

博士(栄養学)学位論文

高齢男性に対する実物大料理カードを用いた
栄養教育プログラムの有効性に関する研究

The Effectiveness of Nutrition Education Program
for Elderly Men Using the Full-sized Model Cards

1998年

指導教員 足立 己幸 教授

氏名 松下 桂代

女子栄養大学

①

博士（栄養学）学位論文

論文題目

高齢男性に対する実物大料理カードを用いた
栄養教育プログラムの有効性に関する研究

The Effectiveness of Nutrition Education Program
for Elderly Men Using the Full-sized Model Cards

1998年

指導教員 足立 己幸教授

氏名 松下 佳代

女子栄養大学

目 次

	頁
序 論	
1 . 高 齢 男 性 に 対 す る 栄 養 教 育 の 必 要 性	1
2 . 栄 養 教 育 の 評 価 方 法 の 検 討	9
目 的	17
方 法	17
1 . 研 究 の 枠 組 み	17
2 . 研 究 の デ ザ イン	18
3 . 学 習 者 に つ い て	22
1) 学 習 者 の 生 活 特 性	22
2) 食 に 関 す る 関 心 と 学 習 経 験	23
3) 健 康 状 態 に つ い て	23
4 . 栄 養 教 育 プ ロ グ ラ ム	24
1) 第 1 回 介 入	26
2) 第 2 回 介 入	29
3) 第 3 回 介 入	32
5 . 調 査 の 枠 組 み	34
1) 調 査 に つ い て	34
2) 尺 度 に つ い て	36

6 . 解析方法	36
結 果	
I - 1 . 尺度の信頼性	37
I - 2 . 介入前の食知識・食態度・ 食行動	37
1) 食知識	37
2) 食態度	39
(1) 食行動のセルフ・エフィ カシーと食卓づくりの セルフ・エフィカシー	39
(2) 食行動の意図	41
(3) 食事観	41
3) 食行動と食卓づくり	43
4) 介入前の食態度と食行動の 関連	45
I - 3 . 食知識・食態度・食行動の 変化	46
1) 食知識	46
2) 食態度	47
(1) 食行動のセルフ・エフィ	47

	カシーと食卓づくりの セルフ・エフィカシー	
	(2) 食行動の意図	49
	(3) 食事観	50
	3) 食行動と食卓づくり	50
I - 4 .	調理への関心が低い者の 食知識・食態度・食行動の変化	51
	1) 食知識	52
	2) 食態度	52
	(1) 食行動のセルフ・エフィ カシーと食卓づくりの セルフ・エフィカシー	52
	(2) 食行動の意図	53
	(3) 食事観	54
	3) 食行動と食卓づくり	54
I - 5 .	食知識・食態度・食行動の 継時的変化について	56
II - 1 .	介入前の食知識・食態度・ 食行動の構造	57
II - 2 .	介入1ヶ月後の食知識・	59

食態度と食行動との関連	
1) 食知識と食行動との関連	59
2) 食態度と食行動との関連	60
(1) 食行動のセルフ・エフィ カシー、食卓づくりの セルフ・エフィカシーと 食行動との関連	60
(2) 食行動の意図と食行動 との関連	61
(3) 食事観と食行動との関連	61
3) 食卓づくりと食行動との関連	62
Ⅲ - 3. 介入1ヶ月後の食知識・ 食態度・食行動の構造	63
1) 介入1ヶ月後の食知識・ 食態度・食行動の構造の変化	63
2) 食知識・食態度が食行動へ 至る各コースの該当者	65
考 察	67
1. 対象者と調査方法について	67
2. 栄養教育プログラムの導入段階	68

に実物大料理カードを用いる ことの意義	
1) 食知識・食態度・食行動と その変化について	69
2) 介入3ヶ月後について (未発表資料)	75
3) 栄養教育プログラムとの 関連について	76
4) 異なるライフステージへの 展開の可能性	79
3. 栄養教育終了後の学習者の回答 をとおしてみるカードプログラム の効果と課題	80
結 語	84
要 約	85
謝 辞	95
文 献	97

図 表 目 次

- 図 I-1 研究の経過
- 図 I-2 研究の枠組み
- 図 I-3 研究のデザイン
- 図 I-4 第1回介入
- 図 I-5 第2回介入
- 図 I-6 第3回介入
- 図 I-7 食知識・食態度・食行動の継時的変化
- 表 I-1 学習者の生活特性
- 表 I-2 食に関する関心と学習経験
- 表 I-3 健康状態について
- 表 I-4 本栄養教育プログラムの目的と各介入の目的
- 表 I-5 調査の枠組み
- 表 I-6 食知識・食態度・食行動の位置関係
- 表 I-7 尺度の算出方法
- 表 I-8 食知識・食態度・食行動の各尺度のクロンバックの
 α 係数
- 表 I-9 食知識 (介入前)
- 表 I-10 食行動のセルフ・エフィカシー (介入前)
- 表 I-11 食卓づくりのセルフ・エフィカシー (介入前)
- 表 I-12 食行動の意図 (介入前)
- 表 I-13 食事観 (介入前)
- 表 I-14 食行動 (介入前)
- 表 I-15 食卓づくり (介入前)
- 表 I-16 食知識の変化
- 表 I-17 食行動のセルフ・エフィカシーの変化
- 表 I-18 食卓づくりのセルフ・エフィカシーの変化
- 表 I-19 食行動の意図の変化

- 表 I - 20 食事観の変化
- 表 I - 21 食行動の変化
- 表 I - 22 食卓づくりの変化
- 表 I - 23 調理への関心が低い者の食知識の変化
- 表 I - 24 調理への関心が低い者の
食行動のセルフ・エフィカシーの変化
- 表 I - 25 調理への関心が低い者の
食卓づくりのセルフ・エフィカシーの変化
- 表 I - 26 調理への関心が低い者の食行動の意図の変化
- 表 I - 27 調理への関心が低い者の食事観の変化
- 表 I - 28 調理への関心が低い者の食行動の変化
- 表 I - 29 調理への関心が低い者の食卓づくりの変化
-
- 図 II - 1 食知識・食態度・食行動のパスダイアグラム (介入前)
- 図 II - 2 カード群の食知識・食態度・食行動のパスダイアグラム
(介入1ヶ月後)
- 図 II - 3 調理群の食知識・食態度・食行動のパスダイアグラム
(介入1ヶ月後)
- 表 II - 1 食知識・食態度・食行動のパス解析の結果 (介入前)
- 表 II - 2 相関係数の分割 (介入前)
- 表 II - 3 食知識と食行動との関連 (介入1ヶ月後)
- 表 II - 4 食行動のセルフ・エフィカシーと食行動との関連
(介入1ヶ月後)
- 表 II - 5 食卓づくりのセルフ・エフィカシーと食行動との関連
(介入1ヶ月後)
- 表 II - 6 食行動の意図と食行動との関連 (介入1ヶ月後)
- 表 II - 7 食事観と食行動との関連 (介入1ヶ月後)
- 表 II - 8 食卓づくりと食行動との関連 (介入1ヶ月後)

- 表Ⅱ-9 カード群の食知識・食態度・食行動のパス解析の結果
(介入1ヶ月後)
- 表Ⅱ-10 カード群の相関係数の分割 (介入1ヶ月後)
- 表Ⅱ-11 調理群の食知識・食態度・食行動のパス解析の結果
(介入1ヶ月後)
- 表Ⅱ-12 調理群の相関係数の分割 (介入1ヶ月後)
- 表Ⅱ-13 食知識・食態度が食行動に至る各コースの該当者率
-
- 資料1 介入3ヶ月後の食知識・食態度・食行動
- 付表1 食知識・食態度が食行動に至る各コースの該当者
(カード群)
- 付表2 食知識・食態度が食行動に至る各コースの該当者
(調理群)
- 付表3 調査票 (A調査)
- 付表4 調査票 (B調査)
- 付表5 調査票 (C調査)
- 付表6 調査票 (D調査)
- 付表7 調査票 (E調査)
- 付表8 調査票 (F調査)
- 付表9 食事調査票
- 付表10 インタビュー内容の記録票
- 付表11 第1回食卓づくりの会 今日のわたしの昼食
- 付表12 第2回食卓づくりの会 今日のわたしの昼食
- 付表13 わたしの食事バランスチェック
- 付表14 第1回クッキングレシピ
- 付表15 第2回クッキングレシピ
- 付表16 第3回クッキングレシピ
- 付表17 実物大料理カードのサンプル

Abstract

Object

The purpose of this study is to clarify the effectiveness of a nutrition education program with the use of full-sized dish model cards in the step of the introduction of nutrition education through a comparison with another nutrition education program mainly consisting of cooking practice. More particularly, the effectiveness was evaluated from the following two points. 1. Learning effects evaluated from changes in food knowledge, food attitude and food behavior. 2. Learning effects evaluated from the structure of the process from food knowledge and food attitude to food behavior.

These programs each consisted of three nutrition education lessons (hereinafter called intervention). In both of these two programs, cooking practice was mainly performed in the second and third lessons. However, these programs differed from each other in the first lesson (introduction). Namely, full-sized dish model cards were employed in the first lesson of one group (hereinafter referred to as the card program), while cooking practice was mainly carried out in the first lesson of another program (hereinafter referred to as the cooking program).

Method

The subjects employed in this study were men aged 60 and above participating in the nutrition education programs. The data of 56 subjects (28 participants in the card program, hereinafter referred to as the cooking group) making effective answers were analyzed.

The semi-experimental design of the parallel mode was employed in this study.

Survey was carried out seven times in total, namely, three group interviews before and after the first to third interventions and one mailing

questionnaire three months after the third intervention.

The items employed in the survey framework included food knowledge, food attitude(intention of food behavior, self efficacy of food behavior, food belief), food behavior, characteristics in the life style and bodily conditions.

In the analysis, use was made of χ^2 calibration, two-dimensional variance analysis(group \times change with the passage of time), multiple comparison(Turkey method), correlation analysis and pass analysis.

Result

1. Reliability: Cronbach's α -coefficient was 0.97 for food knowledge, α -coefficient was 0.67 for self efficacy of food behavior, α -coefficient was 0.66 for intention of food behavior, α -coefficient was 0.94 for food belief, α -coefficient was 0.67 for self efficacy of preparing meals, α -coefficient was 0.72 for food behavior, α -coefficient was 0.60 for preparing meals.

2. Food knowledge, food attitude and food behavior before intervention: No significant difference was observed between the two groups in each item, thus showing a common tendency. Less subjects gave the correct answers to the question on side dish, main dish and staple food in this order. The subjects had poor knowledge about food in general. The food behavior scores were significantly lower than the scores of the self efficacy of food behavior. This tendency was obvious particularly in preparing meals.

3. Changes in food knowledge, food attitude and food behavior after intervention: After the intervention, the learning effect scores of the card group were significantly higher in all items(food knowledge, food attitude and food behavior) than those of the cooking group. A particularly remarkable tendency was observed in preparing meals which attained the lowest score before the intervention. (1)Changes in food

knowledge: meal, food , nutrition and food knowledge scores of the card group were significantly higher. (2) Changes in food attitude: Self efficacy of food behavior scores of the card group were significantly higher. Concretely speaking, they could prepare meals and take well-combined dishes. In the item of food belief, a high score was established in taking various dishes for health. (3) Change in food behavior: High scores were achieved in preparing meals, in particular, preparing meals and cooking for others. In the items of preparing meals, high scores were observed in cooking, setting the table, and clearing the table in this order.

4. Changes in food knowledge, food attitude and food behavior in subjects less interested in cooking: To examine the efficacy of the card program on those less interested in cooking, subjects answering "do not like cooking" before the intervention (11 in the card group, 12 in the cooking group) were selected and the changes after the intervention were monitored. Before the intervention, no significant difference was observed between these groups in food knowledge, food attitude and food behavior. After the intervention, the card group showed significantly higher scores in self efficacy of food behavior, intention of food behavior preparing meals (preparing meals, cooking for others). Moreover, the card group showed higher scores in clearing the table and wiping the table. These data differed from those obtained by comparing the whole card group with the whole cooking group. That is to say, the scores in preparing meals were elevated in common. On the other hand, the scores in preparing meals were elevated in the whole comparison, while the scores in preparing meals and clearing the table were elevated in the subjects less interested in cooking before. These differences suggest that those who are not interested in cooking would first take the role of clearing the table, wiping the table, etc.

5. Changes in food knowledge, food attitude and food behavior in

the successive changes: Compared with the cooking group, the card group showed the following characteristics. The total score of food knowledge showed a rapid increase after the intervention and sustained the high level one month after the intervention. The score of self efficacy of food behavior showed a slow increase prior to an increase in the score of food behavior and continuously increased one month after the intervention. It was found that the food behavior would be enhanced after the intervention.

