

栄養成分表示等の活用に向けた 消費者教育に関する調査事業報告書

平成 30 年 3 月

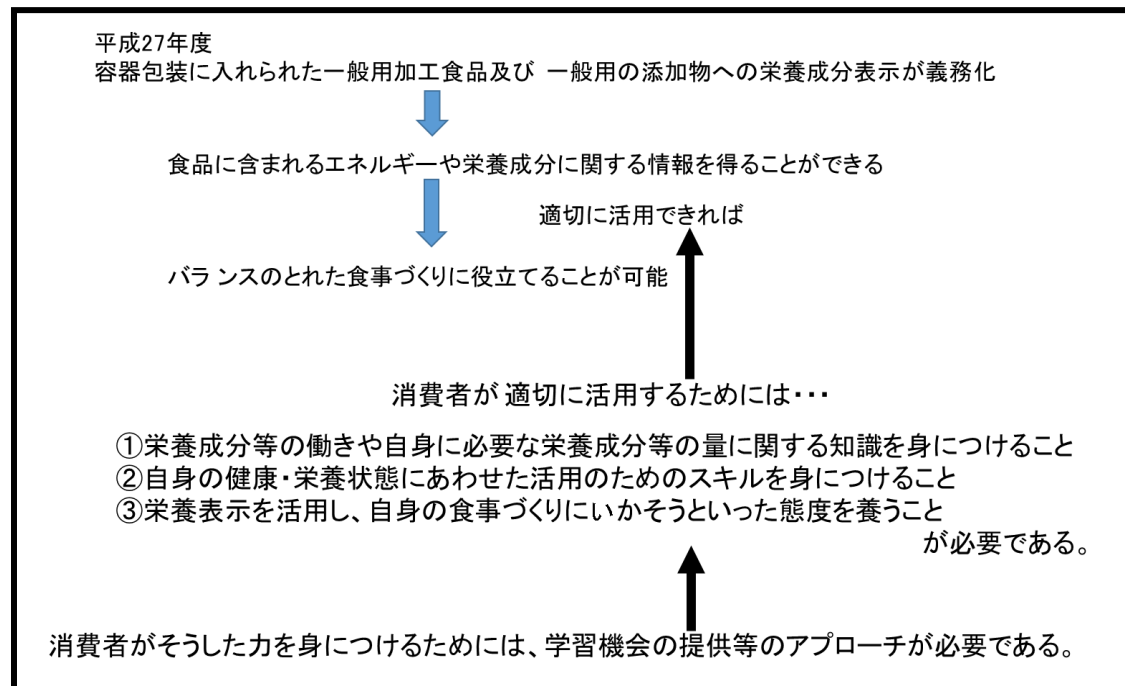
本報告書は、消費者庁の委託を受け、国立大学法人徳島大学が実施した内容を基に取りまとめたものである。

目次

1.	概要と目的	2
2.	事業の内容の特徴	4
3.	作業組織・作業方法・解析方法	8
4.	結果	20
5.	結果のまとめ	145
6.	考察	151
7.	用語説明	157
8.	参考文献	158
9.	「消費者教育媒体」の活用のポイント	159

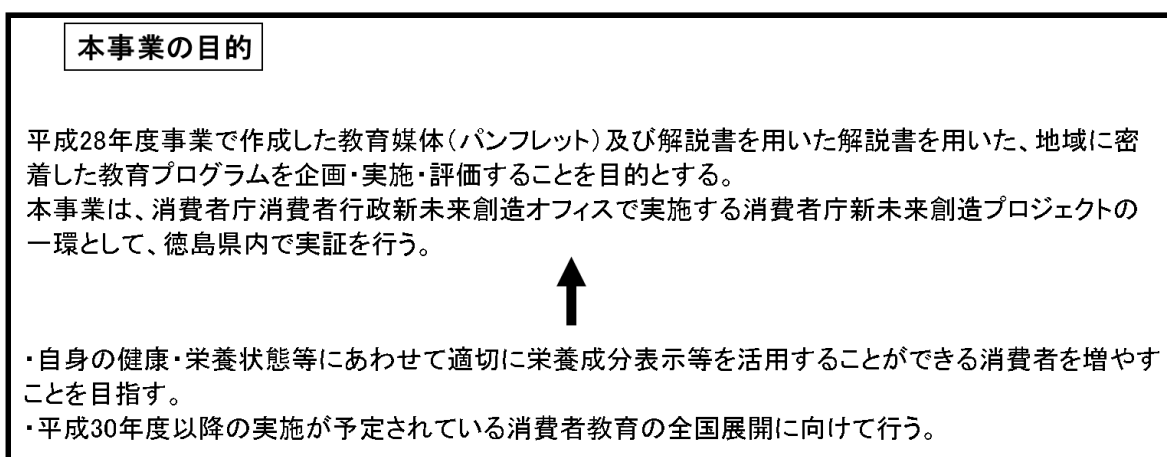
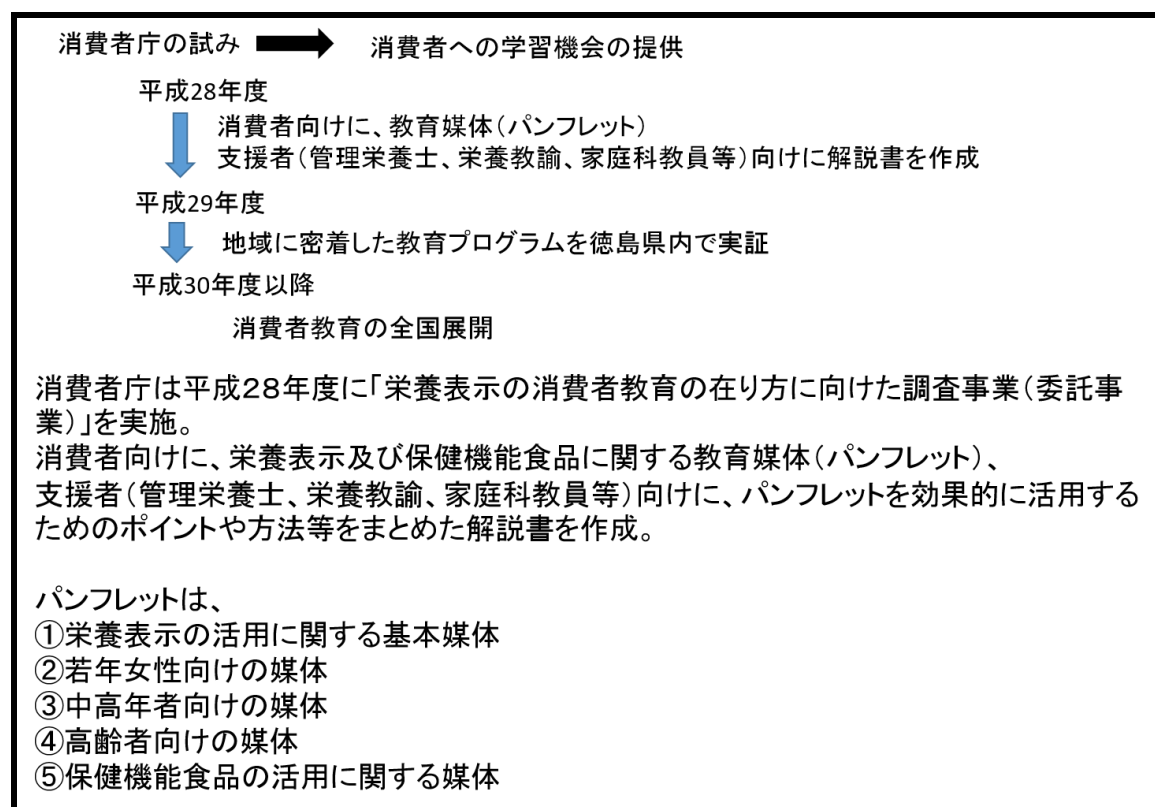
1. 概要と目的

食品表示法（平成 25 年法律第 70 号）が施行され、食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号）に基づき、平成 27 年度から容器包装に入れられた一般用加工食品及び一般用の添加物への栄養成分表示が義務化された。消費者は、栄養成分表示及び栄養強調表示から、食品に含まれるエネルギーや栄養成分に関する情報を得ることができ、適切に活用することによって、バランスのとれた食事づくりに役立てることが可能となる。しかし、こうした情報を適切に活用するためには、栄養成分等の働きや自身に必要な栄養成分等の量に関する知識や自身の健康・栄養状態にあわせた活用のためのスキルを身につけること、栄養表示を活用し、自身の食事づくりにいかそうとする態度を養うことが必要である。消費者がそうした力を身につけるためには、学習機会の提供等のアプローチが必要である。一方、保健機能食品として販売される商品が多様化し、増加しているが、その特徴を理解できている消費者は少ない。それぞれの特徴を正しく理解すると共に食品表示の情報や機能性表示食品の届出情報等を活用し、適切な選択ができる消費者を増やすことは喫緊の課題である。消費者庁では、平成 28 年度に「栄養表示の消費者教育の在り方に向けた調査事業」を実施し、消費者向けの栄養表示及び保健機能食品に関する教育媒体（パンフレット）や、支援者（管理栄養士、栄養教諭、家庭科教員等）向けのパンフレットを効果的に活用するためのポイントや方法をまとめた解説書を作成している。パンフレットには、栄養表示の活用に関する基本媒体、若年女性・中高年者・高齢者向けのターゲット別活用媒体、保健機能食品の活用に関する媒体がある。



本事業では、自身の健康・栄養状態等にあわせて適切に栄養成分表示等を活用することができる消費者を増やすことを目指して、平成30年度以降の実施が予定されている消費者教育の全国展開に向けて、平成28年度事業で作成した教育媒体（パンフレット）及び解説書を用いた、地域に密着した教育プログラムを企画・実施・評価した。

なお、本事業は、消費者庁消費者行政新未来創造オフィスで実施する消費者庁新未来創造プロジェクトの一環として実施した。



2. 事業の内容の特徴

(1) 平成 30 年度からの全国展開を見据えたプログラムであること

全国展開を見据えたプログラムであるためには、まず調査地域の選定が重要になる。実際の選定にはプロジェクトチームによる検討が必要であるが、受注者には想定される地域との連携が要求される。

徳島県内の一般的な市町村での調査活動を想定しており、人口が 1 万人から 3 万人程度の比較的小規模な地方都市での調査が有用であると考えられた。

徳島県は南部や西部をはじめ、過疎により高齢化が進んだ地域が多くある。しかし、来年度以降に全国展開することを目指していることを考慮すれば、これらの地域は実証試験に適さないと考えられた。年少人口、生産年齢人口、高齢人口それぞれの割合が我が国の比率に比べて突出して偏りのない地域が適当であると考えられた。

以上の条件に合う地域として徳島県板野郡藍住町を実証地域の中心とした。藍住町は人口 34,626 人（平成 27 年）^[1]であり、2020 年を境に人口の微減が想定されている。工業、商業、農業それぞれが盛んであり、工業では 30 人規模程度の会社を中心となっている。商業では郊外型店舗の進出が著しく、農業では人参の生産が盛んである。学校給食には地産の野菜が積極的に利用されている。



本事業では、まず徳島県内の関係各所でヒアリングを実施し、地域特性や本事業で活用できる地域資源（ハード面とソフト面）を調査した。受注者は徳島県消費者くらし安全局、徳島保健所と密接な連携を構築した上で、実証地域の連携体制を構築した。

(2) 地域資源を活用すること

プライマリ・ヘルスケア（PHC）の4原則^[3]の1つ「資源の有効活用」にもあるように、本事業も地域資源を有効・効率的に活用する必要がある。ハード面（教育・学習を行う場、教育媒体やメディアの活用など）とソフト面（教育者と学習者、教育・学習の機会のコーディネートなど）について、地域に密着した既存の組織をできる限り利用することで、より実効性の高い調査計画になると考えられる。

A. 調査対象者（学習者）について

若年女性のプログラムでは、主に大学生を対象にした。徳島県内にある大学のうち、四国大学を調査対象の中心とした。四国大学は、徳島県内の自宅から通学する学生が多く、特に藍住町地域からの通学者が多い。

中高年者のプログラムでは、藍住町地域にある事業所を調査対象の中心とした。藍住町地域には比較的小規模の企業が多く、藍住町経済産業課や藍住町商工会との連携を取りながら調査活動を行った。さらに、保健センターがこれら働く人の健康管理に中心的な役割を果たしており、健康増進などに関してすでに支援体制が構築されている。そこで、藍住町保健センターとも密接に連携して調査活動を行った。

高齢者のプログラムでは、藍住町地域で活動している食生活改善推進協議会、藍住町保健センターと連携を取りながら調査活動を行った。これらの団体は定期的に公民館や自治体管理の公共施設などで健康増進に関して会合や勉強会を開催しており、健康に関する情報発信体制が整っていた。

B. 教育者について

学習会の講師は、(i) 大学と(ii) 公益社団法人徳島県栄養士会から管理栄養士を採用した。

(i) 大学

徳島県内には管理栄養士養成施設^[4]が3校設置されており、栄養教育や食品衛生に関する専門家が多く在籍している。本調査ではこれらの専門家と連携を取り、教育者の派遣を要請した。

(ii) 公益社団法人徳島県栄養士会

徳島県栄養士会では、徳島県栄養士会無料職業紹介所を運営しており、徳島県内の栄養士・管理栄養士の登録が行われている。この制度を利用し教育者を確保した。

専門家の数や管理栄養士養成施設^[4]の数は地域差があるため、教育者の数は地域によっては限られてしまう可能性がある。本事業では、プライマリ・ヘルスケア（PHC）やヘルス

プロモーションでも掲げられている「住民の主体的参加（住民のなかで教えあう）」の可能性を検討した。専門家（管理栄養士）による教育を受けた学習者が住民や学生への教育を行った。例を2つあげると、

（iii）徳島県食品表示ウォッチャーや藍住町食生活改善推進協議会（藍愛グループ）などで専門家（管理栄養士）より教育を受けた者 → 他の高齢者グループ（老人クラブなど）や近隣住民への教育を行った。

（iv）専門家（管理栄養士）より教育を受けた大学教員 → 学生への教育を行った。

本事業では、調査対象者（学習者）の違いによる教育効果の差を評価するのに加えて、教育者の違い（専門家と専門家から教育を受けた者）による教育効果の差を評価し、本事業の手法が応用可能か検証した。教育効果が認められれば、地域に根差した人員を活用することにより、実効性と拡大性を兼ねる手法となると考えられ、今後の全国展開に向けて貴重な資料となる。

（3）継続性のある計画であること

継続的な公衆衛生活動・健康教育活動であるためには、教育成果が伴いながらも予算のかからない活動である必要がある。本事業は、地域資源を積極的に利用することにより、継続性のある調査事業を目指した。また、既存の組織を利用しながら、市町村と県の連携を構築することにより、より一貫性のある体制を目標とした。

「栄養成分表示等の活用に向けた消費者教育に関する調査事業」の 最終とりまとめ

基本媒体		
若年女性	教材・解説書の改良	教育プログラムの 運営体制・方法の検討
中高年者(メタボ予防)		
高齢者(低栄養予防)		
保健機能食品		

【ポイント①】実際に利用し、学習者側、支援者側からの意見を基に検証し、改良

- ・学習者が、理解しにくかった点
- ・支援者として、使いにくかった点
- ・教材に加えた方が良い点
- ・解説書に加えた方が良い点

【ポイント②】効果的な教育プログラム実施のために、

- ・自治体や他の機関・団体、社会資源等との連携について検証
- ・役割分担、協働体制について検討

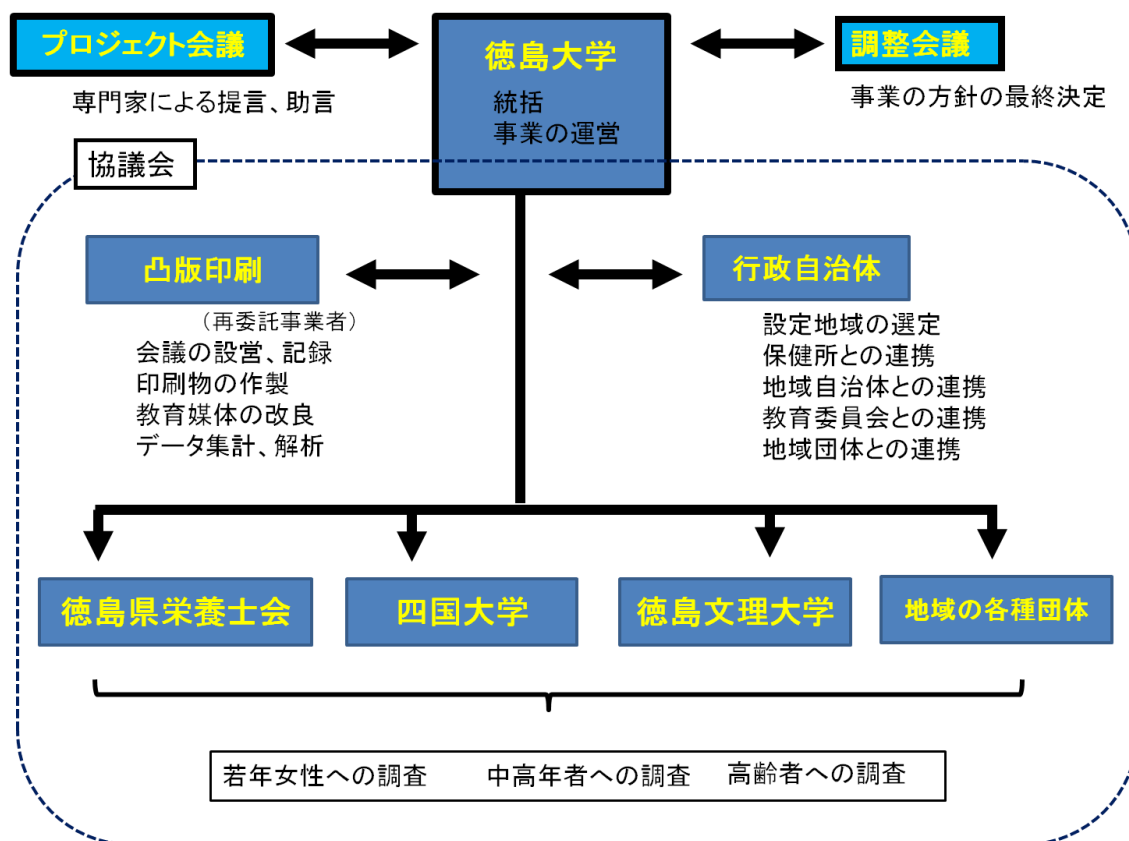
【ポイント③】今後の全国展開に向けて配慮が必要な点を考察

「栄養成分表示等の活用に向けた消費者教育に関する調査事業」報告書の作成

3. 作業組織・作業方法・解析方法

(1) 実施体制

本事業を進めるにあたり、調査体制及び教育体制は非常に重要であると考えられる。本事業を推進しながら、最適な調査体制を模索・検討した。



A. プロジェクト会議

- (i) プロジェクトチームを設置し、プロジェクトチームの業務がスムーズに行われるようプロジェクト会議を行った。
- (ii) プロジェクトチームは、教育プログラムの企画・実施・評価及び教育媒体修正版作成のために必要な専門知識を有する9名で構成した。具体的には、公衆衛生、公衆栄養、栄養教育・健康教育に関する専門家、健康情報リテラシーに関する専門家、消費者教育に関する専門家等である。その他、教育プログラムを実施する徳島県内の地域の公衆衛生、公衆栄養に関する専門家を2名以上含めた。

栄養教育・健康教育 2名

赤松 利恵：お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 公衆栄養学研究室（栄養教育学分野）教授、管理栄養士、博士（社会健康医学） ※プロジェクト会議座長

早見 直美：大阪市立大学大学院生活科学研究科・生活科学部 講師、管理栄養士、博士（学術）

公衆栄養 1名

丸山 広達：愛媛大学農学研究科生命機能学専攻 地域健康栄養学分野 准教授、
管理栄養士、博士（医学）

健康情報リテラシー 1名

蝦名 玲子：グローバルヘルスコミュニケーションズ代表 博士（保健学）

消費者教育 1名

天野 晴子：日本女子大学家政学部家政経済学科 教授、博士（文学）

ヘルスコミュニケーション 1名

秋山 美紀：慶應義塾大学 環境情報学部 教授、博士（医学）

徳島地域の公衆衛生 1名

石本 寛子：徳島県消費者くらし安全局 局長、医師、医学博士

徳島地域における公衆栄養 1名

酒井 徹：徳島大学大学院医歯薬学研究部 実践栄養学分野 教授、管理栄養士、
栄養学博士

徳島地域における食品栄養衛生 1名

高橋 章：徳島大学大学院医歯薬学研究部 予防環境栄養学分野 教授、医師、医
学博士

(iii) プロジェクト会議を4回開催した。

(iv) プロジェクトチームの運営方法等は、消費者庁と十分に協議の上、決定した。

B. 調整会議

受注者が本事業を推進するにあたり、迅速な意思決定を行うための最終決定機関として、徳島大学と消費者庁の担当者と構成した。本事業の計画段階では設置予定ではなかったが、本事業遂行中に迅速な意思決定の必要性和ガバナンス強化が必要となってきた。このため平成29年10月に組織することとした。

C. 協議会

- (i) 全国展開に向けて、地域性を活かした、地域に密着した教育プログラムとする必要があるため、地域全体での取り組みとなるよう実証地域で協議会を立ち上げた。協議会メンバーは、消費者庁と十分に協議の上決定し、徳島県、徳島大学、四国大学、徳島文理大学、藍住町保健センター、藍住町商工会、徳島県栄養士会の担当者計 22 名で構成した。
- (ii) 協議会は、実証地域において開催した。
- (iii) 実証地域での教育プログラムを企画・実施・評価した。教育媒体を用いた学習会の開催だけでなく、地域資源を活用した支援が可能なプログラムを検討した。
- (iv) 教育プログラムは、自身の健康・栄養状態等にあわせて、適切に栄養成分表示等を活用する消費者を増やすことを目指した内容とした。なお、プログラムは教育媒体を用いたものとし、若年女性、中高年者、高齢者向けの 3 つのプログラムを作成した。また各プログラムには、保健機能食品の活用に関する媒体を用いた内容を含めた。
- (v) 事業の実施に当たり、計画については徳島大学病院臨床研究倫理審査委員会の承認を受けた。
- (vi) 教育プログラムの企画・実施・評価については、発注者である消費者庁と十分に協議の上決定した。

(2) 調査及び教育の実施方法

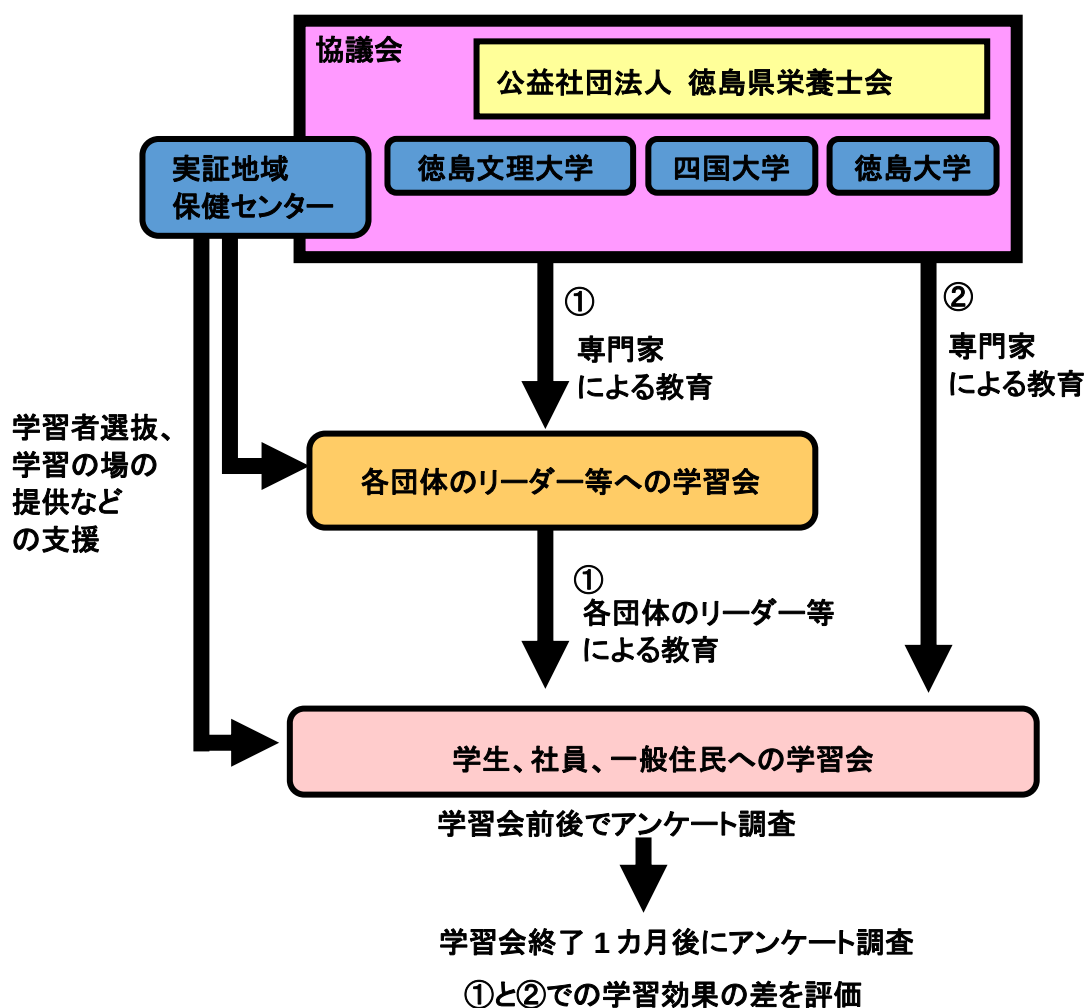
栄養成分表示等の活用に向けた調査及び教育の実施方法は、学習会を利用した方法とパンフレットによる自己学習の大きく2種類の手法を用いた。

A. 学習会を利用した方法

協議会メンバー、県栄養士会会員、自治体担当者（保健センター職員等）が各地域の団体のリーダー等に対して学習会を開催した。

さらに学習会で教育を受けた者が、社員や一般市民に対して学習会を開催した。

学習会の前後、さらに学習会終了1か月後にアンケート調査を行い、学習効果を評価した。アンケート調査は、学習会における講師が行った。



- ① 協議会メンバー、県栄養士会会員、自治体担当者（保健センター職員等）がまず各団体のリーダー等に学習会等において、平成28年度に消費者庁が作成した教育媒体を用いて栄養成分表示等に関する消費者教育を行った。次に教育を受けた各団体のリーダー等が、学生、社員、一般住民に対して教育を行った。

既に地域にある地域資源を利用するため、できるだけ多くの人々に対して効率的に栄養成分表示等に関する消費者教育を行うことができる利点があった。

- ② 協議会メンバー、県栄養士会会員、自治体担当者（保健センター職員等）が、学習会等において、平成 28 年度に消費者庁が作成した教育媒体を用いて栄養成分表示等に関する消費者教育を直接、学生、社員、一般住民に対して行った。

調査及び教育の進め方

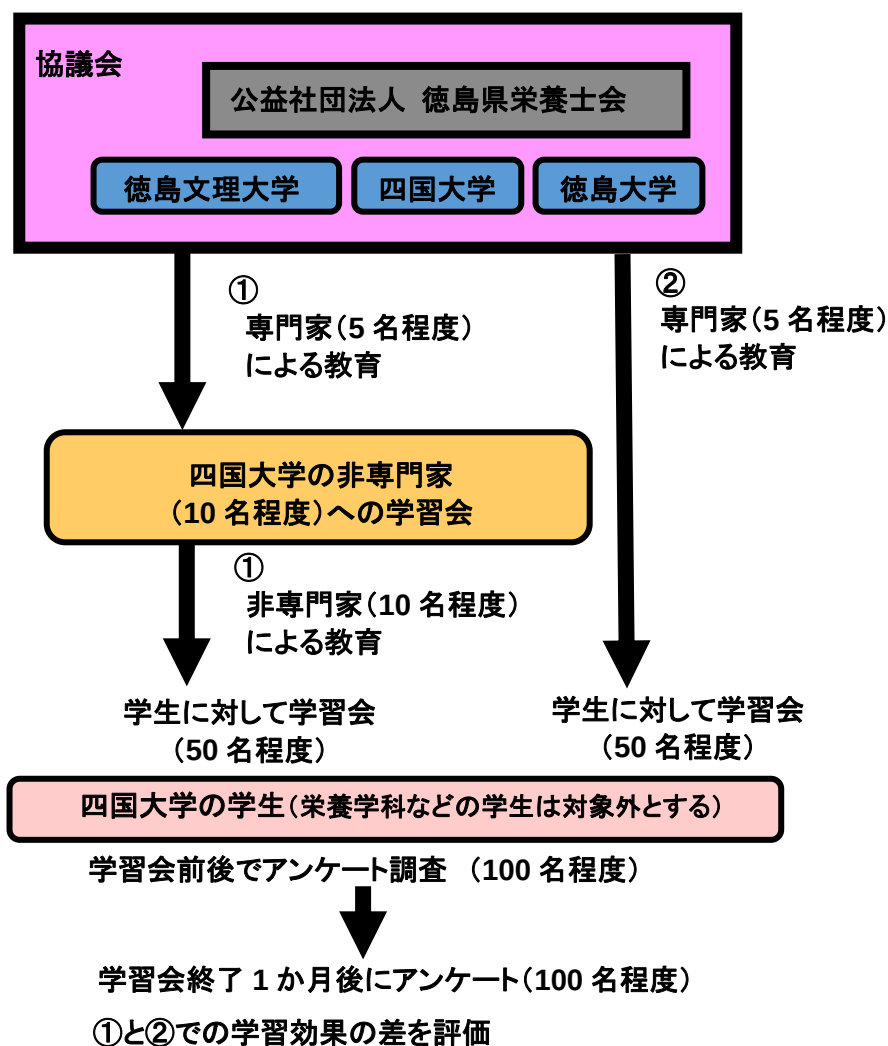
1. 学習会前のアンケート調査
2. 教育媒体（パンフレット）を用いての学習会開催
3. 学習会直後のアンケート調査
4. 学習会 1 か月後のアンケート調査

具体的に、若年女性、中高年者、高齢者に分けて調査方法を以下に示した。

若年女性への調査に関して

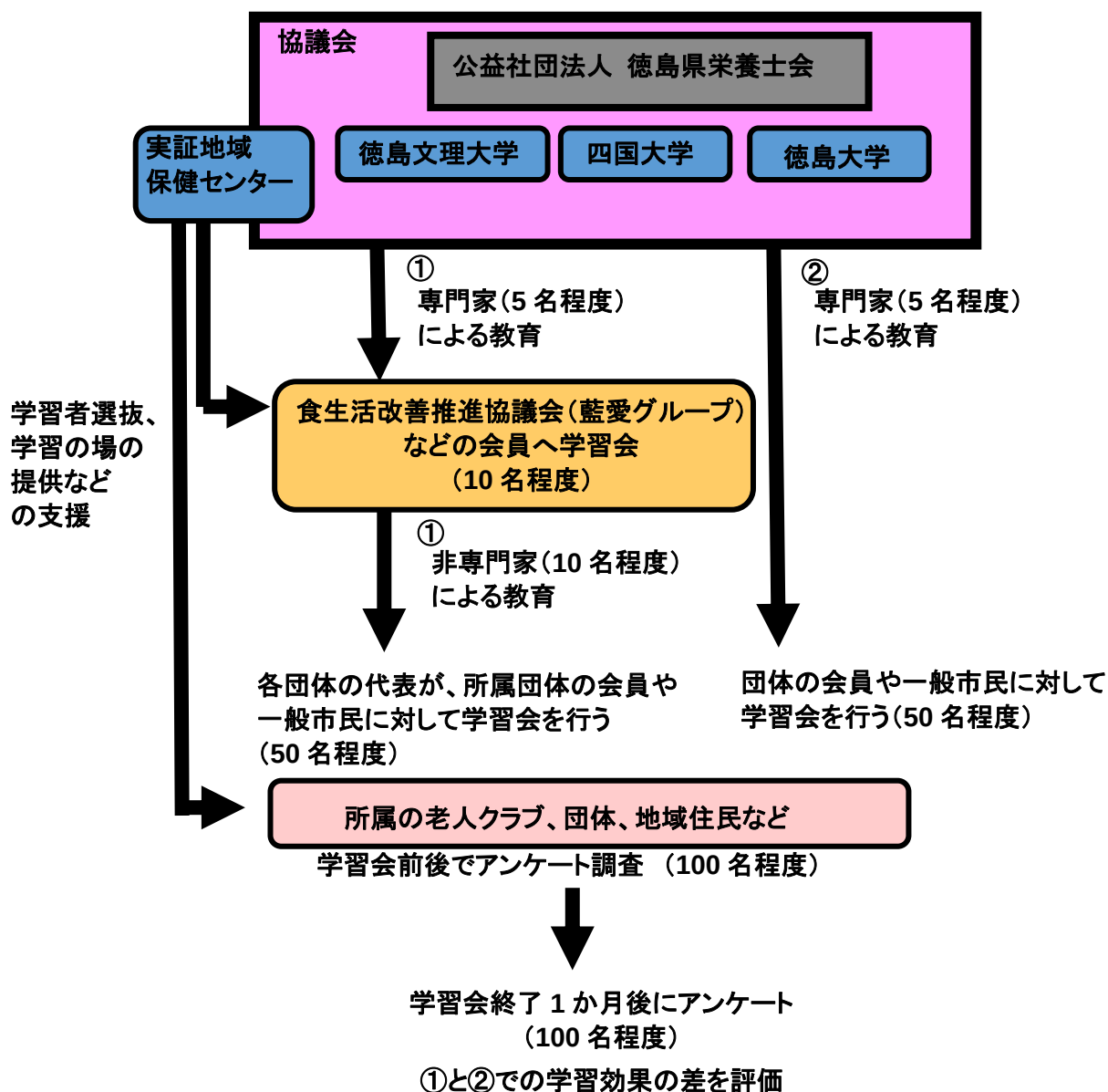
四国大学の学生に対して学習会を開催し、アンケート調査を行った。四国大学は、藍住町地域近隣から通学している女子学生が多い。管理栄養士養成課程の学生は食や食品表示に関する知識及び意識が高いため、本調査から除外した。

調査対象者数の目標は計 50 名程度とした。学習の場は大学内の教室や講義室、会議室を使用した。



高齢者への調査に関して

食生活改善推進協議会（藍愛グループ）に協力を仰ぎ藍住町地域で学習会を行った。
目標は計 50 名程度とした。学習の場は、公民館や地域コミュニティセンターなどの会議室、研修室を使用した。



