

平成 23 年 3 月修了
修士（学術）論文

健康志向からみた食生活に関する研究～行政及び食品小売業への提案～

Study about the eating habits for the healthy intention

平成 22 年 12 月 16 日

高知工科大学大学院 工学研究科 基盤工学専攻 起業家コース
学籍番号 1135113

津野美保

Miho Tsuno

要旨

健康志向からみた食生活に関する研究 ～行政及び食品小売業への提案～

高齢化社会に突入している現在、地域住民が健康で長生きしたいという願望は強い。食生活に起因する生活習慣病は多い。我々は健康のために、食生活改善の必要性についての知識はある程度持ちながらも、改善の努力について継続して実行することの難しさを実感している。

行政は、健康指標の改善や住民のQOL（Quality of Life：生活の質）の向上を目指して、様々な事業やサービスを行っている。しかしながら、生活習慣病による死亡率はいっこうに減少せず、医療費は増大し続けている。

地域住民は、日常の食料品購入について量販店等に依存しているケースが多い。このため、地域住民の日常生活に占める食品小売業の役割は大きく、食品小売業は同業他社との差別化や経営の独自性を発揮することが求められている。

本研究では、健康のための食生活の改善には、食生活における満足感が大きく影響すると考え、食の満足を構成する要素を明らかにした。まず、地域住民の食の満足や健康に関する意識の構造化を行うために、インタビュー調査を行った。次に、健康づくりのための食の満足に関するロジックモデルの構築を行いながら構成要素の整理と分析を行った。さらに、この構成要素をもとに、地域住民の健康づくりと食の満足に関する要因を明らかにするためにアンケート調査を行い、性別、年代別に定量、定性の両面から分析を行った。こうしたインタビュー調査やロジックモデル、さらにはアンケート調査に関する分析結果から、地域住民の健康づくりと食の満足についての具体的な提言を行った。結果として、食の満足についての構成要素は、地域住民の性や年代によって異なるケースが多く見られた。また、男女ともに、食の満身に影響を与えるのは「バランス良く健康的に食べること」であり、さらに女性では「おいしい」「食卓の美的魅力」といった要素が食の満身に大きく関係するという特徴も浮かび上がった。特に「家族のための料理作り」や「誉める・誉められる」「家族と一緒に食事」など、他者との関係性を表す要素が男女とも、食の満身にへの影響が大きいことがわかった。年代別にみれば、40代の男女の回答に特徴があり、他の年代と異なるアプローチを取ることが必要である。

健康行政の視点でいえば、健康づくりに関する現状の食生活施策は「健康」をキーワードに進められている。しかしながら、地域住民は「体に良い」と同時に、「楽しい」「誰かに喜んでもらう」「誰かと一緒に食べる」といった見えない構成要素が、健康づくりのための食の満身に大きく関係し、重要な役割を果たしていることがこの調査研究から明らかになった。これらのことから住民の内面に潜んでいて明らかになっていない要因に注目し、ターゲットを絞り込み、対象に合ったOutcomeを設定し、手段や方法を考えて行くことが必要であると考えられる。