6. Structures of food knowledge, food attitude and food behavior before the intervention: Pass diagrams were determined to examine the strengths of factors affecting the food behavior. As a result, the multiple correlation coefficient was 0.880 and the determination coefficient was 0.631. About 63 % of the food behaviors could be illustrated by the following factors. Namely, the main factors specifying the food behavior involved table setting, food belief, intention of food behavior and self efficacy of food behavior in this order. It was also clarified that knowledge on cooking level affected food belief, self efficacy of food behavior and intention of food behavior, thus specifying the food behavior.

7. Structures of food knowledge, food attitude and food behavior one month after the intervention: Correlation coefficients between the significantly score of food knowledge, self efficacy of food behavior, intention of food behavior, food belief and score of food behavior. When the pass diagrams were determined, it was found that the card group showed various pathways (three in total) to food behavior, namely, two pathways wherein the knowledge on the cooking level affected food belief or self efficacy of food behavior, thus specifying the food behavior and one pathway wherein table setting directly specified the food behavior. In contrast thereto, the cooking group showed only one pathway wherein the knowledge on the cooking level showed only one

pathway wherein the knowledge on the cooking level affected self efficacy of food behavior and intention of food behavior successively, thus specifying the food behavior. Further the subjects falling within each pathway were individually examined. As a result, 85.7 % of the subjects in the card group and 60.7 % of the subjects in the cooking group belonged to these pathways, which suggests that the pass diagram of each group is reasonable.

Conclusion

This study has clarified that the nutrition education with the use of the full-sized dish model cards in the introduction step is superior to another nutrition education consisting of cooking practice in changes in the food knowledge, food attitude (self efficacy of food behavior, intention of food behavior and food belief), food behavior and learning effects evaluated from the structures and changes of these factors. Based on these results, we propose to use the card program as an efficacious nutrition education program for aged man.

序 論

1. 高齢男性に対する栄養教育の必要性

急速な高齢化が進展する日本において1994年に65歳以上の老年人口が14%を超え、高齢化社会に突入した¹⁾。こうした社会背景をふまえ、高齢者の自立の問題が注目されているが、「高齢者の福祉やその向上をめぐる基本的なあり方は、高齢者が最後まで、可能な限り、自分のことを自分でできる能力を保ち、伸ばし回復させることにある」とされる²⁾。

また、栄養教育の最終的な目標をQOL (Quality of Life: 生活の質) とする動きが見られ、我が国においては地域保健法の制定に伴って住民や地域のQOLを高めるための栄養教育の方法論について具体的な検討や取り組みが見られる³⁾。足立は、栄養教育を「人々に対し、人々がそれぞれのQOLの向上につながるような、望ましい食生活を営む力とラ

ライフスタイルを形成するための学習の機会を提供すること、並びに、そうした食生活を実践しやすい食環境（フードシステムや栄養・食情報システム）づくりの両方からのアプローチを、栄養学や関連する学問等の成果を活用しつつ、すすめるプロセスである」と定義している⁴⁾。

さらに、足立は高齢者において食事を生きがいのためではなく、生きがいそのものとして位置づける考え方を提唱し、特に食事内容だけを問題にするのではなく、食事をつくる行動を生きがいにつながる重要な行動、高齢者の自己表現の一つとしてとらえている⁵⁾⁶⁾。これは、栄養教育の目的が高齢者のいきがいともつながり、QOLを目指すことを示唆するものである。

しかし、我が国の性別役割分業の中で、食に関することは女性の役割として位置づけることが多いといわれていること⁵⁾、また、30～60歳代の中高年男性は、1940年代から1970

年代前半までに学童期を過ごし、この時代に男性を対象として家庭科教育が行われていなかったこと等から、食に関して系統的に学ぶ機会が少なかったことを指摘し、栄養教育において単に調理実習だけでなく、系統的な学習を行いつつ調理実習をすすめていくことの必要性を示す報告もある^{7) 8)}。

一方、現在の中高年男性に対する栄養教育は、治療を目的としているものが多くみられた。内野らは⁹⁾、地域の肥満者を対象とし、教育効果を体脂肪率を用いて評価し、また、磯らは^{10) 11)}、地域において高血圧者を対象とし、教育効果を血圧値の低下と健康教室への参加回数に関連から検討し、その教育方法として集中指導群（1年半に8回指導）は、一般指導群（1年半に2回指導）に比べ、減塩を中心とする食生活の改善が大きく、血圧値の低下を示すことを明らかにした。また、八木らは¹²⁾、糖尿病の患者を対象として、栄養指導を実施し、HbA1cの低下に、どのよう

な要因が関連するのかを食事療法に関する知識、実践度、性格・意欲自己診断から検討し、実践度が最も影響していたことを明らかにした。また、米国における栄養教育の多くが心疾患のリスクを低下させることを目的として実施されてきた^{13)~15)}。

一方、こうした治療を目的とするよりも、むしろ学習者自身が食生活を営む力を形成することを目的として、針谷らにより、中高年男性を対象とした短期間の栄養教育セミナーが実施されている。セミナーの教育効果の評価は、食事の熱量や塩分の目測力向上を中心に行われ、目測力が高まることが健康づくりの意識や行動の変化を促すことを明かにしていた¹⁶⁾。さらに、栄養教育中の楽しさや、学習者自身が自分ができることからやってみようと思う態度が高まることが、栄養教育の効果を高めることにつながる要因であろう、と考察されていた¹⁶⁾。

それでは、高齢男性にとってどのような栄

養教育を展開することが、高齢者自身が楽しさを感じつつ、自分でできるといったセルフ・エフィカシーを強めることにつながるのだろうか。その方法の1つとして宮坂¹⁷⁾は、健康教育の中で「参加」というキーワードを示し、参加とは意思決定、すなわち decision-making に関する過程（多くの場合、企画またはプランニングの過程）であると定義している。その後、参加型による健康教育が、実践場面で展開され、多くの効果が報告されている¹⁸⁾¹⁹⁾。

栄養教育においてもレクチャーは、どちらかという働きかける側主導で、話が一方通行になりやすい。もちろん、学習内容を正確に効率よく参加者に伝えるという点では、講義には重要な意義がある。しかし、それに終始する時には、参加者の学習活動は消極的、受動的になりやすい。栄養教育のように、生活場面において主体的に食を営む力を身につけようとする場合には、参加者が能動的でか

つ積極的な学習活動を喚起するために参加型学習法はきわめて有効だと考えられる、そうした取り組みが栄養教育においても行われている³⁾。

それでは、学習者が積極的な活動を行うための教材として、どのようなものがあるのだろうか。教材研究は、教育学の分野において早くから行われ、生徒自身が能動的で積極的な活動を行うための研究がすすめられていた。その1つに栄養教育の場面でカード教材を用いる方法があった^{20)~22)}。

H. T. Spitze ら²³⁾は、カードゲームによる栄養教育を行うことで学習者が、1. 活動的な参加者になる、2. 学習に熱中している、3. 実生活またはその模擬的な場面の中で学習を行うことができる、4. なごやかな雰囲気の中で楽しみ、成功感を味わうことができる、5. 自分で学習の方法が工夫することができる、6. 知識定着度が高い、7. 学習者相互が理解できるなどを報告し、カードを用いた栄養教育

が学習を楽しく、かつ参加者の活動が主体的になることを示している。以上の報告を先行研究として位置づけ、日本では長島ら²⁴⁾、山本²⁵⁾、出石ら²⁶⁾が小学生を対象として、また、鈴木ら²⁷⁾は糖尿病患者を対象としてカード教材を用いた栄養教育を展開し、その効果を報告している。ここで用いられているカードは、いずれも食品名や食品中の栄養素を中心として記載されたものであり、カードの大きさが統一されている。

一方、足立が開発してきた実物大料理カードは、1枚のカードが1食あたりの料理単位であり、カードの大きさは実物大である。この実物大料理カード²⁸⁾は、料理選択型栄養教育²⁹⁾の教材として開発され、既に全国的に用いられている。この実物大料理カードを用いた栄養教育の実践報告はみられるものの³⁰⁾、実物大料理カードを栄養教育プログラムの中に位置づけ、その学習効果を知識、態度、行動の変化やそれらの構造の変化までを含めた

視点から評価したものは見られない。

このような視点から栄養教育プログラムの効果を評価していきたいという課題を持つ著者は、これまで針谷、足立らにより、企画、実施、評価まで行われてきた中高年男性のプログラムにスタッフとして関わる機会を得た^{31) - 35)} (図 I - 1)。

それらをふまえ、本研究の対象である高齢男性を対象とし、健康でQOLの高い食生活を営む力を形成することをねらいとした栄養教育プログラムの開発をすすめると同時に、その評価尺度を検討した。

その結果、栄養教育プログラムは次の2種類を設定した。すなわち、「実物大料理カードを栄養教育の導入段階に用いた栄養教育プログラム」と、従来から行われている「調理実習を中心としたプログラム」である。この両栄養教育プログラムの実施可能性を検討するため、本調査とは別の地域において60歳以上の男性を対象に栄養教育プログラムを実施

した。そこでは、本調査に向けての改善すべき点についての検討と、著者らを含めたスタッフ側のトレーニングを行った。

一方、栄養教育プログラムの効果を評価するための尺度は、著者が栄養教育プログラム内容との関連で項目を設定し、それを量的に確認することや、プログラム終了後にインタビューで尋ね、質的にも確認し作成した。以上の検討を重ね、プレ調査で確認されたことは、実物大料理カードを栄養教育の導入段階に用いたプログラムは、従来行われてきた調理を中心とした栄養教育プログラムに比べ、食への関心が低い者にとって有効である可能性が高い、ということであった³⁶⁾。

2. 栄養教育の評価方法の検討

近年、栄養教育プログラムの評価尺度として、行動の決定要因を評価する傾向が見られる。その決定要因を示した代表的なモデルが次の3点である。

第一に Becker, M. H らによって発表された

Health Belief Modelである³⁷⁾。このモデルは、勧められた予防行動を実行する可能性は、ある病気に対する罹患性と重大性についての知覚の強さによって、そして知覚された脅威の強さと、その予防行動をとることの有益性の知覚から、行動することに伴う障害を差し引いた知覚の強さによって行動が行われるとしたものである³⁸⁾。その後、日本においてもこの理論を用いて保健行動に関わる要因を検討した論文が見られる³⁹⁾⁴⁰⁾。

第二に、Health Belief Modelと同様に、個人的ファクターの態度に重点をおいたFishbin.M.とAjzen.I.の行動意思理論 (behavioral intention theory)がある⁴¹⁾。これは、ある行動がある結果をもたらす信念と、その結果への評価によって、ある行動に対する態度が形成される。また一方で、ある人がその行動をすべきか否かを、その人の関係者がどう思っていると、その人は考え、かつ、その関係者の考えにどれほど従おうとし

ているかにより主観的規範についての態度が形成される。そしてその目標行動に対する態度と主観的規範の意思決定がなされる。その意思決定が行動に必須という考え方である。

第三に、Banduraによる社会的学習理論である⁴²⁾。前述したHealth Belief Modelや行動意思理論が、結果期待を中心とするのに対し、社会的学習理論は個人内の可能性、すなわち効力期待を中心に捉えることに特徴がある。Banduraは、認知を効力期待（以下、セルフ・エフィカシー）と結果期待に区別して、その両者の違いを次のように述べている。結果期待とは、所与の行動がある結果に至るであろう、というその人の査定であり、効力期待とは、その行動に必要な行動を自らが実行できるという確信である⁴³⁾と述べている。

本栄養教育プログラムと、それを評価する尺度の検討を行うため、栄養教育の分野でも近年研究が進められるようになったセルフ・エフィカシーに注目し検討を行った。

社会的学習理論が誕生した 1970 年代は、Bandura を含むグループが中心となった社会心理学分野での研究が多く見られ、1980 年代に入ると健康教育の分野でも研究が活発になった。1990 年代には栄養教育の分野でも、社会的学習理論を用いた研究がすすめられるようになった。以上、収集文献をまとめた結果、栄養教育の分野において、社会的学習理論を用いた研究は、健康教育とおおよそ 10 年遅れで軌を一にしていることが分かった。

またこれらの研究は、大きく分けて 3 つの方向から進められていた。1 つは、社会的学習理論そのものを発展させるため、Bandura らのグループが進めるもの^{44)~46)}、2 つには各行動に関するセルフ・エフィカシーの尺度開発。3 つには、教育内容との関連などの応用研究である。そのうち最も多く見られたのが尺度開発だった。日本では、心理学の立場から特定場面を設定しない「一般性のセルフ・エフィカシー尺度」が坂野により開発さ