①と②の手法の、教育効果、効率等を比較検討し、どちらが全国展開を行う上で有効かを評価した。

さらに、学習会1か月後に再度アンケート調査を行うことにより教育効果を評価した。

B. パンフレットを使用した自己学習

高齢者については、パンフレットを配布し、自己学習を行ってもらった。

C. アンケートの作成、評価に関して

アンケートは、プロジェクト会議で骨格を作成し、徳島大学が中心になり作成した。

得られた回答は、徳島大学と凸版印刷株式会社にて集計と解析を行った。結果は、プロジェクト会議で評価したのち、教育媒体の修正にも利用した。

(3) アンケート用紙

アンケート用紙を用いて教育効果を評価した。アンケートは、学習者に対して、学習会前（付表1）、学習会直後（付表2）、学習会1か月後（付表3）の3種類を作成した。

さらに学習会直後に実施するの講師用のアンケート（付表4）と実施内容を報告してもらうシート（付表5）を作成した。

(4) 調査項目の対応表

学習者に対して3種類、講師に対して1種類のアンケートを作成した。その内容を下記に示した。

<学習者用>

大項目	中項目	小項目	設問番号		
			学習 会前	学習 会后	1か 月後
属性	性別		1		
	年齢		2		
	健康状態	主観的健康感	17		13
		疾病の既往歴	20		16
		栄養指導歴			17
	体格	身長	3		
		体重	3		2
	身体活動	身体活動量	19		15
	社会的要因	職業	4		
		経済的なゆとり	21		
		学歴	22		
	同居家族（婚姻状況）	同居家族の有無	5		
	健康に対する態度	健康づくりへの関心	18		14
	食事づくり	調理の頻度	6		3
	食品購入	食品購入頻度	7		
プロセス 評価	パンフレット	内容のわかりやすさ		2	
		内容のわかりにくかった点		3	
		分量		1	
		今後の食生活への役立ち		4	
	講師	説明のわかりやすさ		7	
	学習会	内容のわかりやすさ		5	
		内容のわかりにくかった点		8	
		時間		6	
		今後の食生活への役立ち		9	

学習者の 変化	知識の変化	栄養成分表示の認知	8	10	4
		栄養成分表示の理解（エネルギー量について）	10	11	6
		エネルギーについての理解	11	12	7
		自分に必要なエネルギー量の認知	12	13	8
		食塩相当量の目標量の認知	13	14	9
	意識の変化	栄養成分表示活用の意図	14	15	10
		保健機能食品の表示活用の意図	16	16	12
	行動の変化	栄養成分表示の活用	9		5
		食生活の参考にする項目	9-1		
		参考にしない理由	9-2		5-1
		保健機能食品の摂取	15		11

<講師用>

大項目	中項目	小項目	設問番号
属性	性別		1
	年齢		2
	専門性	資格	3
		資格を活かした仕事への従事	4
		就業歴	4-1
		栄養成分表示の活用に関する指導経験	5
学習会の 実施	実施内容	実施日	シート
		学習の時間	シート
		学習の場	シート
		参加人数	シート
		参加集団の募集方法	シート
		参加集団の特徴	シート
		学習目標	シート
		学習方法	シート
		パンフレット以外に用いた教材	シート
		留意点	シート
		参加者から出た質問	シート
		学習の流れ	シート
	企画評価	目標設定は適切であったか	6
		学習内容は学習者にあったものであったか	7
	プロセス評価	計画どおり進められたか	8
		計画した時間は適切であったか	9
		パンフレットは適切であったか	10
		パンフレットの使いやすさ	11
		運営で戸惑ったことの有無（具体的な内容）	12
		全国展開に向けたアドバイス	13

(5) アンケートの解析方法

A. 学習者について

学習者を対象としたアンケートは、すべての年齢階層の学習会参加者及び高齢者の自己学習者に対して、学習会（自己学習）前、学習会（自己学習）直後、学習会（自己学習）終了1か月後の3回実施された。学習者に対して実施したアンケートの設問のうち、性別、年齢、職業、同居家族、調理の頻度、食品購入頻度、栄養成分表示の認知、栄養成分表示の活用、栄養成分表示を参考にしない理由、栄養成分表示の理解、エネルギーについての理解、自分に必要なエネルギー量の認知、食塩相当量の目標量の認知、栄養成分表示活用の意図、保健機能食品の摂取、保健機能食品の表示活用の意図、健康状態、健康づくりへの関心、身体活動量、疾病の既往歴、経済的なゆとり、学歴、パンフレットの分量、パンフレットの内容のわかりやすさ、パンフレットの今後の食生活への役立ち、学習会の時間、学習会の内容のわかりやすさ、講師の説明のわかりやすさ、学習会の今後の食生活への役立ち、学習方法については単一選択式とした。食生活の参考にする項目については複数選択可の選択式とした。身長、体重、パンフレットの内容でわかりにくかった点、学習会の内容でわかりにくかった点及び気がついた点については、自由記述とした。単一選択式の設問において、誤って複数の回答をしていた場合や、性別の回答がないと正解となる回答が決定できない設問において性別の回答がなされていない場合など、なんらかの回答をしているが有効な回答とみなされず処理された場合を「無効」とした。無効とは別に、全く回答欄に記載がない場合、アンケートを回収できなかった場合を「無回答」とした。

まず、学習会前アンケートでは、単一選択式の設問である性別、年齢、職業、同居家族の有無、食品購入頻度、経済的なゆとり、学歴、BMI について、年齢階層間、講師の種別（専門家、非専門家、自己学習）、年齢階層で層別化した後に講師の種別間で差が見られるか Pearson の χ^2 二乗検定もしくは Fisher の正確確率検定を用いて検討した。BMI については、自己申告によって得られた体重と身長から BMI を求め、日本肥満学会の基準に基づき、 18.5kg/m^2 未満、 $18.5\sim 24.9\text{kg/m}^2$ 、 25kg/m^2 以上で3群に分類したものを、解析に用いた。複数選択可能な項目である食生活の参考にする項目については、各項目についてどれくらい参考にすると回答したかを単純集計した。また、学習会後アンケートでは、単一選択式の設問であるパンフレットの分量、パンフレットの内容のわかりやすさ、パンフレットの今後の食生活への役立ち、学習会の時間、学習会の内容のわかりやすさ、講師の説明のわかりやすさ、学習会の今後の食生活への役立ちについて、年齢階層間で差が見られるか χ^2 二乗検定もしくは Fisher の正確確率検定を用いて検討した。

次に、学習会前後での栄養成分表示の認知、栄養成分表示の理解、エネルギーについての理解、自分に必要なエネルギー量の認知、食塩相当量の目標量の認知、栄養成分表示活用の意図、保健機能食品の表示活用の意図、栄養成分表示の活用に関する回答の変化につ

いて、 χ^2 二乗検定もしくは Fisher の正確確率検定、マクネマー検定を用いて比較した。学習会前と 1 か月後での栄養成分表示の認知、調理の頻度、栄養成分表示の理解、エネルギーについての理解、自分に必要なエネルギー量の認知、食塩相当量の目標量の認知、栄養成分表示の活用、保健機能食品の表示活用の意図、栄養成分表示活用の意図については、 χ^2 二乗検定もしくは Fisher の正確確率検定、マクネマー検定を用いて比較した。栄養成分表示の理解については、正解(100kcal)を選択した者と不正解を選択した者に再分類後、解析に用いた。エネルギーについての理解については、2 つの正解 (BMI (Body Mass Index) はエネルギーの摂取量と関係がある、エネルギーを産生する栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物である) をどちらも選択できた者とそうでない者に再分類後、解析に用いた。食塩相当量の目標量の認知は、それぞれの性別での正解 (男性：8 g 未満、女性：7 g 未満) を選択できた者とそうでない者に再分類後、解析に用いた。マクネマー検定で使用した、栄養成分表示の認知、自分に必要なエネルギー量の認知、栄養成分表示活用の意図、保健機能食品の表示活用の意図のうち、3 つ以上の選択肢がある項目 (例：とても思う、思う、あまり思わない、全く思わない) は 2 値変数 (例：思う、思わない) に変換して解析に用いた (※)。

アンケート結果は、全て、人数 (%) で示した。集計の際に、無効・無回答については、その人数 (%) を記載したが、解析の際には欠損値として扱い、解析には用いていない。学習会前と直後、学習会前と 1 か月後の比較の解析では、年齢階層、講師の種別、年齢階層と講師の種別でそれぞれ層別化して解析を行った。すべての統計処理は、SPSS ver. 18.0J を用いて行い、有意水準は 5 % (両側検定) とした。

※ 設問の選択肢と再分類後の内容について

本事業で実施したアンケート項目のうち、再分類を行ったものは下記に示すとおりである。

- ・栄養成分表示の理解については、「25kcal」、「50kcal」、「100kcal」、「どれもあてはまらない」、「わからない」の 5 つの選択肢の中から、正解である 100kcal を選択できた者とそうでない者に再分類した。
- ・エネルギーについての理解については、「性別と年齢が同じであれば、必要なエネルギー量は同じである」、「BMI (Body Mass Index) はエネルギーの摂取量と関係がある」、「エネルギーを作る栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物である」の 3 つの選択肢の中から、正解である「BMI (Body Mass Index) はエネルギーの摂取量と関係がある」、「エネルギーを作る栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物である」をどちらも選択できた者とそうでない者に再分類した。
- ・食塩相当量の目標量の認知については、「6 g 未満」、「7 g 未満」、「8 g 未満」、「9 g 未満」、「分からない」の 5 つの選択肢の中から、それぞれの性別での正解 (男性：8 g 未満、女

性：7g未満）を選択できた者とそうでない者に再分類した。

- ・栄養成分表示の活用については、「見たことがあり、食生活の参考にする」を選択した者を「参考にする」、「見たことはあるが、食生活の参考にはしない」及び「見たことがない」を選択した者を「参考にしない」の2つの選択肢に再分類した。

- ・保健機能食品の表示活用の意図については、「とても思う」、「思う」、「あまり思わない」、「まったく思わない」の4つの選択肢を、「とても思う」、「思う」を選択した者を「思う」、「あまり思わない」、「まったく思わない」を選択した者を「思わない」に再分類した。

- ・栄養成分表示活用の意図については、「とても思う」、「思う」、「あまり思わない」、「まったく思わない」の4つの選択肢を、「とても思う」、「思う」を選択した者を「思う」、「あまり思わない」、「まったく思わない」を選択した者を「思わない」に再分類した。

B. 講師について

講師向けのアンケートについては、性別、年齢、有している資格、資格を生かした仕事への従事、その仕事の従事年数（資格を生かした仕事に従事していると回答した者のみ）、栄養成分表示の活用に関する指導経験、目標設定が適切であったか、学習内容は学習者にあったものであったか、学習会は計画通り進められたか、計画した時間は内容を説明するのに適切であったか、パンフレットは学習者が内容を理解するための教材として適切であったか、パンフレットは学習を進める上で使いやすい教材であったか、及び学習会の運営で困った点・戸惑った点の有無について、講師全体、講師の種別（専門家、非専門家）で単純集計を行った。

4. 結果

(1) 基礎集計 各年齢階層における結果

A. 学習会前アンケート

表 1-1 回答数

	若年女性	中高年者	高齢者
回答数	110	90	156

表 1-2 性別

	若年女性		中高年者		高齢者		χ^2 p 値 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	0	0	47	52.2	40	25.6	$p < 0.001$
女性	110	100	40	44.4	103	66.0	
無効・無回答	0	0	3	3.3	13	8.3	

若年女性、中高年者、及び高齢者間で性別の比率が異なるのか検定を行ったところ、3 群間で差を認めた。

表 1-3 年齢

	若年女性		中高年者		高齢者		χ^2 p 値 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
10歳代	62	56.4	0	0	0	0	$p < 0.001$
20歳代	48	43.6	0	0	0	0	
30歳代	0	0.0	13	14.4	0	0	
40歳代	0	0.0	23	25.6	0	0	
50歳代	0	0.0	35	38.9	0	0	
60歳代	0	0.0	16	17.8	76	48.7	
70歳代	0	0.0	2	2.2	71	45.5	
80歳代	0	0.0	0	0	2	1.3	
無効・無回答	0	0.0	1	1.1	7	4.5	

年齢に関しては、若年女性では 10 歳代及び 20 歳代で構成され、高齢者では 60 歳代及び 70 歳代が大半を占めた。中高年者は、広い年齢構成を示していたが、40 歳代及び 50 歳代で約半数を占めた。

表 1-4 職業

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値 χ^2 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
会社員等	0	0	57	63.3	4	2.6	$p<0.001$
パート等	0	0	18	20.0	6	3.8	
自営業等	0	0	7	7.8	3	1.9	
学生	110	100	1	1.1	0	0.0	
専業主婦	0	0	6	6.7	6	3.8	
無職	0	0	0	0.0	15	9.6	
その他	0	0	1	1.1	0	0.0	
無効・無回答	0	0	0	0.0	122	78.2	

職業に関しては、若年女性は全員が学生であり、高齢者では、無効・無回答の者が約 8 割を占めた。中高年者においては、約 6 割が会社員等、約 2 割がパート等であった。

表 1-5 同居家族の有無

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値 χ^2 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
いる	92	83.6	85	94.4	131	84.0	0.061
2人(分母は「いる」と回答した者							
3人(分母は「いる」と回答した者							
4人(分母は「いる」と回答した者							
5人以上(分母は「いる」と回答した者							
いない	18	16.4	5	5.6	18	11.5	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0	7	4.5	

同居家族の有無に関しては、いずれの群も 8 割以上が「いる」と回答した。

表 1-6 食品購入頻度

	若年女性		中高年者		高齢者		χ^2 p 値 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
毎日	5	4.5	17	18.9	22	14.1	$p<0.001$
週に5～6日	14	12.7	10	11.1	23	14.7	
週に3～4日	29	26.4	12	13.3	55	35.3	
週に1～2日	28	25.5	31	34.4	27	17.3	
月に数日	19	17.3	7	7.8	7	4.5	
年に数日	4	3.6	4	4.4	2	1.3	
ほとんどない	11	10.0	9	10.0	12	7.7	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0	8	5.1	

食品購入頻度は、若年女性では「週に3～4日」が最も多く 26.4%、次いで「週に1～2日」25.5%であった。中高年者で最も多かったのは「週に1～2日」34.4%であったが、「毎日」と回答する者が 18.9%で2番目に多かった。高齢者で最も多かったのは「週に3～4日」35.3%であったが、「週に1～2日」17.3%、「週に5～6日」14.7%、「毎日」14.1%であった。

表 1-7 食生活の参考にする項目

	若年女性		中高年		高齢者	
	人数	%	人数	%	人数	%
エネルギー	45	28.3	34	27.0	7	4.2
たんぱく質	7	4.4	7	5.6	1	0.6
脂質	17	10.7	8	6.3	2	1.2
炭水化物	17	10.7	7	5.6	2	1.2
食塩相当量	11	6.9	19	15.1	7	4.2
無効・無回答	62	39.0	51	40.5	146	88.5

複数選択の回答のため検定の対象外とした。「栄養成分表示を見たことがあり、食生活の参考にする」と回答した者に対して、食生活の参考にする項目を複数回答可で調査を行った。若年女性及び中高年者では共に「エネルギー」を参考にする割合が高かった。中高年者においては、「食塩相当量」を参考にする割合が若年女性に比べ多かった。高齢者に関しては、無効・無回答の割合が高かった。

表 1-8 経済的なゆとり

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値 χ^2 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
ゆとりがある	10	9.1	5	5.6	13	8.3	0.486
ややゆとりがある	31	28.2	20	22.2	33	21.2	
どちらともいえない	35	31.8	38	42.2	32	20.5	
あまりゆとりはない	19	17.3	14	15.6	15	9.6	
全くゆとりはない	3	2.7	5	5.6	4	2.6	
無効・無回答	12	10.9	8	8.9	59	37.8	

経済的なゆとりについては、高齢者において無効・無回答の割合が多かったが、3群共に「どちらともいえない」及び「ややゆとりがある」と回答した者の割合が高かった。

表 1-9 学歴

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値 χ^2 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
中学校	0	0	0	0	10	6.4	$p < 0.001$
高等学校	19	17.3	20	22.2	44	28.2	
専門学校、短期大学	0	0	18	20.0	15	9.6	
大学	77	70	32	35.6	10	6.4	
大学院	0	0	9	10.0	4	2.6	
その他	2	1.8	1	1.1	1	0.6	
無効・無回答	12	10.9	10	11.1	72	46.2	

学歴に関しては、中高年者は、大学が 35.6%、専門学校、短期大学が 20.0%、高等学校が 22.2%であった。高齢者では、無効・無回答の割合が高かったが、割合として最も多かったのは高等学校で 28.2%であった。

表 1-10 BMI

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値 χ^2 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
18.5未満	21	19.1	3	3.3	5	3.2	$p < 0.001$
18.5～25未満	67	60.9	53	58.9	108	69.2	
25以上	9	8.2	33	36.7	34	21.8	
無効・無回答	13	11.8	1	1.1	9	5.8	

日本肥満学会の基準に基づき、普通体重とされる BMI ($18.5 \sim 25 \text{ kg/m}^2$) である者は、若年女性 60.9%、中高年者 58.9%、高齢者 69.2%であった。若年女性では、BMI が 18.5 kg/m^2 未満の者が 19.1%認められた。また、BMI が 25 kg/m^2 を超える者は、中高年者 36.7%、高齢者 21.8%であった。

B. 学習会直後アンケート

表 1-11 回答数

	若年女性	中高年者	高齢者
回答数	110	90	156

表 1-12 パンフレットの分量

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値 Fisherの正確 確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
多すぎる	14	12.7	15	16.7	8	5.1	$p<0.001$
多い	50	45.5	52	57.8	25	16.0	
ちょうどよい	44	40.0	18	20.0	100	64.1	
少ない	0	0.0	2	2.2	4	2.6	
少なすぎる	1	0.9	2	2.2	0	0.0	
無効・無回答	1	0.9	1	1.1	19	12.2	

「パンフレットの分量はどうでしたか。」という問に対して、高齢者の 64.1%が「ちょうどよい」と回答した。それに対し、若年女性の 45.5%、中高年者の 57.8%が「多い」と回答した。

表 1-13 パンフレットの内容のわかりやすさ

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値 χ^2 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とてもよくわかった	25	22.7	15	16.7	9	5.8	$p<0.001$
よくわかった	73	66.4	52	57.8	68	43.6	
普通	9	8.2	18	20.0	49	31.4	
あまりわからなかった	1	0.9	2	2.2	16	10.3	
まったくわからなかった	0	0.0	2	2.2	1	0.6	
無効・無回答	2	1.8	1	1.1	13	8.3	

パンフレットの内容のわかりやすさについて、「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、若年女性 89.1%、中高年者 74.5%、高齢者 49.4%であり、高齢になるほど減少した。「普通」と回答した者の割合は、若年女性 8.2%、中高年者 20.0%、高齢者 31.4%であり、高齢になるほど増加した。

表 1-14 パンフレットの情報の今後の食生活への役立ち

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値 Fisherの正確 確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とても役に立つ	29	26.4	11	12.2	12	7.7	0.010
役に立つ	66	60.0	62	68.9	88	56.4	
普通	13	11.8	13	14.4	33	21.2	
あまり役に立たない	1	0.9	2	2.2	6	3.8	
まったく役に立たない	0	0.0	2	2.2	1	0.6	
無効・無回答	1	0.9	0	0.0	16	10.3	

パンフレットの情報の今後の食生活への役立ちについて、「とても役に立つ」及び「役に立つ」と回答した者は、若年女性 86.4%、中高年者 81.1%、高齢者 64.1%であった。「あまり役に立たない」及び「まったく役に立たない」と回答した者は、若年女性 0.9%、中高年者 4.4%、高齢者 4.4%であった。

表 1-15 学習会の時間

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値Fisherの 正確確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
長すぎる	5	4.5	5	5.6	4	2.6	$p<0.001$
ちょうどよい	54	49.1	73	81.1	54	34.6	
短すぎる	50	45.5	10	11.1	7	4.5	
無効・無回答	1	0.9	2	2.2	91	58.3	

学習会の時間に関しては、「ちょうどよい」と回答した者は、若年女性では 49.1%、中高年者では 81.1%であった。「長すぎる」と回答した者は、若年女性では 4.5%、中高年者では 5.6%であった。高齢者に関しては、「無効・無回答」が半数以上を占めた。

表 1-16 学習会の内容のわかりやすさ

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値Fisherの 正確確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とてもよくわかった	19	17.3	17	18.7	4	2.6	0.036
よくわかった	74	67.3	51	56.0	39	25.0	
普通	14	12.7	17	18.7	15	9.6	
あまりわからなかった	1	0.9	3	3.3	5	3.2	
まったくわからなかった	1	0.9	1	1.1	0	0.0	
無効・無回答	1	0.9	2	2.2	93	59.6	

学習会の内容について、「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、若年女性 84.6%、中高年者 74.7%であった。「あまりわからなかった」及び「まったくわからなかった」と回答した者は、若年女性 1.8%、中高年者 4.4%であった。高齢者では、約 6 割が「無効・無回答」であった。

表 1-17 講師の説明のわかりやすさ

	若年女性		中高年者		高齢者		p 値Fisherの 正確確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とてもよくわかった	27	24.5	23	25.6	7	4.5	0.008
よくわかった	70	63.6	45	50.0	38	24.4	
普通	11	10.0	18	20.0	18	11.5	
あまりわからなかった	0	0.0	2	2.2	1	0.6	
まったくわからなかった	1	0.9	1	1.1	0	0.0	
無効・無回答	1	0.9	1	1.1	92	59.0	

講師の説明について、「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、若年女性 88.1%、中高年者 75.6%であった。「あまりわからなかった」及び「まったくわからなかった」と回答した者は、若年女性 0.9%、中高年者 3.3%であった。高齢者では、約 6 割が「無効・無回答」であった。

表 1-18 学習会の情報の今後の食生活への役立ち

	若年女性		中高年者		高齢者		ρ 値 X 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とても役に立つ	23	20.9	15	16.7	12	7.7	0.149
役に立つ	69	62.7	61	67.8	59	37.8	
普通	14	12.7	11	12.2	11	7.1	
あまり役に立たない	0	0.0	1	1.1	5	3.2	
まったく役に立たない	1	0.9	2	2.2	0	0.0	
無効・無回答	3	2.7	0	0.0	69	44.2	

学習会の情報の今後の食生活への役立ちについて、「とても役に立つ」及び「役に立つ」と回答した者は、若年女性 83.6%、中高年者 84.5%であった。普通を含めると、若年女性では、ほぼ 100%となった。「あまり役に立たない」及び「まったく役に立たない」と回答した者は、若年女性 0.9%、中高年者 3.3%であった。高齢者では、約 4 割が「無効・無回答」であった。

C. 学習会前と学習会直後の比較

表 1-19 回答数

	若年女性		中高年者		高齢者	
	学習前	学習直後	学習前	学習直後	学習前	学習直後
回答数	110	110	90	90	156	156

表 1-20 栄養成分表示の認知

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	104	94.5	99	90.0	0.472	81	90	86	95.6	0.069	119	76.3	123	78.8	0.140
知らない	6	5.5	7	6.4		9	10	3	3.3		19	12.2	12	7.7	
無効・無回答	0	0.0	4	3.6		0	0	1	1.1		18	11.5	21	13.5	

加工食品の栄養成分表示について知っている者の割合は、学習会前で若年女性、中高年者共に 9 割を超えていたが、高齢者に関しては約 8 割であった。学習直後に関しても、それぞれの年齢階層で、学習会前に比べて、加工食品の栄養成分表示について知っている者の割合に差を認めなかった。

表 1-21 栄養成分表示の理解

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	66	60.0	40	36.4	0.100	56	62.2	66	73.3	$p < 0.001$	19	12.2	16	10.3	0.291
不正解	44	40.0	16	14.5		34	37.8	10	11.1		15	9.6	8	5.1	
無効・無回答	0	0.0	54	49.1		0	0.0	14	15.6		122	78.2	132	84.6	

栄養成分表示を理解しているかについて学習会前後で比較したところ、中高年者のみ学習会直後に不正解（50kcal）を回答する者が減り、正解（100kcal）を回答する者が増加していた。特に中高年者は他の年齢階層と比較して、正解を回答する者が多く、学習会前で正解者が約 6 割であったが、学習会後では正解者が約 7 割に増えた。高齢者に関しては無回答が学習会前後共に約 8 割であった。

表 1-22 エネルギーについての理解

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		学習直後		ρ 値 X ² 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 X ² 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 X ² 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	30	27.3	35	31.8	0.277	22	24.4	30	33.3	0.125	35	22.4	52	33.3	0.018
不正解	80	72.7	75	68.2		68	75.6	60	66.7		119	76.3	100	64.1	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0		2	1.3	4	2.6	

エネルギーについて理解しているかについては、正解である「BMI (Body Mass Index) はエネルギーの摂取量と関係がある」、「エネルギーを作る栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物である」をどちらも選択できた者の割合は、高齢者において、学習会直後に増加した。

表 1-23 必要なエネルギー量の認知

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	12	10.9	92	83.6	$p<0.001$	18	20.0	71	78.9	$p<0.001$	44	28.2	91	58.3	$p<0.001$
知らない	97	88.2	16	14.5		71	78.9	17	18.9		94	60.3	43	27.6	
無効・無回答	1	0.9	2	1.8		1	1.1	2	2.2		18	11.5	22	14.1	

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前後で比較したところ、全ての年齢階層において、「知らない」と回答した者の割合が減り、「知っている」と回答した者の割合が増えた。「知っている」と回答した者の割合は、学習会前で若年女性が約 1 割、中高年者が約 2 割、高齢者が約 3 割であった。学習会直後は若年女性が 8 割を超えた。

表 1-24 食塩相当量の目標量の認知

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		学習直後		p 値 X 二乗 検定	学習前		学習直後		p 値 X 二乗 検定	学習前		学習直後		p 値 X 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	12	10.9	84	76.4	$p<0.001$	11	12.2	57	63.3	$p<0.001$	33	21.2	82	52.6	$p<0.001$
不正解	98	89.1	25	22.7		79	87.8	30	33.3		112	71.8	61	39.1	
無効・無回答	0	0.0	1	0.9		0	0.0	3	3.3		11	7.1	13	8.3	

正解：成人男性 8 g／日 未満、成人女性 7 g／日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前後で比較したところ、正解者の割合が、若年女性で約1割から約8割に、中高年者で約1割から約6割に、高齢者で約2割から約5割に増加した。

表 1-25 栄養成分表示活用の意図

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		学習直後		p 値Fisher の正確確 率検定	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	15	13.6	29	26.4	$p<0.001$	9	10	21	23.3	0.002	15	9.6	17	10.9	0.009
思う	52	47.3	71	64.5		50	55.6	57	63.3		84	53.8	96	61.5	
あまり思わない	37	33.6	6	5.5		24	26.7	9	10.0		41	26.3	19	12.2	
まったく思わない	5	4.5	2	1.8		7	7.8	2	2.2		5	3.2	1	0.6	
無効・無回答	1	0.9	2	1.8		0	0	1	1.1		11	7.1	23	14.7	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、学習会前後で比較したところ、全ての年齢階層で「まったく思わない」、「あまり思わない」と回答した者の割合が減り、「思う」、「とても思う」と回答した者の割合が増えた。学習会前は、全ての年齢階層で、「思う」、「とても思う」と回答した者が約6割にとどまっていたが、学習会後は、若年女性及び中高年者で約9割、高齢者で約7割まで増加した。

表 1-26 保健機能食品の表示利用の意図

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		学習直後		p値Fisher の正確確 率検定	学習前		学習直後		p値Fisher の正確確 率検定	学習前		学習直後		p値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	2	1.8	26	23.6	p<0.001	6	6.7	13	14.4	0.002	14	9.0	17	10.9	0.004
思う	43	39.1	74	67.3		42	46.7	60	66.7		74	47.4	91	58.3	
あまり思わない	50	45.5	6	5.5		31	34.4	15	16.7		45	28.8	19	12.2	
まったく思わない	14	12.7	2	1.8		8	8.9	2	2.2		10	6.4	6	3.8	
無効・無回答	1	0.9	2	1.8		3	3.3	0	0.0		13	8.3	23	14.7	

「保健機能食品を購入したり摂取したりする時に、食品表示を活用しようと思いますか」という問について、学習会前後で比較したところ、全ての年齢階層で「あまり思わない」、「まったく思わない」と回答した者の割合が減り、「とても思う」、「思う」と回答した者の割合が増えた。学習会前は、「とても思う」、「思う」と回答した者が若年女性で約4割、中高年者で約5割、高齢者で約6割にとどまっていたが、学習会後は、若年女性で約9割、中高年者で約8割、高齢者で約7割まで増加した。

D. 学習会前と学習会1か月後の比較

表 1-27 回答数

	若年女性		中高年者		高齢者	
	学習前	学習1か月後	学習前	学習1か月後	学習前	学習1か月後
回答数	110	110	90	90	156	156

表 1-28 栄養成分表示の認知

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					0.643					0.004					0.399
知っている	104	94.5	53	48.2		81	90	75	83.3		119	76.3	90	57.7	
知らない	6	5.5	3	2.7		9	10	0	0		19	12.2	12	7.7	
無効・無回答	0	0.0	54	49.1		0	0	15	16.7		18	11.5	54	34.6	

「容器包装された加工食品には、栄養成分表示があることを知っていますか」という問に対して、学習会前から若年女性及び中高年者は約9割、高齢者は7割を超える者が「知っている」と回答していた。

表 1-29 調理の頻度

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
毎日	6	5.5	2	1.8	0.630	35	38.9	30	33.3	0.469	103	66.0	65	41.7	0.254
週に5～6日	6	5.5	5	4.5		3	3.3	6	6.7		6	3.8	10	6.4	
週に3～4日	18	16.4	5	4.5		2	2.2	0	0.0		8	5.1	9	5.8	
週に1～2日	15	13.6	7	6.4		12	13.3	7	7.8		5	3.2	4	2.6	
月に数日	16	14.5	13	11.8		9	10.0	9	10.0		3	1.9	7	4.5	
年に数日	20	18.2	8	7.3		2	2.2	5	5.6		4	2.6	3	1.9	
ほとんどない	29	26.4	16	14.5		26	28.9	19	21.1		18	11.5	11	7.1	
無効・無回答	0	0.0	54	49.1		1	1.1	14	15.6		9	5.8	47	30.1	

「あなたはふだん、自分で調理する機会はどのくらいありますか」という問に対して、学習会前において若年層では「ほとんどない」が最も多く 26.4%、中高年者では「毎日」が最も多く 38.9%、高齢者では「毎日」が最も多く 66.0%であった。学習会前と学習会 1 か月後で比較したところ、差があるとは言えなかった。

表 1-30 栄養成分表示の活用

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
参考にする	44	40	28	25.5	0.358	38	42.2	53	58.9	$p<0.001$	74	47.4	68	43.6	0.102
参考にしない	60	54.5	27	24.5		44	48.9	23	25.6		59	37.8	38	24.4	
見たことがない	6	5.5	1	0.9		7	7.8	0	0.0		13	8.3	4	2.6	
無効・無回答	0	0	54	49.1		1	1.1	14	15.6		10	6.4	46	29.5	

「栄養成分表示を見たことがありますか」という問に対して、学習会前において約 5 割の若年女性及び約 5 割の中年者は「見たことはあるが、食生活の参考にはしない」と回答し、最も割合が多かったが、学習会 1 か月後では「見たことがあり、食生活の参考にする」と回答した者の割合が最も多くなった（若年女性 25.5%、中高年者 58.9%）。高齢者は、学習会前後共に「見たことがあり、食生活の参考にする」が約 4 割を占めており、最も多かった。

表 1-31 参考にしない理由

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
必要がない	5	4.5	6	5.5	0.342	8	8.9	5	5.6	0.792	7	4.49	2	1.3	0.801
理解できない	19	17.3	6	5.5		11	12.2	6	6.7		13	8.33	6	3.8	
関心がない	24	21.8	12	10.9		21	23.3	9	10.0		16	10.3	9	5.8	
その他	9	8.2	3	2.7		3	3.3	3	3.3		14	8.97	4	2.6	
無効・無回答	53	48.2	83	75.5		47	52.2	67	74.4		106	67.9	135	86.5	

栄養成分表示の活用について、「見たことはあるが、食生活の参考にはしない」と回答した者にのみ、栄養成分表示を参考にしない理由について回答してもらい、学習会前と学習会1か月後で比較をしたところ、全ての年齢階層において理由に違いは見られず、「無効・無回答」に次いで「関心がない」が最も多かった。

表 1-32 栄養成分表示の理解

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	36	32.7	13	11.8	0.137	56	62.2	56	62.2	0.561	10	6.4	10	6.41	0.127
不正解	74	67.3	43	39.1		34	37.8	34	37.8		23	14.7	10	6.41	
無効・無回答	0	0.0	54	49.1		0	0.0	0	0.0		123	78.8	136	87.2	

栄養成分表示を理解しているかについて、学習会前において若年女性の約3割、中高年者の約6割、高齢者の約1割が正解（100kcal）を選択できていた。学習会前と学習会1か月後で比較したところ、全ての年齢階層において回答の変化は見られなかった。

表 1-33 エネルギーについての理解

	若年女性			中高年者			高齢者		
	学習前	1か月後	ρ 値	学習前	1か月後	ρ 値	学習前	1か月後	ρ 値
	人数 %	人数 %	χ^2 二乗検定	人数 %	人数 %	χ^2 二乗検定	人数 %	人数 %	χ^2 二乗検定
正解	30 27.3	20 18.2	0.173	22 24.4	41 45.6	$p < 0.001$	35 22.4	46 29.5	0.092
不正解	80 72.7	36 32.7		68 75.6	35 38.9		119 76.3	107 68.6	
無効・無回答	0 0.0	54 49.1		0 0.0	14 15.6		2 1.3	3 1.9	

エネルギーについて理解しているか学習会前と学習会 1 か月後で比較したところ、中高年者においてのみ、正解を 2 つとも選択できた者の割合が約 2 割から約 5 割へと増加した。

表 1-34 必要なエネルギー量の認知

	若年女性			中高年者			高齢者		
	学習前	1か月後	ρ 値	学習前	1か月後	ρ 値	学習前	1か月後	ρ 値
	人数 %	人数 %	χ^2 二乗検定	人数 %	人数 %	χ^2 二乗検定	人数 %	人数 %	χ^2 二乗検定
知っている	12 10.9	38 34.5	$p < 0.001$	18 20.0	50 55.6	$p < 0.001$	44 28.2	71 45.5	$p < 0.001$
知らない	97 88.2	18 16.4		71 78.9	25 27.8		94 60.3	32 20.5	
無効・無回答	1 0.9	54 49.1		1 1.1	15 16.7		18 11.5	53 34.0	

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前後で比較したところ、全ての年齢階層において、「知らない」と回答した者の割合が減り、「知っている」と回答した者の割合が増えた。「知っている」と回答した者の割合は、学習会前で若年女性が約 1 割、中高年者で約 2 割、高齢者で約 3 割であったのに対し、学習会 1 か月後で若年女性が約 3 割、中高年者で約 6 割、高齢者で約 5 割となった。

表 1-35 食塩相当量の目標量の認知

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	12	10.9	36	32.7	$p<0.001$	11	12.2	42	46.7	$p<0.001$	33	21.2	47	30.1	0.031
不正解	98	89.1	20	18.2		79	87.8	31	34.4		112	71.8	94	60.3	
無効・無回答	0	0.0	54	49.1		0	0.0	17	18.9		11	7.1	15	9.6	

正解：成人男性 8 g／日 未満、成人女性 7 g／日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、全ての年齢階層において、正解者の割合が増えた。

表 1-36 栄養成分表示活用の意図

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	15	13.6	18	32.7	0.001	9	10	17	18.9	0.019	15	9.6	12	7.7	0.208
思う	52	47.3	30	54.5		50	55.6	47	52.2		84	53.8	74	47.4	
あまり思わない	37	33.6	6	10.9		24	26.7	10	11.1		41	26.3	21	13.5	
まったく思わない	5	4.5	1	1.8		7	7.8	2	2.2		5	3.2	1	0.6	
無効・無回答	1	0.9		0.0		0	0.0	14	15.6		11	7.1	48	30.8	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、全ての年齢階層で「あまり思わない」、「まったく思わない」と回答した者の割合が減った。学習会前は、全ての年齢階層で、「とても思う」、「思う」と回答した者が約6割にとどまっていたが、学習会1か月後は、若年女性で約9割、中高年者で約7割に増加した。

