



運動施設利用者の食行動変容に向けた支援の有効性：縦断的検証

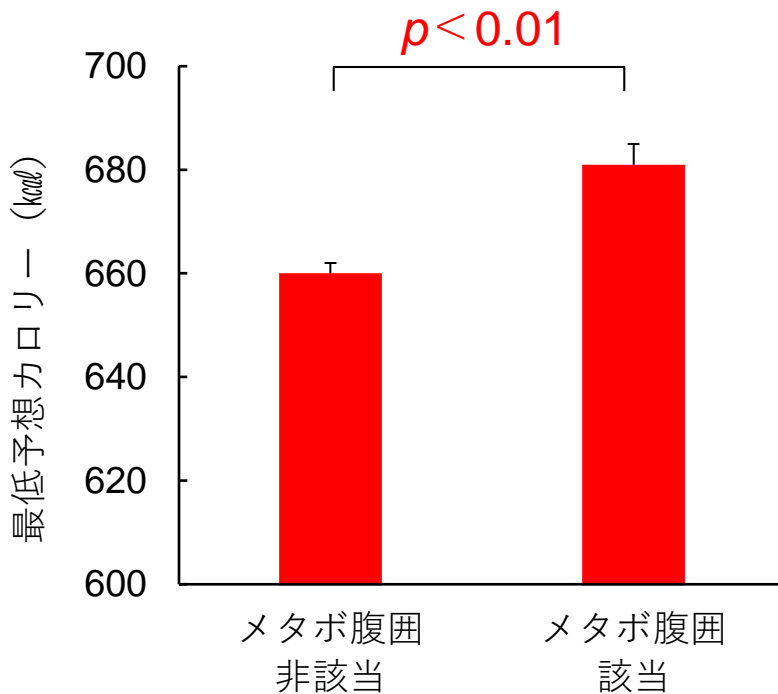
植木真、前田龍、江口慎一、松原建史
(株式会社 健康科学研究所)



はじめに

運動施設利用者

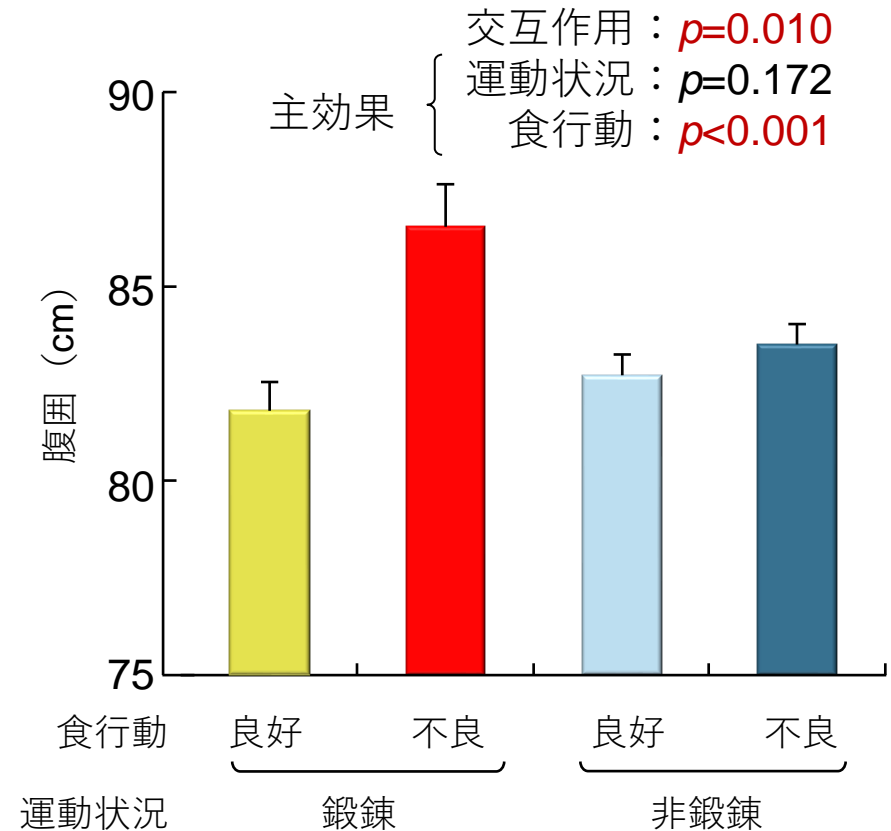
900人（男284人、女616人）が対象



(植木 真・前田 龍ら, 第65回九州体育科学学会)