れ^{47)~50)}、教育心理学の分野からは、「挙手に関するセルフ・エフィカシー尺度」などが開発された⁵¹⁾⁵²⁾。健康教育の立場から、「喫煙行動に関するセルフ・エフィカシー」を測定する尺度^{53)~55)}、「運動に関するセルフ・エフィカシー」を測定する尺度^{56)~59)}などが多く見られた。一方、食の分野では、まず米国における研究で、小学生において、食事を食べる場面でどれだけ健康的な食事を選択する自信があるかを尋ねた「小学生に対する食に関するセルフ・エフィカシー」尺度⁶⁰⁾や、運動との関連でどのくらい健康的な食事を食べることができるかを脂肪や食物繊維の摂食行動に注目し作成された尺度⁶¹⁾、肥満者を対象とし、食事を食べるあらゆる場面を設定し、どれだけ我慢できるかの自信を尋ねた尺度などが開発されていた⁶²⁾。また、脂肪や食物繊維の摂取行動に注目した尺度の開発も行われていた⁶⁴⁾。一方、日本においては、健康行動に関するセルフ・エフィカシー尺度⁶³⁾、糖尿

病患者を対象とした尺度⁶⁴⁾、重症小児肥満児を対象とした尺度の開発⁶⁵⁾が見られるが、いずれも食事療法の視点に立つ尺度であった。それに対し、主体的に食を営む力を形成するような視点に立った尺度は少なく、日本では小学生を対象にして、包丁使用行動をとりあげ、その行動を遂行して行くためのセルフ・エフィカシー尺度⁶⁶⁾が作成されたのみで、食事をつくる行動でもそのプロセスを含んだり、食事を食べる行動や、食を営む力や伝承する行動を含めて作成された尺度は見あたらない。

また、Bandura は、セルフ・エフィカシーを向上させる情報源として言語的情報、行為的情報、代理的情報、生理的情報の4つをあげている⁶⁷⁾。ここでいう、言語的情報とは、レクチャーや相談などの言語によるコミュニケーションをさし、行為的情報とは実際にやってみること、すなわち体験学習の要素を含むものである。代理的情報とは、自分と似たような他者が成功すると自分のセルフ・エフ

ィカシーが強まる、と言ったように、いわばモデリングや観察学習の要素を含むものである。生理的情報とは、情動的な要素を含むもので、感情的な喜びや不安を含むものである。

セルフ・エフィカシーの向上と情報源との関連を検討した論文として、Bandura のヘビ恐怖症者の治療に関するものがある⁶⁸⁾。これはセルフ・エフィカシー研究の初期段階で行われた研究で、情報源の異なる働きかけを行い、セルフ・エフィカシーと行動変容との関係を分析したものである。参加モデリング条件（行為的情報＋代理的情報）、モデリング条件（代理的情報）、処遇なし条件の3つを比較し、参加モデリング、モデリングの順でセルフ・エフィカシーの変容に有効であったことを報告している。また、小学生の学習課題達成場面に着目した Schunk らの一連の研究^{69)~72)}においても、そうした情報源を組み合わせるものの有効性を明らかにしている。しかし、栄養教育プログラムとの関連

で、どのような情報源が有効であるのかをも含めて考察したものは見あたらない。

また、Icek Ajzenの The Theory of Planned Behavior⁷³⁾をもとに、Heinde Vriesらは、セルフ・エフィカシーとの関連で、意思が行動への意思決定として重要であることを示し⁷⁴⁾⁷⁵⁾、有機野菜と果物の摂食行動の決定要因を検討する中で明らかにしていた⁷⁶⁾。さらに、これを先行研究として位置づけ、食事観を飲用頻度に関わる決定要因として位置づけた研究が見られる⁷⁷⁾。また、学校教育⁷⁸⁾や行動療法の場面⁷⁹⁾⁸⁰⁾でセルフ・エフィカシーの変化を検討したものは見られるが、栄養教育プログラムの評価尺度として位置づけ、その変化や行動との関連、ならびに構造を示した研究はみられない。

目 的

本研究の目的は、高齢男性が健康でQOL（生活の質）の高い食生活を営む力を形成することをねらいとして著者が開発した、導入段階に実物大料理カードを用いた栄養教育プログラムの有効性を、従来から行われている調理実習を中心とした栄養教育プログラムとの比較により明らかにすることである。具体的には、有効性を次の2点から検討する。1. 食知識・食態度・食行動の変化からみた学習効果。2. 食知識や食態度が食行動へ至るプロセスの構造とその変化から見た学習効果、を評価することである。

方 法

1. 研究の枠組み（図I-2）

足立の「人間の食生活・地域の食生活・環境とのかかわりの図」を基にして、高齢男性

と栄養教育との関連、及び高齢男性をとりまく人間関係と地域社会を示した。栄養教育プログラムは、導入段階に実物大料理カードを用いた栄養教育プログラム（以下、カードプログラム）と、調理実習を中心とした栄養教育プログラム（以下、調理プログラム）を設定した。本研究は、高齢男性に及ぼす栄養教育の効果を評価することを通して、カードプログラムの有効性を明らかにするものである。

2. 研究のデザイン（図 I - 3）

プレ調査で確認された点をふまえて、本調査の研究デザインを作成した。研究デザイン関わる点で、プレ調査において確認されたことの1つは、学習者の調理実習に対する学習ニーズが高い者が多く、その一方で調理実習を苦手とする者も多かった。また、プログラムの回数は、3回コース程度を希望する者が多かったことである。もう1点は、学習者間の競争意識等のバイアスを少なくするため、学習者を募集する際、少数の地域だけを対象

とするのではなく、広域にわたる地域の者を対象として募集することが重要である、等であった。

以上を考慮し、研究デザインは並行法による準実験デザインで行った。栄養教育プログラムは、カードプログラムと、調理プログラムの2つを実施した。両プログラムは、3回の介入から構成され、第2、3回で調理実習を中心にすすめられる点は同じだが、第1回（導入段階）の介入内容を異にし、カードプログラムでは実物大料理カードを中心とし、調理プログラムでは調理実習を中心に介入を行った。

調査は、両プログラムの第1回～第3回介入の前後に集合面接法による質問紙調査を、第3回介入終了3ヶ月後に郵送法による質問紙調査をそれぞれ実施した。具体的には、A調査（以下、介入前）、B調査（以下、第1回介入後）、C調査（以下、第2回介入前）、D調査（以下、第2回介入後）、E調査（以

下、介入1ヶ月後）、F調査、G調査（以下、介入3ヶ月後）の計7回行った。

栄養教育プログラムの周知は、財団法人Y市老人クラブ連合会（以下、市老連）を通して行った。市老連は、横浜市18区（鶴見区、神奈川区、西区、中区、南区、港南区、保土ヶ谷区、旭区、磯子区、金沢区、港北区、緑区、青葉区、都筑区、戸塚区、栄区、泉区、瀬谷区）の老人クラブを管理、運営しており、約1500名の会員が在籍する全国の中でも最も大きい老人クラブの1つである。

企画から周知までの具体的手順は以下のとおりである。1. 市老連の事業の1つとして、高齢男性に対する栄養教育を実施したいとの依頼を受け、著者が管理栄養士として関わることになり、栄養教育プログラムの企画から評価までを担当した。2. 栄養教育プログラムの名称を「食卓づくりの会」とし、市老連に在籍する各区の区長に「食卓づくりの会へのお誘い」のパンフレットを配布し、各

区に在住する市老連会員の高齢男性を中心に配布してもらった。3. 参加を希望する者は各自、自由に市老連に申し込みを行った。

食卓づくりの会は、日程上、A～Eコース（A, C, Dコースはカード群、B, Eコースは調理群）の5コースを設定し、学習者自身が都合の良いコースを選択した。但し、妥当性の高いプログラム評価を行うため、学習者のコース選択時に各コース内容についての詳しい説明や、介入期間中にカードプログラムであるか、調理プログラムであるのかについての説明を行わなかった。その理由は、プログラム選択時に生じる「主体性」等のバイアスや、参加者にプログラム内容を伝えた場合に生じる「集団の競争意識」等のバイアスを少なくするためである。

対象者は、「食卓づくりの会」に参加申し込みを行った60歳以上の男性、76名である。そのうち、第1回～第3回の全栄養教育プログラムに参加し、有効回答の得られた56名(カ

ードプログラムへの参加者 28 名：以下カード群、調理プログラムへの参加者 28 名：以下調理群）を解析対象者とした。

3. 学習者について

1) 学習者の生活特性（表 I - 1）

年齢、家族形態、配偶者の有無、職業、Y市への居住年数のいずれも、両群間に有意な差は見られず、共通して次の傾向が見られた。

年齢は、74歳以下の前期高齢期の者が33名（58.9%）、75歳以上の後期高齢期の者が23名（41.1%）であった。

家族形態は、夫婦のみの世帯が32名（57.1%）で最も多く、独居者が7名（12.5%）であった。

職業は、現金収入のある仕事だけでなく、学習者自身が仕事だと思っていることを含めて回答を求めた結果、仕事をしていると回答した者は19名（33.9%）であった。

Y市への在住年数は、20年～50年未満

が 32 名 (57.1%) で、最も多かった。

2) 食に関する関心と学習経験

(表 I - 2)

調理への関心、食物生産への関わり、栄養教育や健康教育への参加経験、食や健康に関する情報の入手先のいずれも、両群間に有意な差は見られず、共通して次の傾向が見られた。

調理が好きですかの質問に対し、「好き」または「まあまあ好き」と回答した者は、33 名 (58.9%) であった。

栄養教育や健康教育への参加経験がある者は、28 名 (50.0%) であった。その内、調理実習があったと回答した者は 9 名 (42.9%) であった。

栄養や健康に関する情報の入手先は、テレビやラジオが最も多く、次いで新聞、雑誌などのマスメディアの順であった。

3) 健康状態について (表 I - 3)

通院状況、主観的健康感、老研式活動能力

指標のいずれも、両群間に有意な差は見られず、共通して次の傾向が見られた。

通院している者は38名(67.9%)で、そのうち最も多いのが心疾患、次いで消化器系疾患、高血圧であった。このように慢性的な疾患をもつ者が多い中で、主観的健康感においては、とても健康である、まあまあ健康であると回答した者が55名(98.2%)であり、ほぼ全員であった。また、老研式活動能力指標で13点満点のうち、平均点が12.3点であることから、本プログラムへの参加者は、日常活動にはほとんど支障がなく生活できる高齢男性の集団だった。

4. 栄養教育プログラム(表I-4)

栄養教育プログラムは、第1回～第3回の介入で構成した。このプログラムは、高齢男性が健康でQOLの高い食生活を営む力を形成することを目的とした。そのための具体的な栄養教育方法として、日常的に食に関わる機会の少ない男性や、子ども達にとってもわ

かりやすく、かつ有効であることが理論的、実践的に検証されている料理選択型栄養教育をプログラムの中心とした。その栄養教育プログラムの目的は次の3点である。1) 学習者自身にとって適切な食事を料理の組み合わせ方から学ぶ、すなわち、健康向上への身近な食事法として料理選択型栄養教育の指標がわかること。2) その指標を用いて、自分の食事の良好さをチェックすることができること。3) 1)、2)をふまえ、自分にあわせた食事を組み合わせることができそうだと(セルフ・エフィカシー)の向上と、それを日常の食卓づくりで実践できること、である。

第1回介入を基礎編、第2回介入を応用編、第3回介入を家族や地域における展開編とした。第1回介入は、料理選択型栄養教育の指標等を理論的、実践的に学ぶことをねらっている。第2回介入は、第1回介入で学んだことを基に食事の良好さや問題点をチェックし、それをふまえて食事を整える等、実践へとつ

なげることがねらっている。第3回介入は、自分を取りまく人との関わりの中で、より主体的に食生活を営む力を形成することをねらっている。

次に、各回の介入内容を学習者の活動を中心に示した。

1) 第1回介入 (図 I - 4)

両群共に、次のAからEの5つのステップをふんだ。カード群は、A. 自分の食事内容や食生活を客観的に見るために「昨日1日の自分が食べた食事のスケッチ」や調査票への記入を行いセルフチェック (A調査)。これは、介入前の食知識・食態度・食行動を評価することをねらいとした。B. 実物大料理カードを用いて夕食に食べたい食事を構想し (献立をたてる)、構想する際に考えたこと等をディスカッション。これは、学習者自身の改善ニーズを確認すると共に、食生活の問題点に気づいてもらうことをねらいとした。次に、C. 健康向上への身近な食事法として

