン屋 (36.6%)、コンビニエンスストア (31.7%) の順であるのに対し、女性ではコンビニエンスストアが最も多く (50.0%)、次いで社員食堂 (30.8%) であった。社員食堂がない事業所の男性では、コンビニエンスストアが最も多く (63.2%)、次いでお弁当屋 (57.9%) とラーメン屋 (57.9%) であった。

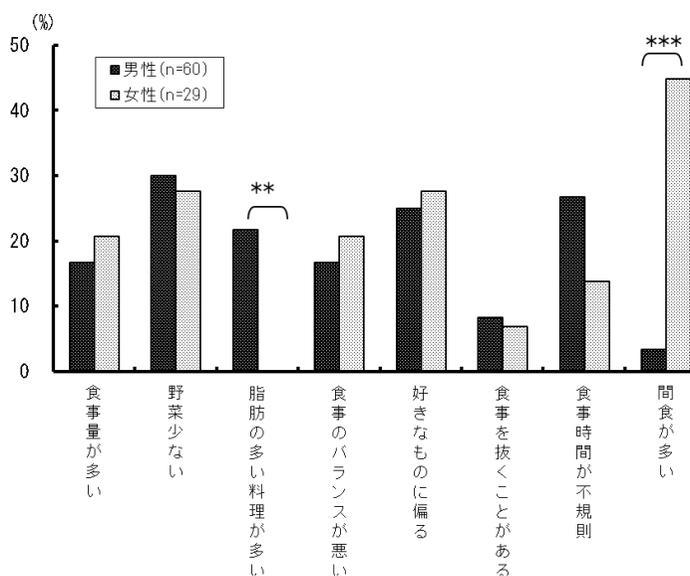


図1 食生活の問題点について (複数回答)

(** : $p < 0.01$, *** : $p < 0.001$)

	社員食堂あり				社員食堂なし			
	男性		女性		男性		女性	
	(n=41)	(%)	(n=26)	(%)	(n=19)	(%)	(n=3)	(%)
社員食堂	22	(53.7)	8	(30.8)	—	—	—	—
コンビニエンスストア	13	(31.7)	13	(50.0)	12	(63.2)	2	(66.7)
お弁当屋	3	(7.3)	1	(3.8)	11	(57.9)	2	(66.7)
ラーメン屋	15	(36.6)	0	(0)	11	(57.9)	0	(0)
そば・うどん屋	9	(22.0)	0	(0)	5	(19.2)	0	(0)

表1 昼食に利用することがある店

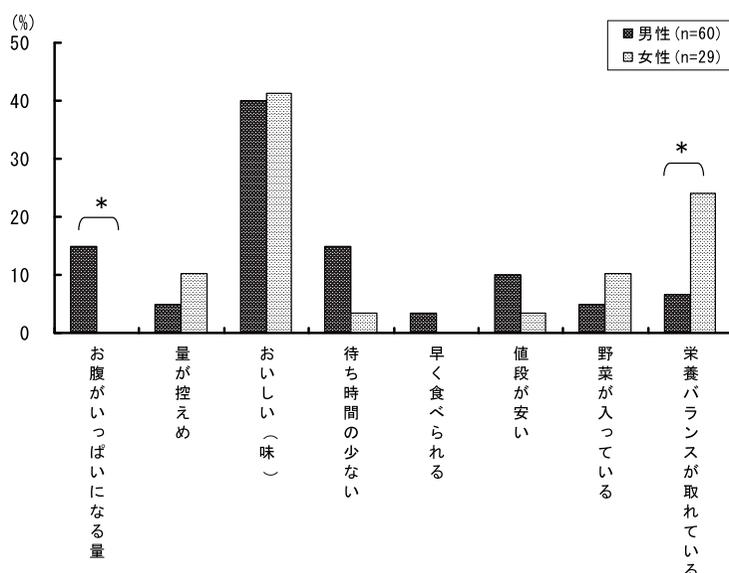


図2 昼食を選ぶ際、優先すること（複数回答）
（*： $p < 0.05$ ）

昼食を選ぶときに優先することでは、(図2) 男女とも「おいしいこと(味)」が1番多かった(それぞれ40.0%、41.2%)。「お腹がいっぱいになる量」については男性15.0%であったのに対し、女性は0%であり男性で有意に高値を示した($p < 0.05$)。「栄養バランスが取れていること」の項目では女性が24.1%であったのに対し、男性は6.7%であり、女性で有意な高値を示した($p < 0.05$)。

「外食や食品購入の際に、栄養成分表示を参考にしているか」との質問に対して、「いつもしている」と回答したものは男性で10.0%、女

性で26.7%、「ほとんどしていない」は男性40.0%、女性3.8%であり、男女間で有意な差がみられた(図3、 $p < 0.001$)。

IV. 考察

本研究では、男性労働者と女性労働者の食生活状況について検討を行った。食生活について問題があると回答した者の割合は男性58.3%、女性69.0%であり、男女とも過半数であることが示された。しかし、問題点として回答した項目に男女差がみられ、「脂肪の多い料理が多い」では男性は21.7%、女性は0%であった($p <$