運動施設利用者

669名 (男性213名、女性456名)が対象



(渡邊ら, 第67回九州体育科学学会)

本研究の目的

施設利用者の**食行動変容**に向けた支援を試み、支援の**体重減少**に対する**効果**を**縦断的**に検証することを目的とした。

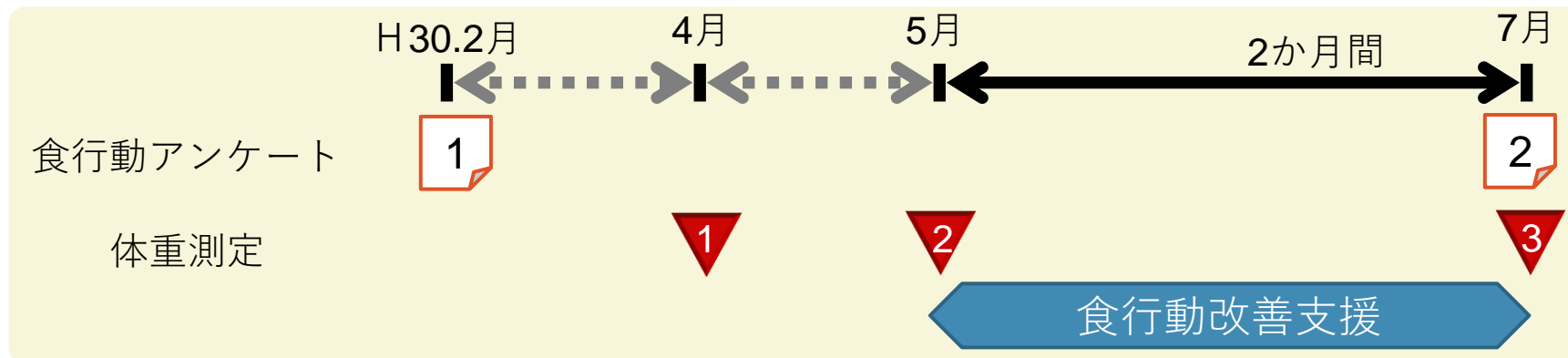
対象

介入群：食行動変容支援に参加した60人

対照群：性を一致させ、年齢・体重・施設利用期間と回数が最も近似している2人ずつをマッチングさせた非参加者120人

項目	介入群	対照群	p 値
男性 / 女性 (人)	8 / 52	16 / 104	n.s
年齢 (歳)	63 ± 10	63 ± 8	n.s
5月時点の体重 (kg)	58.8 ± 9.3	59.2 ± 8.2	n.s
5月までの利用期間 (年)	5.4 ± 4.8	5.9 ± 5.2	n.s
期間中の利用回数 (回)	21 ± 10	19 ± 10	n.s

測定項目・スケジュール



方法①

全55項目の食行動質問票（大隅ら、2003）



運動指導の個別支援にて、**食行動の変容が起こる可能性が高い**
28項目を選び、食行動質問改変票を作成

- | |
|-------------------------|
| 1) 早食いである..... () |
| 2) コンビニをよく利用する..... () |

早食いである

1. そんなことはない 2. 時々そういうことがある

食後でも好きなものなら入る

3. そういう傾向がある 4. 全くその通り

濃い味好みである

よく噛まない

口一杯詰め込むように食べる

など

- | |
|-----------------------------------------|
| 27) 肉食が多い..... () |
| 28) 食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べてしまう..... () |



不適切な食行動項目と定義

方法

チャレンジ項目の決定優先順位は、

「3.そういう傾向がある」「4.全くその通り」の該当者割合が高かった順に
並べた上でメタボと非メタボに差を認めた項目順とした

メタボと非メタボで有意差を認めた項目

優先順	食行動	該当割合
1	早食いである	44.4
2	濃い味好みである	40.9
3	よく噛まない	35.8
4	料理が余っているともったいなので食べてしまう	34.9
5	コンビニをよく利用する	11.6
6	外食や出前が多い	10.3