の料理選択型栄養教育の指標についてのレクチャーを聴く。これは、理論的に体系立てて学習をすすめるためのものである。D. 3種類のカードゲーム。これは学習内容の自己確認を行うものである。カードゲームの具体的内容は、以下に示したとおりである。a) 主食・主菜・副菜どんな料理?ゲーム: 100種のカードを主食・主菜・副菜・もう一品(主食・主菜・副菜以外の料理)に分類するゲームで、料理選択型栄養教育の指標を楽しく学び、間違った分類をした時は、自分でカードの裏面を見て、自己確認できるようにした。b) エネルギーの高い料理はどれ?ゲーム: 主食・主菜・副菜別に各自、エネルギーが高いと思う料理のカードを3枚ずつ選択し、そのカードを各自もち、隣の人などと対戦しエネルギーが高いカードをもった者が勝ち進んでいくゲームである。これにより、エネルギーが高くなる調理法、食材料などの共通点に気づくことをねらっている。c) 自分にぴっ

たりの料理組み合わせゲーム：a）、b）を
基に、自分の心と体にとって適切な料理の組
み合わせと食事量を、自分が構想した夕食を
一部修正し作成した。これは、自分の嗜好を
生かしつつ、健康状態にあわせた食事の組み
合わせや食事量を確認するものである。最後
に、E. 学んだことの確認として調査票への
記入（B調査）。これは、第1回介入後の学
習効果を評価するものである。

一方、調理群は、カード群と異なる活動を行
う箇所が2カ所ある。1つは、Bのカード
群が実物大料理カードを用いて夕食を構想し
ディスカッションを行うのに対し、調理群は
「昨日1日に自分が食べた食事のスケッチ」
行い、それを用いてディスカッションを行っ
た点である。2つには、Dのカード群がカー
ドゲームにより学習内容を確認したのに対し、
調理群は、D. 調理実習をとおして学習内容
を自己確認した点である。具体的には、主食・
主菜・副菜の分類が分かるような料理をつく

った。その際、1食分のエネルギー量などを学習するためクッキングレシピ（付表14）を用いた。

以上、学習者が調査票への記入を行いつつセルフチェックを行うAとEを除く、BからDの学習内容を社会的学習理論の情報源に対応させた。Bは、学習者自身が実践的な行動を行いながらすすめるもので体験学習の要素を多く含むことから、行為的信息にあたる。Cは、レクチャーを中心とする学習であり、言語的信息にあたる。Dは、主食・主菜・副菜とはどんな料理なのか、各料理の共通点等を学習者自身が認知するなど、法則性に気づく発見学習的内容を含むことから、行為的信息にあたる。

2) 第2回介入（図I-5）

両群とも同じ活動を行い、次のAからEの5つのステップをふんだ。A. 自分の食事内容や食生活を客観的に見るため調査票の記入（C調査）。これは、第2回介入前までの学

習効果を評価することをねらっている。B. 第1回介入でスケッチ法を用いて描いた、「自分の食事内容」を基に、食事の自己評価を行った。食事の自己評価は次の手順で行った。まず、a) 主食・主菜・副菜の見極め：食事のスケッチを基に普段の自分の食事を主食・主菜・副菜に分類した。b) 1日の食事における料理の組合せ方の確認：1日に主食・主菜・副菜の揃った食事が何食あるかを確認した。次に、今までの学習者自身の活動を総括し、理解を深めるため、C. 料理と食材料と栄養素のつながりについてのレクチャーを聴く。学習者は、これらの関連を示した教材の「わたしの食事バランスチェック」(付表13)を用い、料理、食材料、栄養素の関連を確認した。例えば、副菜料理が揃わない食事は、野菜を使った料理が少ないことで、ビタミン類等の栄養素が不足することにつながる等、食卓にならぶ料理、その料理を構成する食材料、その中に含まれる栄養素についての関係

を学習した。D. 食卓づくりとその評価。主食；主菜・副菜の揃った食事を教材の1つであるクッキングレシピ（付表15）を参考に、料理をつくり、つくった料理等を食卓に配膳し、食卓を整えた。学習者と働きかけるスタッフが共に食事を食べ、味や作り方についての自己評価、学習者相互の評価、ならびにスタッフと学習者間の相互評価を行った。また、つくった料理について、調理法や食材料を変えることで新しい料理になる等の展開法についてディスカッションを行った。最後に、E. 学んだことを確認するために調査票への記入（D調査）これは、第2回介入後の学習効果を評価するものである。

以上、AとEを除く、BからDの内容を社会的学習理論の情報源に対応させた。Bは、1日の食事を例に、学習者自身が食事の良しさや問題点を、自己チェックを行いつつ学習をすることから、行為的情報にあたる。Cは、レクチャーを聴く、ということから言語的情

報にあたる。Dは、食卓づくりとその評価であり、これは体験学習の要素を多く含むことから行為的情報にあたる。

3) 第3回介入 (図 I-6)

両群とも同じ活動を行い、次のAからDの4つのステップをふんだ。まず、A. 自分の食生活等を客観的に見るために調査票への記入 (E調査) を行った。これは、介入1ヶ月後の学習効果を確認するものである。次に2~3名が1つの組になり、B. どんな食事が食べたいのかを相互にインタビューし、そのインタビュー結果をもとに食事を構想した。これは、これまで学んだ主食・主菜・副菜を組み合わせること、その時に健康状態や嗜好などを生かしつつ組み合わせることがポイントである等について、同世代の者にインタビューすることを通して、そのポイントに学習者自身が気づいたり確認することをねらっている。次に、インタビューの内容をふまえ、クッキングレシピ (付表16) を参考に昼食の

メニューを決定した。その後、C. 調理し食卓を整える。互いに出来上がった料理を配膳し、食卓を整え、つくった料理をプレゼントした。さらに、今後どのような場で、今回学んだことや、その力を発揮できるのかについてディスカッションを行った。最後に、D. 今回の栄養教育プログラムに参加した感想も調査票に記入し（F調査）、全プログラムを終了した。

以上、AとDを除く、B、Cの内容を社会的学習理論の情報源に対応させた。Bは、インタビューすることによって、つくる相手のことをよく観察する、しかも同世代の学習者がどのような食事への希望や意見をもつのかを聞き、自分との相違を確認し、その中で互いが影響しあう等の要素を含んでいることから、代理的情報にあたる。Cは、食卓づくりの全てのプロセス、すなわち献立をたてることから、調理をしたり、後始末をする、また食事に関する感想を交わすなど、ダイナミッ

クな体験学習であり、行為的情報にあたる。

5. 調査の枠組み

1) 調査について (表 I - 5, I - 6)

調査の枠組みは、食知識、食態度、食行動、学習者の生活特性、身体状況から構成し、各内容は次のとおりである。

食知識は、料理・食材料・栄養素の各レベルの知識である。

食態度は、食行動の決定要因だと言われている次の3つである。(1) Bandura の提唱する社会的学習理論の中から「セルフ・エフィカシー」と、(2) Martin Fishbein Icak Ajzen の行動意思理論を、Icak Ajzen がさらに発展させる中で作成した Theory of Planned behavior と、それを食の場面で用いた Johannes Brug らの研究から「意図 (Intention)」を、(3) 足立が提唱する食行動モデルから「食事観」を用いた。

食行動は、食行動、食卓づくり、食事内容、教材の利用行動から構成した。

学習者の生活特性は、食に関する学習経験や食に関する関心などである。

身体状況は、主観的健康感、老研式活動能力指標、疾病の有無である。

さらに、食行動のセルフ・エフィカシー、食行動の意図、食行動は、その中を足立の食行動のモデルに基づき、食事をつくる、食事を食べる、食事を営む力を形成したり伝承するに3分類した。さらに、この中を人との関わりの少ない個人的側面と、人との関わりの多い社会的側面に分けた。なお、社会的側面を設けたのは、食事を食べるを除く、食事をつくる、食事を営む力を形成したり伝承するの2つである。

また、栄養教育プログラムの具体的内容として扱う「食卓づくり」については、食事をつくる行動の中に、次の13項目を位置づけた。具体的には、献立をたてる、買い物をする、調理をする、料理にあった器を選ぶ、盛り付けをする、テーブルクロスをかける、箸をな

らべる、配膳をする、下膳をする、食器を洗う、テーブルを拭く、ごみの後始末をする、食事についての意見や希望を言うである。

2) 尺度について (表 I - 7)

食知識の各項目は、正解を1点、不正解を0点とし得点を算出した。食態度、食行動の各項目について、最も積極的な回答に3、以下2、1、0と配点し、各得点を算出した。

6. 解析方法

介入前の群間差を確認するため χ^2 検定を、介入後の変化を明らかにするため2元配置の分散分析(群×経時的変化)と多重比較(Tukey法)を、各項目間の関連とその構造を明らかにするため相関分析とパス解析を用いた。

解析は、「秀吉 for Windows, Ver1.1」(社会情報サービス)、「Excel統計」、「Excel多変量解析」(株式会社エスミ)を用いた。

結 果

I - 1 . 尺度の信頼性 (表 I - 8)

各尺度の信頼性を検討するために内的整合法の α 係数を算出した。料理・食材料・栄養素に関する知識の各得点を加算し、算出した知識総合尺度 0.97、そのうち栄養教育内容との関連で、前項の料理のみを取り出して算出した、料理レベルの知識尺度 0.96、食行動のセルフ・エフィカシー尺度 0.67、食行動の意図尺度 0.66、食事観尺度 0.94、食卓づくりのセルフ・エフィカシー尺度 0.77、食行動尺度 0.72、食卓づくり尺度 0.60 であり、各尺度について比較的高い数値が得られた。

I - 2 . 介入前の食知識・食態度・食行動

1) 食知識 (表 I - 9)

食知識は、料理、食材料、栄養素の各レベルについて尋ねた。その結果、いずれも両群間に有意な差は見られず、共通して次の傾向が見られた。

料理レベルの知識について正解者の多い順に主食、主菜、副菜であった。まず、主食の正解者が多い順に、ごはん（98.2%）、パン（80.4%）、ラーメン（58.9%）であった。主菜の正解者が多い順に、鮭のホイル焼き（57.1%）、目玉焼き（42.9%）、牛肉の煮つけ（64.3%）であった。副菜は、お浸し（60.7%）、野菜の甘酢漬け（46.4%）、野菜炒め（21.4%）の順だった。

なお、この9種の料理を挙げたのは、それらの料理を本栄養教育プログラムの中で調理実習を行うこと、プレ調査の食事調査において出現頻度の高い料理であったことによる。

食材料レベルの知識について正解者の多い順に、主食の主材料（85.7%）、主菜の主材料（50.0%）、副菜の主材料（39.3%）だった。

栄養素レベルの知識について正解者の多い順に、副菜の栄養素（44.6%）、主食の栄養素（33.9%）、主菜の栄養素（21.4%）で

あった。

さらに、主食・主菜・副菜の料理別に、料理と食材料と栄養素の関連を検討するため、料理別に得点を加算した（5点満点）。その結果、得点の高い順に主食（3.6点）、主菜（2.4点）、副菜（1.9点）だった。

以上をまとめると、料理、食材料、栄養素の各レベル、並びにその関連についての得点は低く、正しく理解している者は少ないことが明らかになった。とりわけ、その傾向は副菜で顕著であった。

2) 食態度

(1) 食行動のセルフ・エフィカシーと

食卓づくりのセルフ・エフィカシー

(表 I - 10, I - 11)

食行動のセルフ・エフィカシー、ならびに食卓づくりのセルフ・エフィカシーは、両群間に有意な差は見られず、共通して次の傾向が見られた。食事を食べる面や食を営む力を形成したり伝承する面に比べ、食事をつくる

面で、「かなりできる」、あるいは「少しできる」と回答した者の比率が低かった。とりわけ、「人にあげるために料理をつくることができる」(46.4%)で顕著であった。逆に、「かなりできる」、「少しできる」と回答した者が多い順に、「栄養や健康に関する情報を入手することができる」(91.1%)、「料理を組み合わせる食べることができる」(89.3%)の項目であった。

食卓づくりのセルフ・エフィカシーにおいて、「かなりできる」あるいは「少しできる」と回答した者が多かった項目は、「テーブルを拭くことができる」(98.2%)、「箸をならべることができる」(98.2%)、「ごみの後始末ができる」(96.4%)であった。逆に、比率が低い順に、「献立をたてることができる」(58.9%)、「調理をすることができる」(60.7%)、「料理の盛り付けをすることができる」(62.5%)であった。以上の結果をまとめると、食事づくりに直接関わる項目で

セルフ・エフィカシーが低く、食事の後かたづけに関連する項目ではセルフ・エフィカシーが高いことが示された。

(2) 食行動の意図 (表 I - 12)

