

短期大学生におけるヘルシーイメージについての一考察(第2報) —ヘルシーからイメージする食品—

岩 森 三千代

Studies on the Healthy Image at Junior College Students. (2) - Foods of the Healthy Image -

Michiyo Iwamori

I. 緒 言

「健康」とは、1946年WHO（世界保健機関）憲章の前文によると、「健康とは、病気でないとか、弱っているということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあることを言う。」と定義されている。近年、国民が抱く健康感とは、従来「健康」の概念として捉えられてきた「病気ではない状態」という考え方から「生活（あるいは生命）の質QOL（=Quality of Life）」の向上を目指すといった考え方へと変化してきた。

「健康」を維持・向上する方法として、平成26年に厚生労働省が行った「健康意識に関する調査」¹⁾では、「普段から健康に気をつけるように意識しているか」について「健康のために積極的にやっていることや特に注意をはらっていることがある」と「健康のために生活習慣には気をつけるようにしている」が合わせて53.9%であり、「今後、健康のために気をつけたいこと」は「食事や健康に気を配りたい」が最も多い56.5%であったと報告されている。平成29年10月に公表された農林水産省「食育活動及び国産農林水産物・食品に関する意識・意向調査」²⁾においても「食生活に気を遣っているか」という問いに対し「はい」と回答した割合は96.5%で、「いいえ」は3.5%であった。

これらの調査結果からも健康志向は上昇傾向にあり、その方法は食生活をはじめ、食事に対する意識の向上に偏っている傾向が窺える。「ヘルシー」という言葉は広辞苑によると「健康的なさま。また、体に良いこと。」とある³⁾。健康に対する意識が高まる現代において、「ヘルシー」という言葉は商品やキャッチコピーとして多用されている現状にある。health（健康）から派生した造語であると考えられるが、果たして豊かな時代に健康に育ってきた若年世代にとっての「ヘルシー」はどのようなイメージをもっているのかは定かでない。多用されている「ヘルシー」という言葉についてのイメージを明らかにすることで、現代の若年世代の健康感を探る示唆を得ることを目的とした。第1報では、若年世代の「ヘルシー」イメージを構成している概念を掴むことを目的に、本学短期大学生を対象に、「ヘルシー」の言葉のイメージ調査を行い、ヘルシーイメージを構成する要因について明らかにした（図1）⁴⁾。本報では、「ヘルシー」という言葉からイメージされる食品に焦点を置き、解析した結果について報告したい。

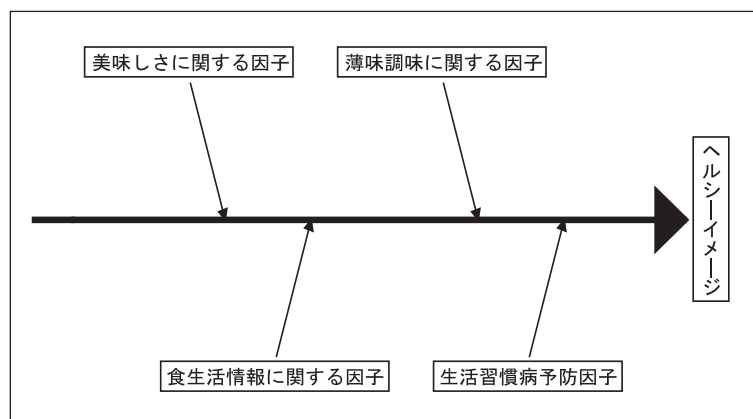


図1. ヘルシーイメージを構成する要因図

Ⅱ. 調査方法

1. 予備調査

本調査の質問項目における食品選択肢の抽出を目的とし、小規模な予備調査を行った。予備調査内容は、「ヘルシー」な食品と「ヘルシーでない」食品について思い浮かべる食品を3つフリーアンサー形式で挙げてもらった。対象者は本学短期大学生20名で、調査時期は2016年7月に実施した。

2. 本調査

2-1. 本調査対象者および調査時期

本調査は本学幼児教育学科2年生の学生123名を対象に2016年9月に実施した。

調査方法は、教員が調査表を配布し、記入してもらった後回収した。回収数は123枚、回収率、有効回答数はともに100%であった。(新潟青陵大学短期大学部研究報告 第47号 (2017.4) 133-139p 参照)。