表 1-37 保健機能食品の摂取

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
継続的に摂取	2	1.8	2	1.8	$p<0.001$	4	4.4	6	6.7	$p<0.001$	15	9.6	10	6.4	0.407
摂取したことがある	43	39.1	34	30.9		47	52.2	50	55.6		79	50.6	68	43.6	
摂取したことはない	11	10.0	11	10.0		13	14.4	15	16.7		30	19.2	21	13.5	
わからない	54	49.1	9	8.2		25	27.8	4	4.4		23	14.7	10	6.4	
無効・無回答	0	0.0	54	49.1		1	1.1	15	16.7		9	5.8	47	30.1	

「保健機能食品を摂取したことがありますか」という問について、学習会前に「継続的に摂取している」、「摂取したことがある」と回答した若年女性は約4割であったのに対し、学習会1か月後に「継続的に摂取している」、「摂取したことがある」と回答した若年女性は約3割に減少した。

表 1-38 保健機能食品の表示活用の意図

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	2	1.8	8	7.3	$p<0.001$	6	6.7	9	10.0	0.007	14	9.0	6	3.8	0.036
思う	43	39.1	33	30.0		42	46.7	52	57.8		74	47.4	75	48.1	
あまり思わない	50	45.5	11	10.0		31	34.4	13	14.4		45	28.8	21	13.5	
まったく思わない	14	12.7	2	1.8		8	8.9	2	2.2		10	6.4	5	3.2	
無効・無回答	1	0.9	56	50.9		3	3.3	14	15.6		13	8.3	49	31.4	

「保健機能食品を購入したり摂取したりする時に、食品表示を活用しようと思いますか」という問について、学習会前後で比較したところ、全ての年齢階層で「まったく思わない」、「あまり思わない」と回答した者の割合が減った。

表 1-39 主観的健康感

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					0.203					0.915					0.422
大変よい	14	12.7	10	9.1	0.203	6	6.7	6	6.7	0.915	6	3.8	6	3.8	0.422
よい	75	68.2	39	35.5		70	77.8	61	67.8		79	50.6	77	49.4	
あまりよくない	20	18.2	5	4.5		13	14.4	9	10.0		21	13.5	12	7.7	
よくない	1	0.9	2	1.8		1	1.1	0	0.0		1	0.6	0	0.0	
無効・無回答	0	0.0	54	49.1		0	0.0	14	15.6		49	31.4	61	39.1	

「あなたの現在の健康状態はいかがですか」という問について、全ての年齢階層において「大変よい」、「よい」と回答した者が多く、学習会前と学習会1か月後で変化は見られなかった。

表 1-40 健康づくりへの関心

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても関心がある	17	15.5	13	11.8	0.214	19	21.1	19	21.1	0.782	24	15.4	21	13.5	0.906
関心がある	60	54.5	33	30.0		57	63.3	49	54.4		78	50.0	69	44.2	
あまり関心がない	28	25.5	7	6.4		11	12.2	6	6.7		5	3.2	6	3.8	
関心がない	5	4.5	2	1.8		3	3.3	2	2.2		0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	0	0.0	55	50.0		0	0.0	14	15.6		49	31.4	60	38.5	

「あなたはご自身の健康づくりに関心がありますか」という問について、学習会前において若年女性の約7割、中高年者の約8割、高齢者の約7割が「とても関心がある」及び「関心がある」を選択しており、学習会1か月後においても、「とても関心がある」、「関心がある」と回答する者の割合が高かった。

表 1-41 身体活動量

	若年女性			中高年者			高齢者		
	学習前		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%		人数	%		人数	%	
あまりない	27	24.5	0.302	25	27.8	0.423	20	12.8	0.253
軽度	68	61.8		42	46.7		48	30.8	
活発	15	13.6		23	25.6		33	21.2	
無効・無回答	0	0.0		0	0.0		55	35.3	
	19	17.3		25	27.8		13	8.3	
	33	30.0		38	42.2		56	35.9	
	4	3.6		13	14.4		26	16.7	
	54	49.1		14	15.6		61	39.1	

「あなたはふだん、どのくらい体を動かしていますか」という問について、学習会前において若年女性の約2割、中高年者の約3割、高齢者の約1割が「あまりない」と回答した。学習会1か月後においても、全ての年齢階層において差が見られなかった。

表 1-42 疾病の既往歴

	若年女性		中高年者		高齢者	
	学習前	1か月後	学習前	1か月後	学習前	1か月後
	人数	人数	人数	人数	人数	人数
肥満症	2	2	20	19	17	4
高血圧	0	0	17	23	38	8
糖尿病	4	0	3	5	16	6
脂質異常症	0	0	14	18	24	6
虚血性心疾患	0	0	0	0	3	0
脳血管疾患	0	0	1	0	0	0
貧血	18	11	8	8	7	3
骨粗鬆症	0	0	0	0	14	0
がん	1	0	1	1	0	0
その他	1	0	6	6	5	1
特になし	72	39	34	28	22	4

複数選択の回答のため、検定の対象外とした。「あなたはこれまでに医師から次に挙げる病気であると「診断された」又は「疑いがある」といわれたことがありますか」という問について、学習会前と学習会1か月後のいずれにおいても若年女性及び中高年者では、「特になし」と回答した者が多かった。

表 1-43 BMI の分布

	若年女性					中高年者					高齢者				
	学習前		1か月後		ρ値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
18.5未満	21	19.1	9	8.2	0.666	3	3.3	7	7.8	0.047	5	3.2	4	2.6	0.774
18.5～25未満	67	60.9	38	34.5		53	58.9	37	41.1		108	69.2	72	46.2	
25以上	9	8.2	7	6.4		34	37.8	46	51.1		34	21.8	28	17.9	
無効・無回答	13	11.8	56	50.9		0	0.0	0	0.0		9	5.8	52	33.3	

日本肥満学会の基準において普通体重とされる BMI (BMI : 18.5～25kg/m²) である者は、学習会前に若年女性及び中高年者で約 6 割、高齢者で約 7 割であった。

表 1-44 身長、体重、BMI の平均

	若年女性				中高年者				高齢者			
	学習前		学習1か月後		学習前		学習1か月後		学習前		学習1か月後	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長	1.56	0.05			1.65	0.10			1.58	0.07		
無効回答者数	5				1				8			
体重	51.2	8.19	51.9	9.01	64.5	13.91	65.7	14.52	56.8	9.97	57.2	10.12
無効回答者数	13		27		1		24		9		48	
BMI	21.0	3.34	21.5	3.82	23.6	3.79	23.9	4.30	22.7	3.53	22.9	3.25
無効回答者数	13		56		1		25		8		53	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
肥満者(BMI≥25)	9	8.2%	7	6.4%	35	34.0%	28	27.2%	35	22.4%	27	17.3%

(参考) マクネマー検定結果-年齢階層別の正解・不正解等の回答変化に関する検討

(i) 学習会前と学習会直後

付表 1-1 栄養成分表示の理解

学習前	学習会直後																	
	若年女性					ρ 値	中高年者					ρ 値	高齢者					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=65	64	98.5	1	1.5	ρ<0.001	n=56	55	98.2	1	1.8	0.003	n=14	12	85.7	2	14.3	0.687
不正解	n=43	16	37.2	27	62.8		n=34	12	35.3	22	64.7		n=13	4	30.8	9	69.2	

付表 1-2 エネルギーについての理解

学習前	学習会直後																	
	若年女性					ρ 値	中高年者					ρ 値	高齢者					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=30	20	66.7	10	33.3	0.424	n=22	17	77.3	5	22.7	0.096	n=33	19	57.6	14	42.4	0.011
不正解	n=80	15	18.8	65	81.3		n=68	13	19.1	55	80.9		n=117	32	27.4	85	72.6	

付表 1-3 自分に必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会直後																	
	若年女性					p 値	中高年者				p 値	高齢者				p 値		
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		母数	知っている		知らない			
		人数	%	人数	%			人数	%	人数			%	人数	%		人数	%
知っている	n=12	11	91.7	1	8.3	p<0.001	n=17	16	94.1	1	5.9	p<0.001	n=41	37	90.2	4	9.8	p<0.001
知らない	n=95	80	84.2	15	15.8		n=70	54	77.1	16	22.9		n=78	45	57.7	33	42.3	

付表 1-4 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会直後																				
	若年女性						p 値	中高年者						p 値	高齢者						p 値
	母数	正解		不正解		母数		正解		不正解		母数	正解		不正解						
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%		人数		%	人数	%				
正解	n=11	11	100.0	0	0.0	p<0.001	n=11	8	72.7	3	27.3	p<0.001	n=33	28	84.8	5	15.2	p<0.001			
不正解	n=98	73	74.5	25	25.5		n=76	49	64.5	27	35.5		n=106	53	50.0	53	50.0				

付表 1-5 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会直後																	
	若年女性					p 値	中高年者					p 値	高齢者					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=65	63	96.9	2	3.1	p<0.001	n=58	58	100.0	0	0.0	p<0.001	n=86	80	93.0	6	7.0	p<0.001
なし	n=42	36	85.7	6	14.3		n=31	20	64.5	11	35.5		n=36	26	72.2	10	27.8	

付表 1-6 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会直後																	
	若年女性					p 値	中高年者					p 値	高齢者					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=44	44	100.0	0	0.0	p<0.001	n=48	46	95.8	2	4.2	p<0.001	n=78	75	96.2	3	3.8	p<0.001
なし	n=63	55	87.3	8	12.7		n=39	25	64.1	14	35.9		n=45	25	55.6	20	44.4	

(ii) 学習会前と学習会1か月後

付表1-7 栄養成分表示の理解

学習前	学習会1か月後																	
	若年女性					ρ値	中高年者					ρ値	高齢者					ρ値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=36	34	94.4	2	5.6	0.289	n=51	49	96.1	2	3.9	0.001	n=11	9	81.8	2	18.2	0.687
不正解	n=20	6	30	14	70.0		n=25	17	68.0	8	32.0		n=9	4	44.4	5	55.6	

付表1-8 エネルギーについての理解

学習前	学習会1か月後																	
	若年女性					ρ 値	中高年者					ρ 値	高齢者					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=19	11	57.9	8	42.1	1.000	n=21	15	71.4	6	28.6	0.001	n=33	14	42.4	19	57.6	0.092
不正解	n=37	9	24.3	28	75.7		n=55	26	47.3	29	52.7		n=118	32	27.1	86	72.9	

付表1-9 自分に必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会1か月後																	
	若年女性					p値	中高年者					p値	高齢者					p値
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
知っている	n=8	8	100.0	0	0.0	p<0.001	n=18	14	77.8	4	22.2	p<0.001	n=27	21	77.8	6	22.2	p<0.001
知らない	n=48	30	62.5	18	37.5		n=56	35	62.5	21	37.5		n=65	42	64.6	23	35.4	

付表1-10 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会1か月後																	
	若年女性					ρ 値	中高年者					ρ 値	高齢者					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=6	5	83.3	1	16.7	ρ<0.001	n=9	8	88.9	1	11.1	ρ<0.001	n=33	19	57.6	14	42.4	0.044
不正解	n=50	31	62.0	19	38.0		n=64	34	53.1	30	46.9		n=106	28	26.4	78	73.6	

付表 1-11 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会1か月後																	
	若年女性					p 値	中高年者					p 値	高齢者					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=32	31	96.9	1	3.1	p<0.001	n=53	50	94.3	3	5.7	0.013	n=67	61	91.0	6	9.0	0.023
なし	n=23	17	73.9	6	26.1		n=23	14	60.9	9	39.1		n=33	18	54.5	15	45.5	

付表 1-12 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会1か月後																	
	若年女性					p 値	中高年者					p 値	高齢者					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=19	17	89.5	2	10.5	p<0.001	n=45	43	95.6	2	4.4	0.001	n=59	50	84.7	9	15.3	0.014
なし	n=35	24	68.6	11	31.4		n=30	17	56.7	13	43.3		n=40	24	60.0	16	40.0	

付表 1-13 栄養成分表示の活用

学習前	学習会1か月後																	
	若年女性					p値	中高年者					p値	高齢者					p値
	母数	する		しない			母数	する		しない			母数	する		しない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
する	n=22	19	86.4	3	13.6	0.146	n=33	32	97.0	1	3.0	p<0.001	n=49	39	79.6	10	20.4	0.017
しない	n=34	9	26.5	25	73.5		n=42	21	50.0	21	50.0		n=55	25	45.5	30	54.5	

学習会前と学習会直後で、年齢階層で層別化した後にマクネマー検定を行い、前後で回答に変化が見られるかを検討した。栄養成分表示を理解しているかについては高齢者で、エネルギーについて理解しているかについては若年女性と中高年者で、前後に有意差が見られなかったものの、その他の項目に関しては、前後で回答に有意差が見られた。

学習会前と学習会1か月後で、年齢階層で層別化した後にマクネマー検定を行い、前後で回答に変化が見られるかを検討した。栄養成分表示を理解しているかとエネルギーについて理解しているかについては若年女性と高齢者で、栄養成分表示の活用については、若年女性で前後に有意差が見られなかったものの、その他の項目に関しては、前後で回答に有意差が見られた。

(2) 集計 講師（学習形態）の違いに関する結果

A. 学習会前アンケート

表 2-1 回答数

	専門家	非専門家	自己学習
回答数	155	135	66

専門家による学習会（以下、「専門家」という。）、非専門家による学習会（以下、「非専門家」という。）を受講する前にアンケートに回答した者は、専門家で 155 名、非専門家で 135 名であった。自己学習は高齢者のみで実施し 66 名であった。

表 2-2 性別

	専門家		非専門家		自己学習		p 値 X ² 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	27	17.6	33	24.4	27	40.9	$p < 0.001$
女性	126	81.3	95	70.4	32	48.5	
無効・無回答	2	1.3	7	5.2	7	10.6	

性別については、専門家、非専門家、自己学習の 3 群間で差が見られた。

表 2-3 年齢

	専門家		非専門家		自己学習		p 値 X ² 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
10代	45	29.0	17	12.6	0	0	$p < 0.001$
20代	14	9.0	34	25.2	0	0	
30代	6	3.9	7	5.2	0	0	
40代	10	6.5	13	9.6	0	0	
50代	25	16.1	10	7.4	0	0	
60代	39	25.2	24	17.8	29	43.9	
70代	16	10.3	27	20.0	30	45.5	
80代	0	0.0	0	0.0	2	3.0	
無効・無回答	0	0.0	3	2.2	5	7.6	

年齢構成に関しては、専門家、非専門家共に、10・20 代が最も多かった。自己学習は高齢者のみで実施したため、60・70 代が大半を占めていた。

表 2-4 職業

	専門家		非専門家		自己学習		χ^2 p 値 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
会社員等	32	20.6	26	19.3	3	4.5	$p<0.001$
パート等	13	8.4	11	8.1	0	0.0	
自営業等	6	3.9	2	1.5	2	3.0	
学生	60	38.7	51	37.8	0	0.0	
専業主婦	10	6.5	0	0.0	2	3.0	
無職	2	1.3	0	0.0	13	19.7	
その他	1	0.6	0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	31	20.0	45	33.3	46	69.7	

職業は、専門家、非専門家共に、学生が最も多く、次いで会社員が多かった。自己学習については無効・無回答が大半を占めた。

表 2-5 同居家族の有無

	専門家		非専門家		自己学習		χ^2 p 値 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
いる	133	85.8	120	88.9	55	83.3	0.447
2人(分母は「いる」と回答した者							
3人(分母は「いる」と回答した者							
4人(分母は「いる」と回答した者							
5人以上(分母は「いる」と回答した者							
いない	22	14.2	13	9.6	6	9.1	
無効・無回答	0	0.0	2	1.5	5	7.6	

同居家族の有無に関しては、いずれの群も8割以上が「いる」と回答した。

表 2-6 食品購入頻度

	専門家		非専門家		自己学習		χ^2 p 値 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
毎日	25	16.1	11	8.1	8	12.1	0.722
週に5～6日	20	12.9	17	12.6	10	15.2	
週に3～4日	44	28.4	38	28.1	14	21.2	
週に1～2日	35	22.6	36	26.7	15	22.7	
月に数日	17	11.0	11	8.1	5	7.6	
年に数日	4	2.6	5	3.7	1	1.5	
ほとんどない	10	6.5	15	11.1	7	10.6	
無効・無回答	0	0.0	2	1.5	6	9.1	

食品購入頻度は、専門家、非専門家で「週に3～4日」が最も多く、自己学習で「週に1～2日」が最も多かった。

表 2-7 食生活の参考にする項目

	専門家		非専門家		自己学習	
	人数	%	人数	%	人数	%
エネルギー	48	23.9	31	17.8	7	9.3
たんぱく質	5	2.5	9	5.2	1	1.3
脂質	13	6.5	12	6.9	2	2.7
炭水化物	15	7.5	9	5.2	2	2.7
食塩相当量	18	9.0	12	6.9	7	9.3
無効・無回答	102	50.7	101	58.0	56	74.7

複数選択の回答のため検定の対象外とした。食生活の参考にする項目については無回答が多かった。無回答以外の栄養成分でみると、全ての群で「エネルギー」を参考にすると回答した者の割合が多かった。自己学習では、「食塩相当量」についても参考にする割合がエネルギーと同程度であった。

表 2-8 経済的なゆとり

	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値 X 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
ゆとりがある	13	8.4	7	5.2	8	12.1	0.497
ややゆとりがある	38	24.5	31	23.0	15	22.7	
どちらともいえない	48	31.0	42	31.1	15	22.7	
あまりゆとりはない	16	10.3	21	15.6	11	16.7	
全くゆとりはない	5	3.2	6	4.4	1	1.5	
無効・無回答	35	22.6	28	20.7	16	24.2	

経済的なゆとりについては、3群共に「どちらともいえない」及び「ややゆとりがある」と回答した者の割合が高かった。

表 2-9 学歴

	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値 X 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
中学校	0	0	6	4.4	4	6.1	$p<0.001$
高等学校	25	16.1	32	23.7	26	39.4	
専門学校、短期大学	14	9.0	10	7.4	9	13.6	
大学	57	36.8	56	41.5	6	9.1	
大学院	9	5.8	2	1.5	2	3.0	
その他	1	0.6	2	1.5	1	1.5	
無効・無回答	49	31.6	27	20.0	18	27.3	

学歴に関しては、専門家、非専門家で大学が最も多く約4割だったが、自己学習は高等学校が最も多かった。

表 2-10 BMI

	専門家		非専門家		自己学習		χ^2 p 値 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
18.5未満	15	9.7	14	10.4	0	0	0.138
18.5～25未満	96	61.9	87	64.4	45	68.2	
25以上	32	20.6	30	28.0	14	21.2	
無効・無回答	12	7.7	4	3.7	7	10.6	

全ての群で普通体重とされる BMI (18.5～25kg/m²) である者の割合が最も多く、6 割以上存在した。次いで、どの群でも BMI が 25 kg/m²を超える者が多く、約 2 割存在した。

B. 学習会直後アンケート

表 2-11 回答数

	専門家	非専門家	自己学習
回答数	155	135	66

専門家、非専門家による学習会を受講した後にアンケートに回答した者は、専門家で 155 名、非専門家で 135 名であった。自己学習は高齢者のみで実施し 66 名であった。

表 2-12 パンフレットの分量

	専門家		非専門家		自己学習		p 値 Fisher の 正確確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
多すぎる	23	14.8	12	8.9	2	3.0	$p < 0.001$
多い	75	48.4	44	32.6	8	12.1	
ちょうどよい	48	31.0	73	54.1	41	62.1	
少ない	4	2.6	2	1.5	0	0.0	
少なすぎる	1	0.6	2	1.5	0	0.0	
無効・無回答	4	2.6	2	1.5	15	22.7	

「パンフレットの分量はどうでしたか。」という問に対して、専門家では「多い」が最も多く、約半数を占めた。非専門家では「ちょうどよい」と回答した者が最も多く、約半数を占めた。自己学習では「ちょうどよい」が約 6 割、無効・無回答が約 2 割を占めた。

表 2-13 パンフレットの内容のわかりやすさ

	専門家		非専門家		自己学習		p 値Fisherの 正確確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とてもよくわかった	24	15.5	22	16.3	3	4.5	0.002
よくわかった	96	61.9	74	54.8	23	34.8	
普通	23	14.8	31	23.0	22	33.3	
あまりわからなかった	10	6.5	5	3.7	4	6.1	
まったくわからなかった	0	0.0	2	1.5	1	1.5	
無効・無回答	2	1.3	1	0.7	13	19.7	

パンフレットの内容のわかりやすさについて、専門家、非専門家では「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、それぞれ約 8 割、約 7 割であった。一方、自己学習では約 4 割となっており、専門家、非専門家に比べると、割合が少なかった。

表 2-14 パンフレットの情報の今後の食生活への役立ち

	専門家		非専門家		自己学習		p 値Fisherの 正確確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とても役に立つ	32	20.6	18	13.3	2	3.0	0.010
役に立つ	95	61.3	92	68.1	29	43.9	
普通	22	14.2	20	14.8	17	25.8	
あまり役に立たない	4	2.6	4	3.0	1	1.5	
まったく役に立たない	1	0.6	1	0.7	1	1.5	
無効・無回答	1	0.6	0	0.0	16	24.2	

パンフレットの情報について、専門家、非専門家では「とても役に立つ」及び「役に立つ」と回答した者は、約 8 割であった。一方、自己学習では約 5 割となっており、専門家及び非専門家に比べると、やや割合が少なかった。

表 2-15 学習の時間

	専門家		非専門家		自己学習		p 値 χ^2 二乗検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
長すぎる	8	5.2	6	4.4	0	0	$p<0.001$
ちょうどよい	84	54.2	96	71.1	1	1.5	
短すぎる	61	39.4	6	4.4	0	0	
無効・無回答	2	1.3	27	20.0	65	98.5	

自己学習は学習会を実施していないため、専門家・非専門家の結果のみ検定を実施した。学習会の時間に関しては、「ちょうどよい」と回答した者は、専門家、非専門家で半数以上を占めた。

表 2-16 学習会の内容のわかりやすさ

	専門家		非専門家		自己学習		p 値Fisherの 正確確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とてもよくわかった	27	17.4	13	9.6	0	0	0.385
よくわかった	95	61.3	69	51.1	0	0	
普通	23	14.8	22	16.3	1	1.5	
あまりわからなかった	6	3.9	3	2.2	0	0	
まったくわからなかった	1	0.6	1	0.7	0	0	
無効・無回答	3	1.9	27	20.0	65	98.5	

自己学習は学習会を実施していないため、専門家・非専門家の結果のみ検定を実施した。学習会の内容について、「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、専門家で約 8 割、非専門家で約 6 割を占めた。

表 2-17 講師の説明のわかりやすさ

	専門家		非専門家		自己学習		p 値Fisherの 正確確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とてもよくわかった	35	22.6	21	15.7	1	1.5	0.612
よくわかった	91	58.7	62	46.3	0	0.0	
普通	26	16.8	21	15.7	0	0.0	
あまりわからなかった	1	0.6	2	1.5	0	0.0	
まったくわからなかった	1	0.6	1	0.7	0	0.0	
無効・無回答	1	0.6	27	20.1	65	98.5	

自己学習は学習会を実施していないため、専門家・非専門家の結果のみ検定を実施した。講師の説明のわかりやすさについて、「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、専門家で約 8 割、非専門家で約 6 割を占めた。

表 2-18 学習会の情報の今後の食生活への役立ち

	専門家		非専門家		自己学習		p 値Fisherの 正確確率検定
	人数	%	人数	%	人数	%	
とても役に立つ	34	21.9	16	11.9	0	0	0.234
役に立つ	97	62.6	91	67.4	1	1.5	
普通	16	10.3	20	14.8	0	0	
あまり役に立たない	2	1.3	4	3.0	0	0	
まったく役に立たない	2	1.3	1	0.7	0	0	
無効・無回答	4	2.6	3	2.2	65	98.5	

自己学習は学習会を実施していないため、専門家・非専門家の結果のみ検定を実施した。学習会の情報の今後の食生活への役立ちでは、専門家と非専門家共に、「とても役に立つ」及び「役に立つ」が大半を占めた。

C. 学習会前と学習会直後の比較

表 2-19 回答数

	専門家		非専門家		自己学習	
	学習前	学習直後	学習前	学習直後	学習前	学習直後
回答数	155	155	135	135	66	66

専門家、非専門家による学習会を受講前後のアンケートに回答した者は、専門家で 155 名、非専門家で 135 名であった。自己学習は高齢者のみで実施し 66 名であった。

表 2-20 栄養成分表示の認知

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					0.243					0.121					0.53
知っている	140	90.3	142	91.6		115	85.2	124	91.9		49	74.2	42	63.6	
知らない	11	7.1	7	4.5		14	10.4	8	5.9		9	13.6	7	10.6	
無効・無回答	4	2.6	6	3.9		6	4.4	3	2.2		8	12.1	17	25.8	

学習会直後の栄養成分表示について知っている者の割合は、専門家、非専門家共に 9 割を超えていたが、自己学習に関しては約 6 割であった。学習会前に比べて、加工食品の栄養成分表示について知っている者の割合に差を認めなかった。

表 2-21 栄養成分表示の理解

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		ρ 値 X 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 X 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 X 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	78	50.3	91	58.7	0.041	54	40.0	65	48.1	0.045	9	13.6	9	13.6	0.507
不正解	46	29.7	32	20.6		36	26.7	24	17.8		11	16.7	9	13.6	
無効・無回答	31	20.0	32	20.6		45	33.3	46	34.1		46	69.7	48	72.7	

栄養成分表示を理解しているかについて学習会前後で比較したところ、専門家、非専門家共に不正解（50kcal）の者が減り、正解（100kcal）の者が増加していた。一方で、自己学習に関しては無回答が学習会前後共に半数以上を占めていた。

表 2-22 エネルギーについての理解

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	43	27.7	53	34.2	0.134	29	21.5	47	34.8	0.013	15	22.7	17	25.8	0.341
不正解	112	72.3	102	65.8		104	77.0	88	65.2		51	77.3	45	68.2	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		2	1.5	0	0.0		0	0.0	4	6.1	

エネルギーについて理解しているかについては、非専門家において学習会前に比べて学習会直後で、正解（「BMI（Body Mass Index）はエネルギーの摂取量と関係がある」及び「エネルギーを作る栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物である」）の者の割合が増加していた。

表 2-23 自分に必要なエネルギー量の認知

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	34	21.9	125	80.6	$p<0.001$	24	17.8	95	70.4	$p<0.001$	16	24.2	34	51.5	$p<0.001$
知らない	114	73.5	23	14.8		106	78.5	36	26.7		42	63.6	17	25.8	
無効・無回答	7	4.5	7	4.5		5	3.7	4	3.0		8	12.1	15	22.7	

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前後で比較したところ、全ての群において、「知らない」の回答が減り、「知っている」の回答が増えた。「知っている」と回答した者の割合は、すべての群で学習会前が約 2 割であったのに対し、学習会直後は専門家が約 8 割、非専門家が約 7 割、自己学習が約 5 割であった。

表 2-24 食塩相当量の目標量の認知

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		p 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		p 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		p 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	26	16.8	106	68.4	$p<0.001$	17	12.6	83	61.5	$p<0.001$	13	19.7	34	51.5	$p<0.001$
不正解	128	82.6	46	29.7		114	84.4	46	34.1		47	71.2	24	36.4	
無効・無回答	1	0.6	3	1.9		4	3.0	6	4.4		6	9.1	8	12.1	

正解：成人男性 8g/日 未満、成人女性 7g/日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前後で比較したところ、男女合わせた正解者の割合をみると、専門家で約2割から約7割に、非専門家で約1割から約6割に、自己学習で約2割から約5割に増加した。

表 2-25 栄養成分表示活用の意図

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	24	15.5	41	26.5	$p<0.001$	12	8.9	23	17.0	$p<0.001$	3	4.5	3	4.5	0.117
思う	83	53.5	98	63.2		69	51.1	90	66.7		34	51.5	36	54.5	
あまり思わない	37	23.9	6	3.9		42	31.1	19	14.1		23	34.8	9	13.6	
まったく思わない	9	5.8	3	1.9		7	5.2	1	0.7		1	1.5	1	1.5	
無効・無回答	2	1.3	7	4.5		5	3.7	2	1.5		5	7.6	17	25.8	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、学習会前後で比較したところ、専門家、非専門家で「あまり思わない」、「まったく思わない」と回答した者の割合が減り、「とても思う」、「思う」と回答した者の割合が増えた。特に、専門家については、「とても思う」、「思う」と回答した者が約7割から約9割、非専門家では約6割から約8割に増加した。

表 2-26 保健機能食品の表示活用の意図

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					$p<0.001$					$p<0.001$					0.195
とても思う	12	7.7	34	21.9		7	5.2	18	13.3		3	4.5	4	6.1	
思う	73	47.1	97	62.6		54	40.0	94	69.6		32	48.5	34	51.5	
あまり思わない	54	34.8	15	9.7		51	37.8	16	11.9		21	31.8	9	13.6	
まったく思わない	11	7.1	3	1.9		17	12.6	5	3.7		4	6.1	2	3.0	
無効・無回答	5	3.2	6	3.9		6	4.4	2	1.5		6	9.1	17	25.8	

保健機能食品の表示活用の意図について学習会前後で比較したところ、「とても思う」「思う」と回答した者は専門家、非専門家共に約5割から約8割と変化した。自己学習では変化はみられなかった。

D. 学習会前と学習会1か月後の比較

表 2-27 回答数

	専門家		非専門家		自己学習	
	学習前	学習1か月後	学習前	学習1か月後	学習前	学習1か月後
回答数	155	155	135	135	66	66

専門家、非専門家による学習会を受講前及び1か月後にアンケートに回答した者は、専門家で155名、非専門家で135名であった。自己学習は高齢者のみで実施し66名であった。

表 2-28 栄養成分表示の認知

	専門家					ρ 値 X ² 二乗 検定	非専門家					ρ 値 X ² 二乗 検定	自己学習					ρ 値 X ² 二乗 検定
	学習前		1か月後		学習前		1か月後		学習前		1か月後							
	人数	%	人数	%	人数		%	人数	%	人数	%		人数	%				
					0.116					0.227					0.399			
知っている	140	90.3	77	49.7		115	85.2	103	76.3		49	74.2	38	57.6				
知らない	11	7.1	2	1.3		14	10.4	8	5.9		9	13.6	5	7.6				
無効・無回答	4	2.6	76	49.0		6	4.4	24	17.8		8	12.1	23	34.8				

「容器包装された加工食品には、栄養成分表示があることを知っていますか」という問に対して、学習会前から専門家、非専門家で約9割、自己学習で約7割の者が「知っている」と回答していた。学習会前と学習会1か月後で比較したところ、無効・無回答が増え、「知っている」と回答した者の割合が減ったが、「知らない」と回答した者の割合も減少していた。学習会前後で回答の割合に差は見られなかった。

表 2-29 調理の頻度

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
毎日	68	43.9	45	29.0	0.128	42	31.1	31	23.0	0.533	34	51.5	21	31.8	0.164
週に5～6日	7	4.5	6	3.9		5	3.7	10	7.4		3	4.5	5	7.6	
週に3～4日	11	7.1	1	0.6		11	8.1	6	4.4		6	9.1	7	10.6	
週に1～2日	13	8.4	5	3.2		15	11.1	9	6.7		4	6.1	4	6.1	
月に数日	9	5.8	7	4.5		19	14.1	18	13.3		0	0.0	4	6.1	
年に数日	11	7.1	2	1.3		13	9.6	13	9.6		2	3.0	1	1.5	
ほとんどない	36	23.2	14	9.0		27	20.0	28	20.7		10	15.2	4	6.1	
無効・無回答	0	0.0	75	48.4		3	2.2	20	14.8		7	10.6	20	30.3	

「あなたはふだん、自分で調理する機会はどのくらいありますか」という問に対して、全ての群で学習会前後関係なく、「毎日」と回答した者が最も多かった。学習会前と学習会1か月後で調理の頻度に差があるとは言えなかった。

表 2-30 栄養成分表示の活用

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
参考にする	75	48.4	59	38.1	0.001	57	42.2	63	46.7	0.080	24	36.4	27	40.9	0.099
参考にしない	71	45.8	22	14.2		63	46.7	48	35.6		29	43.9	18	27.3	
見たことがない	8	5.2	0	0.0		12	8.9	4	3.0		6	9.1	1	1.5	
無効・無回答	1	0.6	74	47.7		3	2.2	20	14.8		7	10.6	20	30.3	

「栄養成分表示を見たことがありますか」という問に対して、学習会前において専門家で約5割、非専門家で約4割の者が「見たことがあります、食生活の参考にする」と回答したが、学習会1か月後では「見たことがあります、食生活の参考にする」と回答した者が専門家で約4割、非専門家で約5割となった。自己学習では、「見たことがあります、食生活の参考にする」と回答した者の割合は変わらなかった。

表 2-31 参考にしない理由

	専門家					p 値Fisher の正確確 率検定	非専門家					p 値Fisher の正確確 率検定	自己学習					p 値Fisher の正確確 率検定			
	学習前		1か月後		人数		%	学習前		1か月後			人数	%	学習前		1か月後		人数	%	
	人数	%	人数	%				人数	%	人数	%				人数	%	人数				%
					0.355					0.321									0.545		
必要がない	11	7.1	4	2.6		4	3.0	7	5.2		5	7.6	2	3.0							
理解できない	25	16.1	3	1.9		14	10.4	10	7.4		4	6.1	5	7.6							
関心がない	26	16.8	10	6.5		26	19.3	17	12.6		9	13.6	3	4.5							
その他	7	4.5	2	1.3		13	9.6	5	3.7		6	9.1	3	4.5							
無効・無回答	86	55.5	136	87.7		78	57.8	96	71.1		42	63.6	53	80.3							

「見たことはあるが、食生活の参考にはしない」と回答した者にのみ、栄養成分表示を参考にしない理由について回答してもらい、学習会前と学習会1か月後で比較をしたところ、いずれの群でも「関心がない」が多く、学習会前と学習会1か月後で差があるとは言えなかった。

表 2-32 栄養成分表示の理解

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					$p<0.001$					0.053					0.119
正解	78	50.3	53	34.2		54	40.0	59	43.7		9	13.6	10	15.2	
不正解	46	29.7	8	5.2		36	26.7	22	16.3		11	16.7	4	6.1	
無効・無回答	31	20.0	94	60.6		45	33.3	54	40.0		46	69.7	52	78.8	

栄養成分表示を理解しているかについて、学習会前において専門家の約5割、非専門家の約4割、自己学習の約1割が正解（100kcal）を選択していた。

表 2-33 エネルギーについての理解

	専門家			非専門家			自己学習		
	学習前		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%		人数	%		人数	%	
正解	43	27.7	0.011	29	21.5	0.002	15	22.7	0.361
不正解	112	72.3		49	36.3		17	25.8	
無効・無回答	0	0.0		77	57.0		46	69.7	
	59	38.1		2	1.5		0	0.0	
				9	6.7		3	4.5	

エネルギーについて理解しているか学習会前と学習会 1 か月後で比較したところ、専門家、非専門家で「性別と年齢が同じであれば、必要なエネルギー量は同じである」（不正解）と回答した者の割合は減少した。自己学習では、回答に変化はみられなかった。