食行動の意図は、両群間に有意な差は見られず、共通して次の傾向が示された。食事を食べる面や食を営む力を形成したり伝承する面に比べ、食事をつくる面で、「とてもそう思う」、「少しそう思う」と回答した者の比率が低かった。とりわけ、「人にあげるために料理をつくろうと思う」(51.8%)で低かった。逆に、比率が高い項目は、「料理を組み合わせる食べようと思う」(96.4%)、「栄養や健康に関する情報を入手しようと思う」(92.9%)であった。これらの結果は、食行動のセルフ・エフィカシーと同様の傾向を示すものであった。

(3) 食事観 (表 I - 13)

食事観は、両群間に有意な差は見られず、共通して次の傾向が見られた。食事観の4つ

の面、すなわち健康面、楽しさの面、習慣面、簡便さの面のうち「よくしている」、「時々している」と回答した者の比率が最も高かったのは、健康面だった。具体的には、「健康のために栄養のバランスに気をつけて食べる」（83.9%）、「多様な料理を組み合わせる」（78.6%）であった。次いで、楽しさの面の、「食事の時間は楽しい時間になっている」（80.4%）であった。しかし、楽しさの面における他の2項目は全項目の中で、最も比率が低かった。具体的には、「食事づくりは楽しみの1つである」（41.1%）や、「食事づくりは家族や近隣の人とのコミュニケーションの1つである」（23.2%）である。これらの結果は、食事を食べることは楽しみの1つであるが、食事をつくることは高齢男性にとってあまり楽しみとは言えないことを示唆するものである。しかし、習慣面をみると、「現在あるいは将来自分がつくることを考えてつくり方を習得しようと思う」

(78.6%) や、「祝い事や家族が病気などの特別な日のためのことを考えてつくり方を習得しようと思う」(76.8%) と回答した者の比率は高く、自分で食事をつくることの必要性を感じている者が多いことが示された。簡便さの面では、「食事は簡単にすませようと思わない方」(55.4%)、「食事の準備に時間をかけるようにする方」(44.6%) は、約半数ずつであった。このことは、簡単に食事をすませるというより、むしろ半数の者は楽しい時間にするためにゆっくり時間をかけて食べていたり、準備にそれなりの時間をかけようとしていることが示された。

3) 食行動と食卓づくり

(表 I - 14, 表 I - 15)

食行動、ならびに食卓づくりは、それぞれ両群間に有意な差は見られず、共通して次の傾向が見られた。すなわち、食事を食べる面や食を営む力を形成したり伝承する面は、食事をつくる面に比べ、行動の頻度が高いこ

とが示された。具体的には、「栄養や健康に関する情報を入手する」(82.1%)、「料理を組み合わせて食べる」(73.2%)であった。逆に、最も比率が低いのは、「人にあげるために料理をつくる」(12.5%)であった。これらの結果は、食行動のセルフ・エフィカシーや食行動の意図と共通しており、セルフ・エフィカシーや意図が弱い項目は、行動の頻度も低いことが明らかになった。この傾向は、食事をつくる面の、人との関わりが多い社会的側面として位置づけた項目、すなわち、人にあげるために料理をつくる、で顕著だった。

食卓づくりについても両群間に有意な差は見られず、次の特徴が確認された。すなわち、食卓づくりプロセスの13項目のうち、食事の準備や後始末に関わる行動の頻度は高く、直接食事づくりに関わる行動の頻度は低かった。つまり、「よくする」、「時々する」と回答した者が多い順に、「買い物をする」(91.1%)、「ごみの後始末をする」(87.5%)、

「テーブルを拭く」(87.5%)、「下膳をする」(82.1%)であり、比率が低い順に、「献立をたてる」(37.5%)、「料理の盛り付けをする」(41.1%)、「調理をする」(42.9%)だった。これらは、食卓づくりのセルフ・エフィカシーと同様の傾向を示すもので、セルフ・エフィカシーが弱い項目では、行動の頻度が低いことが確認された。

4) 介入前の食態度と食行動の関連

(図 I - 7)

群別に、食行動のセルフ・エフィカシー、食行動の意図のそれぞれと食行動との関連を確認した。ここで確認されたことは、両群共8つ全ての項目において食行動のセルフ・エフィカシーならびに食行動の意図のそれぞれの得点に比べ、食行動の得点が低いことである。つまり、「やってみようと思う」、「できると思う」という態度は高いものの、実際の行動の頻度は低いということである。さらに、この傾向が顕著に見られたのは、両群共

食事をつくる面であり、全ての項目で食行動の意図に比べ食行動の得点が有意に低かった。具体的には、「食事づくりをする」($p < 0.001$)、「人との関わりの中で食事づくりをする」($p < 0.01$)等であった。

I - 3. 食知識・食態度・食行動の変化

1) 食知識 (表 I - 16)

料理レベル得点、食材料レベル得点、栄養素レベル得点、ならびに、主食・主菜・副菜別に料理、食材料、栄養素の関連をみた得点、知識総合得点について、群と継時的変化を要因とした二元配置の分散分析を行った。その結果、全ての項目について有意な群間差ならびに、継時的変化の差がみられた。さらに、多重比較の結果、カード群が調理群に比べ、有意に得点が高かった (料理レベル $F=5.8$: $p < .05$, 食材料レベル $F=5.1$: $p < .05$, 栄養素レベル $F=11.7$: $p < .01$, 主食の料理・食材料・栄養素の関連 $F=12.5$: $p < .01$, 主菜の料理・食材料・栄養素の関連 $F=4.8$: $p < .05$, 副菜の

料理・食材料・栄養素の関連 $F=5.1 : p<.05$,
知識総合 $F=10.8 : p<.01$)。また、介入前に
比べ、第1回介入後、第2回介入後、介入1
ヶ月後の全てにおいて有意に高くなっていた
(料理レベル $F=24.4 : p<.01$, 食材料レベル
 $F=9.1 : p<.01$, 栄養素レベル $F=5.2 : p<.01$,
主食の料理・食材料・栄養素の関連 $F=7.9 :$
 $p<.01$, 主菜の料理・食材料・栄養素の関連
 $F=19.5 : p<.05$, 副菜の料理・食材料・栄養素
の関連 $F=18.7 : p<.05$, 知識総合 $F=20.6 :$
 $p<.01$)。

2) 食態度

(1) 食行動のセルフ・エフィカシーと
食卓づくりのセルフ・エフィカシー

(表 I-17, I-18)

食行動のセルフ・エフィカシー得点で、カ
ード群が調理群に比べ有意に高くなった
($F=13.8 : p<.01$)。とりわけ、食事をつくる
面と食事を食べる面の項目において高くなっ
た。具体的には、「人にあげるために料理を

つくりることができる」(F=17.4: p<.01)、「食事づくりができる」(F=13.0: p<.05)、「料理を組み合わせることができる」(F=28.3: p<.01)、「不足している料理を揃えて食べることができる」(F=5.9: p<.05)であった。

さらに、継時的変化を見ると、食事をつくる面の項目において、介入前に比べ第2回介入後に、食事を食べる面においては介入前に比べ介入1ヶ月後セルフ・エフィカシーが高くなった。具体的な項目としては、食事をつくる面の「人にあげるために料理をつくりことができる」、食事を食べる面の「料理を組み合わせることができる」、「不足した料理を揃えて食べることができる」であった。

食卓づくりのセルフ・エフィカシー得点は、群間差ならびに継時的変化の差が見られなかった。しかし、各項目においては、群間に違いが見られた。つまり、カード群は、食卓づ

くりの13項目のうち、食事づくりに直接関わりのある項目でセルフ・エフィカシーが高くなった。具体的には、「調理をすることができる」($F=4.7: p<.05$)、「食器を洗うことができる」($F=5.7: p<.05$)、「ごみの後始末することができる」($F=4.7: p<.05$)であった。一方、調理群は食に関わる入り口として位置づけた、「食事に関する意見や希望を言うことができる」($F=8.9: p<.01$)で高まるに留まった。

(2) 食行動の意図 (表 I - 19)

食行動の意図得点については、群間差、継時的変化の差共に見られなかった。しかし、各項目において群間差が見られ、カード群は、食事をつくる面と食事を食べる面の項目が有意に高くなった。具体的には、「食事づくりをしようと思う」($F=16.3: p<.01$)、「料理を組み合わせる食べようと思う」($F=7.1: p<.01$)で高くなった。また、継時的変化の差は次の2項目で見られた。食事を食べる面の

「料理を組み合わせる食べようと思う」
($F=3.5 : p<.05$) が介入前に比べ介入1ヶ月後に、「料理のつくり方などについて友人や近隣の人と情報交換をしようと思う」
($F=4.4 : p<.01$) では第2回介入後に比べ、介入1ヶ月後に有意に高くなった。

(3) 食事観 (表 I - 20)

食事観得点は、群間差、継時的変化の差共に見られなかったものの、各項目において群間差が確認された。すなわち、カード群は、健康面の「健康のことを考えて多様な料理を組み合わせる」において有意に高く
($F=4.6 : p<.05$)、かつ、介入前に比べ第2回介入後に有意に高くなった($F=4.1 : p<.05$)。

3) 食行動と食卓づくり

(表 I - 21, 表 I - 22)

食行動得点は、群間差は見られず、むしろ継時的変化の差がみられた。つまり、介入前に比べ第2回介入後が、それよりも介入1ヶ月後の得点が有意に高くなった ($F=3.3 :$

$p < 0.05$)。

一方、群間差が見られたのは、食事をつくる面の2項目で、「人にあげるために料理をつくる」($F=4.8 : p < .05$)、「食事づくりをする」($F=6.3 : p < .05$)が、カード群で有意に高くなった。

食卓づくり得点は、群間差ならびに継時的変化の差は見られなかった。

群間差は、「調理をする」($F=3.9 : p < .05$)、「配膳をする」($F=4.2 : p < .05$)、「下膳をする」($F=6.3 : p < .05$)、「食器を洗う」($F=4.1 : p < .05$)でみられ、カード群が食事づくりに直接関わる項目で得点が高くなったことが確認された。一方、調理群は「食事に関する意見や希望を言う」($F=11.5 : p < .05$)の頻度が高まるに留まった。これらの結果は、食卓づくりのセルフ・エフィカシーと同様の傾向を示すものであった。

I - 4. 調理への関心が低い者の食知識・食態度・食行動の変化

次に、調理が好きではないと回答した者にとってもカードプログラムは有効であるのかを検討するため、介入前に調理が好きではないと回答した者（カード群 11 名、調理群 12 名）を比較した。両群間に介入前の食知識、食態度、食行動に有意な差は見られなかった。

1) 食知識 (表 I - 23)

介入後、カード群は調理群に比べ、副菜料理、ならびに主食、副菜の栄養素について、正解者が有意に多くなった ($p < .05$)。

2) 食態度

(1) 食行動のセルフ・エフィカシーと
食卓づくりのセルフ・エフィカシー

(表 I - 24, I - 25)

介入後、カード群は調理群に比べ次の特徴が見られた。食行動のセルフ・エフィカシー得点が有意に高くなった ($F=7.4: p < .01$)。ここで強調したいのは、介入前に調理が嫌いだと回答した者だったにもかかわらず、食事をつくる面において有意に高くなったことで

ある。具体的には、「人にあげるために料理をつくることができる」(F=7.2: p<.01)、「食事づくりをすることができる」(F=8.3: p<.01)である。さらに、食事を食べる面の項目も有意に高くなった。具体的には、「不足した料理を揃えて食べることができる」(F=5.5: p<.05)、「料理を組み合わせる食べることができる」(F=18.0: p<.01)である。これらの結果は、カード群と調理群の全体を比較した時の結果と同様であり、調理への関心が低い者であっても、食行動につながる可能性の高い食行動のセルフ・エフィカシーが高まったことが明らかになった。

一方、食卓づくりに関するセルフ・エフィカシー得点は、群間差、継時的変化の差は見られなかった。

(2) 食行動の意図 (表 I - 26)

介入後、カード群は調理群に比べ次の特徴が見られた。食行動の意図のうち、食事をつくる面、食事を食べる面の項目が有意に高く

なった。具体的には「食事づくりをしようと思う」(F=7.7: p<.01)、「人にあげるための食事づくりをしようと思う」(F=6.7: p<.05)、「料理を組み合わせる食べようと思う」(F=6.3: p<.05)であった。以上の結果は、調理群とカード群の全体を比較した時と同様の傾向を示した。

(3) 食事観 (表 I - 27)

介入後、カード群は調理群に比べ次の特徴が見られた。健康面の「健康のことを考え多様な料理を組み合わせる」で有意に高く(F=4.1: p<.05)、かつ、介入前に比べ第2回介入後、介入1ヶ月後に高くなった。さらに、ここで強調したいのは、介入前に調理があまり好きではないと回答したにもかかわらず、楽しさの面の「食事づくりは家族等とのコミュニケーションの1つだと思う」(F=4.9: p<.05)の項目で有意に高くなったことである。