2-2. 本調査内容

ヘルシーからイメージする食品の選択肢については、6つの基礎食品から代表される食品に予備調査で得られた頻出食品を加え、100種類を選択肢として用いた。選出した100食品の群別分類については表2のとおりである。質問方法は多肢選択法を用い、「ヘルシー」なイメージの食品と「ヘルシーでない」イメージの食品に分けて、それぞれイメージするものすべてに○をつけてもらった。調査用紙は無記名とし、個人が特定できない形式とした。調査の実施にあたり、対象者にはプライバシーの守秘義務の遂行と成績評価に関連しない旨を口頭で説明し、了承を得た後に実施した。

2-3. 統計解析

統計解析ソフトは、SPSS Statistics 24を用い統計処理を行った。「ヘルシー」なイメージの食品と「ヘルシーでない」イメージの食品について、上位に位置した食品成分の平均値を求め、t検定により解析した。統計的有意水準は両側検定5%以下とした。

表2. 100食品の群別分類

1群	たんぱく質の 給源	赤身魚 白身魚 青魚 貝類 いか たこ かまぼこ ちくわ ツナ缶 さつまあげ ハム ソーセージ 霜降りの牛肉 赤身の牛肉 肉の脂身 豚肉のロース 豚バラ肉 鶏もも肉 鶏ささみ 鶏胸肉 鶏卵 大豆 豆腐 納豆 生揚げ おから 高野豆腐 醤油
2群	無機質 (カルシウム)の 給源	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム スキムミルク めざし しらす干し わかめ こんぶ のり 寒天 ところてん
3群	カロチンの 給源	にんじん ほうれん草 かぼちゃ トマト おくら ピーマン にがうり ブロッコリー モロヘイヤ にら さやえんどう
4群	ビタミンCの給源	だいこん 白菜 きゃべつ きゅうり こんにゃく もやし しいたけ えのき しめじ たまねぎ レタス 茄子 蓮根 ごぼう なし ぶどう いちご バナナ みかん りんご グレープフルーツ
5群	炭水化物の給源	ご飯 パン 中華麺 うどん そば スパゲティ 春雨 とうもろこし さつまいも じゃがいも 山芋 さといも 砂糖 甘い菓子 スナック菓子
6群	脂質の給源	サラダ油 キャノーラ油 ごま油 オリーブ油 ラード バター マーガリン マヨネーズ ドレッシング ごま ナッツ ベーコン

Ⅲ. 結果および考察

1. 予備調査での食品頻度

予備調査で実施した食品の出現頻度を表1に示す。「ヘルシー」な食品のイメージとして挙げられた上位3位は「豆腐」「こんにゃく」「野菜」であった。「ヘルシーでない」イメージの食品で挙げられたものとしては「肉」が多くの割合を占めていた。

2. 「ヘルシー」および「ヘルシーでない」からイメージする食品

「ヘルシー」なイメージの食品についての結果を表3-1に、「ヘルシーでない」イメージの食品についての結果を表3-2に示した。「ヘルシー」なイメージの食品のうち出現頻度が上位に位置した食品は「鶏ささみ」112人(91.1%)「豆腐」105人(85.4%)「おから」105人(85.4%)「ところてん」103人(83.7%)「もやし」103人(83.7%)「寒天」102人(82.9%)「こんにゃく」102人(82.9%)であり、いずれも全体の80%を超えていた。「ヘルシーでない」イメージの食品のうち出現頻度が上位に位置した食品は「マヨネーズ」115人(93.5%)「スナック菓子」(92.7%)「肉の脂身」113人(91.1%)「マーガリン」113人(91.1%)「甘い菓子」112人(91.1%)であり、いずれも全体の90%を超えていた。

3. 「ヘルシー」および「ヘルシーでない」からイメージする食品の食品群別の比較

「ヘルシー」なイメージの食品の出現頻度が上位に位置した20食品の食品群を表4-1に、「ヘルシーでない」イメージの食品の出現頻度が上位に位置した20食品の食品群を表4-2に示した。