表 2-34 自分に必要なエネルギー量の認知

	専門家			非専門家			自己学習		
	学習前		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%		人数	%		人数	%	
知っている	34	21.9	$p<0.001$	24	17.8	$p<0.001$	16	24.2	$p<0.001$
知らない	114	73.5		72	53.3		30	45.5	
無効・無回答	7	4.5		41	30.4		13	19.7	
	77	49.7		5	3.7		23	34.8	
				22	16.3				

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前と学習会 1 か月後で比較したところ、全ての群において、「知らない」と回答した者の割合が減り、「知っている」と回答した者の割合が増えた。「知っている」と回答した者の割合は、学習会前で全ての群で約 2 割であったのに対し、学習会 1 か月後で専門家は約 4 割、非専門家、自己学習は約 5 割まで増加した。

表 2-35 食塩相当量の目標量の認知

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	26	16.8	44	28.4	$p<0.001$	17	12.6	62	45.9	$p<0.001$	13	19.7	19	28.8	0.114
不正解	128	82.6	50	32.3		114	84.4	57	42.2		47	71.2	38	57.6	
無効・無回答	1	0.6	61	39.4		4	3.0	16	11.9		6	9.1	9	13.6	

正解：成人男性 8g／日 未満、成人女性 7g／日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、正解を選択できた者の割合は、専門家で約2割から約3割、非専門家は約1割から約5割まで増加した。自己学習は約2割から約3割に増加した。

表 2-36 栄養成分表示活用の意図

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	24	15.5	18	11.6	0.046	12	8.9	28	20.7	$p<0.001$	3	4.5	1	1.5	0.258
思う	83	53.5	51	32.9		69	51.1	67	49.6		34	51.5	33	50.0	
あまり思わない	37	23.9	9	5.8		42	31.1	17	12.6		23	34.8	11	16.7	
まったく思わない	9	5.8	2	1.3		7	5.2	2	1.5		1	1.5	0	0.0	
無効・無回答	2	1.3	75	48.4		5	3.7	21	15.6		5	7.6	21	31.8	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、学習会前では専門家、非専門家で「まったく思わない」、「あまり思わない」と回答した者の割合が、専門家で約3割、非専門家で約4割、自己学習で約4割だったが、学習会1か月後は、専門家及び非専門家で約1割、自己学習で約2割に減少した。

表 2-37 保健機能食品の摂取

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		p 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
継続的に摂取	5	3.2	5	3.2	$p<0.001$	9	6.7	11	8.1	$p<0.001$	7	10.6	2	3.0	0.382
摂取したことがある	80	51.6	55	35.5		59	43.7	67	49.6		30	45.5	30	45.5	
摂取したことはない	18	11.6	15	9.7		21	15.6	23	17.0		15	22.7	9	13.6	
わからない	52	33.5	5	3.2		42	31.1	13	9.6		8	12.1	5	7.6	
無効・無回答	0	0.0	75	48.4		4	3.0	21	15.6		6	9.1	20	30.3	

「保健機能食品を摂取したことがありますか」という問について、学習会前と学習会 1 か月後に比較したところ、「継続的に摂取している」「摂取したことがある」と回答した者の割合は専門家で約 5 割から約 4 割に減少し、非専門家で約 5 割から約 6 割に増加した。自己学習では変化は見られなかった。

表 2-38 保健機能食品の表示活用の意図

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		p 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	12	7.7	11	7.1	0.027	7	5.2	11	8.1	$p<0.001$	3	4.5	1	1.5	0.092
思う	73	47.1	50	32.3		54	40.0	76	56.3		32	48.5	34	51.5	
あまり思わない	54	34.8	16	10.3		51	37.8	21	15.6		21	31.8	8	12.1	
まったく思わない	11	7.1	3	1.9		17	12.6	5	3.7		4	6.1	1	1.5	
無効・無回答	5	3.2	75	48.4		6	4.4	22	16.3		6	9.1	22	33.3	

「保健機能食品を購入したり摂取したりする時に、食品表示を活用しようと思いますか」という問について、学習会前と 1 か月後で比較したところ、「思う」「とても思う」と回答した者が専門家で約 5 割から約 4 割に減少、非専門家で約 5 割から約 6 割に増加した。自己学習では変化は見られず横ばいであった。

表 2-39 主観的健康感

	専門家					p 値Fisher の正確確 率検定	非専門家					p 値Fisher の正確確 率検定	自己学習					p 値Fisher の正確確 率検定
	学習前		1か月後				学習前		1か月後				学習前		1か月後			
	人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%		
						0.799						0.081						0.925
大変よい	12	7.7	8	5.2			11	8.1	12	8.9			3	4.5	2	3.0		
よい	93	60.0	61	39.4			87	64.4	85	63.0			44	66.7	31	47.0		
あまりよくない	22	14.2	10	6.5			23	17.0	8	5.9			9	13.6	8	12.1		
よくない	1	0.6	0	0.0			2	1.5	2	1.5			0	0.0	0	0.0		
無効・無回答	27	17.4	76	49.0			12	8.9	28	20.7			10	15.2	25	37.9		

「あなたの現在の健康状態はいかがですか」という問について、どの学習形態においても7割を超える者が「大変よい」、「よい」を選択しており、学習会前と学習会1か月後で変化は見られなかった。

表 2-40 健康づくりへの関心

	専 門 家					p 値Fisher の正確確 率検定	非 専 門 家					p 値Fisher の正確確 率検定	自 己 学 習					p 値Fisher の正確確 率検定
	学 習 前		1 か 月 後				学 習 前		1 か 月 後				学 習 前		1 か 月 後			
	人 数	%	人 数	%			人 数	%	人 数	%			人 数	%	人 数	%		
						0.047						0.414						0.694
とても関心がある	29	18.7	23	14.8		19	14.1	24	17.8		12	18.2	6	9.1				
関心がある	75	48.4	50	32.3		79	58.5	70	51.9		41	62.1	31	47.0				
あまり関心がない	20	12.9	3	1.9		20	14.8	12	8.9		4	6.1	4	6.1				
関心がない	4	2.6	2	1.3		4	3.0	2	1.5		0	0.0	0	0.0				
無効・無回答	27	17.4	77	49.7		13	9.6	27	20.0		9	13.6	25	37.9				

「あなたのご自身の健康づくりに関心がありますか」という問について、学習会前においてどの学習形態においても「関心がある」を選択した者が最も多かった。学習会1か月後においても、学習会前と同様に「関心がある」を回答する者の割合が高かった。

表 2-41 身体活動量

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
あまりない	22	14.2	18	11.6	0.621	35	25.9	34	25.2	0.323	15	22.7	5	7.6	0.213
軽度	75	48.4	46	29.7		61	45.2	60	44.4		22	33.3	21	31.8	
活発	28	18.1	15	9.7		25	18.5	14	10.4		18	27.3	14	21.2	
無効・無回答	30	19.4	76	49.0		14	10.4	27	20.0		11	16.7	26	39.4	

「あなたはふだん、どのくらい体を動かしていますか」という問について、学習会前と1か月後に関係なく全ての群で「軽度」が最も多かった。学習会前と学習会1か月後で、全ての群において差が見られなかった。

表 2-42 疾病の既往歴

	専門家		非専門家		自己学習	
	学習前	1か月後	学習前	1か月後	学習前	1か月後
	人数	人数	人数	人数	人数	人数
肥満症	15	13	15	10	9	2
高血圧	13	15	22	9	20	7
糖尿病	6	6	11	1	6	4
脂質異常症	19	17	10	5	9	2
虚血性心疾患	0	0	1	0	2	0
脳血管疾患	0	0	1	0	0	0
貧血	16	7	12	14	5	1
骨粗鬆症	2	0	2	0	10	0
がん	1	0	1	1	0	0
その他	5	5	2	1	5	1
特にない	61	22	57	47	10	2

複数選択の回答のため検定の対象外とした。「あなたはこれまでに医師から次に挙げる病気であると「診断された」又は「疑いがある」といわれたことがありますか」という問について、学習会前と1か月後のいずれにおいても専門家、非専門家では「特にない」と回答した者が多かった。自己学習では、学習会前と学習会1か月後のいずれにおいても高血圧が最も多かった。

表 2-43 BMI

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
18.5未満	15	9.7	9	5.8	0.012	14	10.4	11	8.1	0.568	0	0.0	0	0.0	1.000
18.5～25未満	96	61.9	44	28.4		87	64.4	73	54.1		45	68.2	30	45.5	
25以上	32	20.6	21	13.5		31	20.5	24	16.4		14	21.2	10	15.2	
無効・無回答	12	7.7	81	52.3		3	2.7	27	18.5		7	10.6	26	39.4	

非専門家、自己学習では、普通体重とされる BMI（18.5～25kg/m²）の者は、学習会前と学習会 1 か月後で変化があるとは言えなかった。

表 2-44 身長、体重、BMI の平均

	専門家				非専門家				自己学習			
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長	1.59	0.09			1.59	0.08			1.60	0.08		
無効回答者数	5				3				6			
体重	57.1	11.74	58.3	12.37	57.4	12.73	57.6	13.06	59.1	10.66	58.5	11.44
無効回答者数	12		52		4		26		7		21	
BMI	22.3	3.40	23.3	4.02	22.5	3.83	22.7	3.94	22.7	4.06	22.9	3.18
無効回答者数	12		81		4		27		6		26	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
肥満者(BMI≥25)	32	20.0%	24	15.0%	33	23.1%	28	19.6%	14	21.2%	10	15.2%

(参考) E. マクネマー検定結果-講師 (学習形態) 別

(i) 学習会前と学習会直後

付表 2-1 栄養成分表示の理解

学習前	学習会直後																	
	専門家					p値	非専門家					p値	自己学習					p値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=77	75	97.4	2	2.6	0.001	n=54	53	98.1	1	1.9	0.003	n=4	3	75	1	25	0.375
不正解	n=46	16	34.8	30	65.2		n=35	12	34.3	23	65.7		n=9	4	44.4	5	55.6	

付表 2-2 エネルギーについての理解

学習前	学習会直後																	
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値	自己学習					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=43	31	72.1	12	27.9	0.121	n=29	19	65.5	10	34.5	0.008	n=13	6	46.2	7	53.8	0.481
不正解	n=112	22	19.6	90	80.4		n=104	27	26.0	77	74.0		n=49	11	22.4	38	77.6	

付表 2-3 自分に必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会直後																	
	専門家					p 値	非専門家				p 値	自己学習					p 値	
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		母数	知っている		知らない			
		人数	%	人数	%			人数	%	人数			%	人数	%	人数		%
知っている	n=32	31	96.9	1	3.1	p<0.001	n=24	20	83.3	4	16.7	p<0.001	n=14	13	92.9	1	7.1	p<0.001
知らない	n=110	91	82.7	19	17.3		n=102	71	69.6	31	30.4		n=31	17	54.8	14	45.2	

付表 2-4 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会直後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=25	22	88.0	3	12.0	p<0.001	n=17	14	82.4	3	17.6	p<0.001	n=13	11	84.6	2	15.4	p<0.001
不正解	n=127	84	66.1	43	33.9		n=111	68	61.3	43	38.7		n=42	23	54.8	19	45.2	

付表 2-5 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会直後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=102	102	100.0	0	0.0	p<0.001	n=80	74	92.5	6	7.5	p<0.001	n=27	25	92.6	2	7.4	0.022
なし	n=44	35	79.5	9	20.5		n=48	36	75.0	12	25.0		n=17	11	64.7	6	35.3	

付表 2-6 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会直後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=82	80	97.6	2	2.4	p<0.001	n=61	60	98.4	1	1.6	p<0.001	n=27	25	92.6	2	7.4	0.065
なし	n=64	48	75.0	16	25.0		n=66	48	72.7	18	27.3		n=17	9	52.9	8	47.1	

(ii) 学習会前と学習会1か月後

付表 2-7 栄養成分表示の理解

学習前	学習会1か月後																	
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値	自己学習					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=43	40	93.0	3	7.0	0.021	n=52	49	94.2	3	5.8	0.092	n=3	3	100.0	0	0.0	0.125
不正解	n=18	13	72.2	5	27.8		n=29	10	34.5	19	65.5		n=7	4	57.1	3	42.9	

付表 2-8 エネルギーについての理解

学習前	学習会1か月後																	
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値	自己学習					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=33	18	54.5	15	45.5	0.256	n=27	19	70.4	8	29.6	ρ<0.001	n=13	3	23.1	10	76.9	0.541
不正解	n=63	23	36.5	40	63.5		n=97	30	30.9	67	69.1		n=50	14	28.0	36	72.0	

付表 2-9 自分に必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会1か月後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
知っている	n=25	20	80.0	5	20.0	p<0.001	n=19	16	84.2	3	15.8	p<0.001	n=9	7	77.8	2	22.2	p<0.001
知らない	n=50	34	68.0	16	32.0		n=90	53	58.9	37	41.1		n=29	20	69.0	9	31.0	

付表 2-10 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会1か月後																	
	専門家					p値	非専門家					p値	自己学習					p値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=19	11	57.9	8	42.1	p<0.001	n=16	12	75.0	4	25.0	p<0.001	n=13	9	69.2	4	30.8	0.180
不正解	n=75	33	44.0	42	56.0		n=103	50	48.5	53	51.5		n=42	10	23.8	32	76.2	

付表 2-11 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会1か月後																	
	専門家					p値	非専門家				p値	自己学習				p値		
	母数	あり		なし			母数	あり		なし		母数	あり		なし			
		人数	%	人数	%			人数	%	人数			%	人数	%		人数	%
あり	n=57	56	98.2	1	1.8	0.003	n=71	65	91.5	6	8.5	p<0.001	n=24	21	87.5	3	12.5	0.092
なし	n=22	12	54.5	10	45.5		n=40	27	67.5	13	32.5		n=17	10	58.8	7	41.2	

付表 2-12 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会1か月後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=48	42	87.5	6	12.5	0.035	n=51	47	92.2	4	7.8	p<0.001	n=24	21	87.5	3	12.5	0.057
なし	n=30	17	56.7	13	43.3		n=59	37	62.7	22	37.3		n=16	11	68.8	5	31.3	

付表 2-13 栄養成分表示の活用

学習前	学習会1か月後																	
	専門家				p 値	非専門家				p 値	自己学習				p 値			
	母数	する		しない		母数	する		しない		母数	する		しない				
		人数	%	人数			%	人数	%			人数	%	人数		%	人数	%
	学習前																	
する	n=40	36	90.0	4	10.0	p<0.001	n=49	44	89.8	5	10.2	0.011	n=15	10	66.7	5	33.3	0.064
しない	n=41	23	56.1	18	43.9		n=64	18	28.1	46	71.9		n=26	14	53.8	12	46.2	

専門家と非専門家、自己学習による違いによって、学習会前と学習会直後に回答の変化が見られるかを検討するためにマクネマー検定を行った。栄養成分表示を理解しているかについては自己学習で、エネルギーについて理解しているかについては専門家及び自己学習で、保健機能食品の表示活用の意図では自己学習で、前後に有意差が見られなかったものの、その他の項目に関しては、前後で回答に有意差が見られた。

専門家と非専門家、自己学習による違いによって、学習会前と学習会1か月後に回答の変化が見られるかを検討するためにマクネマー検定を行った。栄養成分表示を理解しているかについては非専門家及び自己学習で、エネルギーについての理解について、食塩相当量の目標量の認知について、栄養成分表示活用の意図について、保健機能食品の表示活用の意図について、及び栄養成分表示の活用については、自己学習で、学習会前と学習会1か月後に有意差が見られなかったものの、その他の項目に関しては学習会前と学習会1か月後で回答に差が見られた。

(3) 集計 各年齢階層・学習形態における影響に関する解析

A. 学習会前アンケート

表 3-1 回答数

	若年女性		中高年者		高齢者		
	専門家	非専門家	専門家	非専門家	専門家	非専門家	自主学習
回答数	59	51	51	39	45	45	66

表 3-2 性別

	若年女性					中高年者					高齢者							
	専門家		非専門家		ρ 値 X ² 二乗 検定	専門家		非専門家		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値 X ² 二乗 検定	
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%		
					-					0.521					$p<0.001$			
男性	0	0	0	0		26	51.0	21	53.8		1	2.2	12	26.7	27	40.9		
女性	59	100	51	100		25	49.0	15	38.5		42	93.3	29	64.4	32	48.5		
無効・無回答	0	0	0	0		0	0.0	3	7.7		2	4.4	4	8.9	7	10.6		

中高年者と高齢者層のみで検定を実施した。性別については、高齢者においてのみ、専門家、非専門家、自己学習の3群間で差が見られた。高齢者の自己学習以外で女性が半数以上を占めていた。

表 3-3 年齢

	若年女性				中高年者				高齢者								
	専門家		非専門家		ρ 値 X 二乗 検定	専門家		非専門家		ρ 値 X 二乗 検定	専門家		非専門家		自己学習	ρ 値 X 二乗 検定	
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%			
					$p<0.001$					0.252							0.045
10代	45	76.3	17	33.3		0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	0	0.0	
20代	14	23.7	34	66.7		0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	0	0.0	
30代	0	0.0	0	0.0		6	11.8	7	17.9		0	0.0	0	0.0	0	0.0	
40代	0	0.0	0	0.0		10	19.6	13	33.3		0	0.0	0	0.0	0	0.0	
50代	0	0.0	0	0.0		25	49.0	10	25.6		0	0.0	0	0.0	0	0.0	
60代	0	0.0	0	0.0		9	17.6	7	17.9		30	66.7	17	37.8	29	43.9	
70代	0	0.0	0	0.0		1	2.0	1	2.6		15	33.3	26	57.8	30	45.5	
80代	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	2	3.0	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		0	0.0	1	2.6		0	0.0	2	4.4	5	7.6	

年齢に関しては、若年女性、高齢者において、学習形態による差がみられた。若年女性では、専門家に10代が多く、非専門家に20代が多かった。高齢者は、専門家に60代が多く、非専門家に70代が多かった。自己学習には80代も含まれていた。

表 3-4 職業

	若年女性					中高年者					高齢者						
	専門家		非専門家		ρ 値 X ² 二乗 検定	専門家		非専門家		ρ 値 X ² 二乗 検定	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値 X ² 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%	
					—					0.102							0.004
会社員等	0	0	0	0		31	60.8	26	66.7		1	2.2	0	0.0	3	4.5	
パート等	0	0	0	0		7	13.7	11	28.2		6	13.3	0	0.0	0	0.0	
自営業等	0	0	0	0		5	9.8	2	5.1		1	2.2	0	0.0	2	3.0	
学生	59	100	51	100		1	2.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	0	0.0	
専業主婦	0	0	0	0		6	11.8	0	0.0		4	8.9	0	0.0	2	3.0	
無職	0	0	0	0		0	0.0	0	0.0		2	4.4	0	0.0	13	19.7	
その他	0	0	0	0		1	2.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	0	0	0	0		0	0.0	0	0.0		31	68.9	45	0.0	46	69.7	

職業は、学習形態にかかわらず若年女性はすべて学生であった。中高年者は、学習形態にかかわらず会社員が最も多く、次いでパート等が多かった。高齢者については無効・無回答が大半を占めた。

表 3-5 同居家族の有無

	若年女性					中高年者					高齢者						
	専門家		非専門家		ρ 値Fisher の正確確 率検定	専門家		非専門家		ρ 値Fisher の正確確 率検定	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値 X 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%	
いる	46	78.0	46	90.2	0.121	50	98.0	35	89.7	0.162	37	82.2	39	86.7	55	83.3	0.372
2人(分母は「いる」と回答した者																	
3人(分母は「いる」と回答した者																	
4人(分母は「いる」と回答した者																	
5人以上(分母は「いる」と回答した者																	
いない	13	22.0	5	9.8		1	2.0	4	10.3		8	17.8	4	8.9	6	9.1	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0		0	0.0	2	4.4	5	7.6	

同居家族の有無に関しては、いずれの群もほとんどが「いる」と回答した。

表 3-6 食品購入頻度

	若年女性					中高年者					高齢者							
	専門家		非専門家		ρ 値 X 二乗 検定	専門家		非専門家		ρ 値 X 二乗 検定	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値 X 二乗 検定	
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%		
					0.937					0.079								0.167
毎日	3	5.1	2	3.9		14	27.5	3	7.7		8	17.8	6	13.3	8	12.1		
週に5～6日	7	11.9	7	13.7		5	9.8	5	12.8		8	17.8	5	11.1	10	15.2		
週に3～4日	16	27.1	13	25.5		7	13.7	5	12.8		21	46.7	20	44.4	14	21.2		
週に1～2日	16	27.1	12	23.5		12	23.5	19	48.7		7	15.6	5	11.1	15	22.7		
月に数日	11	18.6	8	15.7		6	11.8	1	2.6		0	0.0	2	4.4	5	7.6		
年に数日	2	3.4	2	3.9		2	3.9	2	5.1		0	0.0	1	2.2	1	1.5		
ほとんどない	4	6.8	7	13.7		5	9.8	4	10.3		1	2.2	4	8.9	7	10.6		
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0		0	0.0	2	4.4	6	9.1		

食品購入頻度は、若年女性においては学習形態によらず「週に3～4日」、「週に1～2日」が多くなっていた。中高年者では、専門家で「毎日」、非専門家で「週に1～2日」が最も多かった。高齢者に関しては専門家、非専門家で「週に3～4日」が最も多く、自己学習では「週に1～2日」が多かった。

表 3-7 食生活の参考にする項目

	若年女性				中高年者				高齢者					
	専門家		非専門家		専門家		非専門家		専門家		非専門家		自己学習	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
エネルギー	29	32.2	16	23.2	19	28.8	15	25.0	0	0.0	0	0.0	7	9.3
たんぱく質	3	3.3	4	5.8	2	3.0	5	8.3	0	0.0	0	0.0	1	1.3
脂質	10	11.1	7	10.1	3	4.5	5	8.3	0	0.0	0	0.0	2	2.7
炭水化物	13	14.4	4	5.8	2	3.0	5	8.3	0	0.0	0	0.0	2	2.7
食塩相当量	8	8.9	3	4.3	10	15.2	9	15.0	0	0.0	0	0.0	7	9.3
無効・無回答	27	30.0	35	50.7	30	45.5	21	35.0	45	100.0	45	100.0	56	74.7

複数選択の回答のため検定の対象外とした。どの年齢階層、学習形態においても、食生活の参考にする項目については無効・無回答が多かった。無効・無回答以外の栄養成分でみると、全ての群でエネルギーを参考にすると回答した者の割合が多かった。

表 3-8 経済的なゆとり

	若年女性					中高年者					高齢者						
	専門家		非専門家		ρ 値 X ² 二乗 検定	専門家		非専門家		ρ 値Fisher の正確確 率検定	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%	
ゆとりがある	8	13.6	2	3.9	0.031	3	5.9	2	5.1	0.776	2	4.4	3	6.7	8	12.1	0.197
ややゆとりがある	15	25.4	16	31.4		14	27.5	6	15.4		9	20.0	9	20.0	15	22.7	
どちらともいえない	22	37.3	13	25.5		22	43.1	16	41.0		4	8.9	13	28.9	15	22.7	
あまりゆとりはない	6	10.2	13	25.5		8	15.7	6	15.4		2	4.4	2	4.4	11	16.7	
全くゆとりはない	3	5.1	0	0.0		2	3.9	3	7.7		0	0.0	3	6.7	1	1.5	
無効・無回答	5	8.5	7	13.7		2	3.9	6	15.4		28	62.2	15	33.3	16	24.2	

経済的なゆとりについては、全ての群で「ややゆとりがある」及び「どちらともいえない」と回答した者の割合が高かった。

表 3-9 学歴

	若年女性					中高年者					高齢者				
	専門家		非専門家		p値 X ² 乗 検定	専門家		非専門家		p値 X ² 乗 検定	専門家		非専門家		自己学習 p値 X ² 乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
中学校	0	0	0	0	0.731	0	0	0	0	0.056	0	0	6	13.3	0.604
高等学校	12	20.3	7	13.7		12	23.5	8	20.5		1	2.2	17	37.8	
専門学校、短期大学	0	0.0	0	0.0		12	23.5	6	15.4		2	4.4	4	8.9	
大学	41	69.5	36	70.6		16	31.4	16	41.0		0	0.0	4	8.9	
大学院	0	0.0	0	0.0		9	17.6	0	0.0		0	0.0	2	4.4	
その他	1	1.7	1	2.0		0	0.0	1	2.6		0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	5	8.5	7	13.7		2	3.9	8	20.5		42	93.3	12	26.7	

学歴に関しては、若年女性、中高年者において学習形態を問わず、大学が最も多かった。
高齢者に関しては、高等学校が多かった。

表 3-10 BMI

	若年女性					中高年者					高齢者				
	専門家		非専門家		p値 X ² 乗 検定	専門家		非専門家		p値 X ² 乗 検定	専門家		非専門家		自己学習 p値 X ² 乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
18.5未満	11	18.6	10	19.6	0.253	1	2.0	2	5.1	0.689	3	6.7	2	4.4	0.414
18.5～25未満	34	57.6	33	64.7		31	60.8	22	56.4		31	68.9	32	71.1	
25以上	2	3.4	7	13.7		19	37.3	14	35.9		11	24.4	9	20.0	
無効・無回答	12	20.3	1	2.0		0	0.0	1	2.6		0	0.0	2	4.4	

全ての年齢階層、学習形態において、普通体重とされる BMI（18.5～25kg/m²）である者の割合が最も多かった。

B. 学習会直後アンケート

(i) 年齢階層・学習形態による影響

表 3-11 回答数

	若年女性		中高年者		高齢者		
	専門家	非専門家	専門家	非専門家	専門家	非専門家	自己学習
回答数	59	51	51	39	45	45	66

表 3-12 パンフレットの分量

	若年女性					中高年者					高齢者						
	専門家		非専門家		ρ 値Fisher の正確確 率検定	専門家		非専門家		ρ 値Fisher の正確確 率検定	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%	
多すぎる	14	23.7	0	0.0	$p<0.001$	6	11.8	9	23.1	0.207	3	6.7	3	6.7	2	3.0	0.581
多い	37	62.7	13	25.5		31	60.8	21	53.8		7	15.6	10	22.2	8	12.1	
ちょうどよい	6	10.2	38	74.5		11	21.6	7	17.9		31	68.9	28	62.2	41	62.1	
少ない	0	0.0	0	0.0		2	3.9	0	0.0		2	4.4	2	4.4	0	0.0	
少なすぎる	1	1.7	0	0.0		0	0.0	2	5.1		0	0.0	0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	1	1.7	0	0.0		1	2.0	0	0.0		2	4.4	2	4.4	15	22.7	

「パンフレットの分量はどうでしたか。」という問に対して、高齢者は3群とも約6割が「ちょうどよい」と回答した。若年女性の専門家では約6割が「多い」と回答し、約非専門家では約7割が「ちょうどよい」と回答し、学習形態間で回答に差が見られた。中高年者は専門家、非専門家どちらにおいても「多い」と回答する者が最も多かった。

表 3-13 パンフレットの内容のわかりやすさ

	若年女性					ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	中高年者					ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	高齢者					ρ 値 Fisherの 正確確 率検定			
	専門家		非専門家		人数		%	専門家		非専門家			人数	%	専門家		非専門家		人数	%	
	人数	%	人数	%				人数	%	人数	%				人数	%	人数				%
					0.002					0.207									0.656		
とてもよくわかった	15	25.4	10	19.6		6	11.8	9	23.1		3	6.7	3	6.7	3	4.5					
よくわかった	43	72.9	30	58.8		31	60.8	21	53.8		22	48.9	23	51.1	23	34.8					
普通	0	0.0	9	17.6		11	21.6	7	17.9		12	26.7	15	33.3	22	33.3					
あまりわからなかった	0	0.0	1	2.0		2	3.9	0	0.0		8	17.8	4	8.9	4	6.1					
まったくわからなかった	0	0.0	0	0.0		0	0.0	2	5.1		0	0.0	0	0.0	1	1.5					
無効・無回答	1	1.7	1	2.0		1	2.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	13	19.7					

パンフレットの内容について、「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、若年女性の専門家で全員、非専門家で約8割であり、学習形態によって回答に差が見られた。中高年者及び高齢者については、学習形態間で回答に差は見られず、「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した中高年者は専門家で約7割、非専門家で約8割であり、高齢者の専門家で約6割、非専門家で約6割、自己学習で約4割であった。

表 3-14 パンフレットの情報の今後の食生活への役立ち

	若年女性					中高年者					高齢者						
	専門家		非専門家		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	専門家		非専門家		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%	
とても役に立つ	21	35.6	8	15.7	0.021	6	11.8	5	12.8	1.000	5	11.1	5	11.1	2	3.0	0.211
役に立つ	28	47.5	38	74.5		35	68.6	27	69.2		32	71.1	27	60.0	29	43.9	
普通	8	13.6	5	9.8		8	15.7	5	12.8		6	13.3	10	22.2	17	25.8	
あまり役に立たない	1	1.7	0	0.0		1	2.0	1	2.6		2	4.4	3	6.7	1	1.5	
まったく役に立たない	0	0.0	0	0.0		1	2.0	1	2.6		0	0.0	0	0.0	1	1.5	
無効・無回答	1	1.7	0	0.0		0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	16	24.2	

パンフレットの情報について、「とても役に立つ」及び「役に立つ」と回答した者は、若年女性の専門家で約8割、非専門家で約9割であった。「とても役に立つ」及び「役に立つ」と回答した者は、中高年者の専門家は約8割、非専門家で約8割、高齢者の専門家で約8割、非専門家で約7割、自己学習で約5割であった。

表 3-15 学習会の時間

	若年女性				中高年者				高齢者								
	専門家		非専門家		ρ 値Fisher の正確確 率検定	専門家		非専門家		ρ 値Fisherの 正確確率 検定	専門家		非専門家		自己学習		ρ 値Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%	
長すぎる	1	1.7	4	7.8	$\rho < 0.001$	5	9.8	0	0.0	0.070	2	4.4	2	4.4	0	0.0	0.275
ちょうどよい	10	16.9	44	86.3		38	74.5	35	89.7		36	80.0	17	37.8	1	1.5	
短すぎる	47	79.7	3	5.9		7	13.7	3	7.7		7	15.6	0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	1	1.7	0	0.0		1	2.0	1	2.6		0	0.0	26	57.8	65	98.5	

高齢者は専門家・非専門家のみで検定を実施した。学習会の時間に関しては、「ちょうどよい」と回答した者は、若年女性の専門家で約2割、非専門家で約9割であり、学習形態間で回答に差が見られた。「ちょうどよい」と回答した者は、中高年者の専門家では約7割、非専門家で約9割、高齢者の専門家で約8割、非専門家で約4割であり、回答に差は見られなかった。

表 3-16 学習会の内容のわかりやすさ

	若年女性					中高年者					高齢者						
	専門家		非専門家		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	専門家		非専門家		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	専門家		非専門家		自己学習	ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数		%
とてもよくわかった	14	23.7	5	9.8	0.135	11	21.6	6	15.4	0.417	2	4.4	2	4.4	0	0.0	0.590
よくわかった	37	62.7	37	72.5		31	60.8	20	51.3		27	60.0	12	26.7	0	0.0	
普通	6	10.2	8	15.7		7	13.7	10	25.6		10	22.2	4	8.9	1	1.5	
あまりわからなかった	0	0.0	1	2.0		2	3.9	1	2.6		4	8.9	1	2.2	0	0.0	
まったくわからなかった	1	1.7	0	0.0		0	0.0	1	2.6		0	0.0	0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	1	1.7	0	0.0		0	0.0	1	2.6		2	4.4	26	57.8	65	98.5	

高齢者は専門家・非専門家のみで検定を実施した。学習会の内容について、「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、若年女性の専門家で約9割、非専門家で約8割、中高年者の専門家で約8割、非専門家で約7割、高齢者の専門家で約6割、非専門家では約3割であり、回答に差は見られなかった。

表 3-17 講師の説明のわかりやすさ

	若年女性					ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	中高年者					ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	高齢者						ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	専門家		非専門家				専門家		非専門家				専門家		非専門家		自己学習		
	人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	人数	%	
						0.884						0.043							0.086
とてもよくわかった	15	25.4	12	23.5			17	33.3	6	15.4			3	6.7	3	6.7	1	1.5	
よくわかった	36	61.0	34	66.7			27	52.9	18	46.2			28	62.2	10	22.2	0	0.0	
普通	6	10.2	5	9.8			6	11.8	12	30.8			14	31.1	4	8.9	0	0.0	
あまりわからなかった	0	0.0	0	0.0			1	2.0	1	2.6			0	0.0	1	2.2	0	0.0	
まったくわからなかった	1	1.7	0	0.0			0	0.0	1	2.6			0	0.0	0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	1	1.7	0	0.0			0	0.0	1	2.6			0	0.0	27	60.0	65	98.5	

高齢者は専門家・非専門家のみで検定を実施した。講師の説明のわかりやすさについて、「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、若年女性の専門家で約9割、非専門家で約9割であり、学習形態間で回答に差が見られなかった。「とてもよくわかった」及び「よくわかった」と回答した者は、中高年者の専門家では約9割、非専門家で約6割で、回答に差が見られた。

表 3-18 学習会の情報の今後の食生活への役立ち

	若年女性					χ^2 二乗検定	中高年者					χ^2 二乗検定	高齢者							χ^2 二乗検定
	専門家		非専門家				専門家		非専門家				専門家		非専門家			自己学習		
	人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	人数	%		
とても役に立つ	15	25.4	8	15.7	0.521	12	23.5	3	7.7	0.194	7	15.6	5	11.1	0	0.0	0.605			
役に立つ	35	59.3	34	66.7		32	62.7	29	74.4		30	66.7	28	62.2	1	1.5				
普通	7	11.9	7	13.7		6	11.8	5	12.8		3	6.7	8	17.8	0	0.0				
あまり役に立たない	0	0.0	0	0.0		0	0.0	1	2.6		2	4.4	3	6.7	0	0.0				
まったく役に立たない	1	1.7	0	0.0		1	2.0	1	2.6		0	0.0	0	0.0	0	0.0				
無効・無回答	1	1.7	2	3.9		0	0.0	0	0.0		3	6.7	1	2.2	65	98.5				

高齢者は専門家・非専門家のみで検定を実施した。講師の説明について、「とても役に立つ」及び「役に立つ」と回答した者は、若年女性の専門家で約8割、非専門家で約8割、中高年者の専門家で約9割、非専門家で約8割、高齢者の専門家で約8割、非専門家で約7割であり、回答に差は見られなかった。

C. 学習会前と学習会直後の比較

(i) 若年女性で講師（学習形態）の違いによる学習会前と学習会直後の比較

表 3-19

	専門家		非専門家	
	学習前	学習直後	学習前	学習直後
回答数	59	59	51	51

表 3-20 栄養成分表示の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	55	93.2	51	86.4	0.350	49	96.1	48	94.1	0.515
知らない	4	6.8	6	10.2		2	3.9	1	2.0	
無効・無回答	0	0.0	2	3.4		0	0.0	2	3.9	

加工食品の栄養成分表示について知っている者の割合は、専門家、非専門家共に学習会前で9割を超えており、学習会直後も変わらず約9割の者が「知っている」と回答した。

表 3-21 栄養成分表示の理解

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	34	57.6	42	71.2	0.069	32	62.7	38	74.5	0.110
不正解	25	42.4	16	27.1		19	37.3	12	23.5	
無効・無回答	0	0.0	1	1.7		0	0.0	1	2.0	

栄養成分表示を理解しているかについて学習会前後で比較したところ、専門家、非専門家共に、正解した者の割合は約6割から約7割に増加していた。

表 3-22 エネルギーについての理解

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	13	22.0	19	32.2	0.150	17	28.8	16	27.1	0.500
不正解	46	78.0	40	67.8		34	57.6	35	59.3	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	

