

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）

【背景】

これまで 10 年以上に渡り，公共運動施設（以下，施設）利用者の腹囲を測定してきたところ，同一人物を追った縦断的調査ではないが，腹囲がメタボリックシンドローム（以下，メタボ）の基準該当者の割合は，改善を認めていない。

このため，メタボ改善に向けた新たな支援方法を考案してきた中で，施設利用頻度と腹囲，食行動との関係について横断的に検討した結果，メタボで利用頻度が高い者では，それ以外の者に比べて，好ましくない食行動の該当数が多いことを明らかにし，運動を習慣化している者では食行動の方に問題があることと，優先的に変容すべき食行動項目が明らかになった（渡邊ら，2018）。

【目的】

そこで本研究では，施設利用者の食行動変容に向けた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。

【方法】

対象は，食行動変容支援に参加した 60 人（男性 8 人，女性 56 人）を介入群とし，性別が一致し，年齢，体重，施設利用期間と回数が近似している者を照合させた 120 人（男性 16 人，女性 114 人）を対照群とした。

全 55 項目からなる食行動質問票（大隅ら，2003）の改変票 28 項目を用いて，各項目に対して「全くその通り」「そういう傾向がある」「時々そういうことがある」「そんなことはない」で回答してもらった。食行動項目において「そういう傾向がある」「全くその通り」と回答した中で，メタボ該当と非該当の群間比較で有意差を認めた項目（渡邊ら，2018）を優先的にチャレンジする食行動項目に選択させた。

支援期間は 5 月から 7 月までの 2 か月間とし，カ

レンダーに「できた：○」「半分くらいできた：△」「できなかった：×」を記入させ，指導員が施設利用時に一緒に振り返ると共に，激励や賞賛を与えた。

開始 1 か月後に食行動変容率が 5 割未満，または体重の変化量が -0.5kg 未満の者は，チャレンジ内容の追加や変更を行い，2 か月後に体重測定，食行動質問票調査を行った。

そして，4 月，5 月，7 月の体重を，二元配置分散分析を用いて群間・前後比較した。

【結果】

介入群の体重は，4 月 $58.8 \pm 9.2\text{kg}$ ，5 月 $58.8 \pm 9.3\text{kg}$ ，7 月 $57.9 \pm 9.3\text{kg}$ で，対照群の体重は，4 月 $59.1 \pm 8.2\text{kg}$ ，5 月 $59.2 \pm 8.2\text{kg}$ ，7 月 $59.1 \pm 8.2\text{kg}$ で，群と期間に有意な交互作用を認め ($p < 0.001$)，対照群では変化していなかったのに対して，介入群では減少を認めた。

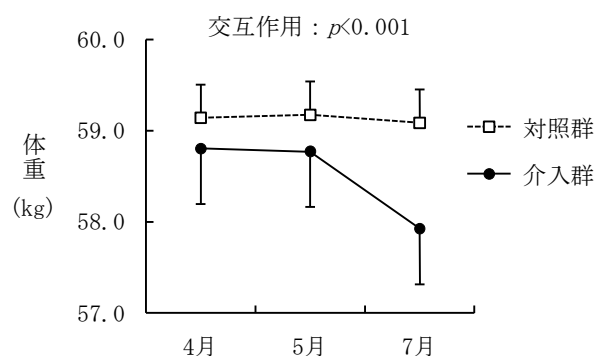


図. 体重の群間・前後比較

【結論】

施設利用者へ食行動変容を促す支援を行った結果，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。本支援は施設利用時の短い時間があれば実施できるため，運動指導員の人数に余裕がない施設での実用性は高いと考える。

今後は年齢，性別や料理担当の有無なども考慮した検証と，その結果に基づいたメタボ予防・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。