表1. ヘルシーな食品とヘルシーでない食品の出現頻度と分類

ヘルシーな食品(人)		ヘルシーでない食品(人)	
	食品素材		
豆腐	14	肉	10
こんにゃく	10	脂の多い肉	1
野菜	6	肉の脂身	1
春雨	5	麺類	1
ささみ	2	油脂	1
おから	2	乳製品	1
きゃべつ	2	バター	1
大豆	1		
ところてん	1		
レタス	1		
もやし	1		
昆布	1		
納豆	1		
そば	1		
わかめ	1		
トマト	1		
果物	1		
魚	1		
	料理名		
		フライドポテト	6
		ステーキ	2
		天ぷら	1
		ラーメン	1
		味の濃い味噌汁	1
	製菓		
		ケーキ	1
	加工品		
		お菓子	6
		スナック菓子	2
		チョコレート	2
		菓子パン	2
		アイスクリーム	1
	調理法		
		揚げ物	1
		炒め物	1
	調味料		
		マヨネーズ	1

表3-1. 「ヘルシー」なイメージの食品の出現頻度

食品	人数	(%)	食品	人数	(%)
赤身魚	22	17.9	トマト	94	76.4
白身魚	71	57.7	おくら	85	69.1
青魚	25	20.3	ピーマン	67	54.5
貝類	35	28.5	にがうり	52	42.3
いか	36	29.3	ブロッコリー	79	64.2
たこ	36	29.3	モロヘイヤ	65	52.8
かまぼこ	30	24.4	にら	60	48.8
ちくわ	36	29.3	さやえんどう	64	52.0
ツナ缶	6	4.9	たまねぎ	70	56.9
さつまあげ	5	4.1	レタス	92	74.8
ハム	6	4.9	茄子	60	48.8
ソーセージ	1	0.8	蓮根	68	55.3
霜降りの牛肉	0	0.0	ごぼう	70	56.9
赤身の牛肉	14	11.4	しいたけ	65	52.8
肉の脂身	0	0.0	えのき	68	55.3
豚肉のロース	0	0.0	しめじ	62	50.4
豚バラ肉	3	2.4	なし	59	48.0
鶏もも肉	13	10.6	ぶどう	45	36.6
鶏ささみ	112	91.1	いちご	45	36.6
鶏胸肉	30	24.4	バナナ	42	34.1
鶏卵	12	9.8	みかん	54	43.9
大豆	91	74.0	りんご	65	52.8
豆腐	105	85.4	グレープフルーツ	65	52.8
納豆	82	66.7	米 あるいは ご飯	11	8.9
生揚げ	3	2.4	パン	3	2.4
おから	105	85.4	中華麺	2	1.6
高野豆腐	47	38.2	うどん	8	6.5
醤油	12	9.8	そば	30	24.4
味噌	15	12.2	スパゲティ	3	2.4
牛乳	13	10.6	春雨	92	74.8
チーズ	3	2.4	とうもろこし	14	11.4
ヨーグルト	42	34.1	さつまいも	16	13.0
生クリーム	1	0.8	じゃがいも	14	11.4
スキムミルク	4	3.3	山芋	26	21.1
めざし	20	16.3	さといも	26	21.1
しらす干し	73	59.3	砂糖	0	0.0
わかめ	92	74.8	甘い菓子	0	0.0
こんぶ	74	60.2	スナック菓子	1	0.8
のり	52	42.3	サラダ油	6	4.9
寒天	102	82.9	キャノーラ油	4	3.3
ところてん	103	83.7	ごま油	11	8.9
だいこん	79	64.2	オリーブ油	44	35.8
白菜	77	62.6	ラード	0	0.0
きゃべつ	95	77.2	バター	0	0.0
きゅうり	92	74.8	マーガリン	0	0.0
こんにゃく	102	82.9	マヨネーズ	0	0.0
もやし	103	83.7	ドレッシング	2	1.6
にんじん	75	61.0	ごま	43	35.0
ほうれん草	87	70.7	ナッツ	16	13.0
かぼちゃ	38	30.9	ベーコン	1	0.8