エネルギーについて理解しているかについて、学習会前後で比較したところ、正解を回答した者は専門家で約 2 割が約 3 割に少し増加したが、非専門家においては横ばいであった。

表 3-23 自分に必要なエネルギー量の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	7	11.9	49	83.1	$p<0.001$	5	8.5	43	72.9	$p<0.001$
知らない	51	86.4	9	15.3		46	78.0	7	11.9	
無効・無回答	1	1.7	1	1.7		0	0.0	1	1.7	

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前後で比較したところ、全ての群において「知らない」と回答した者の割合が減り、「知っている」と回答した者の割合が増えた。「知っている」と回答した者の割合は、両群で学習会前が約 1 割であったのに対し、学習会直後は専門家が約 8 割、非専門家が約 7 割であった。

表 3-24 食塩相当量の目標量の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	6	10.2	43	72.9	$p < 0.001$	6	11.8	41	80.4	$p < 0.001$
不正解	53	89.8	15	25.4		45	88.2	10	19.6	
無効・無回答	0	0.0	1	1.7		0	0.0	0	0.0	

正解：成人女性 7g／日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前後で比較したところ、全ての群で女性の基準値である「7g 未満」と回答する者の割合が大きく増加した。正解者の割合をみると、専門家で約1割から約7割に、非専門家で約1割から約8割に増加した。

表 3-25 栄養成分表示活用の意図

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		ρ 値Fisher の正確確 率検定	学習前		学習直後		ρ 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	11	18.6	20	33.9	0.001	4	7.8	9	17.6	$p < 0.001$
思う	27	45.8	34	57.6		25	49.0	37	72.5	
あまり思わない	16	27.1	2	3.4		21	41.2	4	7.8	
まったく思わない	4	6.8	2	3.4		1	2.0	0	0.0	
無効・無回答	1	1.7	1	1.7		0	0.0	1	2.0	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、学習会前後で比較したところ、専門家、非専門家で「まったく思わない」、「あまり思わない」のと回答した者の割合が減り、「思う」、「とても思う」と回答した者の割合が増えた。専門家、非専門家共に、「思う」、「とても思う」と回答した者が約6割から約9割に増加した。

表 3-26 保健機能食品の表示活用の意図

	専門家					非専門家				
	学習前		学習会直後		p 値Fisher の正確 確率検定	学習前		学習直後		p 値Fisher の正確 確率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	2	3.4	18	30.5	$p<0.001$	0	0.0	8	15.7	$p<0.001$
思う	26	44.1	35	59.3		17	33.3	39	76.5	
あまり思わない	23	39.0	3	5.1		27	52.9	3	5.9	
まったく思わない	7	11.9	2	3.4		7	13.7	0	0.0	
無効・無回答	1	1.7	1	1.7		0	0.0	1	2.0	

保健機能食品の表示活用の意図について学習会前後で比較したところ、「とても思う」「思う」と回答した者は専門家で約 5 割から約 9 割、非専門家で約 3 割から約 9 割に変化した。

(ii) 中高年者で講師（学習形態）の違いによる学習会前と学習会直後の比較

表 3-27 回答数

	専門家		非専門家	
	学習前	学習直後	学習前	学習直後
回答数	51	51	39	39

表 3-28 栄養成分表示の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	48	94.1	49	96.1	0.316	33	84.6	37	94.9	0.131
知らない	3	5.9	1	2.0		6	15.4	2	5.1	
無効・無回答	0	0.0	1	2.0		0	0.0	0	0.0	

加工食品の栄養成分表示について知っている者の割合は、専門家、非専門家共に学習会前で約 9 割であり、学習会直後も変わらず約 9 割の者が「知っている」と回答した。

表 3-29 栄養成分表示の理解

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	34	66.7	40	78.4	0.134	22	56.4	27	69.2	0.174
不正解	17	33.3	11	21.6		17	43.6	12	30.8	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	

栄養成分表示を理解しているかについて学習会前後で比較したところ、専門家で約 7 割から約 8 割、非専門で約 6 割から約 7 割になった。

表 3-30 エネルギーについての理解

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		p値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		p値 χ^2 二乗 検定
	人数	割合	人数	割合		人数	割合	人数	割合	
正解	16	31.4	20	39.2	0.267	6	15.4	10	25.6	0.200
不正解	35	68.6	31	60.8		33	84.6	29	74.4	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	

エネルギーについて理解しているかについて、学習会前後で比較したところ、正解を回答した者の割合は専門家で約 3 割から約 4 割に、非専門家で約 2 割が約 3 割になった。

表 3-31 自分に必要なエネルギー量の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		p値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		p値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	12	23.5	44	86.3	$p < 0.001$	6	15.4	27	69.2	$p < 0.001$
知らない	39	76.5	5	9.8		32	82.1	12	30.8	
無効・無回答	0	0.0	2	3.9		1	2.6	0	0.0	

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前後で比較したところ、全ての群において「知らない」と回答した者の割合が減り、「知っている」と回答した者の割合が増えた。「知っている」と回答した者の割合は、専門家で約 2 割から約 9 割、非専門家で約 2 割から約 7 割に増加した。

表 3-32 食塩相当量の目標量の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		p 値 χ^2 二乗 検定	学習前		学習直後		p 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	7	13.7	35	68.6	$p<0.001$	4	10.3	22	56.4	$p<0.001$
不正解	44	86.3	16	31.4		35	89.7	14	35.9	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		0	0.0	3	7.7	

正解：成人男性 8 g／日 未満、成人女性 7 g／日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前後で比較したところ、全ての群で男性の基準値である「8 g 未満」、女性の基準値である「7 g 未満」と回答する者の割合が大きく増加した。男女合わせた正解者の割合をみると、専門家で約1割から約7割に、非専門家で約1割から約6割に増加した。

表 3-33 栄養成分表示活用の意図

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		p 値Fisher の正確確 率検定	学習前		学習直後		p 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	5	9.8	12	23.5	0.003	4	10.3	9	23.1	0.248
思う	28	54.9	34	66.7		22	56.4	23	59.0	
あまり思わない	15	29.4	3	5.9		9	23.1	6	15.4	
まったく思わない	3	5.9	1	2.0		4	10.3	1	2.6	
無効・無回答	0	0.0	1	2.0		0	0.0	0	0.0	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、学習会前後で比較したところ、専門家、非専門家で「まったく思わない」、「あまり思わない」の回答が減り、「思う」、「とても思う」の回答が増えた。専門家については、「思う」、「とても思う」と回答した者が約6割から約9割、非専門家では約6割から約8割に増加した。

表 3-34 保健機能食品の表示活用の意図

	専門家					非専門家				
	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		学習直後		p 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	4	7.8	9	17.6	0.018	2	5.1	4	10.3	0.172
思う	22	43.1	32	62.7		20	51.3	28	71.8	
あまり思わない	20	39.2	9	17.6		11	28.2	6	15.4	
まったく思わない	4	7.8	1	2.0		4	10.3	1	2.6	
無効・無回答	1	2.0	0	0.0		2	5.1	0	0.0	

保健機能食品の表示活用の意図について、学習会前後で比較したところ、「とても思う」「思う」と回答した者は専門家で約5割から約8割に増加した。非専門家では約6割から約8割になった。

(iii) 高齢者で講師（学習形態）の違いによる学習会前と学習会直後の比較

表 3-35 回答数

	専門家		非専門家		自己学習	
	学習前	学習直後	学習前	学習直後	学習前	学習直後
回答数	45	45	45	45	66	66

表 3-36 栄養成分表示の認知

	専 門 家					非 専 門 家					自 己 学 習				
	学 習 前		学 習 直 後		ρ 値 X 二乗 検 定	学 習 前		学 習 直 後		ρ 値 X 二乗 検 定	学 習 前		学 習 直 後		ρ 値 X 二乗 検 定
	人 数	%	人 数	%		人 数	%	人 数	%		人 数	%	人 数	%	
知っている	37	82.2	42	93.3	0.055	33	73.3	39	86.7	0.414	49	74.2	42	63.6	0.539
知らない	4	8.9	3	6.7		6	13.3	5	11.1		9	13.6	7	10.6	
無効・無回答	4	8.9	0	0.0		6	13.3	1	2.2		8	12.1	17	25.8	

加工食品の栄養成分表示について知っている者の割合は、専門家で約 8 割、非専門家、自己学習で約 7 割であった。学習会直後で「知っている」と回答した者の割合は、専門家、非専門家で約 9 割、自己学習で約 6 割であった。

表 3-37 栄養成分表示の理解

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		ρ 値 X 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 X 二乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 X 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	10	22.2	9	20.0	0.500	0	0	-	9	13.6	9	13.6	0.507		
不正解	4	8.9	5	11.1		0	0		11	16.7	9	13.6			
無効・無回答	31	68.9	31	68.9		0	0		46	69.7	48	72.7			

非専門家の「栄養成分表示の理解」は回答がないため検定の対象外とした。栄養成分表示を理解しているかについて学習会前後で比較したところ、正解者の割合は専門家で約 2 割、非専門家で約 1 割となり変化はなかった。

表 3-38 エネルギーについての理解

	専門家			非専門家			自己学習		
	学習前		p 値 χ^2 二乗 検定	学習前		p 値 χ^2 二乗 検定	学習前		p 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%		人数	%		人数	%	
正解	14	31.1	0.590	6	13.3	0.001	15	22.7	0.341
不正解	31	68.9		37	82.2		51	77.3	
無効・無回答	0	0.0		2	4.4		0	0.0	

エネルギーについて理解しているかについては、学習会前後で比較したところ、正解を回答した者の割合は非専門家で約 1 割から約 5 割に増加したが、専門家、自己学習においては横ばいであった。

表 3-39 自分に必要なエネルギー量の認知

	専門家			非専門家			自己学習		
	学習前		p 値 χ^2 二乗 検定	学習前		p 値 χ^2 二乗 検定	学習前		p 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%		人数	%		人数	%	
知っている	15	33.3	$p < 0.001$	13	28.9	0.010	16	24.2	$p < 0.001$
知らない	24	53.3		28	62.2		42	63.6	
無効・無回答	6	13.3		4	8.9		8	12.1	

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前後で比較したところ、全ての群において「知らない」と回答した者の割合が減り、「知っている」と回答した者の割合が増えた。「知っている」と回答した者の割合は、専門家で約 3 割から約 7 割、非専門家で約 3 割から約 6 割、自己学習で約 2 割から約 5 割まで増加した。

表 3-40 食塩相当量の目標量の認知

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		ρ 値 X ² 乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 X ² 乗 検定	学習前		学習直後		ρ 値 X ² 乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	13	28.9	28	62.2	0.001	7	15.6	20	44.4	0.003	13	19.7	34	51.5	$\rho < 0.001$
不正解	31	68.9	15	33.3		34	75.6	22	48.9		47	71.2	24	36.4	
無効・無回答	1	2.2	2	4.4		4	8.9	3	6.7		6	9.1	8	12.1	

正解：成人男性 8 g／日 未満、成人女性 7 g／日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前後で比較したところ、全ての群で男性の基準値である「8 g 未満」、女性の基準値である「7 g 未満」と回答する者の割合が大きく増加した。男女合わせた正解者の割合をみると、専門家で約3割から約6割に、非専門家で約2割から約4割に、自己学習で約2割から約5割に増加した。

表 3-41 栄養成分表示活用の意図

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		学習直後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		学習直後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	8	17.8	9	20.0	0.148	4	8.9	5	11.1	0.337	3	4.5	3	4.5	0.117
思う	28	62.2	30	66.7		22	48.9	30	66.7		34	51.5	36	54.5	
あまり思わない	6	13.3	1	2.2		12	26.7	9	20.0		23	34.8	9	13.6	
まったく思わない	2	4.4	0	0.0		2	4.4	0	0.0		1	1.5	1	1.5	
無効・無回答	1	2.2	5	11.1		5	11.1	1	2.2		5	7.6	17	25.8	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、学習会前後で比較したところ、専門家、非専門家で「まったく思わない」、「あまり思わない」回答した者の割合が減り、「思う」、「とても思う」と回答した者の割合が増えた。専門家については、「思う」、「とても思う」と回答した者が約8割から約9割、非専門家では約6割から約8割になった。自己学習は約6割で横ばいであった。

表 3-42 保健機能食品の表示活用の意図

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		学習直後		p値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		学習直後		p値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		学習直後		p値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					0.086					0.218					0.195
とても思う	6	13.3	7	15.6		5	11.1	6	13.3		3	4.5	4	6.1	
思う	25	55.6	30	66.7		17	37.8	27	60.0		32	48.5	34	51.5	
あまり思わない	11	24.4	3	6.7		13	28.9	7	15.6		21	31.8	9	13.6	
まったく思わない	0	0.0	0	0.0		6	13.3	4	8.9		4	6.1	2	3.0	
無効・無回答	3	6.7	5	11.1		4	8.9	1	2.2		6	9.1	17	25.8	

保健機能食品の表示活用の意図について、学習会前後で比較したところ、「とても思う」、「思う」と回答した者は専門家で約7割から約8割、非専門家で約5割から約7割、自己学習では約5割から約6割になった。

D. 学習会前と学習会 1 か月後の比較

(i) 若年女性で講師（学習形態）の違いによる学習会前と学習会 1 か月後の比較

表 3-43 回答数

	専門家		非専門家	
	学習前	1か月後	学習前	1か月後
回答数	59	59	51	51

表 3-44 栄養成分表示の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	55	93.2	8	13.6	0.594	49	96.1	45	88.2	0.471
知らない	4	6.8	0	0.0		2	3.9	3	5.9	
無効・無回答	0	0.0	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

加工食品の栄養成分表示について知っている者の割合は、専門家、非専門家共に学習会前で9割を超えており、学習会 1 か月後も非専門家は変わらず約9割の者が「知っている」と回答した。学習会 1 か月後のアンケートでは、専門家において無効・無回答が約9割を占めていた。

表 3-45 調理の頻度

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
毎日	5	8.5	1	1.7	0.201	1	2.0	1	2.0	0.916
週に5～6日	4	6.8	1	1.7		2	3.9	4	7.8	
週に3～4日	9	15.3	0	0.0		9	17.6	5	9.8	
週に1～2日	9	15.3	1	1.7		6	11.8	6	11.8	
月に数日	5	8.5	3	5.1		11	21.6	10	19.6	
年に数日	10	16.9	0	0.0		10	19.6	8	15.7	
ほとんどない	17	28.8	2	3.4		12	23.5	14	27.5	
無効・無回答	0	0.0	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

調理の頻度について学習会前と学習会 1 か月後で比較したところ、頻度に違いは見られな

かった。学習会前において専門家、非専門家共に「ほとんどない」と回答した者の割合が最も多かった。

表 3-46 栄養成分表示の活用

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
参考にする	28	47.5	4	6.8	1.000	16	31.4	24	47.1	0.146
参考にしない	27	45.8	4	6.8		33	64.7	23	45.1	
見たことがない	4	6.8	0	0.0		2	3.9	1	2.0	
無効・無回答	0	0.0	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

栄養成分表示の活用について、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、「見たことがあり、食生活の参考にする」と回答した者の割合は専門家で約5割から約1割、非専門家で約3割から約5割に変化した。専門家の1か月後のアンケートは約9割が無効・無回答であった。

表 3-47 参考にしない理由

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
必要がない	1	1.7	0	0.0	0.415	4	7.8	6	11.8	0.362
理解できない	12	20.3	1	1.7		7	13.7	5	9.8	
関心がない	13	22.0	2	3.4		11	21.6	10	19.6	
その他	1	1.7	1	1.7		8	15.7	2	3.9	
無効・無回答	32	54.2	55	93.2		21	41.2	28	54.9	

参考にしないと回答した者にのみ、参考にしない理由を回答してもらったところ、学習会前と学習会1か月後で回答に変化は見られなかった。専門家、非専門家共に、学習会前、学習会1か月後で最も多かった理由は「関心がない」であった。

表 3-48 栄養成分表示の理解

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	34	57.6	7	11.9	0.104	32	62.7	33	64.7	0.339
不正解	25	42.4	1	1.7		19	37.3	15	29.4	
無効・無回答	0	0.0	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

栄養成分表示を理解しているかについて学習会前と学習会1か月後で比較したところ、回答に変化は見られなかった。専門家では学習会1か月後のアンケートで無効・無回答が約9割を占めており、正解の割合でみると約1割になっていたが、有効回答者の中でみるとその大半が正解を回答していた。

表 3-49 エネルギーについての理解

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	13	22.0	3	5.1	0.287	17	33.3	17	33.3	0.497
不正解	46	78.0	5	8.5		34	66.7	31	60.8	
無効・無回答	0	0.0	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

エネルギーについて理解しているかについては、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、正解を回答した者の割合に変化はなかった。専門家では学習会1か月後のアンケートで無効・無回答が約9割を占めていた。

表 3-50 自分に必要なエネルギー量の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		p 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	7	11.9	6	10.2	$p<0.001$	5	9.8	32	62.7	$p<0.001$
知らない	51	86.4	2	3.4		46	90.2	16	31.4	
無効・無回答	1	1.7	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前後で比較したところ、専門家では学習会1か月後のアンケートで無効・無回答が約9割を占めており、「知っている」と回答した割合でみると約1割になっていたが、有効回答者の中でみるとその半数以上が「知っている」と回答していた。非専門家においては、「知っている」と回答した者の割合が学習会前で約1割であったのに対し、学習会1か月後は約6割であった。

表 3-51 食塩相当量の目標量の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		p 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	6	10.2	6	10.2	$p<0.001$	6	11.8	30	58.8	$p<0.001$
不正解	53	89.8	2	3.4		45	88.2	18	35.3	
無効・無回答	0	0.0	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

正解：成人男性 8 g／日 未満、成人女性 7 g／日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、正解者の割合をみると、非専門家で約1割から約6割に増加した。専門家では学習会1か月後のアンケートで無効・無回答が約9割を占めており、正解の割合でみると約1割であったが、有効回答者の中でみるとその半数以上が正解を回答していた。

表 3-52 栄養成分表示活用の意図

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値Fisher の正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値Fisher の正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	11	18.6	3	5.1	0.610	4	7.8	15	29.4	$p<0.001$
思う	27	45.8	4	6.8		25	49.0	26	51.0	
あまり思わない	16	27.1	1	1.7		21	41.2	5	9.8	
まったく思わない	4	6.8	0	0.0		1	2.0	1	2.0	
無効・無回答	1	1.7	51	86.4		0	0.0	4	7.8	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、専門家については回答に変化がみられなかったが、非専門家については「思う」、「とても思う」と回答した者が約6割から約8割に増加した。

表 3-53 保健機能食品の摂取

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
継続的に摂取	1	1.7	0	0.0	0.441	1	2.0	2	3.9	0.002
摂取したことがある	24	40.7	5	8.5		19	37.3	29	56.9	
摂取したことはない	5	8.5	1	1.7		6	11.8	10	19.6	
わからない	29	49.2	2	3.4		25	49.0	7	13.7	
無効・無回答	0	0.0	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

保健機能食品の摂取について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、非専門家において、「摂取したことがある」と回答した者の割合が約4割から約6割に増加した。専門家においては、無効・無回答が約9割を占めた。

表 3-54 保健機能食品の表示活用の意図

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	2	3.4	2	3.4	0.089	0	0.0	6	11.8	p<0.001
思う	26	44.1	2	3.4		17	33.3	31	60.8	
あまり思わない	23	39.0	4	6.8		27	52.9	7	13.7	
まったく思わない	7	11.9	0	0.0		7	13.7	2	3.9	
無効・無回答	1	1.7	51	86.4		0	0.0	5	9.8	

保健機能食品の表示活用の意図について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、非専門家において「とても思う」、「思う」と回答した者の割合は約3割から約7割に増加した。専門家においては、無効・無回答が約9割を占めた。

表 3-55 主観的健康感

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
大変よい	8	13.6	3	5.1	0.339	6	11.8	7	13.7	0.152
よい	41	69.5	4	6.8		34	66.7	35	68.6	
あまりよくない	9	15.3	1	1.7		11	21.6	4	7.8	
よくない	1	1.7	0	0.0		0	0.0	2	3.9	
無効・無回答	0	0.0	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

主観的健康感について学習会前と学習会1か月後で比較をしたところ、学習形態を問わず、回答に変化は見られなかった。専門家においては、無効・無回答が約9割を占めた。

表 3-56 健康づくりへの関心

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても関心がある	10	16.9	1	1.7	1.000	7	13.7	12	23.5	0.161
関心がある	33	55.9	5	8.5		27	52.9	28	54.9	
あまり関心がない	13	22.0	1	1.7		15	29.4	6	11.8	
関心がない	3	5.1	0	0.0		2	3.9	2	3.9	
無効・無回答	0	0.0	52	88.1		0	0.0	3	5.9	

健康づくりへの関心について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、非専門家において「とても関心がある」、「関心がある」と回答した者の割合は、約7割から約8割に少し増加したが回答に大きな変化はなかった。専門家においては、無効・無回答が約9割を占めた。

表 3-57 身体活動量

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
あまりない	9	15.3	0	0.0	0.415	18	35.3	19	37.3	0.308
軽度	42	71.2	6	10.2		26	51.0	27	52.9	
活発	8	13.6	2	3.4		7	13.7	2	3.9	
無効・無回答	0	0.0	51	86.4		0	0.0	3	5.9	

身体活動量について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、専門家と非専門家で、それぞれ学習会前と学習会1か月後で、差があるとは言えなかった。学習形態によらず「軽度」が最も多かった。「軽度」と回答した者の割合は、非専門家で約5割、専門家では学習会前に約7割いたが学習会1か月後では、無効・無回答が約9割を占めたため、約1割になっていた。

表 3-58 疾病の既往歴

	専門家		非専門家	
	学習前	1か月後	学習前	1か月後
	人数	人数	人数	人数
肥満症	0	0	2	2
高血圧	0	0	0	0
糖尿病	2	0	2	0
脂質異常症	0	0	0	0
虚血性心疾患	0	0	0	0
脳血管疾患	0	0	0	0
貧血	11	1	7	10
骨粗鬆症	0	0	0	0
がん	1	0	0	0
その他	0	0	1	0
特になし	39	6	33	33

複数選択の回答のため検定の対象外とした。学習形態によらず、「特になし」が最も多かった。

表 3-59 BMI の分布

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
18.5未満	11	18.6	0	0.0	0.159	10	19.6	9	17.6	1.000
18.5～25未満	34	57.6	6	10.2		33	64.7	32	62.7	
25以上	2	3.4	1	1.7		7	13.7	6	11.8	
無効・無回答	12	20.3	52	88.1		1	2.0	4	7.8	

BMI について学習会前と学習会 1 か月後で比較したところ、学習形態によらず、非専門家では普通体重とされる BMI (18.5～25kg/m²) である者の割合が最も多く、約 6 割であった。専門家の学習会 1 か月後においては、無効・無回答が約 9 割を占めた。

表 3-60 身長、体重、BMI の平均

	専門家				非専門家			
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長	1.57	0.05			1.56	0.05		
無効回答者数	5				0			
体重	50.8	7.70	52.1	9.42	51.6	8.69	51.8	8.78
無効回答者数	12		23		1		4	
BMI	20.5	2.60	21.6	2.51	21.4	3.88	21.5	4.00
無効回答者数	12		52		1		4	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
肥満者 (BMI $\geq$ 25)	2	3.4%	1	1.7%	7	13.7%	6	11.8%

(ii) 中高年者・講師（学習形態）の違いによる学習会前と学習会1か月後の比較

表 3-61 回答数

	専門家		非専門家	
	学習前	1か月後	学習前	1か月後
回答数	51	51	39	39

表 3-62 栄養成分表示の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p値 X ² 二乗 検定	学習前		1か月後		p値 X ² 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	48	94.1	43	84.3	0.155	33	84.6	32	82.1	0.023
知らない	3	5.9	0	0.0		6	15.4	0	0.0	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		0	0.0	7	17.9	

加工食品の栄養成分表示について知っている者の割合は、専門家で約9割、非専門家で約8割であり、学習会1か月後は専門家、非専門家共に約8割の者が「知っている」と回答した。

表 3-63 調理の頻度

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
毎日	23	45.1	19	37.3	0.818	12	30.8	11	28.2	0.689
週に5～6日	1	2.0	3	5.9		2	5.1	3	7.7	
週に3～4日	1	2.0	0	0.0		1	2.6	0	0.0	
週に1～2日	4	7.8	4	7.8		8	20.5	3	7.7	
月に数日	4	7.8	4	7.8		5	12.8	5	12.8	
年に数日	1	2.0	2	3.9		1	2.6	3	7.7	
ほとんどない	17	33.3	11	21.6		9	23.1	8	20.5	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		1	2.6	6	15.4	

調理の頻度について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、頻度に違いは見られなかった。専門家、非専門家共に「毎日」が最も多かった。

表 3-64 栄養成分表示の活用

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
参考にする	21	41.2	32	62.7	0.002	17	43.6	21	53.8	0.070
参考にしない	28	54.9	11	21.6		16	41.0	12	30.8	
見たことがない	2	3.9	0	0.0		5	12.8	0	0.0	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		1	2.6	6	15.4	

栄養成分表示の活用について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、「見たことがあり、食生活の参考にする」と回答した者の割合は専門家で約4割から約6割に、非専門家で約4割から約5割に増加した。

表 3-65 参考にしない理由

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
必要がない	8	15.7	4	7.8	1.000	0	0.0	1	2.6	0.191
理解できない	6	11.8	2	3.9		5	12.8	4	10.3	
関心がない	11	21.6	4	7.8		10	25.6	5	12.8	
その他	3	5.9	1	2.0		0	0.0	2	5.1	
無効・無回答	23	45.1	40	78.4		24	61.5	27	69.2	

参考にしないと回答した者にのみ、参考にしない理由を回答してもらったところ、学習会前と学習会1か月後で回答に変化は見られなかった。専門家、非専門家共に、学習会前、学習会1か月後で最も多かった理由は「関心がない」であった。

表 3-66 栄養成分表示の理解

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p値 χ^2 乗 検定	学習前		1か月後		p値 χ^2 乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	34	66.7	40	78.4	0.134	22	56.4	27	69.2	0.174
不正解	17	33.3	11	21.6		17	43.6	12	30.8	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	

栄養成分表示を理解しているかについて学習会前と学習会1か月後で比較したところ、回答に変化は見られなかった。正解を回答した者は、専門家では約7割が約8割に、非専門家では約6割が約7割に変化していたが、大きな割合の変化はみられなかった。

表 3-67 エネルギーについての理解

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	16	31.4	23	45.1	0.025	6	15.4	18	46.2	$p<0.001$
不正解	35	68.6	20	39.2		33	84.6	15	38.5	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		0	0.0	6	15.4	

エネルギーについて理解しているかについては、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、正解を回答した者の割合に変化はなかった。正解の割合でみると、専門家で約3割から約5割、非専門家で約2割から約5割まで増加した。

表 3-68 自分に必要なエネルギー量の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
知っている	12	23.5	30	58.8	$p<0.001$	6	15.4	20	51.3	$p<0.001$
知らない	39	76.5	13	25.5		32	82.1	12	30.8	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		1	2.6	7	17.9	

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前後で比較したところ、「知っている」と回答した者の割合でみると専門家は約2割から約6割、非専門家で約2割から約5割まで増加した。

表 3-69 食塩相当量の目標量の認知

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	7	13.7	24	47.1	$p<0.001$	4	10.3	18	46.2	$p<0.001$
不正解	44	86.3	19	37.3		35	89.7	12	30.8	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		0	0.0	9	23.1	

正解：成人男性 8 g／日 未満、成人女性 7 g／日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、男女合わせた正解者の割合をみると、学習形態によらず約1割から約5割に増加した。

表 3-70 栄養成分表示活用の意図

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	5	9.8	8	15.7	0.073	4	10.3	9	23.1	0.097
思う	28	54.9	29	56.9		22	56.4	18	46.2	
あまり思わない	15	29.4	4	7.8		9	23.1	6	15.4	
まったく思わない	3	5.9	2	3.9		4	10.3	0	0.0	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		0	0.0	6	15.4	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、専門家については、「思う」、「とても思う」と回答した者が約6割から約7割になり、非専門家では約7割で横ばいであった。

表 3-71 保健機能食品の摂取

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
継続的に摂取	3	5.9	3	5.9	0.043	1	2.6	3	7.7	0.035
摂取したことがある	26	51.0	28	54.9		21	53.8	22	56.4	
摂取したことはない	7	13.7	9	17.6		6	15.4	6	15.4	
わからない	15	29.4	3	5.9		10	25.6	1	2.6	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		1	2.6	7	17.9	

保健機能食品の摂取について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、「摂取したことがある」と回答した者の割合が半数を占め最も多く、「わからない」と回答した者が約3割から約1割に減少した。

表 3-72 保健機能食品の表示活用の意図

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	4	7.8	6	11.8	0.098	2	5.1	3	7.7	0.077
思う	22	43.1	27	52.9		20	51.3	25	64.1	
あまり思わない	20	39.2	8	15.7		11	28.2	5	12.8	
まったく思わない	4	7.8	2	3.9		4	10.3	0	0.0	
無効・無回答	1	2.0	8	15.7		2	5.1	6	15.4	

保健機能食品の表示活用の意図について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、学習形態を問わず、「とても思う」、「思う」と回答した者の割合は変化せず、半数以上を占めていた。

表 3-73 主観的健康感

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
大変よい	4	7.8	3	5.9	0.819	2	5.1	3	7.7	0.940
よい	37	72.5	34	66.7		33	84.6	27	69.2	
あまりよくない	10	19.6	6	11.8		3	7.7	3	7.7	
よくない	0	0.0	0	0.0		1	2.6	0	0.0	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		0	0.0	6	15.4	

主観的健康感について学習会前と学習会1か月後で比較をしたところ、学習形態を問わず、回答に変化は見られなかった。すべての群で「大変よい」、「よい」と回答した者は7割以上を占めた。

表 3-74 健康づくりへの関心

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても関心がある	15	29.4	13	25.5	0.483	4	10.3	6	15.4	0.593
関心がある	28	54.9	26	51.0		29	74.4	23	59.0	
あまり関心がない	7	13.7	2	3.9		4	10.3	4	10.3	
関心がない	1	2.0	2	3.9		2	5.1	0	0.0	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		0	0.0	6	15.4	

健康づくりへの関心について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、学習形態を問わず、回答に変化は見られなかった。すべての群で「とても関心がある」、「関心がある」と回答した者が7割以上を占めた。

表 3-75 身体活動量

	専門家					非専門家				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
あまりない	13	25.5	13	25.5	0.337	12	30.8	12	30.8	0.906
軽度	23	45.1	23	45.1		19	48.7	15	38.5	
活発	15	29.4	7	13.7		8	20.5	6	15.4	
無効・無回答	0	0.0	8	15.7		0	0.0	6	15.4	

身体活動量について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、専門家と非専門家で、それぞれ学習会前と学習会1か月後で、回答に差があるとは言えなかった。学習形態によらず「軽度」が最も多かった。

表 3-76 疾病の既往歴

	専門家		非専門家	
	学習前	1か月後	学習前	1か月後
	人数	人数	人数	人数
肥満症	11	11	9	8
高血圧	9	14	8	9
糖尿病	2	4	1	1
脂質異常症	12	13	2	5
虚血性心疾患	0	0	0	0
脳血管疾患	0	0	1	0
貧血	4	4	4	4
骨粗鬆症	0	0	0	0
がん	0	0	1	1
その他	5	5	1	1
特になし	19	14	15	14

複数選択のため検定の対象外とした。学習形態によらず、「特になし」が最も多かった。

表 3-77 BMI

	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
18.5未満	1	2.0	5	9.8	0.039	2	5.1	2	5.1	0.802
18.5～25未満	31	60.8	19	37.3		22	56.4	18	46.2	
25以上	19	37.3	13	25.5		14	35.9	13	41.9	
無効・無回答	0	0.0	14	27.5		1	2.6	11	28.2	

BMI について学習会前と学習会 1 か月後で比較したところ、学習形態によらず、学習会前と学習会 1 か月後で、普通体重とされる BMI (18.5～25kg/m²) である者の割合が最も多かった。

表 3-78 身長、体重、BMI の平均

	専門家				非専門家			
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長	1.65	0.09			1.64	0.10		
無効回答者数	0	0			1			
体重	64.3	12.15	65.7	12.26	64.8	15.92	65.8	16.91
無効回答者数	0	0	14		1		10	
BMI	23.4	3.43	23.8	4.24	23.8	4.23	24.1	4.43
無効回答者数	0	0	14		1		11	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
肥満者 (BMI $\geq$ 25)	19	33.9%	15	27%	16	34.0%	13	27.7%

(iii) 高齢者で講師（学習形態）の違いによる学習会前と学習会1か月後の比較

表 3-79 回答数

	専門家		非専門家		自己学習	
	学習前	1か月後	学習前	1か月後	学習前	1か月後
回答数	45	45	45	45	66	66

表 3-80 栄養成分表示の認知

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					0.532					0.593					0.399
知っている	37	82.2	26	57.8		33	73.3	26	57.8		49	74.2	38	57.6	
知らない	4	8.9	2	4.4		6	13.3	5	11.1		9	13.6	5	7.6	
無効・無回答	4	8.9	17	37.8		6	13.3	14	31.1		8	12.1	23	34.8	

加工食品の栄養成分表示について知っている者の割合は、学習会前において学習形態によらず7割以上となっていたが、学習会1か月後のアンケートでは、無効・無回答が3割以上を占めており、「知っている」と回答した者は約6割であった。

表 3-81 調理の頻度

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					0.923					0.843					0.164
毎日	40	88.9	25	55.6		29	64.4	19	42.2		34	51.5	21	31.8	
週に5～6日	2	4.4	2	4.4		1	2.2	3	6.7		3	4.5	5	7.6	
週に3～4日	1	2.2	1	2.2		1	2.2	1	2.2		6	9.1	7	10.6	
週に1～2日	0	0.0	0	0.0		1	2.2	0	0.0		4	6.1	4	6.1	
月に数日	0	0.0	0	0.0		3	6.7	3	6.7		0	0.0	4	6.1	
年に数日	0	0.0	0	0.0		2	4.4	2	4.4		2	3.0	1	1.5	
ほとんどない	2	4.4	1	2.2		6	13.3	6	13.3		10	15.2	4	6.1	
無効・無回答	0	0.0	16	35.6		2	4.4	11	24.4		7	10.6	20	30.3	

調理の頻度について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、「毎日」が最も多く、その頻度に変化はなかった。

表 3-82 栄養成分表示の活用

	専門家					p 値 Fisherの 正確確率 検定	非専門家					p 値 Fisherの 正確確率 検定	自己学習					p 値 Fisherの 正確確率 検定			
	学習前		1か月後		人数		%	学習前		1か月後			人数	%	学習前		1か月後		人数	%	
	人数	%	人数	%				人数	%	人数	%				人数	%	人数				%
参考にする	26	57.8	23	51.1	0.263	24	53.3	18	40.0	0.844	24	36.4	27	40.9	0.099						
参考にしない	16	35.6	7	15.6		14	31.1	13	28.9		29	43.9	18	27.3							
見たことがない	2	4.4	0	0.0		5	11.1	3	6.7		6	9.1	1	1.5							
無効・無回答	1	2.2	15	33.3		2	4.4	11	24.4		7	10.6	20	30.3							

栄養成分表示の活用について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、「見たことがあり、食生活の参考にする」と回答した者の割合は専門家で約6割から約5割、非専門家で約5割から約4割に変化した。自己学習は約4割で横ばいに推移していた。