3) 食行動と食卓づくり

(表 I - 28, I - 29)

食行動について群間差は見られず、むしろ継時的変化の差が見られた。すなわち、食事をつくる面、食事を食べる面の項目において介入前に比べ、介入1ヶ月後に有意に高くなった。具体的には、「人にあげるために料理をつくる」(F=6.7: p<.01)、「食事づくりをする」(F=4.5: p<.05)、「料理を組み合わせる」(F=7.7: p<.01)であった。

一方、食卓づくりでは、カード群は調理群に比べ次の特徴が見られた。つまり、食事の準備や後かたづけに関わる項目において、その行動の頻度が有意に高まった。具体的には、「配膳をする」(F=8.8: p<.01)、「下膳をする」(F=7.6: p<.01)、「テーブルを拭く」(F=5.1: p<.05)であった。一方、調理群は「食事に関する意見や希望をいう」(F=4.1: p<.05)の項目が高まるに留まった。これらの結果は、カード群、調理群全体を比較した時と、やや異なる傾向を示した。つまり、全体

で比較した時、カード群は食事づくりに直接関わる項目の「献立をたてる」、「調理をする」などで有意にその頻度が高まったのに対し、調理への関心が低い者の比較においては、食事の後かたづけや、準備をする項目で頻度が高まった。これは、調理への関心が低い者が、食卓づくりに関わろうとするとき、配膳や下膳、テーブルを拭くなどの行動から始めていくことを示唆するものである。

I - 5. 食知識・食態度・食行動の継時的変化について (図 I - 8)

食知識総合得点、食行動のセルフ・エフィカシー得点、食行動得点をそれぞれ、100点満点に換算し、平均点を算出した。その結果を用いて継時的変化を確認した。カード群は調理群に比べ次の特徴が見られた。食知識総合得点は、介入前に比べ第1回介入後に急激に上昇し ($p < .01$)、介入1ヶ月後もほぼその状態を維持した。食行動のセルフ・エフィカシー得点は、食行動の上昇に先立ち緩やか

な上昇が見られ、介入1ヶ月後も上昇し続けた ($p < .01$)。また、食行動は介入1ヶ月後に緩やかに上昇し始めることが明らかになった。

II - 1. 介入前の食知識・食態度・ 食行動の構造

(図II-1, 表II-1, II-2)

介入前、学習者の食知識、食態度、食行動、並びに生活特性等に群間で有意な差が見られなかったため、全学習者を対象として、次の解析を行った。まず、食行動に及ぼす影響を検討するために食行動を従属変数として、パス解析を行った。この時、前述した本研究の枠組み(図I-2)を用い、左横から右横にかけて食知識、食態度の項目を位置づけた。それらが食行動に至るプロセス、つまり仮説の図にそって、パスダイアグラムを求めた。

その結果、重相関係数は.800、決定係数は.631であり、食行動の約63%が以下に示す要因によって説明された。食行動を規定する

直接的な要因として、食卓づくり ($\beta = .408$) が最も強く、次いで食事観 ($\beta = .360$)、食行動の意図 ($\beta = .219$)、食行動のセルフ・エフィカシー ($\beta = .033$) であった。さらに、食行動の意図を従属変数として分析を行った結果、影響の強い順に、食行動のセルフ・エフィカシー ($\beta = .422$)、食事観 ($\beta = .417$)、料理レベルの知識 ($\beta = .069$) であり、これらの決定係数は .541 で、約 55% が上述した要因により説明された。つまり、食行動に直接的な影響を与えているのは、食卓づくり、食事観、食行動の意図、食行動のセルフ・エフィカシーであり、中でも食行動のセルフ・エフィカシーと食事観は、食行動の意図に強く影響を及ぼしていた。さらに、料理レベルの知識や食卓づくりに関するセルフ・エフィカシーは、食事観や食行動のセルフ・エフィカシーに強く影響を与えていた。すなわち、料理レベルの食知識が、食事観、食行動のセルフ・エフィカシー、食行動の意図の食態度に

影響し、それらが食行動に影響を及ぼすという、食行動に至るプロセスの構造が明らかになった。

次に、食行動に関連する各要因の直接効果・間接効果・総効果を求めた。これらの結果は、間接効果を考慮した場合も上記に示した結果と同じ傾向が示された。すなわち、総効果の大きい順に食卓づくり ($\beta = .408$)、食事観 ($\beta = .366$)、食行動の意図 ($\beta = .220$)、食行動のセルフ・エフィカシー ($\beta = .014$) であった。

次に、食行動得点と、食知識、食態度の各項目との関連を確認した。

II-2. 介入1ヶ月後の食知識・食態度と食行動との関連

1) 食知識と食行動との関連 (表II-3)

カード群は調理群に比べ、次の特徴が見られた。すなわち、知識総合得点 ($r = .42$)、料理レベル得点 ($r = .44$)、食材料レベル得点 ($r = .41$)、栄養素レベル得点 ($r = .27$)、主食の

料理・食材料・栄養素の関連得点 ($r=.15$)、主菜の料理・食材料・栄養素の関連得点 ($r=.41$)、副菜の料理・食材料・栄養素の関連得点 ($r=.32$)の全てにおいて、食行動と正の相関関係が確認された ($p<.05$)。

2) 食態度と食行動との関連

(1) 食行動のセルフ・エフィカシー、

食卓づくりのセルフ・エフィカシーと

食行動との関連 (表Ⅱ-4, 表Ⅱ-5)

両群共、食行動のセルフ・エフィカシー得点と食行動得点に有意な正の相関が (カード群 $r=.61$ 、調理群 $r=.53$) 見られ ($p<.01$)、その相関係数はカード群がやや高かった。また、両群共、有意な正の相関が見られた項目は、「食事づくりができる」(カード群 $r=.38$ 、調理群 $r=.42$)、「栄養や健康に関する情報の交換することができる」(カード群 $r=.62$ 、調理群 $r=.48$)であった ($p<0.05$)。

食卓づくりのセルフ・エフィカシー得点と食行動得点に、両群とも有意な正の相関関係

は見られなかった。しかし、各項目においては群間に違いが見られた。カード群は「料理にあう器を選択することができる」($r=.38$)、「食事に関する意見や希望をいうことができる」($r=.44$)で、有意な正の相関が見られた($p<.05$)。一方、調理群では「テーブルを拭くことができる」($r=.42$)で有意な正の相関が見られた($p<.05$)。

(2) 食行動の意図と食行動との関連

(表Ⅱ-6)

調理群は、食行動の意図得点と食行動得点に有意な正の相関がみられた($r=.63$; $p<.01$)。一方、カード群では、食行動の意図得点と食行動得点には正の相関は見られなかったものの、「栄養や健康に関する情報を入手しようと思う」($r=.37$; $p<.05$)、「料理のつくり方などについて家族や近隣の人と情報の交換をしようと思う」($r=.32$; $p<.05$)、「食事づくりをする」($r=.36$; $p<.05$)、「栄養や健康に関する情報の交換をする」($r=.34$;

$p < .05$) で有意な正の相関が確認された。

(3) 食事観と食行動との関連 (表 II - 7)

カード群は、食事観得点と食行動得点との間に有意な正の相関が見られた ($r = .59$: $p < .01$)。また、10項目中4項目で有意な正の相関がみられた。具体的には、健康面の「多様な料理を組み合わせる」 ($r = .60$: $p < .01$)、「栄養のバランスに気をつけて食べる」 ($r = .55$: $p < .01$)、楽しさの面の「食事づくりは楽しみの一つである」 ($r = .43$: $p < .05$)、「食事づくりは楽しみの1つである」 ($r = 0.43$: $p < .05$) だった。

3) 食卓づくりと食行動との関連

(表 II - 8)

両群共、食卓づくり得点と食行動とに有意な正の相関が見られた (カード群 $r = .55$: $p < .01$, 調理群 $r = .39$: $p < .05$) ものの、相関係数はカード群の方が高かった。また、カード群は、13項目のうち8項目で有意な正の相関がみられた。具体的には、「献立をたてる」 ($r = .49$:

p<.01)、「買い物をする」(r=.48:p<.05)、「調理をする」(r=.50:p<.01)、「配膳をする」(r=.39:p<.05)、「下膳をする」(r=.39:p<.05)「食行動の意見や希望をいう」(r=.38:p<.05)「料理にあった器を選ぶ」(r=.42:p<.05)、「ごみの後始末をする」(r=.45:p<.05)だった。

Ⅱ-3. 介入1ヶ月後の食知識・食態度・食行動の構造

1) 介入1ヶ月後の食知識・食態度・食行動の構造の変化

次に、介入1ヶ月後の結果を用いて、各群のパスダイアグラムを求めた。

カード群(図Ⅱ-2, 表Ⅱ-9, 表Ⅱ-10)の食行動を従属変数としてパス解析を行った結果、重相関係数は.736、決定変数は.542であり、下記に示す要因によって約55%が説明された。食行動を規定する要因として、高い方から順に、食事観($\beta = .361$)、食卓づくり($\beta = .354$)、食行動のセルフ・エフィカ

シー ($\beta = .215$) であり、いずれも有意であった。

次に、食行動に関連する各要因の直接効果・間接効果・総効果を求めた結果、食事観 ($\beta = .455$)、食卓づくり ($\beta = .354$)、食行動のセルフ・エフィカシー ($\beta = .216$)、食行動の意図 ($\beta = .145$) の順に大きかった。

一方、調理群 (図 II - 3, 表 II - 11, 表 II - 12) は、食行動を規定する要因の高い順に、食行動の意図 ($\beta = .534$)、食卓づくり ($\beta = .121$)、食行動のセルフ・エフィカシー ($\beta = .034$)、食事観 ($\beta = .023$) であり、重相関係数 .634、決定係数 .413 であり、上述した要因により 41% が説明された。

さらに、食行動に関連する各要因の直接効果・間接効果・総効果を求めた結果、同様の結果が得られた。つまり、食行動の意図 ($\beta = .535$)、食卓づくり ($\beta = .121$)、食行動のセルフ・エフィカシー ($\beta = .119$)、食事観 ($\beta = .030$) の順に大きく、総効果におい

ても同様の結果が得られた。

次に、群別にどのようなプロセスを経て食行動に至るのかについて確認した。カード群は、食卓づくりからダイレクトに食行動に至るコース、料理レベルの知識から食事観を経て食行動に至るコース、そして、料理レベルの知識から食行動のセルフ・エフィカシーを経て食行動に至るコースなど、食行動へとつながるコースが多様であるのに対し、調理群は、料理レベルの知識が食行動のセルフ・エフィカシーに、そして食行動の意図に強く影響し、食行動に至るコースのみが確認された。

従って、実物大料理カードを導入段階に用いた栄養教育プログラムは、調理実習を中心とした栄養教育プログラムに比べ、食行動につながる多様なコースをもつことが明らかになった。すなわち、カードプログラムは学習者の多様性に、より適用する可能性が高いことが示唆された。

2) 食知識・食態度が食行動へ至る各コー

スの該当者について

(表Ⅱ-13, 付表1, 付表2)

各群のパスダイアグラムで示したコースを通る該当者率について、個人別に確認した。その結果、カード群は、85.7%の者が3つのコースのいずれかを通ることが確認された。具体的に、1つは料理レベルの知識が食行動のセルフ・エフィカシーに影響を及ぼし、それが食行動に至るコースを通った者71.5%。2つは、料理レベルの知識が食事観に影響を及ぼし、それが食行動に至るコースを通った者67.9%。3つは、食卓づくりからダイレクトに食行動に至るコースを通った者42.9%であった。残り14.3%の者は、今回、介入1ヶ月後のパスダイアグラムでは、食行動に影響を及ぼす有意な要因としては認められなかったコース、すなわち、料理レベルの知識が食行動の意図に影響を及ぼし、それが食行動に至るコースを通過していた。

一方、調理群は、料理レベルの知識が食行

動のセルフ・エフィカシーに影響を及ぼし、それが食行動の意図に影響を与え、食行動に至るコースを通った者は60.7%であった。その他の者は、今回、介入1ヶ月後のパスダイアグラムでは、食行動に影響を及ぼす有意な要因としては認められなかったコース、つまり食行動のセルフ・エフィカシーや、食事観から食行動へ至るそれぞれのコースを通過していた。

以上、個人別に確認した結果、食行動へ至るそれぞれのコースの該当者率は、カード群85.7%、調理群60.7%で、比較的高い数値が得られた。従って、各群におけるパスダイアグラムのコースを通過して食行動に至る可能性が高いことが示唆された。