表3-2. 「ヘルシーでない」イメージの食品の出現頻度

食品	人数	(%)
赤身魚	26	21.1
白身魚	15	12.2
青魚	18	14.6
貝類	20	16.3
いか	14	11.4
たこ	15	12.2
かまぼこ	12	9.8
ちくわ	11	8.9
ツナ缶	62	50.4
さつまあげ	52	42.3
ハム	71	57.7
ソーセージ	84	68.3
霜降りの牛肉	100	81.3
赤身の牛肉	75	61.0
肉の脂身	113	91.9
豚肉のロース	93	75.6
豚バラ肉	97	78.9
鶏もも肉	52	42.3
鶏ささみ	5	4.1
鶏胸肉	39	31.7
鶏卵	46	37.4
大豆	4	3.3
豆腐	4	3.3
納豆	2	1.6
生揚げ	29	23.6
おから	0	0.0
高野豆腐	9	7.3
醤油	19	15.4
味噌	23	18.7
牛乳	39	31.7
チーズ	76	61.8
ヨーグルト	20	16.3
生クリーム	96	78.0
スキムミルク	45	36.6
めざし	10	8.1
しらす干し	6	4.9
わかめ	1	0.8
こんぶ	1	0.8
のり	6	4.9
寒天	2	1.6
ところてん	1	0.8
だいこん	0	0.0
白菜	0	0.0
きゃべつ	0	0.0
きゅうり	0	0.0
こんにゃく	2	1.6
もやし	1	0.8
にんじん	0	0.0
ほうれん草	0	0.0
かぼちゃ	18	14.6

食品	人数	(%)
トマト	1	0.8
おくら	1	0.8
ピーマン	0	0.0
にがうり	2	1.6
ブロッコリー	0	0.0
モロヘイヤ	1	0.8
にら	2	1.6
さやえんどう	3	2.4
たまねぎ	0	0.0
レタス	0	0.0
茄子	5	4.1
蓮根	4	3.3
ごぼう	4	3.3
しいたけ	5	4.1
えのき	7	5.7
しめじ	7	5.7
なし	9	7.3
ぶどう	13	10.6
いちご	13	10.6
バナナ	20	16.3
みかん	8	6.5
りんご	8	6.5
グレープフルーツ	5	4.1
米 あるいは ご飯	69	56.1
パン	84	68.3
中華麺	85	69.1
うどん	68	55.3
そば	37	30.1
スパゲティ	91	74.0
春雨	9	7.3
とうもろこし	25	20.3
さつまいも	45	36.6
じゃがいも	47	38.2
山芋	25	20.3
さといも	27	22.0
砂糖	102	82.9
甘い菓子	112	91.1
スナック菓子	114	92.7
サラダ油	88	71.5
キャノーラ油	77	62.6
ごま油	68	55.3
オリーブ油	49	39.8
ラード	100	81.3
バター	106	86.2
マーガリン	113	91.9
マヨネーズ	115	93.5
ドレッシング	79	64.2
ごま	31	25.2
ナッツ	54	43.9
ベーコン	92	74.8

表4-1. 「ヘルシー」なイメージ上位20食品の食品群

野菜類	おくら
	きゃべつ
	きゅうり
	トマト
	白菜
	ほうれん草
	もやし
	レタス
	ブロッコリー
	だいこん
豆類	大豆
	豆腐
	納豆
	おから
藻類	ところてん
	寒天
	わかめ
いも及びでん粉類	こんにゃく
	春雨
肉類	鶏ささみ

表4-2. 「ヘルシーでない」イメージ上位20食品の食品群

肉類	肉の脂身
	霜降りの牛肉
	豚肉のロース
	豚バラ肉
	ベーコン
	ソーセージ
油脂類	サラダ油
	キャノーラ油
	ラード
	バター
	マーガリン
穀類	パン
	中華麺
	スパゲティ
調味料及び香辛料類	ドレッシング
	マヨネーズ
乳類	生クリーム
	チーズ
砂糖及び甘味類	砂糖
菓子類	スナック菓子

「ヘルシー」なイメージの食品について、出現頻度が上位に位置した食品群上位3位は、野菜類、豆類、藻類であった。特に、野菜類のうち、「キャベツ」「きゅうり」「はくさい」「もやし」「レタス」「だいこん」と○をつけた6種類の野菜が淡色野菜であり、「オクラ」「トマト」「ほうれんそう」「ブロッコリー」と○をつけた4種類の野菜が緑黄色野菜であった。前報で報告した「ヘルシー」イメージを構成する要因に関する調査結果では「色が濃い」－「色が薄い」とした5段階評価で、平均値4.0と「色が薄い」イメージに偏っていた。本研究では、緑黄色野菜よりも淡色野菜の方が「ヘルシー」なイメージにおいて出現頻度が高かった点で、前報の「色が薄い」イメージと一致していた。「ヘルシー」なイメージの食品群のうち豆類については「豆腐」「おから」「大豆」「納豆」とすべてが大豆および大豆製品という結果であった。