表 3-83 参考にしない理由

	専門家				p 値 Fisherの 正確確率 検定	非専門家				p 値 Fisherの 正確確率 検定	自己学習				p 値 Fisherの 正確確率 検定
	学習前		1か月後			学習前		1か月後			学習前		1か月後		
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					0.016					1.000					0.545
必要がない	2	4.4	0	0.0		0	0.0	0	0.0		5	7.6	2	3.0	
理解できない	7	15.6	0	0.0		2	4.4	1	2.2		4	6.1	5	7.6	
関心がない	2	4.4	4	8.9		5	11.1	2	4.4		9	13.6	3	4.5	
その他	3	6.7	0	0.0		5	11.1	1	2.2		6	9.1	3	4.5	
無効・無回答	31	68.9	41	91.1		33	73.3	41	91.1		42	63.6	53	80.3	

「見たことはあるが、食生活の参考にはしない」と回答した者にのみ、参考にしない理由を回答してもらったところ、学習会前と学習会1か月後で回答の変化は専門家でのみ見られた。学習会前は、専門家では「必要がない」、「理解できない」など「関心がない」以外の理由が存在したが、学習会1か月後は無効・無回答以外の理由として「関心がない」のみになっていた。

表 3-84 栄養成分表示の理解

	専門家				ρ 値 χ^2 二乗 検定	非専門家			ρ 値 χ^2 二乗 検定	自己学習				ρ 値 χ^2 二乗 検定	
	学習前		1か月後			人数	%	人数		%	学習前		1か月後		
	人数	%	人数	%							人数	%	人数		%
正解	10	22.2	6	13.3	0.439				-	9	13.6	10	15.2	0.119	
不正解	4	8.9	4	8.9		0	0	11		16.7	4	6.1			
無効・無回答	31	68.9	35	77.8		0	0	46		69.7	52	78.8			

非専門家の「栄養成分表示の理解」は回答がないため検定の対象外とした。栄養成分表示を理解しているかについて学習会前後で比較したところ、学習会前と学習会1か月後で回答に変化は見られなかった。

表 3-85 エネルギーについての理解

	専門家				非専門家				自己学習						
	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 χ^2 二乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					0.500					0.047					0.361
正解	14	31.1	15	33.3		6	13.3	14	31.1		15	22.7	17	25.8	
不正解	31	68.9	30	66.7		37	82.2	31	68.9		51	77.3	46	69.7	
無効・無回答	0	0.0	0	0.0		2	4.4	0	0.0		0	0.0	3	4.5	

エネルギーについて理解しているかについては、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、専門家と自己学習において正解者の割合に変化はなかった。非専門家では正解の割合が約1割から約3割へと増加していた。

表 3-86 必要なエネルギー量の認知

	専門家				ρ 値 χ^2 二乗 検定	非専門家				ρ 値 χ^2 二乗 検定	自己学習				ρ 値 χ^2 二乗 検定
	学習前		1か月後			学習前		1か月後			学習前		1か月後		
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
					0.002					0.012					$p<0.001$
知っている	15	33.3	21	46.7		13	28.9	20	44.4		16	24.2	30	45.5	
知らない	24	53.3	6	13.3		28	62.2	13	28.9		42	63.6	13	19.7	
無効・無回答	6	13.3	18	40.0		4	8.9	12	26.7		8	12.1	23	34.8	

「あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか」という問について学習会前後で比較したところ、「知っている」と回答した者の割合は、各学習形態で増加していた。

「知っている」と回答した者の割合は、専門家で約3割から約5割、非専門家で約3割から約4割、自己学習で約2割から約5割に増加していた。

表 3-87 食塩相当量の目標量の認知

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 X ² 乗 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
正解	13	28.9	14	31.1	0.471	7	15.6	14	31.1	0.064	13	19.7	19	28.8	0.114
不正解	31	68.9	29	64.4		34	75.6	27	60.0		47	71.2	38	57.6	
無効・無回答	1	2.2	2	4.4		4	8.9	4	8.9		6	9.1	9	13.6	

正解：成人男性 8 g／日 未満、成人女性 7 g／日 未満

「あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか」という問について、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、どの学習形態でも回答に変化はなかった。

表 3-88 栄養成分表示活用の意図

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1ヶ月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	8	17.8	7	15.6	0.777	4	8.9	4	8.9	0.628	3	4.5	1	1.5	0.258
思う	28	62.2	18	40.0		22	48.9	23	51.1		34	51.5	33	50.0	
あまり思わない	6	13.3	4	8.9		12	26.7	6	13.3		23	34.8	11	16.7	
まったく思わない	2	4.4	0	0.0		2	4.4	1	2.2		1	1.5	0	0.0	
無効・無回答	1	2.2	16	35.6		5	11.1	11	24.4		5	7.6	21	31.8	

「食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか」という問について、どの学習形態においても、学習会前と学習会1か月後で比較したところ、どの学習形態においても、回答の変化は見られなかった。学習会1か月後のアンケートでは無効・無回答の回答が多くなっていた。

表 3-89 保健機能食品の摂取

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
継続的に摂取	1	2.2	2	4.4	0.053	7	15.6	6	13.3	1.000	7	10.6	2	3.0	0.382
摂取したことがある	30	66.7	22	48.9		19	42.2	16	35.6		30	45.5	30	45.5	
摂取したことはない	6	13.3	5	11.1		9	20.0	7	15.6		15	22.7	9	13.6	
わからない	8	17.8	0	0.0		7	15.6	5	11.1		8	12.1	5	7.6	
無効・無回答	0	0.0	16	35.6		3	6.7	11	24.4		6	9.1	20	30.3	

保健機能食品の摂取について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、どの学習形態においても大きな回答の変化は見られなかった。学習会1か月後のアンケートでは、無効・無回答が増えていた。

表 3-90 保健機能食品の表示活用の意図

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても思う	6	13.3	3	6.7	0.322	5	11.1	2	4.4	0.502	3	4.5	1	1.5	0.092
思う	25	55.6	21	46.7		17	37.8	20	44.4		32	48.5	34	51.5	
あまり思わない	11	24.4	4	8.9		13	28.9	9	20.0		21	31.8	8	12.1	
まったく思わない	0	0.0	1	2.2		6	13.3	3	6.7		4	6.1	1	1.5	
無効・無回答	3	6.7	16	35.6		4	8.9	11	24.4		6	9.1	22	33.3	

保健機能食品の表示活用の意図について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、どの学習形態においても回答に変化は見られなかった。学習会1か月後のアンケートでは、無効・無回答が増えていた。

表 3-91 主観的健康感

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定	学習前		1か月後		p 値 Fisherの 正確確率 検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
大変よい	0	0.0	2	4.4	0.580	3	6.7	2	4.4	0.044	3	4.5	2	3.0	0.925
よい	15	33.3	23	51.1		20	44.4	23	51.1		44	66.7	31	47.0	
あまりよくない	3	6.7	3	6.7		9	20.0	1	2.2		9	13.6	8	12.1	
よくない	0	0.0	0	0.0		1	2.2	0	0.0		0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	27	60.0	17	37.8		12	26.7	19	42.2		10	15.2	25	37.9	

主観的健康感について学習会前と学習会1か月後で比較をしたところ、非専門家において「あまりよくない」が減り、「よい」が増えていた。専門家、自己学習に関しては、回答に変化は見られなかった。学習会1か月後のアンケートでは、無効・無回答が増えていた。

表 3-92 健康づくりへの関心

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 χ ² 二乗 検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
とても関心がある	4	8.9	9	20.0	0.351	8	17.8	6	13.3	0.809	12	18.2	6	9.1	0.694
関心がある	14	31.1	19	42.2		23	51.1	19	42.2		41	62.1	31	47.0	
あまり関心がない	0	0.0	0	0.0		1	2.2	2	4.4		4	6.1	4	6.1	
関心がない	0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0		0	0.0	0	0.0	
無効・無回答	27	60.0	17	37.8		13	28.9	18	40.0		9	13.6	25	37.9	

健康づくりへの関心について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、どの学習形態においても回答に変化は見られなかった。学習会1か月後のアンケートでは、無効・無回答が多く、約4割が無効・無回答であった。

表 3-93 身体活動量

	専門家					非専門家					自己学習				
	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定	学習前		1か月後		ρ 値 Fisherの 正確確 率検定
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
あまりない	0	0.0	5	11.1	0.179	5	11.1	3	6.7	0.531	15	22.7	5	7.6	0.213
軽度	10	22.2	17	37.8		16	35.6	18	40.0		22	33.3	21	31.8	
活発	5	11.1	6	13.3		10	22.2	6	13.3		18	27.3	14	21.2	
無効・無回答	30	66.7	17	37.8		14	31.1	18	40.0		11	16.7	26	39.4	

身体活動量について学習会前と学習会1か月後で比較したところ、どの学習形態においても回答に変化は見られなかった。学習会1か月後のアンケートでは、無効・無回答が多く、約4割が無効・無回答であった。

表 3-94 疾病の既往歴

	専門家		非専門家		自己学習	
	学習前	1か月後	学習前	1か月後	学習前	1か月後
	人数	人数	人数	人数	人数	人数
肥満症	4	2	4	0	9	2
高血圧	4	1	14	0	20	7
糖尿病	2	2	8	0	6	4
脂質異常症	7	4	8	0	9	2
虚血性心疾患	0	0	1	0	2	0
脳血管疾患	0	0	0	0	0	0
貧血	1	2	1	0	5	1
骨粗鬆症	2	0	2	0	10	0
がん	0	0	0	0	0	0
その他	0	0	0	0	5	1
特になし	3	2	9	0	10	2

複数選択の回答のため検定の対象外とした。専門家では脂質異常症、非専門家及び自己学習では高血圧が最も多かった。

表 3-95 BMI の分布

	専門家				ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	非専門家				ρ 値 Fisherの 正確確率 検定	自己学習				ρ 値 χ^2 二乗 検定
	学習前		1か月後			学習前		1か月後			学習前		1か月後		
	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	
18.5未満	3	6.7	4	8.9	0.582	2	4.4	0	0.0	0.413	0	0.0	0	0.0	0.534
18.5～25未満	31	68.9	19	42.2		32	71.1	23	51.1		45	68.2	30	45.5	
25以上	11	24.4	8	17.8		9	20.0	10	22.2		14	21.2	10	15.2	
無効・無回答	0	0.0	14	31.1		2	4.4	12	26.7		7	10.6	26	39.4	

BMI について学習会前と学習会 1 か月後で比較したところ、学習形態によらず、普通体重とされる BMI (18.5～25kg/m²) である者の割合が最も多かった。

表 3-96 身長、体重、BMI の平均

	専門家				非専門家				自己学習	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長	1.55	0.06			1.58	0.07			1.60	0.08
無効回答者数	0				2				6	
体重	54.6	10.01	55.5	10.45	56.0	8.42	56.9	7.62	59.1	10.66
無効回答者数	0		15		2		12		7	
BMI	22.8	3.40	22.8	3.95	22.5	2.90	22.9	2.68	22.7	4.06
無効回答者数	0		15		2		12		6	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
肥満者 (BMI $\geq$ 25)	11	24.4%	8	17.8%	10	22.2%	9	20.0%	14	21.2%

(参考) E. マクネマー検定結果-各年齢階層別の学習形態による学習前後の正解・不正解等の回答変化に関する検討

(i) 若年女性 学習会前と学習会直後

付表 3-1 栄養成分表示の理解

学習前	学習会直後											
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=33	32	97.0	1	3.0	0.012	n=32	32	100.0	0	0.0	0.031
不正解	n=25	10	40.0	15	60.0		n=18	6	33.3	12	66.7	

付表 3-2 エネルギーについての理解

学習前	学習会直後											
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=13	9	69.2	4	30.8	0.180	n=17	11	64.7	6	35.3	1.000
不正解	n=46	10	21.7	36	78.3		n=34	5	14.7	29	85.3	

付表 3-3 必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会直後											
	専門家					p値	非専門家					p値
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
知っている	n=7	6	85.7	1	14.3	p<0.001	n=5	5	100.0	0	0.0	p<0.001
知らない	n=50	42	84.0	8	16.0		n=45	38	84.4	7	15.6	

付表 3-4 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会直後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=5	5	100.0	0	0.0	p<0.001	n=6	6	100.0	0	0.0	p<0.001
不正解	n=53	38	71.7	15	28.3		n=45	35	77.8	10	22.2	

付表 3-5 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会直後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=37	37	100.0	0	0.0	p<0.001	n=28	26	92.9	2	7.1	p<0.001
なし	n=20	16	80.0	4	20.0		n=22	20	90.9	2	9.1	

付表 3-6 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会直後										p値		
	専門家					p値	非専門家					p値	
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			
		人数	%	人数	%			人数	%	人数			%
あり	n=27	27	100.0	0	0.0	p<0.001	n=17	17	100.0	0	0.0	p<0.001	
なし	n=30	25	83.3	5	16.7		n=33	30	90.9	3	9.1		

若年女性において、専門家と非専門家による違いによって、学習会前と学習会直後に回答の変化が見られるかを検討するためにマクネマー検定を行った。エネルギーについて理解しているかについては専門家及び非専門家で、前後に有意差が見られなかったものの、その他の項目に関しては、前後で回答に差が見られた。

(ii) 中高年者 学習会前と学習会直後

付表 3-7 栄養成分表示の理解

学習前	学習会直後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=34	34	100.0	0	0.0	0.031	n=22	21	95.5	1	4.5	0.125
不正解	n=17	6	35.3	11	64.7		n=17	6	35.3	11	64.7	

付表 3-8 エネルギーについての理解

学習前	学習会直後													
	専門家						ρ 値	非専門家						ρ 値
	母数	正解		不正解		母数		正解		不正解				
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			
正解	n=16	13	81.3	3	18.8	0.344	n=6	4	66.7	2	33.3	0.289		
不正解	n=35	7	20.0	28	80.0		n=33	6	18.2	27	81.8			

付表 3-9 必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会直後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
知っている	n=11	11	100.0	0	0.0	p<0.001	n=6	5	83.3	1	16.7	p<0.001
知らない	n=38	33	86.8	5	13.2		n=32	21	65.6	11	34.4	

付表 3-10 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会直後													
	専門家						p 値	非専門家						p 値
	母数	正解		不正解		母数		正解		不正解				
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			
正解	n=7	5	71.4	2	28.6	p<0.001	n=4	3	75.0	1	25.0	p<0.001		
不正解	n=44	30	68.2	14	31.8		n=32	19	59.4	13	40.6			

付表 3-11 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会直後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=32	32	100.0	0	0.0	p<0.001	n=26	26	100.0	0	0.0	0.031
なし	n=18	14	77.8	4	22.2		n=13	6	46.2	7	53.8	

付表 3-12 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会直後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=26	25	96.2	1	3.8	0.001	n=22	21	95.5	1	4.5	0.012
なし	n=24	15	62.5	9	37.5		n=15	10	66.7	5	33.3	

中高年者において、専門家と非専門家による違いによって、学習会前と学習会直後に回答の変化が見られるかを検討するためにマクネマー検定を行った。栄養成分表示を理解しているかについては非専門家で、エネルギーについて理解しているかについては専門家及び非専門家で、前後に差が見られなかったものの、その他の項目に関しては、前後で回答に有意差が見られた。

(iii) 高齢者 学習会前と学習会直後

付表 3-13 栄養成分表示の理解

学習前	学習会直後																	
	専門家					p値	非専門家					p値	自己学習					p値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=10	9	90.0	1	10.0	1.000	n=0	0	0	0	n=4	3	75.0	1	25	0.375		
不正解	n=4	0	0.0	4	100.0		n=0	0	0	0	n=9	4	44.4	5	55.6			

付表 3-14 エネルギーについての理解

学習前	学習会直後																	
	専門家				p 値	非専門家				p 値	自己学習				p 値			
	母数	正解		不正解		母数	正解		不正解		母数	正解		不正解				
		人数	%	人数			%	人数	%			人数	%	人数		%	人数	%
正解	n=14	9	64.3	5	35.7	1.000	n=6	4	66.7	2	33.3	0.001	n=13	6	46.2	7	53.8	0.481
不正解	n=31	5	16.1	26	83.9		n=37	16	43.2	21	56.8		n=49	11	22.4	38	77.6	

付表 3-15 必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会直後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
知っている	n=14	14	100.0	0	0.0	p<0.001	n=13	10	76.9	3	23.1	0.035	n=14	13	92.9	1	7.1	p<0.001
知らない	n=22	16	72.7	6	27.3		n=25	12	48.0	13	52.0		n=31	17	54.8	14	45.2	

付表 3-16 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会直後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=13	12	92.3	1	7.7	p<0.001	n=7	5	71.4	2	28.6	0.004	n=13	11	84.6	2	15.4	p<0.001
不正解	n=30	16	53.3	14	46.7		n=34	14	41.2	20	58.8		n=42	23	54.8	19	45.2	

付表 3-17 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会直後																	
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値	自己学習					ρ 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=33	33	100.0	0	0.0	0.063	n=26	22	84.6	4	15.4	0.180	n=27	25	92.6	2	7.4	0.022
なし	n=6	5	83.3	1	16.7		n=13	10	76.9	3	23.1		n=17	11	64.7	6	35.3	

付表 3-18 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会直後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=29	28	96.6	1	3.4	0.039	n=22	22	100.0	0	0.0	0.008	n=27	25	92.6	2	7.4	0.065
なし	n=10	8	80.0	2	20.0		n=18	8	44.4	10	55.6		n=17	9	52.9	8	47.1	

高齢者の非専門家において前後での有効な回答がなかった栄養成分表示の理解については、検討を行っていない。

高齢者において、専門家と非専門家、自己学習による違いによって、学習会前と学習会直後に回答の変化が見られるかを検討するためにマクネマー検定を行った。栄養成分表示を理解しているかについて、エネルギーについて理解しているかについては専門家及び自己学習で、栄養成分表示活用の意図については、専門家及び非専門家で、保健機能食品の表示活用の意図については自己学習で、前後に有意差が見られなかったものの、その他の項目に関しては前後で回答に有意差が見られた。

(iv) 若年女性 学習会前と学習会1か月後

付表 3-19 栄養成分表示の理解

学習前	学習会1か月後											
	専門家					p値	非専門家					p値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=6	6	100.0	0	0.0	1.000	n=30	28	93.3	2	6.7	0.453
不正解	n=2	1	50.0	1	50.0		n=18	5	27.8	13	72.2	

付表 3-20 エネルギーについての理解

学習前	学習会1か月後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=4	2	50.0	2	50.0	1.000	n=15	9	60.0	6	40.0	0.791
不正解	n=4	1	25.0	3	75.0		n=33	8	24.2	25	75.8	

付表 3-21 必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会1か月後											
	専門家					ρ値	非専門家					ρ値
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
知っている	n=3	3	100.0	0	0.0	0.250	n=5	5	100.0	0	0.0	p<0.001
知らない	n=5	3	60.0	2	40.0		n=43	27	62.8	16	37.2	

付表 3-22 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会1か月後											
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=0	0		0		-	n=6	5	83.3	1	16.7	ρ<0.001
不正解	n=8	6	75.0	2	25.0	n=42	25	59.5	17	40.5		

付表 3-23 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会1か月後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
						1.000						p<0.001
あり	n=6	6	100.0	0	0.0		n=26	25	96.2	1	3.8	
なし	n=2	1	50.0	1	50.0		n=21	16	76.2	5	23.8	

付表 3-24 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会1か月後											
	専門家					p値	非専門家					p値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=4	3	75.0	1	25.0	1.000	n=15	14	93.3	1	6.7	p<0.001
なし	n=4	1	25.0	3	75.0		n=31	23	74.2	8	25.8	

付表 3-25 栄養成分表示の活用

学習前	学習会1か月後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	する		しない			母数	する		しない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
する	n=6	4	66.7	2	33.3	0.500	n=16	15	93.8	1	6.3	0.021
しない	n=2	0	0.0	2	100.0		n=32	9	28.1	23	71.9	

若年女性において、専門家と非専門家による違いによって、学習会前と学習会1か月後に回答の変化が見られるかを検討するためにマクネマー検定を行った。専門家については、全ての項目において、前後に有意差がみられなかった。非専門家については、栄養成分表示の理解について、及びエネルギーについての理解について、前後に有意差が見られなかったものの、その他の項目に関しては前後で回答に有意差が見られた。

(v) 中高年者 学習会前と学習会1か月後

付表 3-26 栄養成分表示の理解

学習前	学習会1か月後											
	専門家					p値	非専門家					p値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=29	28	96.6	1	3.4	0.003	n=22	21	95.5	1	4.5	0.219
不正解	n=14	12	85.7	2	14.3		n=11	5	45.5	6	54.5	

付表 3-27 エネルギーについての理解

学習前	学習会1か月後											
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=15	10	66.7	5	33.3	0.096	n=6	5	83.3	1	16.7	0.002
不正解	n=28	13	46.4	15	53.6		n=27	13	48.1	14	51.9	

付表 3-28 必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会1か月後											
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
知っている	n=12	9	75.0	3	25.0	ρ<0.001	n=6	5	83.3	1	16.7	0.001
知らない	n=31	21	67.7	10	32.3		n=25	14	56.0	11	44.0	

付表 3-29 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会1か月後											
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=6	5	83.3	1	16.7	ρ<0.001	n=3	3	100.0	0	0.0	ρ<0.001
不正解	n=37	19	51.4	18	48.6		n=27	15	55.6	12	44.4	

付表 3-30 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会1か月後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=28	28	100.0	0	0.0	0.004	n=25	22	88.0	3	12.0	0.727
なし	n=15	9	60.0	6	40.0		n=8	5	62.5	3	37.5	

付表 3-31 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会1か月後											
	専門家					p 値	非専門家					p 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=23	22	95.7	1	4.3	0.012	n=22	21	95.5	1	4.5	0.070
なし	n=19	10	52.6	9	47.4		n=11	7	63.6	4	36.4	

付表 3-32 栄養成分表示の活用

学習前	学習会1か月後										p値	
	専門家					p値	非専門家					
	母数	する		しない			母数	する		しない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数		%
する	n=17	17	100.0	0	0.0	p<0.001	n=16	15	93.8	1	6.3	0.125
しない	n=26	15	57.7	11	42.3		n=16	6	37.5	10	62.5	

中高年者において、専門家と非専門家による違いによって、学習会前と学習会1か月後に回答の変化が見られるかを検討するためにマクネマー検定を行った。栄養成分表示の理解について、栄養成分表示活用の意図について、保健機能食品の表示活用の意図について、及び栄養成分表示の活用については非専門家で、エネルギーについての理解については専門家で、前後に有意差が見られなかったものの、その他の項目に関しては前後で回答に有意差が見られた。

(vi) 高齢者 学習会前と学習会1か月後

付表 3-33 栄養成分表示の理解

学習前	学習会1か月後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	正解		不正解			母数	正解		不正解			母数	正解		不正解		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
正解	n=8	6	75.0	2	25.0	0.500	n=0	0	／	0	／	／	n=3	3	100.0	0	0.0	0.125
不正解	n=2	0	0.0	2	100.0		n=0	0	／	0	／		n=7	4	57.1	3	42.9	

付表 3-34 エネルギーについての理解

学習前	学習会1か月後																	
	専門家				p 値	非専門家				p 値	自己学習				p 値			
	母数	正解		不正解		母数	正解		不正解		母数	正解		不正解				
		人数	%	人数			%	人数	%			人数	%	人数		%	人数	%
正解	n=14	6	42.9	8	57.1	1.000	n=6	5	83.3	1	16.7	0.021	n=13	3	23.1	10	76.9	0.541
不正解	n=31	9	29.0	22	71.0	n=37	9	24.3	28	75.7	n=50	14	28.0	36	72.0			

付表 3-35 必要なエネルギー量の認知

学習前	学習会1か月後																	
	専門家					p 値	非専門家					p 値	自己学習					p 値
	母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない			母数	知っている		知らない		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
知っている	n=10	8	80.0	2	20.0	0.039	n=8	6	75.0	2	25.0	0.013	n=9	7	77.8	2	22.2	p<0.001
知らない	n=14	10	71.4	4	28.6		n=22	12	54.5	10	45.5		n=29	20	69.0	9	31.0	

付表 3-36 食塩相当量の目標量の認知

学習前	学習会1か月後																	
	専門家				p値	非専門家				p値	自己学習				p値			
	母数	正解		不正解		母数	正解		不正解		母数	正解		不正解				
		人数	%	人数			%	人数	%			人数	%	人数		%	人数	%
正解	n=13	6	46.2	7	53.8	1.000	n=7	4	57.1	3	42.9	0.092	n=13	9	69.2	4	30.8	0.180
不正解	n=30	8	26.7	22	73.3		n=34	10	29.4	24	70.6		n=42	10	23.8	32	76.2	

付表 3-37 栄養成分表示活用の意図

学習前	学習会1か月後																	
	専門家					ρ 値	非専門家					ρ 値	自己学習					ρ 値
	母数	あり		なし			母数	あり		なし			母数	あり		なし		
		人数	%	人数	%			人数	%	人数	%			人数	%	人数	%	
あり	n=23	22	95.7	1	4.3	1.000	n=20	18	90.0	2	10.0	0.289	n=24	21	87.5	3	12.5	0.092
なし	n=5	2	40.0	3	60.0		n=11	6	54.5	5	45.5		n=17	10	58.8	7	41.2	

付表 3-38 保健機能食品の表示活用の意図

学習前	学習会1か月後																	
	専門家				p 値	非専門家				p 値	自己学習				p 値			
	母数	あり		なし		母数	あり		なし		母数	あり		なし				
		人数	%	人数			%	人数	%			人数	%	人数		%	人数	%
あり	n=21	17	81.0	4	19.0	0.754	n=14	12	85.7	2	14.3	0.180	n=24	21	87.5	3	12.5	0.057
なし	n=7	6	85.7	1	14.3		n=17	7	41.2	10	58.8		n=16	11	68.8	5	31.3	

付表 3-39 栄養成分表示の活用

学習前	学習会1か月後																	
	専門家				p値	非専門家				p値	自己学習				p値			
	母数	する		しない		母数	する		しない		母数	する		しない				
		人数	%	人数			%	人数	%			人数	%	人数		%	人数	%
する	n=17	15	88.2	2	11.8	0.109	n=17	14	82.4	3	17.6	1.000	n=15	10	66.7	5	33.3	0.064
しない	n=13	8	61.5	5	38.5		n=16	3	18.8	13	81.3		n=26	14	53.8	12	46.2	

高齢者の非専門家において前後での有効な回答がなかった栄養成分表示の理解については、検討を行っていない。

高齢者において、専門家と非専門家、自己学習による違いによって、学習会前と学習会1か月後に回答の変化が見られるかを検討するためにマクネマー検定を行った。エネルギーについての理解については非専門家で、必要なエネルギー量の認知については3つの学習形態において前後で回答に有意差が見られた。

(4)講師アンケートの結果

表 4-1 性別

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	50		24		26	
男性	4	8.0	1	4.2	3	11.5
女性	46	92.0	23	95.8	23	88.5

性別では女性が多かった。

表 4-2 年齢

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	51		24		27	
10 歳代	1	2.0	0	0.0%	1	3.7
20 歳代	18	35.3	16	66.7	2	7.4
30 歳代	3	5.9	1	4.2	2	7.4
40 歳代	7	13.7	4	16.7	3	11.1
50 歳代	4	7.8	2	8.3	2	7.4
60 歳代	12	23.5	1	4.2	11	40.7
70 歳代	6	11.8	0	0.0	6	22.2%

講師の年齢層は幅広く分布しており、専門家では 20 歳代が最も多く、非専門家では 60 歳代が最も多かった。

表 4-3 資格

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	48		25		23	
管理栄養士	24	50.0	24	96.0	0	0.0
栄養士	0	0.0	0	0.0	0	0.0
家庭科	2	4.2	0	0.0	2	8.7
栄養教諭	0	0.0	0	0.0	0	0.0
保健師	0	0.0	0	0.0	0	0.0
看護師	1	2.1	0	0.0	1	4.3
医師	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	21	43.8	1	4.0	20	87.0

専門家では、管理栄養士の資格を持った者が大半を占めた。

表 4-4 資格を活かした仕事への従事経験

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	45		24		21	
している	19	42.2	11	45.8	8	38.1
していない	26	57.8	13	54.2	13	61.9

資格を活かした仕事をしている者が約4割であった。

表 4-5 資格を活かした仕事の従事年数

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	19		11		8	
5年未満	6	31.6	4	36.4	2	25.0
5～10年	2	10.5	1	9.1	1	12.5
10～20年	2	10.5	1	9.1	1	12.5
20～30年	4	21.1	3	27.3	1	12.5
30年以上	5	26.3	2	18.2	3	37.5

資格を活かした仕事をしている者では、その従事している年数に特に偏りは見られなかったが、5年未満と回答した者が、専門家、非専門家共に最も多かった。

表 4-6 栄養成分表示の活用に関する指導経験

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	47		24		23	
ある	16	34.0	5	20.8	11	47.8
ない	31	66.0	19	79.2	12	52.2

指導を行なった経験がある者は、全体で約3割であった。専門家では約2割、非専門家では約5割となっていた。

表 4-7 目標設定は適切であったか

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	47		24		23	
よくあっていた	8	17.0	5	20.8	3	13.0
あっていた	33	70.2	17	70.8	16	69.6
あまりあっていなかった	5	10.6	2	8.3	3	13.0
まったくあっていなかった	1	2.1	0	0.0	1	4.4

目標は学習者に「よくあっていた」「あっていた」と回答した者の割合が専門家で約9割、非専門家で約8割を占めた。

表 4-8 学習内容は学習者にあったものであったか

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	47		24		23	
よくあっていた	5	10.6	2	8.3	3	13.0
あっていた	34	72.3	19	79.2	15	65.2
あまりあっていなかった	7	14.9	3	12.5	4	17.4
まったくあっていなかった	1	2.1	0	0.0	1	4.4

今回の学習内容は学習者に「よくあっていた」、「あっていた」と回答した者は専門家で約9割、非専門家で約8割であった。

表 4-9 計画どおり進められたか

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	46		24		22	
計画通り、進められた	30	65.2	13	54.2	17	77.3
一部変更したが ほぼ計画した内容を実施した	14	30.4	11	45.8	3	13.6
計画通り進められなかった	2	4.4	0	0.0	2	9.1

専門家と非専門家で、学習会は計画通り進められたかどうかの判断に違いがあった。非専門家では計画通り進められたと判断したものが多く、専門家では一部変更した者が多かった。

表 4-10 計画した時間は適切であったか

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	48		24		24	
長すぎた	1	2.1	0	0.0	1	4.2
ちょうどよかった	32	66.7	12	50.0	20	83.3
足りなかった	15	31.3	12	50.0	3	12.5

専門家では時間が「足りなかった」とした者が非専門家よりも多かった。

表 4-11 パンフレットは適切であったか

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	48		24		24	
適切だった	15	31.3	6	25.0	9	37.5
まあ適切だった	28	58.3	14	58.3	14	58.3
あまり適切でなかった	4	8.3	4	16.7	0	0.0
適切でなかった	1	2.1	0	0.0	1	4.2

専門家と非専門家でパンフレットは学習者が内容を理解するための教材として適切であったかどうかについては、専門家、非専門家共に「まあ適切であった」と回答した者が最も多かったが、専門家では、非専門家に比べて、「あまり適切でなかった」と考える者が多く存在した。

表 4-12 パンフレットの使いやすさ

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	47		24		23	
とても使いやすかった	11	23.4	6	25.0	5	21.7
まあ使いやすかった	27	51.1	11	45.8	16	69.6
少し使いにくかった	7	14.9	6	25.0	1	4.4
使いにくかった	2	4.3	1	4.2	1	4.4

専門家と非専門家でパンフレットの使いやすさに差があった。専門家では、非専門家に比べて「少し使いにくかった」と回答する者が多かった。

表 4-13 学習会の運営で困った点

			専門家		非専門家	
	全体	%	人数	%	人数	%
集計まとめ	46		24		22	
あった	16	34.8	9	37.5	7	31.8
特になかった	30	65.2	15	62.5	15	68.2

専門家と非専門家共に「特になかった」と回答した者が多かった。

(5) 自由記述

パンフレットについて

分量/全体の内容に関するもの

肯定的

- ・ 分量的にコンパクトにまとめられており、使いやすかった。
- ・ 用語の解説が丁寧にされており、学習者の理解を助けていた。
- ・ 詳しく説明文が記載されており、わかりやすいと思った。
- ・ 見てわかる（理解できる）内容であった。

否定的

- ・ 資料としての内容が整理されていない。
- ・ 文字が多すぎて学習者が飽きてしまう部分や説明しにくい部分があった。
- ・ 文字が多いため、重要な箇所を強調する方が良い。
- ・ 目的がわかりにくい。
- ・ 情報を盛り込みすぎている。
- ・ 15 分の学習会で伝える内容としては内容が多すぎて、全てを理解してもらうのは難しいと思った。
- ・ 被験者から、「漢字ばかりで、難しい人には難しいのではないか」という意見が出た。
- ・ 内容が細かすぎて、伝えたい内容がわかりにくいと思った。必要最低限の内容で、大きな字でわかりやすいテキストにするべきであり、ややこしい内容は読んでももらえない。
- ・ 基本的な内容が多く、既に知っていることも多かったため、もう少し応用的な内容があると良かった。

「栄養成分表示を活用してみませんか？」について

肯定的

- ・ BMI 計算をすると自分の体型や必要な栄養成分について具体的に考えることができた。
- ・ BMI やエネルギーなど、1 人 1 人に見合った適切な栄養量を実際に計算してもらう欄もあり、基礎知識を教えることができた。
- ・ 学習者自身に取り組めるような内容（栄養計算）だったので、興味を持ってもらいやすく、使いやすかった。また、グラフや表、イラストが多かったため、説明しやすかった。栄養成分表示を利用する具体例があったため、活用方法をイメージしてもらいやすかった点が良かった。
- ・ 自分に必要なエネルギー量や栄養成分の量を学習者自身が計算していくことで、単に必

要な量を教えられるよりもより強く把握してもらえそうな工夫があった点が適切であったと感じた。また、文字だけでなく、グラフや表、イラストによる説明が多かったの
でとてもわかりやすかった。

否定的

- ・ BMI 表記は自分の状態を理解しやすいが、理想体重の記入欄もあれば良いという意見があった。
- ・ ボリュームがありすぎて、全てを説明することはできない。
- ・ 各々のエネルギーや栄養素の働きについてまでは具体的に説明できなかったため、この部分は必要ないのではと思われる。
- ・ エネルギーや栄養素の働きの記載はもっと簡略化しても良いと思った。
- ・ エネルギー、たんぱく質等の計算が対象者には難しかったように感じた。
- ・ 炭水化物やたんぱく質 1g あたりのエネルギーなど、一般の方にはやや難しいと感じる内容があった。
- ・ 今回の資料では、必要量は日本人の摂取基準を基にしているが、一般の方で、DM や高脂血症、肥満があり、病院に関わっている人はおそらく、摂取エネルギー量は標準体重×25-30kcal 程度なので、今回の資料と比べると少なめに設定されており、混乱するかもしれない。
- ・ 栄養成分表示活用例紹介（p6～）の部分が分かりづらいのと、サラダと卵焼きの事は無視してもいいのかどうか？
- ・ 活用例が分かりにくく、特に夕食は他のメニューに変更しても良い気がした。
- ・ 計算式を載せるのであれば答えまで書いて欲しかった。また、ボンレスハムの栄養素が100g あたりなのは計算し辛かった。無理に3食に分けるのではなく、1食を細かく理解する形の方が綺麗だと思った。
- ・ P1 は栄養成分表示のことから話が始まっているのに、p2～p5 はそのことに触れておらず、話が飛んでしまう印象。
- ・ P6～7 は食塩摂取量の例ばかりだったので、他の栄養成分についての例があっても良かったのではないかと思った。
- ・ 女性は体重を知られたくない人もいるので、パンフレットに書き込みしながら行うには配慮が必要かなと感じた。