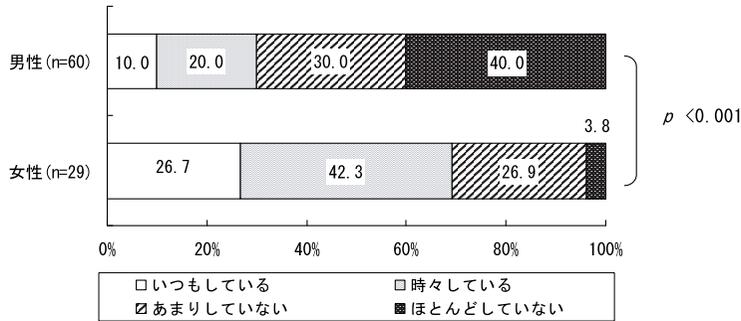


図3 栄養成分表示を参考にしているか

0.01)。平成17年国民健康栄養調査では、「油の多い料理は控える」ように、「改善したい」と回答した者が40歳代男性では53.6%、女性では44.8%であった⁸⁾。本研究では、男性は女性より脂質の過剰摂取を認識している傾向がみられた。また、「間食が多い」ことを問題点としてあげた者は男性3.3%に対し、女性は44.8%であった ($p < 0.001$)。間食については、平成20年国民健康栄養調査において、毎日1回以上食べている者の割合が、40歳代男性で40.1%、女性で62.8%で、このうち毎日2回以上食べている者は男性で12.8%、女性で21.5%であり、女性が男性に比べて間食を食べる頻度の高い者が多いことが報告されている⁹⁾。厚生労働省の「生活習慣病を知ろう」のホームページの「肥満の治療」のページでも、ダイエットの基本として、エネルギーのとりすぎを改めるために、肉、油脂、お菓子類を減らすこと、野菜や海藻、きのこなどはしっかりとることが示されている¹⁰⁾。今後の栄養教室では、男性の脂質、女性の間食の取り過ぎを防ぐためには日常生活でどのようなポイントがあるか、具体的に示していくことが必要であろう。

昼食で利用するお店については、検定は出来なかったが、男女ともコンビニエンスストアの利用割合が高いこと、ラーメン屋、そば・うどん屋は男性のみで利用されていることが示され

た(表1)。コンビニエンスストアの商品は、栄養成分表示がされているものが多い。しかし、栄養成分表示を参考にしている者の割合は、男性で30.0%、女性で69.0%であり、男性が女性に比べて有意に低値であることが示された ($p < 0.001$)。そこで、昼食選びの際のポイント、栄養成分表示の見方などを栄養教室で取り上げることが男性の食生活改善のために効果的であると推察される。以前、我々が実施した調査では、男性労働者において麺類の汁を「全部飲む」、または「1/2くらい飲む」と回答したものが約7割であった⁶⁾。男性が参加する栄養教室では、ラーメン屋、そば・うどん屋で昼食を取る際は、汁は残すようにするなどのポイントを伝える必要がある。

昼食を選ぶときに優先することでは、男女とも「おいしいこと(味)」が1番多かった(それぞれ40.0%、41.2%)。「お腹がいっぱいになる量」については男性15.0%であったのに対し、女性は0%であり有意に男性で高値を示した ($p < 0.05$)。「栄養バランスが取れていること」の項目では女性が24.1%であったのに対し、男性は6.7%であり、女性で有意な高値を示した ($p < 0.05$)。これらのことから、男性では自分にとっての適量や適切な栄養バランスについての意識が低いことが推察される。男性労働者に対しては、健康維持と食生活との関連についてさ

らに認識を深めてもらえるような内容も盛り込む必要があると推察される。

参考文献

- 1) 厚生労働省 健康局総務課生活習慣病対策室：平成21年国民健康・栄養調査の概要について <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000xtwq.html>（アクセス日：2011年4月19日）
- 2) 健医発第612号 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の推進について（2000）
- 3) 曾我部夏子、横井奈津代、前田伸子、久保伸子、西浦千尋、塚本浩二、五関-曾根正江：Eメールを使った健康支援プログラムの減量に対する有効性の検討、日本食生活学会誌、18巻、239-243頁（2007）
- 4) 曾我部夏子、川口君子、西浦千尋、塚本浩二、五関-曾根正江：職場内ミーティングを利用した食生活改善支援プログラムについての検討、日本栄養士会雑誌、62巻、628-631頁（2009）
- 5) 曾我部夏子、西浦千尋、塚本浩二、五関-曾根正江：職域における野菜ヘルシーメニューの試食を実施した栄養教室の評価 日本食生活学会誌、21巻、321-326頁（2011）
- 6) 曾我部夏子、西浦千尋、佐藤由美、高橋由美子、塚本浩二、五関-曾根正江：栄養教育で実施した男性労働者の食生活調査 日本食育学会誌 5巻、19-24頁（2011）
- 7) 健康栄養情報研究会：厚生労働省 平成16年国民健康・栄養調査報告 第一出版 東京（2006）
- 8) 健康栄養情報研究会：国民健康・栄養の現状—平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より— 第一出版 東京（2008）
- 9) 国民健康・栄養の現状—平成20年厚生労働

省国民健康・栄養調査報告より— 第一出版 東京（2011）

- 10) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室
ホームページ：生活習慣病を知ろう
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/treatment.html>（アクセス日：2011年4月19日）