「ヘルシーでない」イメージの食品について、出現頻度が上位に位置した食品群上位3位は、肉類、油脂類、穀類であった。肉類は「肉の脂身」「霜降りの牛肉」「豚バラ肉」「豚ロース」「ベーコン」「ソーセージ」であり、いずれも脂質割合の多い部位であった。前報で報告した「ヘルシー」イメージを構成する要因調査結果では「高脂肪」－「低脂肪」とした5段階評価で、平均値4.61と「低脂肪」イメージに偏っていた。これは「ヘルシーでない」イメージが「高脂肪」イメージを表すことを意味し、本研究の結果と一致していた。穀類は「スパゲッティ」「中華麺」「パン」であり、いずれも小麦製品であり、精白米等は無かった。

4. 「ヘルシー」 および 「ヘルシーでない」 からイメージする食品の食品成分の比較

「ヘルシー」なイメージの食品の出現頻度が上位に位置した20食品の食品成分値（100g当たり）と「ヘルシーでない」イメージの食品の出現頻度が上位に位置した20食品の食品成分値（100g当たり）をヘルシーイメージ食品の性格を掴む目的で、t検定によって比較した。（表5）両者イメージ間に有意差が認められた項目は「エネルギー」（ $p < 0.001$ ）「水分」（ $p < 0.001$ ）「脂質」（ $p < 0.001$ ）「食物繊維総量」（ $p < 0.01$ ）「飽和脂肪酸」（ $p < 0.05$ ）であった。「多価不飽和脂肪酸」は有意傾向を示した。

前報のイメージ項目の中で、今回の食品成分値と関連する項目は「高カロリー」－「低カロリー」、「高脂肪」－「低脂肪」、「高コレステロール」－「低コレステロール」、「食物繊維が少ない」－「食物繊維が多い」である。前報の結果では、5段階評価のうち4.0以上で「ヘルシー」イメージは「低カロリー」「低脂肪」「低コレステロール」「食物繊維が多い」に偏っていた。実際の食品成分値を比較すると、「ヘルシー」なイメージの食品は「ヘルシーでない」イメージの食品よりも「エネルギー」「脂質」「飽和脂肪酸」が有意に低く、「食物繊維」が有意に高い結果であった。「飽和脂肪酸」はコレステロール値との関連が考えられる。前報のイメージと実際の食品成分値との一致がみられた。

本研究では「ヘルシー」もしくは「ヘルシーでない」という言葉からイメージされる食品を探り、「ヘルシー」という言葉に対するイメージを明らかにすることで、短期大学生の健康感を明らかにすることを試みた。

2005年に食育基本法の制定され、さらに翌年制定された食育推進計画に基づいて、広く国民全般に食育の推進が進められてきた。健康日本21（第二次）においては「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」を基本的な方向性の1つとしており、特に一次予防・重症化予防に重点を置いた対策を推進している。

今回の調査結果をみると、「ヘルシー」なイメージの食品として顕れた内容は、生活習慣病予防の観点から、そのイメージの背景に学習的知識が窺われ、今後将来に向けても有用なイメージであると考えられる。食物繊維を含む食品が多く挙げられていた結果や生活習慣病の要因となり得る飽和脂肪酸を含む食品が挙げられていた結果も本考察の適切な結果例である。

これらの結果は、健康障害となる危険因子を防ぎ、危険因子が高じた生活習慣病予防のために摂るべき栄養素と、それを含む食品への理解が若い世代へも広がっていることを示していると考えられた。これまで受けてきた食教育の中で、現代の食生活の中で「足りない栄養素を補っていく」または「摂取過剰な栄養素を控える」食事について、一定の教育効果が得られていると考えられる。しかしながら、一部には、極端なやせ願望や肥満など、不規則な食事、栄養素等摂取の偏りなどに起因する食生活の乱れが国策として問題に上がるほど緊急の課題を抱えていることも事実である。