「栄養成分表示を活用して、メタボ予防に役立てましょう！」について

否定的

- ・ 「メタボ予防」パンフレットの男性について、ぼっちゃりしていてとても良いがもう少しカッコイイイラストにして欲しかった。

- ・「ノンカロリーでもペットボトル1本（500ml）飲むと〇kcal 摂取することになる」などの具体例があると説明しやすい。

「栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう！」について

肯定的

- ・若い女性に起こりがちな事例を説明されている点が良い。

「表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう」について

否定的

- ・栄養機能食品・機能性表示食品についてよくわからず、具体的な商品名があればよかった。
- ・栄養機能食品などの説明が、栄養のことを知らない一般の方にとってもっとわかりやすい方がいいと思う。
- ・文字が多いのが少し気になる。
- ・パンフレットというよりも、教科書のようにであった。

その他

- ・メタボリックシンドロームではないが血圧が高い人向けの冊子があっても良いかもしれない。
- ・たんぱく質の重要性についての1枚もののチラシがあっても良いのではないだろうか？免疫力 up や体の細胞の新陳代謝に必要であり、脂質とか炭水化物に比べ不足しがちな食品であるので。

学習会の運営に関するもの

肯定的

- ・15分間は本当に適度な時間と思う。

否定的

- ・学習会はお2人の方に説明する形だったので特別に計画しては行っていない。11月末から1か月後が12月末なので、年末になり時期が悪かった。
- ・今回は講習会15分間でいたしましたが、短い時間の中はかなり詰め込むので少々、講師自身の健康の実体験等話そうとするのであれば、20分間位あっても良いのかと…。
- ・3つの資料を15分で行うのはやはり難しかった。ただ、一般の方の集中力は特に興味のないものであれば15分でちょうどよいかもとも感じる。
- ・短時間で、何回かに回数を分けてもよいのではと感じた。
- ・対象者が学習会の時間が15分もあるのは長いと訴えていた。
- ・事前に説明者側に同意書の書き方など具体的な説明があればよかった。（運営について詳

しく質問しなかった部分もありますが…) 被験者へのアンケート内容を見ていいかどうかわからなかった。その内容を活かして指導すべきだったのか。

学習会の内容に関するもの

否定的

- ・ 私自身が栄養機能食品・機能性表示食品を使っていないので理解しがたい。
- ・ 少し難しい栄養素の話になると、興味を示さなくなった。(三大栄養素等の目標量の計算など)
- ・ 内容が難しく、説明に時間がかかった。興味を持たれなかった。
- ・ 内容を全て説明するには時間が多く必要であり、対象者の集中力が切れそうな場面が多々あった。
- ・ 年配の方に、少し難しい言葉が伝わったかどうか？
- ・ 細かい数値的なことが伝わったかどうか？
- ・ 3種類のパンフレットを学習時間内に説明するのは無理がある。
- ・ 計算にかかる時間が長すぎ、その他重要な点での時間が短くなってしまった。
- ・ 栄養素の目標量の計算については省略した。
- ・ 計算に時間がかかる。また、人によってかかる時間に差が出る。
- ・ 計算の量が多く、参加者が疲れやすい。
- ・ 三大栄養素の配分は細かい説明を省き、エネルギーに占める割合についてのみ話し、バランスについて説明した。

参加者からの質問

- ・ たんぱく質が足りない場合は、プロテインでおぎなってもいいのか？
- ・ 塩分は6g以下でも生活できるのか。
- ・ 本当に炭水化物・たんぱく質・脂質以外にカロリーはなく、計算する時はこの3つだけなのか
- ・ たんぱく質、脂質、炭水化物の割合を計算する場面で、「〇%～〇%」のどちらを基準にすればいいか
- ・ 栄養成分表示について、商品の内容量は200mlなのに、なぜ100ml中で表記してあるのか
- ・ 食塩相当量とNa表示の違い、高血圧との関係（上下がそれぞれ高くなる理由と食事で注意点はあるかなど）
- ・ カロリーゼロの食品にカロリーがないのはなぜか？
- ・ 痩せ型の場合、求めた必要エネルギー量よりも多く食べたほうが良いのか。

- ・ トクホや栄養機能食品はどうやって根拠を出しているのか。(エビデンスの出し方 (研究) について)
- ・ 高血圧がある場合でも 1 日あたりの食塩量の目標は変わらないのか？
- ・ 栄養成分表示を活用すれば自分にあった食品を選べることは分かったが、実際に買い物する時に実践するのは少し大変だと感じた。もっと簡単にバランスの良い食生活をする方法はないのか？
- ・ 保健機能食品の中だとどれが一番健康にいいのか？
- ・ 栄養成分表示のない食品（野菜とか肉とか）については、食生活を良くするためにどのように選択したら良いのか？
- ・ 栄養機能食品とはサプリのことか？
- ・ BMI と必要エネルギー量は関係があるのか？
- ・ 最初のアンケートの際、「BMI」などなじみのない単語について
- ・ “カロリーメイト”なども保健機能食品ですか

5. 結果のまとめ

(1) 属性の特徴について

本事業の調査対象者（学習者）は、若年女性、中高年者、高齢者に大きく分けられる。若年女性は、10～20 歳代の女子大学生を対象としていた。中高年者は、県内の実証地域における協力企業に勤務していた勤労者を中心としており、30～70 歳代までの幅広い年代で構成され、男女比が 1 : 1 となる集団であった。特に、中高年者は、40 歳、50 歳代で 6 割を占めていたという特徴がみられた。高齢者に関しては、60～80 歳代で構成され、女性がやや多い集団となっていた。

若年女性や中高年者は、大学卒業以上の学歴を有する者が多かったのに対し、高齢者は高等学校卒業の者が多い特徴がみられた。また、体型についてみると、どの年齢階層においても普通体重とされる BMI（ $18.5 \sim 25 \text{ kg/m}^2$ ）である者の割合が最も多かったが、若年女性では、BMI が 18.5 kg/m^2 未満（やせ）の者、中高年者および高齢者は 25 kg/m^2 以上の者が他の年齢階層よりも多い特徴がみられた。

経済的なゆとりに関して、どの年齢階層においても「ややゆとりがある」、「どちらともいえない」が多いという特徴は同様に見られたが、食品の購入頻度がや食生活の参考にする項目には、各年齢階層に応じた特徴が見られた。食品の購入頻度に関しては、労働などに従事する年齢階層である中高年者は週に 1～2 日であったのに対し、高齢者や若年女性に関しては、週に 3～4 日が最も多く中高年者よりもやや頻度が多かった。また、食生活の参考にする項目では、無効・無回答を除いて考えた場合に、どの年齢階層においても「エネルギー」が最も多かったが、その一方で、中高年や高齢者では若年女性に比べて「食塩相当量」を選択する者の割合が高く、年齢階層に応じて健康に関して気にかけている事項が異なる結果となった。

(2) パンフレットについて

パンフレットの分量は年齢階層によって感じ方が異なり、若年女性と中高年者は「多い」と回答した者が多かったが、高齢者は「ちょうどよい」と回答した者が多かった。内容については、全ての年齢階層において「よくわかった」が最も多かった。パンフレットの情報が役に立つかどうかについては、全ての年齢階層において「役に立つ」が最も多かった。

(3) 学習会について

学習時間は 15 分を目安として行ったが、全ての年齢階層で「ちょうどよい」と回答した者が最も多かった。学習会の内容は、全ての年齢階層で「よくわかった」という回

答が多かった。また講師の説明も全ての年齢階層で「よくわかった」という回答が最も多かった。さらに学習会の情報は役に立つかどうかについては、全ての年齢階層で回答に差は無く、「役に立つ」との回答が最も多かった。

(4) 学習会前と学習会直後の結果の比較について

A. 認知

学習会前、学習会直後のアンケートに回答し、その回答が有効だった者でマクネマー検定（以下、「対応のある検定」という。）をした結果、自分に必要なエネルギー量が認知できた者は、全ての年齢階層で有意に増加が認められた。また、各年齢階層と学習形態別に、必要なエネルギー量が認知できた者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、全ての年齢階層の学習形態を問わず、有意に必要なエネルギー量が認知できた者の割合が増加した。食塩相当量の目標量が認知できた者についても、対応のある検定をした結果、食塩相当量の目標量が認知できた者は、全ての年齢階層で有意に増加が認められた。さらに、各年齢階層と学習形態別に、食塩相当量の目標量が認知できた者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、全ての年齢階層の学習形態を問わず、有意に食塩相当量の目標量が認知できた者の割合が増加した。

B. 理解

学習会前、学習会直後のアンケートに回答し、その回答が有効だった者で対応のある検定をした結果、栄養成分表示を理解できた者は、若年女性及び中高年者において増加したが、高齢者においては変化が見られなかった。また、各年齢階層と学習形態別に、栄養成分表示を理解できた者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、若年女性及び専門家による学習会を受講した中高年者に関しては、有意に栄養成分表示を理解できた者の割合が増加した。エネルギーについて理解ができた者についても、対応のある検定をした結果、エネルギーについての理解ができた者は、高齢者においてのみ有意に増加した。さらに、各年齢階層と学習形態別に、エネルギーについて理解ができた者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、非専門家による学習会を受講した高齢者においてのみ、有意に必要なエネルギーについての理解ができた者の割合が増加した。

C. 意識

学習会前、学習会直後のアンケートに回答し、その回答が有効だった者で対応のある検定をした結果、栄養成分表示活用の意図がある（参考にしようと思う）者は、全ての年齢階層において増加した。また、各年齢階層と学習形態別に、栄養成分表示を参考に

しようと思う者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、専門家及び非専門家による学習会を受講した高齢者に関しては、栄養成分表示を参考にしようと思う者の割合に変化がなかったが、それ以外では栄養成分表示を参考にしようとする者の割合が増加した。保健機能食品の表示活用の意図がある（参考にしようと思う）者についても、対応のある検定をした結果、保健機能食品の表示を参考にしようとする者は、全ての年齢階層において有意に増加が認められた。さらに、各年齢階層と学習形態別に、保健機能食品における表示の参考の意向がある者の割合に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、自己学習による学習を行った高齢者においてのみ、保健機能食品の表示を参考にしようとする者の割合に変化が認められなかったものの、それ以外では有意な増加が認められた。

（５）学習会前と学習会１か月後の結果の比較について

A. 認知

学習会前、学習会１か月後のアンケートに回答し、その回答が有効だった者で対応のある検定をした結果、必要なエネルギー量が認知できた者は、全ての年齢階層で有意に増加が認められた。また、各年齢階層と学習形態別に、必要なエネルギー量が認知できた者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、若年女性の専門家による学習会を受講した者に関して必要なエネルギー量が認知できた者の割合に変化が見られなかったが、その他の年齢階層の学習形態を問わず、有意に必要なエネルギー量が認知できた者の割合が増加した。食塩相当量の目標量が認知できた者についても、対応のある検定をした結果、食塩相当量の目標量が認知できた者は、全ての年齢階層で有意に増加が認められた。しかし、各年齢階層と学習形態別に、食塩相当量の目標量が認知できた者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、専門家による学習会を受講した若年女性及び高齢者に関しては、食塩相当量の目標量が認知できた者の割合に変化は見られなかった。非専門家による学習会を受講した若年女性と、全ての学習形態における中高年者に関しては、食塩相当量の目標量が認知できた者の割合は増加した。

B. 理解

学習会前、学習会１か月後のアンケートに回答し、その回答が有効だった者で対応のある検定をした結果、栄養成分表示を理解できた者は、中高年者でのみ増加した。また、各年齢階層と学習形態別に、栄養成分表示を理解できた者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、専門家による学習会を受講した中高年者に関してのみ、有意に栄養成分表示を理解できた者の割合が増加した。エネルギーについて理解ができた者について、対応のある検定をした結果、エネルギーについて理解ができた者は、中高年

者においてのみ有意に増加が認められた。さらに、各年齢階層と学習形態別に、エネルギーについて理解できた者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、非専門家による学習会を受講した中高年者及び高齢者においてのみ、有意に必要なエネルギーについての理解ができた者の割合が増加した。

C. 意識

学習会前、学習会 1 か月後のアンケートに回答し、その回答が有効だった者で対応のある検定をした結果、栄養成分表示活用の意図がある（参考にしようと思う）者は、全ての年齢階層において増加した。また、各年齢階層と学習形態別に、栄養成分表示を参考にしようとする者に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、非専門家による学習会を受講した若年女性及び専門家による学習会を受講した中高年者において、栄養成分表示を参考にしようと思う者の割合が有意に増加した。保健機能食品の表示活用の意図がある（参考にしようと思う）者についても、対応のある検定をした結果、保健機能食品の表示を参考にしようと思う者は、全ての年齢階層において有意に増加が認められた。さらに、各年齢階層と学習形態別に、保健機能食品の表示を参考にしようと思う者の割合に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、非専門家による学習会を受講した若年女性及び専門家による学習会を受講した中高年者において、保健機能食品の表示を参考にしようとする者の割合が有意に増加した。栄養成分表示の活用についても、対応のある検定をした結果、栄養成分表示を活用する者は、中高年者及び高齢者において有意に増加が認められた。さらに、各年齢階層と学習形態別に、栄養成分表示を活用する者の割合に変化が見られたか対応のある検定を実施したところ、非専門家による学習会を受講した若年女性及び専門家による学習会を受講した中高年者において、栄養成分表示を活用する者の割合が有意に増加した。

D. 行動

保健機能食品の摂取について、学習会前と学習会 1 か月後との回答に差があるかを検討するために Fisher の正確確率検定（以下、「対応のない検定」という。）をしたところ、若年女性及び中高年者で回答に差が見られた。さらに、各年齢階層と学習形態別に、保健機能食品の摂取の回答に差が見られたか対応のない検定を実施したところ、非専門家による学習会を受講した若年女性、学習形態を問わず中高年者において、保健機能食品の摂取に関する回答に差が見られた。

E. 健康への関心、行動

健康づくりへの関心に対して、学習会前と学習会 1 か月後との回答に差があるかを検

討するために対応のない検定をしたところ、全ての年齢階層で回答に有意差は見られなかった。さらに、各年齢階層と学習形態別に、健康づくりへの関心がある者の割合に差があるか対応のない検定を実施したところ、どの年齢階層、学習形態においても回答に差は見られなかった。

身体活動量については、学習会前と学習会1か月後との回答に差があるかを検討するために対応のない検定をしたところ、全ての年齢階層で回答に差は見られなかった。さらに、各年齢階層と学習形態別に、身体活動量の回答割合に差があるか対応のない検定を実施したところ、どの年齢階層、学習形態においても回答に差は見られなかった。

(6) 講師アンケートの結果について

本事業の講師は、専門家、非専門家に分かれていたが、どちらも女性の方が多く、約9割の講師が女性であった。年齢をみると、10～70歳代と幅広い年齢構成をしていたが、専門家と非専門家で最も多い年代が異なっており、専門家の講師は20歳代が多い一方で、非専門家は60歳代が多かった。講師が保有している資格についてみると、専門家は管理栄養士、非専門家は家庭科の資格や看護師の資格を有している者であった。これまでに、栄養成分表示の活用について学習会や指導経験などがあるかどうかをみると、専門家は「ない」と回答した者が8割を占めたのに対し、非専門家は約半数の者が学習会や指導の経験を有することが分かった。このような講師としての経験の違いや、保有している資格の違いにより、学習会の内容に対する考え方や、学習会の進め方、学習会の時間、パンフレットの内容に対して、専門家と非専門家の間に異なる判断が生まれたことが伺えた。例えば、学習会の進行をみると、学習会の経験が多かった非専門家の方が「計画通り、進められた」と回答する者が多く、約8割存在したのに対し、専門家は約5割にとどまっていた。また、教材として使用したパンフレットに対して、パンフレットは学習を進める上で使いやすい教材であったかという質問に対して、非専門家は「まあ使いやすかった」が最も多く、約7割だったのに対し、専門家は「まあ使いやすかった」が5割程度にとどまり、「少し使いにくかった」と回答した者が約3割いた。

(7) 自由記述から得られたことについて

自由記述からは、パンフレットの分量や内容、学習会の運営や内容に関するものに対しての、肯定的な意見と否定的な意見をそれぞれ得ることができた。また、パンフレットや学習会に関すること以外の、食事や栄養に関する基本的な質問、疑問などについても得ることができた。

全般的なパンフレットに対する肯定的な意見としては、コンパクトに情報をまとめてあり、イラストや図表などを多様したり、具体例などを用いて説明している点が挙げら

れていた。しかし、その半面で、文字が多すぎて重要な点が分かりにくい、具体的な活用例が分かりにくいと感じている者もいた。「栄養成分表示を活用して、メタボ予防に役立てましょう！」と「表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう」のパンフレットについては、否定的な意見しか寄せられなかった。どちらのパンフレットに関しても、文字が多い、説明が難しく一般人には分かりにくい、具体的な例がないので分かりにくい、というような‘内容や情報の提示方法’の改善を求めるものであった。一方で、「栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう！」のパンフレットに関しては、事例を用いて説明を行っている点が良い、という肯定的な意見のみであった。

学習会については、運営に関するもの、学習会の内容についての意見が得られた。学習会を15分と設定した点については、適度な時間であったという肯定的な意見があった一方で、長いと感じている者も存在した。また、学習会で講師が説明する内容では15分では短いのではないかという否定的な意見も得られた。学習会の内容については、学習会中に行う栄養素の目標量の計算に関する意見が多く寄せられ、計算が難しい、計算に時間がかかる、計算が多く学習者が疲労する、といった否定的な意見が多かった。

その他の項目については、栄養成分表示のことに限らず、栄養全般的な事項についての質問が得られた。

6. 考察

(1)実施した学習会について

A. 属性について

体格の指標となる BMI では、18.5 kg/m² 以上 25 kg/m² 未満の普通体重とされる範囲の者がどの年齢階層でも最も多かった。また、平成 28 年国民健康・栄養調査^[5]では、20 歳～29 歳の女性で BMI が 18.5 kg/m² 未満の者が他の年代に比べて多いことが報告されている。本調査でも同様の傾向が認められたことから、BMI では、日本の若年女性の状態を反映していたと考えられる。さらに、国民健康・栄養調査^[5]では、BMI が 25 以上の者は、男性で 40 歳代が最も多く、女性では年齢と共に増加傾向であることが報告されている。このことから、中高年者も年齢的また体格的には日本人の中高年者の傾向と似ていると考えられる。

学歴では、若年女性はほぼ全員が大学生であった。2017 年の日本女性の大学進学率^[6]は 57.7%と報告されているが、本調査では大学生に限定された調査となった。

また、経済状態ではゆとりがあるとはいえないと回答した者の割合は非常に低く、比較的経済的ゆとりがある者を対象とした調査となった。

専門家により教育を受けた集団と非専門家により教育を受けた集団の間に、属性に大きな違いはなく本調査で専門家と非専門家を比較検討することは有効であると考えられた。

B. 学習会の形態について

本事業では、学習の形態が 3 種類あった。専門家と非専門家による学習会では、共に認知、理解、意識への変化への効果が認められた。さらに、本報告書には結果を示していないが、ロジスティック解析により、講師（学習法）の違いが教育効果に与える影響を検討したが、有意な結果は得られなかった。専門家の人数には限りがある。全国展開をより容易にするためにも、積極的に非専門家による学習会を取り入れていくことも検討に値すると考えられた。

講師の側からの意見では、専門家でパンフレット等に対する肯定的な意見と否定的な意見の両方があったが、学習会の内容や時間に対して肯定的な意見が多かった。

自己学習に関しては、実施したのが高齢者のみであり、本事業で行った他の学習会の結果と比較することは難しい。しかし、認知、理解、意識への変化に対して一定の効果を認めたことから、今後さらに検討を重ねたうえで、限定的な応用が可能であると考えられた。

C. 教育内容について

上述のように学習会の教育効果は認められたと考えられた。しかし、高齢者は他の年代に比べ全体的に無回答率が高い傾向にあったことから、実態を把握できなかった可能性があり、今後高齢者が「栄養成分表示を理解できているのか」確認する必要があると考えられた。

本報告書には結果を示していないが、年齢階層が認知、理解、意識の変化に対してどの様に影響を与えるかロジスティック解析により解析を行ったところ、高齢者では食塩相当量の目標量の認知が、若年女性に比べてオッズ比 2.67、 $P<0.05$ で有意であった。さらに保健機能食品の表示活用の意図で、若年女性に比べてオッズ比 2.49、 $P<0.05$ で有意であった。このことから、年齢階層により特に興味関心ある事項が異なることが推測されるが、本事業では明確にならなかった。この件に関しては、今後検討が必要であると考えられた。

講師の側からの意見では、エネルギーなど細かい数値に対して消費者に伝わったかどうか不安視する意見が得られた。そこでパンフレットの細かい数値をできるだけ簡略化する修正を加えることとした。

(2) 全国展開を含めた今後に向けての考察と提言

A. 本事業の課題

本事業の栄養成分表示による消費者教育では、目的が2つあった。

- (i) 栄養成分表示を広く知らせる
- (ii) 栄養成分表示を自身の健康維持に利用できる

しかし、栄養成分表示を広く知らせることと健康維持に利用できるようになることは、異なる事項であると考えられる。

(i) の栄養成分表示という知識を広く広めるためだけであれば、比較的多人数のグループに対する広報の方法を各種比較検討することが必要と考えられる。事業規模及び準備期間を含めて5か月半程度の実施期間であったことから、本事業では比較的少人数における広報の方法を取り入れた。また、徳島県内の限定された地域において事業を行うことが最初から限定されていたことから、比較的少人数による検討を行うことが有用であると考えられた。さらに、不特定多数の消費者に対して、ウェブサイト等を利用して広報しようと計画していたが、準備時間等を考慮し、断念した。今後、インターネットのホームページや広報誌などを利用した栄養成分表示等の消費者教育効果を検討していく必要があると考えられた。

(ii) の自身の健康維持とは、現在のそれぞれの消費者の健康状態の維持なのか、疾

病予防なのかを明確にできなかった。別の視点で考えると、栄養成分表示が、消費者の健康状態の維持に有効なのか、疾病予防に有効なのかは明確ではない。この両者に対する効果を評価することは、委託事業としては不適當であり研究事業として取り扱う方がより現実的であると考えられる。

B. 消費者教育を進める上での体制の課題

本事業では、教育・調査を行うにあたり、まず地方自治体等の公的機関に協力を仰いだ。健康問題を取り扱っている既存の機関として、保健所を起点とする健康維持に関する部門と、産業衛生を取り扱う部門、農林水産業に関連した部門がある。この3つの部門との連携がスムーズに行うことができれば、より効果的な消費者教育につなげることができると考えられる。全国展開を考える上で、健康に関連した機関の連携体制構築が急務であると考えられる。

(i) 時間的制限

自治体等に設置されている保健所などは、研究機関ではないために明確に指示された事柄には正確に実行できる能力がある。一方で、栄養成分表示のどのような公示方法がよいのか検討するといったような、新たな方法を開発する場合には要望が伝わりにくい。本事業が研究ではなく調査だけを目的とする場合はよいのであるが、教育法を開発するような研究的要素が入ってきた場合は、研究体制を準備する時間と労力が必要であると考えられる。

(ii) 統一性と自由度

栄養成分表示の消費者教育に関して、これまでの農林水産行政に関連したものと、厚生労働行政に関連した部分の両方が混在している。今後、栄養成分表示に関する教育を行う上で、地方自治体等の行政組織との連携は不可欠であると考えられるが、これまでの行政組織の中で業務を明確に区別して、中央省庁等から業務を明確に示すことが必要となると考えられる。地方自治体別に栄養成分表示に関する消費者教育の体制を任せた場合、各自治体で教育体制が異なることになり、そのまま全国展開したとしても、統一性と教育の質を担保することが難しくなる可能性がある。一方で画一的な方法では、地域の実情に合わない可能性がある。ある程度地域の実情に合わせることが可能な自由度と統一性のバランスをいかに取るかの検討が必要であると考えられる。

(iii) 現場の教育組織の課題

若年女性、中高年者、高齢者それぞれに学習会を開催するにあたり、異なる現存する組織を利用した。

若年女性

大学を中心として学習会を開催した。大学は、若年女性に対する栄養成分表示に関す

る消費者教育を行うにあたり非常に有用であると考えられた。また大学の教員等の協力を得ることができれば、学習会等が非常にスムーズに行うことができると考えられた。今後、大学は地域社会の教育拠点のみならず社会活動の拠点になることも求められており、栄養成分表示に関する消費者教育を全国展開するに当たっても積極的に活用すべきであると考えられた。

若年女性の栄養成分表示に関する消費者教育を行う上で、もっと若年者から教育が必要ではないかとの意見が、学習会の講師から得られた。また、アンケート解析からも、学習会後に保健機能食品の表示を活用しようとする者や栄養成分表示を参考にしようとする者が、高齢者において少なかった。高齢者になってからの栄養成分表示に関する消費者教育には限界がある可能性があり、より若い年代に対して栄養成分表示に関する消費者教育を行うことを積極的に検討してはどうかと考えられた。高校生以下に対する消費者教育の調査事業では、保護者や教育委員会の承諾が必要である。このため、高校生以下に対する教育を検討する場合は、事前に各種学校や教育委員会、父兄会等との連絡・協議の場を設けるなど周到な準備が必要であると考えられた。

中高年者

企業ごとに本研究調査の参加・協力を仰いだところ、企業による対応の差が非常に大きかった。各企業には、労働者の福利厚生や安全衛生に関する組織が組織されているが、企業によってその活動内容や程度の差が大きかった。この組織が活発に活動している企業等では、栄養成分表示に関する消費者教育は非常にスムーズに運んだ。一方であまり活発でない企業等では、栄養成分表示に関する消費者教育は困難であった。

今後、企業労働者に対して積極的に消費者教育を行う場合は、法律的な裏付けや企業にとっての利益を明確に示す必要がある。また、栄養成分表示の消費者教育にかかる費用をどう評価するか、統一した見解が必要と考えられた。

高齢者

高齢者では食生活改善推進協議会を中心に消費者教育を行った。食生活改善推進協議会は地域の健康管理の中心となっている保健センターに事務局がある場合が多い。このため、継続的な栄養成分表示に関する消費者教育を推進しようとする場合、非常に有用であると考えられた。

この他に現存する組織としては、全国老人クラブ連合会、各種生活協同組合等がある。実際に栄養成分表示に関する消費者教育を広く行うに当たって、どの現存する組織を利用するのが良いかは、効果、行政判断が必要であり今後の検討課題である。

また、教育対象者の漏れと重複に関しての検討は今回行っていない。教育の漏れと重複に関する検討についても今後の課題である。

(iv) 消費者教育を行う1回の教育人数について

本事業では、1 回に行う消費者教育の学習会の人数に関して、比較的小人数を基本として 30 人までの規模の学習会を開催した。

教育の効率を考えると、50 人以上の比較的大人数による学習会の効果を今後検討する必要があると考えられた。

(v) 調査地域の課題

栄養成分表示に関して消費者教育を行う場合、どの程度の規模の地域を 1 つの単位と考えて教育を行うかは重要な課題であると考えられた。

本調査では、徳島県内の一般的な地方市町村として、人口が約 3 万人程度の藍住町を中心に調査を行った。この場合の利点と欠点を以下にまとめる。人口規模から考えて、人口が集中している地域を対象とした消費者教育を行う必要があると考えられた。またより過疎化が進行している地域での調査も必要だと考えられた。

若年女性

大学を中心に調査活動を行ったが、大学に通う学生の居住地域が調査地域外にある可能性がある。このため、今回利用した大学では、人口 3 万人程度では地域が小さい可能性がある。調査事業の目的等を考慮に入れたうえで、大学や各種学校の規模等を考え、調査地域の選定が必要だと考えられた。

中高年者

調査対象を労働者と考えた場合、今回中心に活動を行った地域では、地域密着型の中小企業がほとんどであり、従業員の多くは近隣から通勤している。会社の規模等から考えると、人口 3 万人程度ごとを 1 つのまとまりとした教育活動は効率がよいと考えられる。大企業を対象とした場合の取扱いについては、今回の事業では不明である。今後より大きな企業を対象とした場合を検討する必要があると考えられた。

高齢者

高齢者に対する教育ではこの規模は活動がしやすいと考えられる。食生活改善推進協議会の組織を利用したこともあるが、高齢者の活動範囲を考えると人口 3 万人程度ごとをまとまりと考えた活動は活動性が高い。

(vi) 教育者について

消費者教育の専門家（講師）として、大学及び公益社団法人・徳島県栄養士会を中心に管理栄養士の派遣を受けた。管理栄養士養成校は日本全国で 180 施設を超えている^{〔4〕}ことから、管理栄養士の人材としては豊富な人材供給源となり得ると考えられる。また栄養士会は、地域により活動の差があると考えられるが、協力を仰ぐ組織としては非常に有用であると考えられる。今回の消費者教育の専門家としては、大学及び公益社団法人・徳島県栄養士会を中心に管理栄養士の派遣で十分であった。

(vii) パンフレットについて

平成 28 年度に作製されたパンフレットに対して多くの学習者がわかった、よくわかったとの評価をしている。また分量もちょうどよいとの意見が多い。学習会の講師から、学習者が細かな数値を理解できているかどうかということに不安を覚えたとの意見が多く寄せられ、パンフレットに記載した数値をできるだけ簡略化し、エネルギー計算等を分かりやすくする修正を加えた。また、一部の商品のポンチ絵に関して、特定の商品が特定できないことがないように修正を加えた。

今後全国展開に向けて、一部修正したパンフレットを使用できると考えられた。また試験的に行った、自己学習（高齢者）でも分量について否定的な意見は少なかった。本事業では、実証試験から得られた意見を基に一部修正を加えた。全国に展開をするにあたり本事業で作成したパンフレットは十分に使用可能であると考えられた。

7. 用語説明

専門家 : 栄養に関係する専門資格保持者、または栄養に関する専門職に就労している者。
具体的には、管理栄養士、栄養士、大学で管理栄養士または栄養士養成に教員として携わっている者。

非専門家 : 専門家以外の者。具体的には、町商工会、青年部・安全衛生部会などの事業所の労働安全衛生担当、健康管理担当、食生活改善推進協議会（藍愛グループ）などの会員、徳島大学や四国大学内で管理栄養士、栄養士、家庭科教諭、養護教諭、大学で管理栄養士または栄養士養成に教員として携わっていない教員。

学習会の講師 : 本事業の学習会において、調査対象者（学習者）に説明した者。

BMI : body mass index の略語。 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}]^2$ で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定に用いる。日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」とされている。BMI が 22 になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされている。25 を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが 2 倍以上になり、30 を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされている。

8. 参考文献

(1) 平成 27 年徳島県統計書、徳島県

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/statistics/sougou/yearbooks/5006433/>

(2) 国土地理院 地図 2018/05/07 11:00 閲覧

<http://www.gsi.go.jp/common/000143776.pdf>

(3) プライマリ・ヘルスケア

アルマ・アタ宣言 1978 年 WHO http://www.who.int/topics/primary_health_care/en/

(4) 管理栄養士養成施設定員数、厚生労働省 2018/05/07 11:20 閲覧

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299.html>

(5) 平成 28 年国民健康・栄養調査、厚生労働省

(6) 平成 28 年度学校基本調査、文部科学省

9. 「消費者教育媒体」の活用のポイント

「消費者教育媒体」の活用のポイント

栄養成分表示に関する消費者教育に向けた消費者層の考え方

栄養成分表示に関する消費者教育を効果的に行うためには、学習者の特徴を把握する必要がある。

平成 29 年度に作成した「消費者教育媒体」（パンフレット）には、栄養成分表示の見方や活用の仕方を記載した「基本媒体」と「消費者ターゲット層別の媒体」がある。「消費者ターゲット層別の媒体」は、消費者庁が平成 26 年度に実施した「栄養表示義務化及び食品の新たな機能性表示制度に伴う消費者教育の実態把握及び中期・短期計画にかかる基礎資料作成業務」において検討した、特に注目することが望ましいセグメントを対象とし、年代・性別や身体の状態に応じた栄養成分表示の活用事例を記載している。具体的には、①妊娠中・乳幼児の親を含む若年女性、②メタボリックシンドローム（以下、メタボ）予防を中心にした中高年者、③低栄養予防を中心にした高齢者、さらに、④保健機能食品の 4 つに関するものである。

栄養成分表示に関する消費者教育の実践にあたって、各層の食習慣や栄養素等の摂取状況、身体状況や疾病罹患の状況等を把握しておくことで、消費者の課題や教育プログラム上のポイントが明確になると考えられる。「消費者層ごとの栄養成分表示活用のポイント」に記載された対象層が含まれる主な年代・性別、特徴を参考にして利用できるように作成されている。

① 栄養成分表示活用のための基本的なポイント-「基本媒体」(パンフレット)を活用しよう

ここでは、栄養成分表示の活用に向けた基本的なポイントを記載している。「基本媒体」を用いて学習者が栄養成分表示の内容を理解し、普段の食生活で栄養成分表示を活用することを目的としている。ページごとのポイントを記載しているので、栄養成分表示の活用に向けた指導に活用してほしい。

基本媒体は、学習者のターゲット層に応じ、「若年女性」や「中高年者」、「高齢者」を対象としたパンフレットと組み合わせて使うことができる。

パンフレットの活用方法

1 ページ：導入

- ・ 「栄養成分表示」とは、食品中に含まれているエネルギーと栄養成分の量を表示したものであることを理解するページ。
- ・ 「栄養成分表示を見たことがありますか？」と問いかけ、普段から栄養成分表示を見ているか、見ている場合は自身の食事の選択に活用しているかなど、栄養成分表示に対する認識の確認や関心の向上を促す。この時、栄養成分表示の実物等を提示することも考慮する。

2 ページ：1日に必要なエネルギー量を把握する

- ・ 自分にとって身近な身長、体重から BMI を計算する（「①あなたの BMI は？」）。さらに、身体活動レベル（「②身体活動レベルは？」）と併せて考え、1日あたりに必要なエネルギー量を各自で把握するようにする（「③あなたに必要なエネルギー量は？」）。
- ・ 年代、身体活動量、体格(BMI)に応じて必要エネルギー量を調整することがポイントであることを伝える。

3 ページ：1日に必要な栄養成分の量を把握する

- ・ エネルギーを産生する栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）のバランスを理解することがねらい。
- ・ 2 ページで把握した「必要エネルギー量」を基に、たんぱく質、脂質、炭水化物の目標量を各自で計算するように促す。1日に必要な栄養成分量を確認し、栄養成分表示を活用できるように促す（「④あなたのたんぱく質、脂質、炭水化物の目標量は？」）。
- ・ さらに、1食の目安量を把握しておくこと、栄養成分表示を活用しやすくなることを伝える（「⑥あなたの1食あたりのエネルギー・栄養素量の目安は？」）。ただし、1食