各項目の具体的な対策をベテラン指導員(栄養士も含む)で出し合い参加者に示した

食行動改善チャレンジ・カード

お名前 健康 花子

チャレンジ①

30回ずつ噛む

チャレンジ②

施設名 うみハピネス

7月 ○:できた △:半分できた ×:できなかった

日	月	火	水	木	金	土
1	②	③	④	⑤	6	⑦
8	△⑨	10	⑪	⑫	13	⑭
15	⑮	17	⑱	△⑲	20	△⑳
22	△㉓	⑳	㉕	26	27	28
29	30	31				

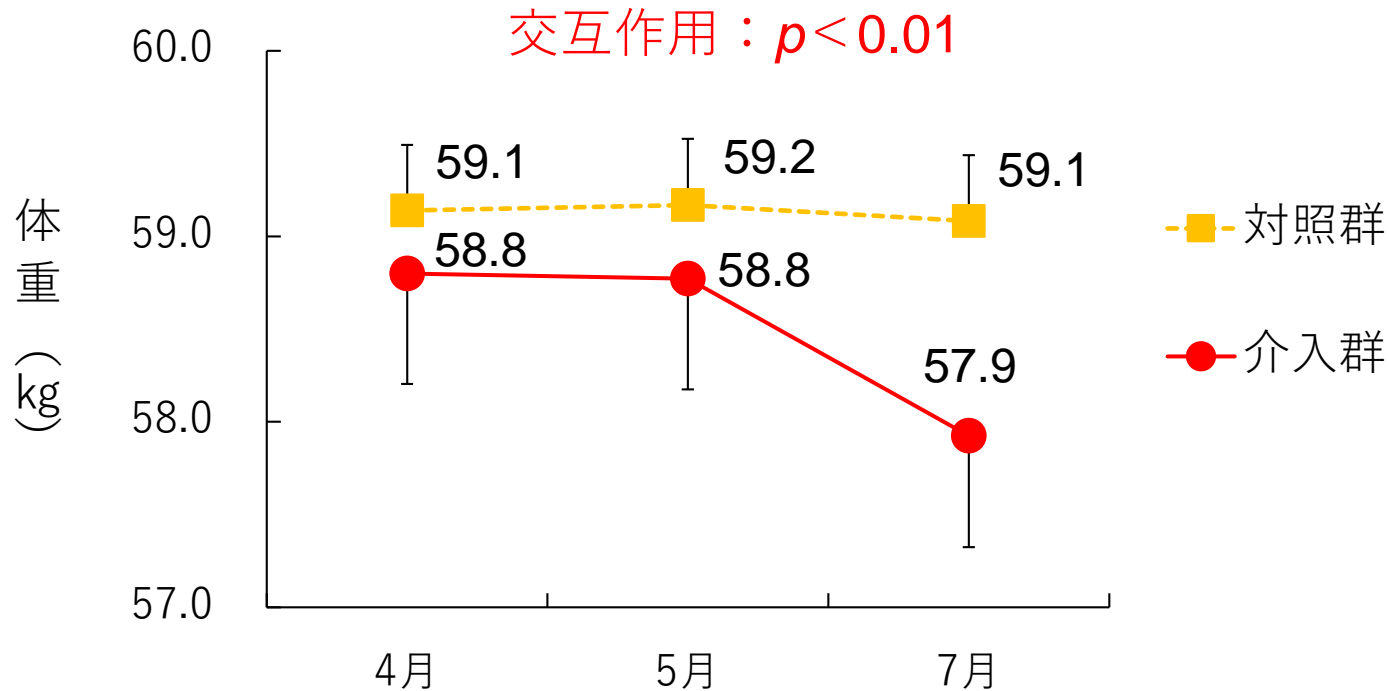
できた : ○

半分できた : △

できなかった : 空白



結果①

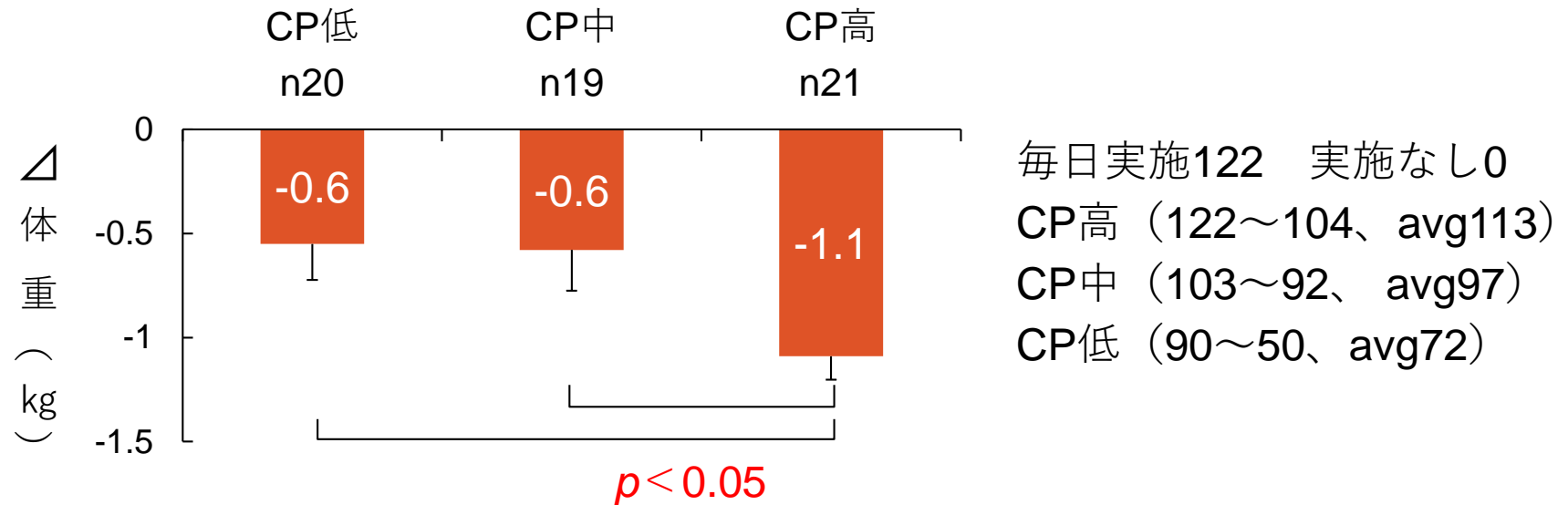


年齢、利用期間、利用回数を調整した二元配置の共分散分析

対照群では体重の変化が見られなかったに対して
介入群では**体重の減少**を認めた

結果②

食行動改善チャレンジカードの実施状況を○：2点、△：1点とし
チャレンジカードポイント（CP）を3分位に群分けし、**体重の変化量**を比較した



年齢、利用期間、利用回数、5月時の体重を調整した二元配置の共分散分析

食行動改善チャレンジカードの**実施状況が良い群**の方が