考 察

1. 対象者と調査方法について

本研究の対象者における老研式活動能力指

標は、13点満点の12.3点であった。古谷野ら⁸¹⁾の調査によれば男性で11.0点、東京都内の在宅高齢者、約350人を対象とした調査⁸²⁾の結果では11.6点、軟式テニスのシニア大会に出場するような身体的活動レベルの高い男性⁸³⁾の平均が12.8点であった。従って、本研究の対象は、生活活動レベルがやや高めの集団であると考えられた。

調査は、介入前から介入3ヶ月後までの計7回、継続的な調査を行った。同一の尺度を短期間に繰り返し実施することは、練習効果や記憶効果など様々な影響が考えられる。しかし、心理学の研究分野では、諸変数の個人内変化に着目することで、態度の変化を把握することが可能になることから、その重要性が指摘されている⁸⁴⁾⁸⁵⁾。また、本栄養教育プログラムとの関連で、設定した調査項目そのものの向上をねらっていることから言えば、このような測定方法を用いることは意義あることだと考えられる。

2. 栄養教育プログラムの導入段階に

実物大料理カードを用いることの意義

1) 食知識・食態度・食行動と、その構造 の変化について

本研究では、カード群は調理群に比べ食知識の得点が高かったことを明らかにした。この結果は、対象を異にするが長島ら²⁴⁾の研究において、学校教育の場で栄養教育を行った際に、食品の絵と、その栄養素が記載されたカードを用いた学習が知識の定着に効果があったことを報告しており、これらと同様の結果を示すものであると言えよう。

また、カードゲームを取り入れた学習方法が喫煙防止教育⁸⁶⁾、家庭科教育^{87)~90)}の中でも実施され、知識の向上と定着に有効であることが言われていることから裏付けられよう。

さらに、この世代の男性を対象として、食に関する系統的な学習が行われていないことを考えると、本栄養教育プログラムの中で、

料理選択型栄養教育の枠組みを用いて学習をすすめることにより、学習者が今まで積み重ねてきた食情報を整理することにもつながり、食知識の向上と定着の効果が得られたのではないかと考察された。このことは、中年男性を対象とした栄養教育においても、料理選択型栄養教育が有効ではないかと考察されている点¹⁶⁾と共通するものであると思われた。

一方、食行動のセルフ・エフィカシーは、カード群が調理群に比べ有意に高いことが確認された。Banduraらの研究によりセルフ・エフィカシーを高めるための一つの要因として認知が重要であることを述べており、学習者自身にとって、学習内容が重要だと認知した時に、より知識の定着が高いことを報告している⁹⁾。この結果をふまえると、本結果においてもカード群の方が知識の定着が高く、それが食行動に関するセルフ・エフィカシーを高める方向に影響を及ぼしたと考えられた。

カード群は、食行動の中でも、とりわけ食

事をつくる面において有意に、その頻度が高まったことが明らかになった。また、食卓づくりの13項目のうち、直接食事づくりに関わる行動の「献立をたてる」、「調理をする」の頻度が高まった。食行動の頻度が高まった点について、前述した食知識と食行動のセルフ・エフィカシーとの関連とから考察したい。学習者の食知識が急激に上昇したのは第1回介入後、つまり実物大料理カードを用いた介入後であり、食行動のセルフ・エフィカシーが高まったのは介入1ヶ月後、つまり調理実習を中心とした介入の後であった。このように、理論的な学習を行い、次の段階として実践的な学習を実施するという過程をふんでいるからこそ、食知識が食行動のセルフ・エフィカシーを強め、その具体的行動としての食行動や食卓づくりの頻度が高まったものと考察された。

こうした、知識との関連で、セルフ・エフィカシーが高まり、行動につながることは、

成人を対象とした喫煙防止教育の中における報告でみられ⁹²⁾、さらにセルフ・エフィカシーが高くなった者は、行動を維持することや、たとえ喫煙を行うようになったとしても以前よりも改善の方向を示したことを明らかにしている。

また、Prochaska&DiClementeの一連の研究によれば^{93)~96)}、望ましい方向へ向かう段階を態度や行動との関連で無関心期 (precontemplation)、関心期 (contemplation)、準備期 (preparation)、実行期 (action)、維持期 (maintenance) の4段階に分けて、学習者自身がどの段階なのかを、所与の行動に対する肯定的な態度と行動の頻度との関連で示している。この研究を先行研究として位置づけた論文として、日本では北田ら⁹⁷⁾の研究がある。ここでは、健康づくりの1つとして運動をとりあげ、各人が無関心期、準備期、実行期、維持期の4段階のうち、どの段階であるのかを判断し、さら

に、実行期や維持期に関わる要因を検討していた。その結果、運動の実施に関わる要因として、運動に対するセルフ・エフィカシーが最も強く影響を与えていたことを明らかにしていた。本研究では、学習者がどの段階なのかはまでは言及できないとしても、少なくともカード群は調理群に比べ食行動のセルフ・エフィカシーが高まり、食行動の頻度も高くなったことを考えると、実行期に位置するのではないかと推察された。

一方、本研究では介入1ヶ月後の食行動に関わる要因をパス解析によって求めた。その結果、カード群は調理群に比べ、食行動に関わる要因が多く、食行動に至るコースが多様であることが確認された。これは、カードプログラムが学習者の多様性により適用する可能性が高いことを示唆するものであると考察された。

学習者の多様性に適用する可能性を、次の2点から検討し、その結果を考察する。1つ

は、両群の調理への関心が低い者を比較することで確認した。結果はカード群が調理群に比べ、食行動のセルフ・エフィカシーや食事観の得点が高くなり、食行動と食卓づくりの頻度が高まったことが明らかになった。また、食卓づくりは、全体で比較した時と調理への関心が低い者を比較した時では、有意差の見られた項目が異なり、カード群が「調理をする」、「配膳をする」、「下膳をする」などで、その頻度が高まったのに対し、調理への関心が低い者では、カード群が「下膳をする」、「テーブルを拭く」などの後片付けを中心とした項目で行動の頻度が高まった。つまり、この結果は、各学習者にとって実施可能な項目で、行動の頻度が高くなったことを示唆するものと考えられた。従って、調理への関心が低い者にとってもカードプログラムが有効であると考察された。

2つには、各群のパスダイアグラムで、食行動に及ぼす要因の強さを確認し、食知識や

食態度が食行動へ至るコース、並びに、そのコースを通る該当者率を明らかにした。その結果、カード群は85.7%、調理群は60.7%であり、個人別に確認した結果においても比較的高い値が得られたということは、数量的に示した各パスダイアグラムの妥当性が高いことが裏付けられたと言えよう。

2) 介入3ヶ月後について(未発表資料)

第3回介入終了、すなわち、カードプログラム及び調理プログラム終了3ヶ月後の結果を確認した。ここで、3ヶ月後の結果を介入1ヶ月後の結果までと同様に扱わなかったのは、介入1ヶ月後までの調査は集合面接法、介入3ヶ月後は郵送法で実施し、その調査方法が異なる点を考慮したためである。

そこで、介入3ヶ月後の効果を別立てで検討した結果、カード群が調理群に比べ、知識総合得点($P<.05$)、食行動のセルフ・エフィカシー得点($P<.05$)、食行動得点($P<.05$)、食卓づくり得点($P<.05$)で、有意に得点が高

かった。ここで注目したい点は、介入3ヶ月後の食行動得点において群間差がみられた点である。これは、介入1ヶ月後までは見られなかった結果であり、具体的に群間差のみられた項目は「食事づくりをする」(P<.05)、「不足した料理を揃えて食べる」(p<.01)、「料理を組み合わせて食べる」(p<.05)だった。

従って、カード群は、介入1ヶ月後までの結果に加え、介入3ヶ月後の食行動総合得点が高いことが明らかになったことから、カードプログラムの学習効果は、食行動の定着において、有効である可能性が高いと考察された。

3) 栄養教育プログラムとの関連について
本研究は、栄養教育プログラムの導入段階に実物大料理カードを用いることは、食知識・食態度・食行動の変化からみた学習効果が高かったこと、また、食知識や食態度の食行動へ至るプロセスが多様であるという構造

であることから、学習者の多様性に、適用できる可能性が高いことを示した。そこで、カードプログラムの何が影響したのかを社会的学習理論における4つの情報源と学習要素から考察する。

1つには、本栄養教育プログラムは、4つの情報源をそれぞれ単一で使うのではなく、組み合わせて用いるようなプログラムであったことが食行動のセルフ・エフィカシーを高めることに影響を及ぼしたのではないかと考えられる。

こうした情報源の組み合わせが学習場面において重要であることは、とりわけ、小学生や中学生の学習効果との関連で言われている。その1つにムルトンら⁹⁸⁾によりセルフ・エフィカシーの高さと学業の目標到達度との関連に、どのような情報源が影響したのかを調査した研究がある。この研究によれば、学習要素として達成経験とモデリングを挙げ、行為的情報と代理的情報の組み合わせがセルフ・

エフィカシーを高めた情報源だったことを明らかにしている。従って、本栄養教育プログラムにおいても、4つの情報源の中からいくつかを組み合わせて用いたからこそ、セルフ・エフィカシーを高めることにつながったのではないかと考察された。

また2つには、両プログラムで最も異なる第1回介入の、行為的信息が影響したのではないかと考えられた。具体的には、学習者自身がある法則性に気がつく発見学習の段階である。つまり、カード群はカードゲームに自分に適切な量をカードゲームをとおして学習し、調理群は調理実習を行い、学習者自身が実際に食事をつくり、食べて、自分に適切な量を学習する段階である。両プログラム共、学習者自身が主体的に活動するという点では共通するが、実物大料理カードと調理実習がもつ特徴の違いが、影響したのではないかと考えられた。その特徴とは、調理実習が、1食の料理の組み合わせを例にして学習をすす

めたのに対し、実物大料理カードは100種類の料理を用いて何種類もの料理の組み合わせが可能であったこと。また、カードが実物大だからこそ料理の量が把握しやすかったこと。さらに、学習中に1回だけでなく繰り返し学習者自身が確認できることなどの特徴をもつためだと考えられた。

4) 異なるライフステージへの展開の可能性

井上ら⁹⁹⁾¹⁰⁰⁾上松ら¹⁰¹⁾は、自閉症者を対象として料理スキル獲得のために、料理カード(大きさは10cm×13.5cmで、1枚目には料理名とできあがりの絵、2枚目には使う用具、3枚目にはつくり方がのっているもの)とビデオを併用した料理指導プログラムを実施した。その結果、料理をつくる行動の頻度とその内容が増加したことを報告し、自立的な生活を営む力を形成することをねらいとして、料理を一人でつくることができる、ということに焦点をあてたプログラムにおいても料理

カードの重要性を示している。本研究においても高齢男性が自立的な食生活を営む力を形成することをねらいとする、という点で目的が共通することから言えば、自閉症者を対象としたプログラムへの展開が可能なのではないかと考えられた。

本研究では高齢男性という、全ライフステージの中で最も食事づくりに関わりの少ないと思われる者を対象として、栄養教育プログラムを行った。その結果、実物大料理カードを栄養教育の導入段階に用いたプログラムの有効性を示したが、この栄養教育プログラムは、現在、塾通いなどにより食事づくりの機会が少ないといわれている、中・高校生にとっても用いることの可能性があるかと考察された。

3. 栄養教育終了後の学習者の回答を通して
みるカードプログラムの効果と課題
本研究で設定した尺度を用いて、著者が注目してきた食知識・食態度・食行動の変化、

並びに、その構造を明らかにすることができた。しかし、著者が介入中に学習者の行動を観察した結果と、介入3ヶ月後の調査結果からは当初、著者が思っていたよりも、もっと発展的な効果が得られたので、著者による介入中の観察と介入終了後の学習者の回答を基に、カードプログラムの効果を考察したい。

参加した高齢男性は、大きく2つのタイプに分けられると思われた。1つは、地域の役員や民政委員などリーダーシップをとる、いわば外交的なタイプの人。他方は、マイペースで学習を続ける、内向的なタイプの人である。前者は、本栄養教育プログラムの介入内容で言えば、第3回介入、すなわち家族や地域への展開編で、最も学習者自身の力が発揮できたように思える。一方、後者は、どちらかと言うと第1回介入、つまり実物大料理カードのように、各自のスピードにあわせて進むことのできる学習の時に自分の力を発揮していたように思える。このように内向的なタ

イプの人は、プログラム実施会場に来場しても、すぐにとけ込むことが難しい。そういう人にとって、第1回介入をグループ活動を中心としてすすめられる調理実習だと、周囲の人のスピードについていくことが困難であるように思われた。その点、第1回介入をマイペースで進行することを可能とする、実物大料理カードを用いた介入であれば、内向的なタイプの高齢男性にとって有効であり、栄養教育プログラムの入り口を広くすることにつながるのではないかと思われた。