毎に厳密になる必要はなく、1日や1週間といった単位で調整すればよいことがポイント。

- ・ 日本人の食習慣では食塩相当量が多くなりがちなので、男女別の食塩相当量の目標量への留意を促す（「⑤あなたの1日当たり の食塩相当量の目標量は？」）。

4・5ページ：エネルギーや栄養素の働きを理解する

- ・ エネルギー及びたんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の働きや、過不足があった場合の身体への影響について解説したページ。
- ・ 栄養成分表示では、教育媒体に記載されている①～⑤の5つが義務表示となっていることを伝える。
- ・ また、これらの5つ以外に、推奨表示（飽和脂肪酸、食物繊維）、任意表示（n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類、ビタミン類）があることを伝える。
- ・ 特にビタミンやミネラル類は不足しがちなので、栄養成分表示をよく見るようにすることを促す。

6・7ページ：栄養成分表示を日常の食生活で活用する

- ・ 朝食・昼食・夕食それぞれで、食品選択の際に栄養成分表示を活用する例を挙げたページ。
- ・ このページのポイントは「栄養成分表示の単位」と「食塩相当量を参考にしながら、食塩の摂りすぎに注意すること」。
- ・ 「栄養成分表示の単位」では、食品ごとに単位が異なっていることに注意することを伝える。例えば、表示では「100g当たり」や「1食分（●●g）当たり」等で記載されている。6ページの食パンの例のように、栄養成分表示の値から実際に食べる量に含まれる栄養成分の量を計算できることを伝える。
- ・ また、「食塩相当量」を参考にすることによって、食塩の摂りすぎを防ぐことができることがポイント。
- ・ 特定の成分が少ないことや多いことなどを強調した「栄養強調表示」があることを伝える。栄養強調表示の具体的な内容は次ページで説明する。

8ページ：栄養強調表示を理解する

- ・ 特定の栄養成分が多いことや少ないこと、含まれていないことなどを表示するための基準は、食品表示基準に基づいて決められていることを伝える。具体的には、該当する栄養成分や基準値があり、これに該当しない場合は、栄養強調表示は行えないことがポイント。

- 栄養成分表示や栄養強調表示を確認し活用することで、日常の食事のバランスを整えることに役立てられるということがポイント。

② 消費者層ごとの栄養成分表示活用のポイント

ここでは、特に注目することが望ましい4つのターゲット層について、その特徴や、教育媒体活用にあたってのポイントを記載している。

A. 妊娠中・乳幼児の親を含む若年女性

対象層が含まれる主な年代・性別とその特徴

このパンフレットは、主に20～30歳代の女性向けに活用していただくことを想定している。20～30歳代の女性はやせの割合が高く、エネルギーやビタミン・ミネラルなどの摂取が少ないことが報告されている。また若い女性の栄養不足が、将来的な健康や、妊娠・出産に影響することが懸念されている。このパンフレットでもエネルギー（カロリー）を気にする女性が描かれているが、カロリーだけでなく、バランスよく摂取することが大切であることを伝える。

パンフレットの活用方法

1 ページ：導入

- ・ 2人の若い女性がランチを選んでいるシーンを見て、自分が食事を選ぶ際にどのような選択を行っているかを振り返るページ。
- ・ 「みなさんはA子派ですか？B子派ですか？」と問いかけ、普段コンビニでどのようにメニューを選んでいるかをたずねる。
- ・ 普段どんなものをよく食べるか、栄養バランスにどれくらい気をつけているか、選択の際に栄養成分表示を見ているか、見ている場合どの栄養素に着目しているかなど、自分自身の食生活について振り返りを促す。

2 ページ：1日に必要なエネルギー量を把握する

- ・ A子とB子のメニューの比較を通して、同じようなメニュー（おにぎり、デザート等）であっても、選択の仕方によって、摂取できる栄養素の量や種類に違いがあることの理解を促す。
- ・ 1食に必要な栄養素の量を解説し、A子のメニューが比較的この数字に近いことを認識させる。ただし、A子も食塩相当量は1食当たりの目安を超えている。

3 ページ：栄養成分表示の活用

- ・ A子とB子のメニューを元に、栄養成分表示に表示されている情報を解説する。表示されている値の単位など、数字を確認する際の留意点を伝える。普段エネルギーしか見ていないという人に対しては、エネルギー以外の栄養成分についても見てみるよう促す。こ

の際、いくつか実物の商品の栄養成分表示を見せるとより身近に感じられるようになる。

- ・ コンビニ等で食品を選ぶ際に、栄養成分表示をどのように活用することができるか、パンフレットの例に基づき解説する（たんぱく質の量を比較する、カルシウム等の不足しがちな栄養素に着目する、等）。その他、「日常生活のこんなシーンで栄養成分表示が活用できる」という具体的な事例をいくつか例示する、あるいは学習者に挙げてもらう。

4ページ：自分に不足しがちな栄養成分を把握する

- ・ 若い女性の食生活上の課題を共有し、ふだんの食生活の重要性を伝えると共に、栄養成分表示が食生活の改善に役立つことを伝える。
- ・ 自分自身に必要な栄養素の量や、普段の食事にどのくらいの栄養成分が含まれるかを確認する方法については、「基本媒体」を用いる。
- ・ コラムを活用し、妊娠期・授乳期に必要な栄養素について解説する。日ごろから食生活を整えておくことが、妊婦や胎児の健康にとって重要であることを伝える。

B. メタボ予防を中心にした中高年者

対象層が含まれる主な年代・性別とその特徴

「メタボリックシンドロームが強く疑われる者」は男女とも50歳以上の割合が高くなっており、このパンフレットは、主に50歳以上の男女に活用していただくことを想定している。一方、メタボを防ぐためには、メタボの該当者となる前の段階から、日ごろの食事や運動などの生活習慣に留意することが重要である。「メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者」は、特に男性では30～40歳以上で増加するため、このパンフレットでは、50歳以上の男女に加え、30～40歳以上の男女も対象として想定している。

なお、このパンフレットで対象としている年代のうち、60歳代以上の身体状況は個人差が大きく、肥満者の割合が高い層である一方で、「低栄養」となっている方もいる。例えばBMIの計算を活用するなどして、どのタイプに当てはまるのかを消費者自身がチェックすることで、自分自身の身体状況の確認を促すことがポイントである。なお、「低栄養」に当てはまる場合には、低栄養予防を中心とした高齢者向けパンフレットの活用を促す。

パンフレットの活用方法

1 ページ：導入

- ・ A男の例を通して、自身の食生活を振り返る。

2 ページ：栄養成分表示の見方

- ・ ポテトチップスの栄養成分表示を例に、ポテトチップスに含まれるエネルギー・栄養成分の量と、1日当たり・1食当たりのエネルギー・栄養素の目安とを比較する。
- ・ 比較にあたっては、必要に応じ基本媒体2ページ・3ページを活用し、自分自身の目安を計算してみる。
- ・ エネルギーや栄養素の目標量は年齢・性別、身体活動量により異なるが、目標とするエネルギーや栄養成分の摂取量は数日間、1週間といった単位で調整すればよいと、あまり神経質になる必要がないことを留意事項として補足説明する。

3 ページ：脂質・食塩を必要以上にとりすぎないための栄養成分表示の活用方法

- ・ 「食塩相当量」については、食品全体の食塩相当量のほかに、内訳の量が記載されている場合があり、表示を活用することで食塩の摂取量を減らす食べ方ができる旨を説明する。
- ・ エネルギーや脂質、食塩をとり過ぎないようにするために栄養強調表示を活用することができることを説明する。パンフレットにあがっている例はエネルギーに関する事項であるが、脂質、食塩についても併せて説明する。

- 商品のキャッチフレーズだけでなく、栄養成分表示も確認したうえで食品の選択を行うことが重要である旨を説明する。

4 ページ：商品のキャッチフレーズと「強調表示」の確認

- 3 ページに続けて、栄養強調表示には基準があるということ、「ノンカロリー」「低カロリー」という表示があるジュースでも1日に大量に飲めば結果としてエネルギー摂取量が増えることになることについて説明する。
- コーヒー飲料を例に、「糖類無添加」と「糖類ゼロ」、「食塩無添加」と「食塩ゼロ」の違いについて説明する。
- 商品に記載できる表現はこのような基準に基づき決められており、食品選択の際の目安にできると共に、キャッチフレーズだけでなくパッケージの栄養成分表示も確認することが重要である旨を強調する。

C. 低栄養予防を中心にした高齢者

対象層が含まれる主な年代・性別とその特徴

高齢になるほど、低栄養に陥りやすくなる。低栄養の方は70歳以降で増加することから、この年代を対象とすることを想定しているが、低栄養の予防のためには、その前の段階から対策をとっておく必要があることから、60歳以上を対象として想定している。

「(2)メタボリックシンドローム及びその予備群の層」と同様、60歳以降の身体状況や疾病罹患状況は個人差が大きく、肥満者の割合が高い層である一方で、「低栄養」となっている方もいる。自身の栄養状態を確かめるために、BMIを計算してみるなどして、まず自分の身体状況の確認を行うことがポイント。

パンフレットの活用方法

1 ページ：導入

- ・ 基本媒体 2 ページのとおり、70歳以上の消費者の 1 日あたりのエネルギー必要量の目安は男性1,850～2,500kcal、女性1,500～2,000kcalである旨を説明する。
- ・ 身体活動量やBMIの状況により、個人ごとにエネルギー必要量の目安が異なるため、可能であれば基本媒体ページを用いてエネルギー量・栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）の目標量を各自が把握する。
- ・ BMIを各自で計算し、基本媒体 2 ページの「目指すBMI」に満たない場合は、1日に必要なエネルギー量の目安の中で、なるべく多くエネルギーを取れるように心がけたい旨を説明する。
- ・ 特に「食欲がない」、「食べるものが偏っている」等の状況がある場合は、どんなものであれば食べられそうか、可能な範囲で教育者が把握をする。

2・3 ページ：無理なく栄養成分を摂取するための工夫

- ・ 食欲がなく、1品増やすなどが難しい場合でも、食材を加えることでたんぱく質の摂取量を増やすことが可能である旨を説明。
- ・ 事例に挙がっているチーズ、ハムを加えること以外にどのような工夫ができるかを考え、それぞれで発表する。

4 ページ：間食を利用して無理なく栄養成分をとるための工夫

- ・ 加齢により 1 回あたりの食事量が少ない場合があるため、間食も上手く活用することを提案する。例えば、飲料として牛乳を選択するとエネルギーやたんぱく質、カルシウムを摂取しやすいことを、パンフレットに記載した栄養成分表示を示しながら説明する。
- ・ 特定保健用食品など保健機能食品を摂取する際は、摂取目安量や摂取する上での注意事項

項等の食品表示を活用することの重要性を説明する。必要に応じて実物を使って説明するとよい。

D. 保健機能食品

対象層が含まれる主な年代・性別とその特徴

保健機能食品や「いわゆる健康食品」の利用頻度が高いのは50歳以降の男女で、この年代を主な対象として想定している。しかし、若年層や、特に妊娠希望の女性にも保健機能食品や「いわゆる健康食品」が活用されており、「保健機能食品」のパンフレットは、「保健機能食品」や「いわゆる健康食品」を利用している、又は利用したい方を含めて活用すべきものである。

保健機能食品や「いわゆる健康食品」を利用している消費者において、これらが「副作用のない薬」と捉えられている場合がある。また、日常の食生活をサポートするものという位置付けではなく、これらをとっていれば健康が維持または増進できると考えられている場合もあるので、あくまで食品であるということを説明する必要がある。

パンフレットの活用方法

1 ページ：導入

- ・ 「機能性表示食品」、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」は食品であり、また、「いわゆる健康食品」とは異なり、「保健機能食品」として国の制度として位置付けられているものであることを説明。なお、それぞれの食品についての具体的な説明は2ページで行う。
- ・ 正しく使用するためには、キャッチフレーズだけでなく、商品についている表示を確認して購入・使用することが重要であることを伝える。

2 ページ：栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の特徴

- ・ 栄養機能食品は、1日に必要な栄養成分が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品。
- ・ 機能性表示食品は、事業者（製造者）の責任で、科学的根拠をもとに商品パッケージに機能性を表示しているもので、消費者庁に届け出られた食品。
- ・ 一方、特定保健用食品（トクホ）は、科学的根拠に基づく機能について、個別に審査を受け、消費者庁長官の許可を受けている食品。
- ・ 上記の制度の違いについて、学習者に明確に説明することが重要。

3 ページ：無理なく栄養成分をとるための工夫

- ・ ここで、再度、商品についてのキャッチフレーズだけでなく、表示の内容を確認して使用することが重要であることを説明する。
- ・ 主食・主菜・副菜のバランスのよい食生活を営むことが基本であり、保健機能食品はそ

のうえで使用するものであることを伝える（保健機能食品を摂取すれば健康になれるということではない。）。

4 ページ：保健機能食品をうまく使い、食生活の改善をはかっている例

- ・ 健康診断で血圧が高めと指摘された男性が、奥さんに「血圧が気になる方に」という表示のトクホを紹介され、トクホの表示を見たことをきっかけに、身の回りの食品の表示や食事のとり方に関心を持つようになったという例。
- ・ 保健機能食品の表示を、食品表示や、日常の食生活に関心を持つことへのきっかけとする。
- ・ 保健機能食品の利用の仕方や心配な点、日常に使う食材（例えばしょうゆ、みそなど）の選択の状況について発表し合うとよい。

●コラム「栄養成分表示に関する消費者教育にあたってのポイント」

「目標に対する達成状況の振り返り」に挙げた項目について、実際に栄養成分表示の消費者教育を行っている場では、どのような課題を抱え、どのように解決しているのでしょうか？ここで、いくつかの事例をご紹介しますので、消費者教育プログラムの計画や改善の検討の際に参考にしてください。

学習者の募集にあたっては、対象層別に適切な方法で実施することが鍵となります。ここで、対象層別にポイントを見てみましょう。

i. 「「栄養成分表示」の見方・使い方や「栄養機能食品」の適切な使い方を幅広い層に伝えたい」

幅広い層に向けて教育を実施する場合には、できるだけ多くの消費者を対象とした募集を行う必要があります。栄養成分表示の消費者教育を実施している自治体の例では、自治体が発行する広報誌に情報を掲載した場合の効果が高いという結果があります。また、自治体で発行しているメールマガジンを活用している例もあります。

ii. 「子育て世代を含む若年女性に栄養成分表示を活用してほしい」

スーパーマーケットなどの小売店は消費者が集まる場所であるため、自治体によっては、地域の小売店と連携して、消費者教育の実施をお知らせしたり、実際にスーパーマーケットで消費者教育を実施したりしている例があります。特に子育て世代の女性は小売店に立ち寄る機会が多く、効果的な場であると考えられます。また、市民団体が運営する子育てサークルの場を活用している例もあります。

さらに、ネットスーパーや通信販売など、カタログ販売の事業者と連携して、機関紙に掲載するという方法もあります。

iii. 「メタボリックシンドローム予備群に栄養成分表示を活用してほしい」

メタボリックシンドロームおよびその予備群は働き盛りの世代に多く、このような消費者にアプローチするためには、企業との連携が有効であると考えられます。例えば、企業に対する健康教育を定期的 to 実施するという方法があります。

iv. 「高齢世代に栄養成分表示を活用してほしい」

リタイア後の消費者層にアプローチするためには、上記のような広報誌の活用や小売店舗との連携のほか、保健所や保健センターを活用することも有効であると考えられます。

(参考) 実際に行なわれた学習会の例

若年女性 23 名（男性 0 名、女性 23 名）に対する非専門家による学習会			
使用媒体	時間	内容	ねらい
基本媒体	10	①「栄養成分表示」とは何か、身近な食品で確認する。 ②自分に必要なエネルギーや栄養成分を知るために BMI や 3 大栄養素の目標量を計算する。 ③1 食あたりのエネルギー・栄養成分量・食塩量の目安を確認し、普段の食生活を振り返る。	自分に必要なエネルギーや栄養成分の量を知り、食生活に役立てる。栄養素の基礎的な知識を理解し、自分に必要な栄養成分について考える。
対象別媒体	5	昼食のメニュー例を比較しながら、バランスのよい食事を心がけるために栄養成分表示の活用が有効であることを知る。	「栄養成分表示」の活用のポイントを知り、今の自身の食生活に役立てる。
保健機能食品	2	「保健機能食品」とは何か、身近な食品で確認する。	「保健機能食品」の意味を理解し、活用の関心を高める。これを上手に利用することで健康に役立てる。

若年女性 29 名（男性 0 名、女性 29 名）に対する専門家による学習会			
使用媒体	時間	内容	ねらい
基本媒体	10	媒体に沿って、次の順で行った。 ①摂取と消費のバランス ②自身の BMI ③自身の身体活動レベル ④自身の必要エネルギー量 ⑤エネルギー産生栄養素バランス ⑥自身の食塩目標量	摂取と消費のバランスが大切であるということを理解してもらった上で、栄養成分表示を参考にできるようになる。
対象別媒体	5	媒体に沿って、A 子と B 子のロールプレイングを行った。その中で摂取したエネルギー・栄養素の違いや表示を見て比較した。	リアルなモデルを使って自身の状況と比較することで、栄養成分表示を見ることを習慣づける。
保健機能食品	1	保健機能食品とは何かを説明する。	保健機能食品の意味を理解し、活用の関心を高める。

中高年 9 名（男性 8 名、女性 1 名）に対する非専門家による学習会			
使用媒体	時間	内容	ねらい
基本媒体	5	①栄養成分表示の説明 ②1 日の目安となるエネルギー量の見つけ方 ③食事の際のエネルギー量を簡単に計算する方法 ④脂質や塩分量への注目	栄養成分表示に慣れてもらい、自分のエネルギー量の1食分と照らし合わせることができるようになること。
対象別媒体	9	メタボの原因となる食べ物のエネルギーを説明する。 メタボになるには 1 日のエネルギーのとりすぎも一因にあることを理解してもらう。	インスタント食品は塩分濃度が高く、また脂質量も多いのでよく表示を見て確認するようになることを狙う。
保健機能食品	1	カロリーを控えめにする場合に利用すること。	色々の食品があることを知ってもらう。 表示をきちんと確認することが大切であるということを理解してもらう。

中高年 2 名（男性 1 名、女性 1 名）に対する専門家による学習会			
使用媒体	時間	内容	ねらい
基本媒体	5	①エネルギー必要量の計算	自分の必要とする栄養素量を把握する
	5	②栄養成分表示からの食品に含まれる栄養素量計算	食品にどの程度の栄養素が含まれているか計算できるようになる
対象別媒体		過剰なエネルギー又は塩分摂取を抑えるポイント	気を付けるべき食生活上のポイントについて把握する
保健機能食品		トクホや栄養機能食品について知る。	表示の意味を理解し有効な活用ができるようになる

高齢者 20 名（男性 0 名、女性 20 名）に対する専門家による学習会			
使用媒体	時間	内容	ねらい
基本媒体	2 2 3 2 1	実際の栄養成分表示 栄養成分表示の説明 BMI とは エネルギー計算のしかた 塩分相当量の説明	栄養成分表示を理解する。 自身に必要なエネルギーを知る 塩分摂取量を知る
対象別媒体	3	実際の食事の例	実際の生活に役立てるための知識を得る
保健機能食品	2	「保健機能食品」とは何か、身近な食品で提示し説明	保健機能食品を理解する

個人のアンケート（学習会前 アンケート調査）

下記の項目について、当てはまるものをお選びください。また、必要に応じて回答をご記入ください。

回答日 月 日

任意番号

B			
---	--	--	--

1. 性別 ☐1)男性 ☐2)女性
2. 年齢 ☐1)10 歳代 ☐2)20 歳代 ☐3)30 歳代 ☐4)40 歳代 ☐5)50 歳代
☐6)60 歳代 ☐7)70 歳代 ☐8)80 歳代 ☐9)90 歳代以上

3. あなたの現在の身長と体重を教えてください。
身長: _____ cm 体重: _____ kg

4. あなたの職業は以下のどれに当たりますか。当てはまるものを1つ選んでください。
なお、兼業の方は主として従事している職業をお選びください。
☐1)会社員、公務員、団体職員（役員等を含む）
☐2)パート、アルバイト、非常勤、嘱託、派遣等
☐3)自営業・自由業 ☐4)学生 ☐5)専業主婦・主夫 ☐6)無職
☐7)その他(具体的に: _____)

5. あなたと同居している家族がいますか。いる場合はご自身含めて何人暮らしかご記入ください。
☐1)いる(自身を含めて _____ 人暮らし) ☐2)いない(一人暮らし)

6. あなたはふだん、自分で調理する機会はどのくらいありますか。
☐1)毎日 ☐2)週に5～6日 ☐3)週に3～4日 ☐4)週に1～2日
☐5)月に数日 ☐6)年に数日 ☐7)ほとんどない

7. あなたはふだん、自分で食品を購入する機会がどのくらいありますか。
☐1)毎日 ☐2)週に5～6日 ☐3)週に3～4日 ☐4)週に1～2日
☐5)月に数日 ☐6)年に数日 ☐7)ほとんどない

8. 容器包装に入った加工食品には、栄養成分表示がされていることを知っていますか。
☐1)知っている ☐2)知らない

9. 栄養成分表示を見たことがありますか。
☐1)見たことがあり、食生活の参考にする
☐2)見たことはあるが、食生活の参考にはしない
☐3)見たことがない

<「1)見たことがあり、食生活の参考にする」と回答した方>
9-1 参考にするものはどれですか。あてはまるものをすべてお選びください。
☐1)エネルギー ☐2)たんぱく質 ☐3)脂質 ☐4)炭水化物 ☐5)食塩相当量

<2)見たことはあるが、食生活の参考にはしない」と回答した方>
9-2 栄養成分表示を参考にしない理由についてお聞きます。
当てはまるものを1つお選びください。
☐1)表示を参考にする必要がない
☐2)表示されている栄養成分の意味が理解できない
☐3)栄養成分に関心がない
☐4)その他(_____)

10. 右図は、食品の容器の包装にある栄養成分表示です。
この食品を1本飲むと、エネルギー量はいくらですか。
あてはまるものを1つお選びください。
☐1)25kcal ☐2)50kcal ☐3)100kcal
☐4)どれもあてはまらない ☐5)わからない



11. エネルギー量について、正しいものはどれですか。
当てはまるものをすべてお選びください。
☐1)性別と年齢が同じであれば、必要なエネルギー量は同じである
☐2)BMI(Body Mass Index)はエネルギーの摂取量と関係がある
☐3)エネルギーを作る栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物である
12. あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか。
☐1)知っている ☐2)知らない
13. あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか。
☐1)6g未満 ☐2)7g未満 ☐3)8g未満 ☐4)9g未満 ☐5)分からない
14. 食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか。
☐1)とても思う ☐2)思う ☐3)あまり思わない ☐4)まったく思わない
15. 保健機能食品を摂取したことがありますか。
☐1)継続的に摂取している ☐2)摂取したことがある
☐3)摂取したことはない ☐4)わからない
16. 保健機能食品を購入したり摂取したりする時に、食品表示を活用しようと思いますか。
☐1)とても思う ☐2)思う ☐3)あまり思わない ☐4)まったく思わない
17. あなたの現在の健康状態はいかがですか。
☐1)大変よい ☐2)よい ☐3)あまりよくない ☐4)よくない
18. あなたはご自身の健康づくりに関心がありますか。
☐1)とても関心がある ☐2)関心がある
☐3)あまり関心がない ☐4)関心がない
19. あなたはふだん、どのくらい体を動かしていますか。当てはまるものを1つお選びください。
☐1)座っていることがほとんどで体を動かすことはあまりない
☐2)座っていることが多いが、職場内での移動や立ち姿勢での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等を行っている
☐3)移動や立ち姿勢の多い仕事に従事している、あるいはスポーツ等活発な運動習慣を持っている

20. あなたはこれまでに医師から次に挙げる病気であると「診断された」又は「疑いがある」といわれたことがありますか。当てはまるものをすべてお選びください。
※「疑いがある」とは、「境界型である」、「●●病の気がある」、「●●病になりかけている」、「●●の値が高い」なども含みます。
☐1)肥満症 ☐2)高血圧症 ☐3)糖尿病 ☐4)脂質異常症(高脂血症)
☐5)虚血性心疾患 ☐6)脳血管疾患 ☐7)貧血 ☐8)骨粗しょう症
☐9)がん ☐10)その他 ☐11)特にない
21. 現在のあなたの経済的な暮らし向きについて、当てはまるものを1つお選びください。
☐1)ゆとりがある ☐2)ややゆとりがある ☐3)どちらともいえない
☐4)あまりゆとりはない ☐5)全くゆとりはない
22. あなたが最後に卒業された、又は現在在学中の学校は、以下のどれに当たりますか。
当てはまるものを1つお選びください。
☐1)中学校 ☐2)高等学校 ☐3)専門学校、短期大学 ☐4)大学
☐5)大学院 ☐6)その他(具体的に:)

回答日

月

日

任意番号

B

1. パンフレットの分量はどうでしたか。

☐①多すぎる

☐②多い

☐③ちょうどよい

☐④少ない

☐⑤少なすぎる
2. パンフレットの内容はよくわかりましたか。

☐①とてもよくわかった

☐②よくわかった

☐③普通

☐③あまりわからなかった

☐⑤まったくわからなかった
3. パンフレットの内容で、わかりにくかった点があればご記入ください。（自由記述）
4. パンフレットの情報は、今後の食生活に役立つと思いますか。

☐①とても役に立つ

☐②役に立つ

☐③普通

☐④あまり役に立たない

☐⑤まったく役に立たない
5. 学習会の内容はよくわかりましたか。

☐①とてもよくわかった

☐②よくわかった

☐③普通

☐③あまりわからなかった

☐⑤まったくわからなかった
6. 学習会の時間は適当でしたか。

☐①長すぎる

☐②ちょうどよい

☐③短すぎる
7. 講師の説明はわかりやすかったですか。

☐①とてもわかりやすかった

☐②わかりやすかった

☐③普通

☐④わかりにくかった

☐⑤とてもわかりにくかった
8. 学習会の内容で、わかりにくかった点があればご記入ください。（自由記述）

9. 学習会で学んだ情報は今後の食生活に役立つと思いますか。

☐①とても役に立つ

☐②役に立つ

☐③普通

☐④あまり役に立たない

☐⑤まったく役に立たない
10. 容器包装に入った加工食品に、栄養成分表示がされていることを知っていますか。

☐①知っている

☐②知らない
11. 右図は、食品の容器包装にある栄養成分表示です。
この食品を1本飲むと、エネルギー量はいくらですか。
あてはまるものを1つお選びください。

☐1)25kcal

☐2)50kcal

☐3)100kcal

☐4)どれもあてはまらない

☐5)わからない
12. エネルギー量について、正しいものはどれですか。
正しいものに○をしてください。

☐①性別と年齢が同じであれば、必要なエネルギー量は同じである

☐②BMI(Body Mass Index)はエネルギーの摂取量と関係がある

☐③エネルギーを産生する栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物である
13. あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか。

☐①知っている

☐②知らない
14. あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか。

☐①6g未満

☐②7g未満

☐③8g未満

☐④9g未満

☐⑤わからない
15. 食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか。

☐①とても思う

☐②思う

☐③あまり思わない

☐④まったく思わない
16. 保健機能食品を購入したり摂取したりする時に、食品表示を活用しようと思いますか。

☐①とても思う

☐②思う

☐③あまり思わない

☐④まったく思わない



気がついたことがあれば、自由にお書きください。

回答日	月	日	任意番号	B			
-----	---	---	------	---	--	--	--

1. ☐ 学習会に参加した ☐ パンフレットだけを見て自主学習した

2. あなたの現在の身長と体重を教えてください。

体重: _____ kg

3. あなたはふだん、自分で調理する機会はどのくらいありますか。
- | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 1) 毎日 | ☐ 2) 週に5～6日 | ☐ 3) 週に3～4日 | ☐ 4) 週に1～2日 |
| ☐ 5) 月に数日 | ☐ 6) 年に数日 | ☐ 7) ほとんどない | |

4. 容器包装された加工食品には、栄養成分表示があること知っていますか。
□1) 知っている □2) 知らない

5. 栄養成分表示を見たことがありますか。
- ☐1) 見たことがあり、食生活の参考にする
- ☐2) 見たことはあるが、食生活の参考にはしない
- ☐3) 見たことがない

＜2＞見たことはあるが、食生活の参考にはしない」と回答した方＞

- 4-1 栄養成分表示を参考にしない理由についてお聞きます。
 当てはまるものを1つお選びください。
- ☐1) 表示を参考にする必要がない
- ☐2) 表示されている栄養成分の意味が理解できない
- ☐3) 栄養成分に関心がない
- ☐4) その他()

6. 右図は、食品の容器の包装にある栄養成分表示です。
この食品を1本飲むと、エネルギー量はいくらですか。
あてはまるものを1つお選びください。
- ☐1) 25kcal ☐2) 50kcal ☐3) 100kcal
☐4) どれもあてはまらない ☐5) わからない



7. エネルギー量について、正しいものはどれですか。当てはまるものをすべてお選びください。
- ☐1) 性別と年齢が同じであれば、必要なエネルギー量は同じである
- ☐2) BMI (Body Mass Index) はエネルギーの摂取量と関係がある
- ☐3) エネルギーを作る栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物である

8. あなたにとって必要なエネルギーの量を知っていますか。
☐1)知っている ☐2)知らない

9. あなたの1日当たりの食塩相当量の目標量はどのくらいですか。
☐1) 6g未満 ☐2) 7g未満 ☐3) 8g未満 ☐4) 9g未満 ☐5) わからない

10. 食生活に役立てるために、栄養成分表示を参考にしようと思いますか。
☐1)とても思う ☐2)思う ☐3)あまり思わない ☐4)まったく思わない

11. 保健機能食品を摂取したことがありますか。
☐1) 継続的に摂取している ☐2) 摂取したことがある
☐3) 摂取したことはない ☐4) わからない

12. 保健機能食品を購入したり摂取したりする時に、食品表示を活用しようと思いますか。
☐1)とても思う ☐2)思う ☐3)あまり思わない ☐4)まったく思わない

13. あなたの現在の健康状態はいかがですか。
☐1)大変よい ☐2)よい ☐3)あまりよくない ☐4)よくない

14. あなたはご自身の健康づくりに関心がありますか。
☐1) とても関心がある ☐2) 関心がある
☐3) あまり関心がない ☐4) 関心がない

15. あなたはふだん、どのくらい体を動かしていますか。当てはまるものを1つお選びください。
- ☐1) 座っていることがほとんどで体を動かすことはあまりない
- ☐2) 座っていることが多いが、職場内での移動や立ち姿勢での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等を行っている
- ☐3) 移動や立ち姿勢の多い仕事に従事している、あるいはスポーツ等活発な運動習慣を持っている

16. あなたはこれまでに医師から次に挙げる病気であると「診断された」又は「疑いがある」といわれたことがありますか。当てはまるものをすべてお選びください。
- ※「疑いがある」とは、「境界型である」、「●●病の気がある」、「●●病になりかけている」、「●●の値が高い」なども含みます。
- ☐1)肥満症 ☐2)高血圧症 ☐3)糖尿病 ☐4)脂質異常症(高脂血症)
- ☐5)虚血性心疾患 ☐6)脳血管疾患 ☐7)貧血 ☐8)骨粗しょう症
- ☐9)がん ☐10)その他 ☐11)特にない

17. あなたはこの 1 カ月間で、専門家から栄養指導を受けたことがありますか。「ある」と回答した場合は、何回受けたかをご記入ください。
- 1)ある — 何回受けましたか _____回
- 2)ない

回答日

月

日

任意番号

B

1. 性別
- ☐①男性
- ☐②女性
2. 年齢
- ☐①10 歳代
- ☐②20 歳代
- ☐③30 歳代
- ☐④40 歳代
- ☐⑤50 歳代
- ☐⑥60 歳代
- ☐⑦70 歳代
- ☐⑧80 歳代
- ☐⑨90 歳代以上
3. あなたは、どのような資格を有していますか。
- ☐①管理栄養士
- ☐②栄養士
- ☐③家庭科教諭
- ☐④栄養教諭
- ☐⑤保健師
- ☐⑥看護師
- ☐⑦医師
- ☐⑧その他
4. あなたは、資格を活かした仕事をしていますか。
- ☐①している
- 4-1 へ
- ☐②していない
- 5 へ

＜「①している」と回答した方に＞

- 4-1. 資格を活かした仕事にどのくらい従事していますか。
- ☐①5年未満
- ☐②5～10 年
- ☐③10～20 年
- ☐④20～30 年
- ☐⑤30 年以上

5. あなたは、栄養成分表示の活用について、消費者に対する学習会や指導を行ったことがありますか。
- ☐①ある
- 具体的にどのような学習者に、どのように行いましたか
- ☐②ない

6. 学習目標は学習者に適していましたか。
- ☐①よくあっていた
- ☐②あっていた
- ☐③あまりあっていなかった
- ☐④まったくあっていなかった

7. 学習内容は学習者に適していましたか。
- ☐①よくあっていた
- ☐②あっていた
- ☐③あまりあっていなかった
- ☐④まったくあっていなかった

8. 学習会は計画どおり、進められましたか。
- ☐①計画どおり、進められた
- ☐②一部変更したがほぼ計画した内容を実施した
- ☐③計画どおり進められなかった
9. 計画した時間は、内容を説明するのに適切でしたか。
- ☐①長すぎた
- ☐②ちょうどよかった
- ☐③足りなかった
10. パンフレットは学習者が内容を理解するための教材として適切でしたか。
- ☐①適切だった
- ☐②まあ適切であった
- ☐③あまり適切でなかった
- ☐④適切でなかった

10-1. 具体的に、どういう点が適切でしたか、または、適切でなかったですか。（自由記述）

11. パンフレットは学習を進める上で使いやすい教材でしたか。
- ☐①とても使いやすかった
- ☐②まあ使いやすかった
- ☐③少し使いにくかった
- ☐④使いにくかった

11-1. 具体的に、どのようなところが使いやすかったですか、または、使いにくかったですか。（自由記述）

12. 学習会の運営で困った点、戸惑った点がありましたか。
- ☐①あった（具体的に）
- ☐②特になかった
- ↓ 12-1 へ

12-1. 具体的に、どのような点で困った、または戸惑いましたか。（自由記述）

13. 今後、この調査事業を全国に展開する予定です。全国展開に向けたアドバイスなどがあればお願いします。（自由記述）

学習会実施報告シート

実施日時	月 日 () : ~ :
会場	
講師名	
参加人数	名 (男性 名 女性 名)
参加者の募集方法	
参加者の特徴	参加者全体の特性、身体的特徴、健康上の課題等、事前に知っていたことがあればご記入ください。
学習目標	次のステップ1～3から選んで、□に印をつけてください ☐ ステップ1 栄養成分表示として、どういう成分が表示されているかがわかる ☐ ステップ2 自分の世代における食生活の特徴や表示活用のポイントを知ること、栄養成分表示活用の関心を高める契機とする ☐ ステップ3 自分の食生活と結びつけて表示活用のポイントを知ること、栄養成分表示を自分自身の食生活に役立てる契機とする
学習方法	学習会でいった内容について、当てはまるものすべてに○をつけてください。 1. 講義 2. 個人のワーク 3. 個人の発表 4. グループワーク 5. グループでの発表 6. 質疑応答 7. その他(具体的に:)
教材	パンフレット以外に用いた教材はありましたか。当てはまるものすべてに○をつけてください。 1. 栄養成分表示の実物 2. フードモデル 3. HP等で入手した公表資料等の教材 4. ご自身が作成した資料 5. その他()
留意点	学習会を実施するに当たって、留意したこと等があればご記入ください。
参加者からの質問	参加者から出た質問があればご記入ください。

<実際の学習の流れ>

時間(分)	使用媒体	内容	ねらい	進行上の配慮事項 実施して気になった点	準備物
	基本媒体				
	対象別媒体				
	保健機能食品				