表5. 「ヘルシー」なイメージ上位20食品の食品成分の平均値の比較

	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食物繊維総量	飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸
	単位	kcal	g	g	g	g	g	g	g
「ヘルシー」なイメージ上位20食品の食品成分の平均値		76.2	81.8	5.5	2.4	9.8	1.1	3.4	0.1
「ヘルシーでない」イメージ上位20食品の食品成分の平均値		525.7	28.5	6.7	46.7	16.7	1.4	0.3	9.8
	有意差	***	***	n.s	***	n.s	n.s	***	*
									有意傾向

食品にはその食品独自の様々な食品成分が含まれており、中には未だ効果が解明されていない未明の微量な栄養素も存在する。そのため食品は人間にとって本来それぞれが並列の関係にあり、食品そのものに優劣をつけることはできない。若年層の考える「ヘルシー」であるイメージから単一の食品に固執し、多量に摂ることは健康上の問題を生じる可能性がある。

本来の健康的な食生活は様々な食品を組み合わせ、偏りなく食べることであり、誤解を招かないよう学生への食教育をしていく必要がある。今回の研究で、現代の食生活に不足しがちな栄養素を補い、生活習慣病を未然に防いでいく意識をもちながらも、バランスよく食品を選択していく意識作りを今後の食教育に取り入れていく必要性が示唆された。

今回の調査を通して得られた知見を基に、今後さらにヘルシーイメージをもつ料理や実際の食生活の現状との関わりについても研究を進めたいと考える。

Ⅳ. ま と め

前報の「ヘルシー」イメージ構成因子に関するイメージ調査に引き続き、今回は本学の学生123名を対象に、「ヘルシー」からイメージする食品について調査した。調査結果は「ヘルシー」なイメージの食品として「鶏ささみ」「豆腐」「おから」「ところてん」「もやし」「寒天」「こんにゃく」が上位に位置し、上位食品の食品群は野菜類、豆類、藻類が多かった。「ヘルシーでない」イメージの食品としては「マヨネーズ」「スナック菓子」「肉の脂身」「マーガリン」が上位に位置し、上位食品の食品群は肉類、油脂類、穀類が多かった。「ヘルシー」と「ヘルシーでない」イメージの食品の食品成分値t検定によって比較したところ、有意差が認められた項目は「エネルギー」「水分」「脂質」「食物繊維総量」「飽和脂肪酸」であり「多価不飽和脂肪酸」は傾向を示した。「ヘルシー」なイメージの食品として顕れた内容は、生活習慣病予防の観点から、そのイメージの背景に学習的知識が窺われ、今後将来に向けても有用なイメージであると考えられた。

【引用・参考文献】

- 1) 厚生労働省：「健康意識に関する調査」
http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/001.pdf (平成26年8月1日)
- 2) 農林水産省：「食育活動及び国産農林水産物・食品に関する意識・意向調査」
<http://www.maff.go.jp/j/finding/mind/attach/pdf/index-5.pdf> (平成29年10月10日)
- 3) 新村出, 広辞苑, 岩波書店 (1955) 2538
- 4) 岩森三千代：短期大学生におけるヘルシーイメージについての一考察, 新潟青陵大学短期大学部研究報告, 第47号, 133-139 (2017)
- 5) 高橋久仁子 マスメディアや宣伝広告に惑わされない食生活教育－フードファディズムと健康に関連する食情報－, 群馬大学教育学部紀要, 48, 201-216
- 6) 饗庭照美, 永岡美沙, 富田圭子, 南出隆久, 大谷貴美子, イメージ調査から見た現代の京料理, 日調科誌, 37, 189-197 (2003)
- 7) 季温九, 西村美沙, 饗庭照美, 章貞玉, Tasanee Limsuwan, 富田圭子, 大谷貴美子, 黒色と黒色食品に対するイメージ調査－東アジアの大学生を対象にして－, 日本色彩学会誌, 28, 144-151 (2004)
- 8) 鈴木智子, 得丸定子, 中学生の味覚と食意識・食行動の関係性 (第2報)－食意識と食行動の視点から－, 日本家庭科教育学会誌, 第50巻, 第2号 (2007)
- 9) 小塩真司「研究事例で学ぶSPSSとAmosによる心理・調査データ解析」(東京図書, 東京) (2005) 大学生の食生活に対する意識と行動の関係について
- 10) 畠慎一郎, 田中多恵子「SPSS超入門」(東京図書株式会社) (2015)