体重減少の効果が高い可能性が示唆された

先行研究

減量プログラム時の食行動改善と減量効果との関連（宮崎ら, 2010）

- ✓ 体重が平均値で**1.8kg減少**した中で、**食行動スコアの改善**と**体重減少**に負の相関関係を認めた



- ✓ **食行動の変容が体重減少に大きな影響を及ぼす**ことが、明らかになった



- ✓ 本研究でも類似した結果を得た

減量初期（減少期）と後期（維持期）の影響因子（P.Batraら, 2013）

- ✓ 体重減少過程の初期は、**食事に対する心理作用**が大きな影響を及ぼす
- ✓ 体重が減少した後期における**体重維持**には、**運動に対する心理作用**が大きな影響を及ぼす



- ✓ **運動習慣が確立している者が多い運動施設**だからこそ、**食行動変容プログラムを実施**する意義は大きい（効果がある）と考えた



まとめ

- ✓ 施設利用者へ食行動変容を促す支援の結果、**介入群の体重が減少**し、本支援が有効であることが示唆された。
- ✓ 本支援に要する時間は短いため、運動指導員の人数に余裕がない類似施設での実用性は高いと考える。
- ✓ 今後は性、年齢や同居人構成と料理担当の有無なども考慮した検証と、その結果に応じたメタボの予防・改善に向けた食行動変容マニュアルを作成していきたい。