そこで、介入3ヶ月後の調査の自由回答から得られた結果を用いて検討した。質問は、「栄養教育プログラム終了後、何か今までと変わった点がありますか」だった。その結果をカード群のみ、上記に示した2つのタイプに分けて確認したところ、異なる傾向が見られた。外向的なタイプの者は、「自分自身が先生になって、主食・主菜・副菜について老人クラブで話をした」「第1回から3回の調

理実習でつくった料理を、老人クラブの誕生日会のメニューに加え、つくってみた」、「実際に調理してみて、食事づくりの手順が分かった」、「新聞やテレビに食事関連のものが気になり、興味がある」、など、食情報の入手に積極的になると同時に、地域の発信者として活動していることが分かった。一方、内向的なタイプの者は「食事のバランスチェックができるようになった」、「料理の組み合わせることに興味をもつようになった」、「食卓づくりができるようになった」、「一人暮らしになって、食事はただ食べられればいいと思ったが、料理を組み合わせる食べることがよいことや、楽しさがわかった」、「料理のレパートリーが広がった」、「料理の成分値が分かった」、「人間関係が広がった」、など学習内容を自分の生活に生かして、その食情報を家族に伝えようとし始めていることが分かった。以上をまとめると、実物大料理カードを栄養教育プログラムの導入段階に用い

たカードプログラムは、学習者の多様性に、適用する可能性を実践的場面においても示すものと言えよう。

さらに、上述した内容、すなわち、学習者が実際の生活の場面で、どのような方向に実践展開しているのか、という点については今回は数量的に把握できておらず、今後、こうした視野まで含めて評価する必要性があり、そうした尺度の検討が今後の課題である。

結 語

本研究により、栄養教育の導入段階に実物大料理カードを用いた栄養教育プログラムが、食知識・食態度（食行動のセルフ・エフィカシー、食行動の意図、食事観）・食行動並びに、それらの構造とその変化の両面からみた学習効果が高かったこと、食知識や食態度の食行動へ至るプロセスが多様であったこと、の点から有効であることが明らかになった。

これらをふまえ、高齢男性にとって有効な栄養教育プログラム、すなわち、カードプログラムを提案するものである。

要 約

本研究の目的は、高齢男性が健康でQOL（生活の質）の高い食生活を営む力を形成することをねらいとして著者が開発した、導入段階に実物大料理カードを用いた栄養教育プログラムの有効性を、従来から行われている調理実習を中心とした栄養教育プログラムとの比較により明らかにすることである。具体的には、有効性を次の2点から検討する。1. 食知識・食態度・食行動の変化からみた学習効果。2. 食知識や食態度が食行動へ至るプロセスの構造から見た学習効果、を評価することである。

両プログラムは、3回の栄養教育（以下、介入）から構成され、第2、3回で調理実習

を中心にすすめられる点は同じだが、第1回（導入段階）の介入内容を異にする。すなわち、1つは、導入段階に実物大料理カードを用いた栄養教育プログラム（以下、カードプログラム）であり、他方は、調理実習を中心としたプログラム（以下、調理プログラム）である。

なお、ここで用いた実物大料理カードとは、料理選択型栄養教育の教材として作成され全国的に使用されており、日常的に摂食頻度の高い料理1人分を実物大のカラー写真にしたものである。裏面には主食・主菜・副菜の分類や1食のエネルギー量等が記載されている。

対象は、神奈川県Y市老人クラブ連合会の主催で実施され、著者自身が企画し評価に携わってすすめられた「食卓づくりの会」に参加した60歳以上の男性であり、有効回答が得られた56名（カードプログラムへの参加者28名：以下カード群、調理プログラムへの参加者28名：以下調理群）を解析対象とした。な

お、栄養教育や健康教育への参加経験者や調理への関心が高い者は、約半数ずつであり、両群に有意な差は見られなかった。

研究デザインは、並行法による準実験デザインで行った。

調査は、第1回から3回それぞれの介入前後に集合面接法と、第3回介入の3ヶ月後に郵送法で計7回実施した。

調査の枠組みは、食知識、食態度、食行動、学習者の生活特性、身体状況から構成し、主な内容は次のとおりである。食知識は料理・食材料・栄養素の各レベルの知識である。食態度は、食行動の決定要因と言われている次の3つである。(1) Banduraの提唱する社会的学習理論の中から「セルフ・エフィカシー」を、(2) Martin Fishbein, Icak Ajzenの行動意思理論を、Icak Ajzenがさらに発展させる中で作成した Theory of Planned behavior と、それを食の場面の用いた Johannes Brugらの研究から「意図

(Intention)」を、(3) 足立が提唱する食行動モデルから「食事観」を用いた。以上の3要因を本研究で適用し、その尺度を食行動のセルフ・エフィカシー、食行動の意図、食事観として用いた。上述した3つの尺度と食行動の尺度は、その中を足立の食行動のモデルに基づき、食事をつくる、食べる、食事を営む力を形成したり伝承するに3分類した。さらに食事をつくる行動の中に、栄養教育プログラムとの関連で食卓づくりを位置づけた。食事観は健康、楽しさ、習慣、簡便さに4分類した。学習者の生活特性は、調理への関心、食についての学習経験等から、身体状況は、老研式活動能力指標、主観的健康観、通院状況から構成した。

解析は、 χ^2 検定、2元配置の分散分析(群×経時的変化)、多重比較(Tukey法)、相関分析、パス解析を用いた。

1. 尺度の信頼性：各尺度の信頼性を検討するために内的整合法の α 係数を算出した。

料理・食材料・栄養素に関する知識の各得点を加算し算出した知識総合尺度 0.97、そのうち教育内容との関連で、前項の料理のみを取り出して算出した料理レベルの知識尺度 0.96、食行動のセルフ・エフィカシー尺度 0.67、食行動の意図尺度 0.66、食事観尺度 0.94、食卓づくりのセルフ・エフィカシー尺度 0.77、食行動尺度 0.72、食卓づくり尺度 0.60であり、各尺度について比較的高い数値が得られた。

2. 介入前の食知識・食態度・食行動：いずれの項目においても両群間に有意な差は見られず、共通して次の傾向が見られた。介入前の食知識は、正解者が少ない順に副菜（42%）、主菜（55%）、主食（79%）であり、全体に食知識が低い傾向を示した。食行動の得点は、食行動のセルフ・エフィカシーや食行動の意図に比べ、有意に低く（ $p < 0.01$ ）、その傾向は食事をつくる面で顕著であった。

3. 介入後の食知識・食態度・食行動の変化：介入後、カード群は調理群に比べ、食知

識・食態度・食行動の全てにおいて学習効果が有意に高く、とりわけ、介入前に最も得点が低かった、食事をつくる面において顕著であった。(1) 食知識の変化：料理 ($F=5.8:p<.05$)、食材料 ($F=5.1:p<.05$)、栄養素 ($F=11.7:p<.01$) の各レベルの得点、並びに主食 ($F=12.5:p<.01$)、主菜 ($F=4.8:p<.05$)、副菜 ($F=5.1:p<.05$) 別に料理、食材料、栄養素の関連をみた得点、食知識総合得点 ($F=10.8:p<.01$) の全てにおいて高かった。(2) 食態度の変化：総合得点として示した食行動のセルフ・エフィカシー得点 ($F=13.8:p<.01$) で高かった。具体的には、食事づくりができる ($F=13.0:p<.05$, $F=16.3:p<.01$)、料理を組み合わせる食べることができる ($F=28.3:p<.01$, $F=7.1:p<.01$) であった。また、食卓づくりのセルフ・エフィカシーの、調理ができる ($F=4.7:p<.05$)、ごみの後始末ができる ($F=4.7:p<.05$) などで高かった。食事観では、健康面の健康のため

に多様な料理を組み合わせて食べる
($F=4.6:p<.05$) で高かった。(3) 食行動の
変化：食事をつくる面で高く、具体的には、
食事づくりをする($F=6.3:p<.05$)、人にあげ
るために食事をつくる($F=4.8:p<.05$)であっ
た。食卓づくりとして、調理をする
($F=3.9:p<.05$)、配膳をする($F=4.2:p<.05$)、
下膳をする($F=6.3:p<.05$) で高かった。

4. 調理への関心が低い者の食知識・食態
度・食行動の変化：調理への関心が低い者
にとって、カードプログラムが有効であるの
かについて検討するため、介入前に調理が好
きではないと回答した者を抽出し、介入後の
変化を比較した(カード群 11名、調理群 12名)。
介入前、両群において食知識・食態度・食
行動のいずれでも有意な差は見られず、介
入後、カード群は調理群に比べ次の特徴が
見られた。食行動のセルフ・エフィカシー、
食行動の意図共に、食事をつくる面の食
事づくりができる($F=8.3:p<.01$, $F=7.7:p<.01$)、人にあげる

ために料理をつくることができる
($F=7.2:p<.01$, $F=6.7:p<.05$) で高かった。
さらに、食卓づくりの、下膳をする
($F=7.6:p<.01$)、テーブルを拭く
($F=5.1:p<.05$)の頻度が高かった。これらの
結果は、カード群と調理群の全体で比較を行
った時との相違点を示した。つまり、共通点
は、介入前に調理が好きではないと回答した
にもかかわらず、食事をつくる面の得点が有
意に高くなったことである。異なる点は、全
体で比較した時は直接食事をつくることに
関連した項目で頻度が高まったのに対し、調理
への関心が低い者の場合、食事の準備や後か
たづけに関わる行動が高まったことである。
これは、調理への関心が低い者が食卓づくりに
関わる時、下膳をする、テーブルを拭くな
どの行動から始めることの可能性を示唆する
ものである。

5. 食知識・食態度・食行動の継時的変化：
カード群は調理群に比べ、以下の特徴が確認

された。食知識総合得点は、介入前に比べ第1回介入後に急激に上昇し ($p < .01$)、介入1ヶ月後もその状態を維持した。食行動のセルフ・エフィカシーは、食行動の上昇に先立ち緩やかな上昇が見られ、介入1ヶ月後も上昇し続けた ($p < .01$)。食行動は介入後上昇し続けることが明らかになった。

6. 介入前の食知識・食態度・食行動の構造：食行動に影響を及ぼす要因の強さを検討するためにパスダイアグラムを求めた。その結果、介入前の重相関係数は0.800、決定係数は0.631であり、以下に示した要因によって食行動の約63%が説明された。つまり、食行動を規定する主な要因の順に、食卓づくり、食事観、食行動の意図、食行動のセルフ・エフィカシーであった。また、料理レベルの知識が、食態度である食事観、食行動のセルフ・エフィカシー、食行動の意図に影響を及ぼし、それらが食行動に至るという構造が明らかになった。

7. 介入1ヶ月後の食知識・食態度・食行動の構造：カード群は、食知識総合得点、食行動のセルフ・エフィカシー得点、食行動の意図得点、食事観得点の全てと、食行動得点において有意な正の相関関係が確認された。また、各群のパスダイアグラムを求めた結果、カード群は行動に至る多様なコースを持つことが明らかになった。すなわち、料理レベルの知識が、食事観や食行動のセルフエフィカシーに影響を及ぼし、各々が行動に至る2コース、あるいは食卓づくりからダイレクトに行動に至るコースの合わせて3コースであった。それに対し、調理群は、料理レベルの知識が食行動のセルフエフィカシーに、それが食行動の意図に影響し食行動に至る1つのコースに留まった。更に、各コースの該当者を個人別に確認したところ、カード群で85.7%、調理群で60.7%であり、各群のパスダイアグラムの妥当性が示唆された。

本研究により、栄養教育の導入段階に実物

大料理カードを用いたプログラムは、調理実習を用いたプログラムに比べ、食知識・食態度（食行動のセルフ・エフィカシー、食行動の意図、食事観）・食行動の変化並びに、それらの構造とその変化の両面からみた学習効果が高いことが明らかになった。これらをふまえ、本研究は高齢男性にとって有効な栄養教育プログラムとしてカードプログラムを提案するものである。

謝 辞

稿を終えるにあたり、本研究の調査にご協力頂きましたY市老人クラブ連合会会員の皆様及びY市老人クラブ連合会の皆様に深謝致します。

大学院修士課程在籍以来、ご懇切ご指導頂きました女子栄養大学足立己幸教授に深く感謝致します。

また、本研究をまとめるにあたり、ご丁寧

なご指導を頂きました女子栄養大学柴田茂男教授、武藤志真子教授、佐久間充教授、鈴木久乃教授に厚く御礼申し上げます。

最後に、暖かい励ましとご指導を頂きました食生態学研究室の武見ゆかり助手、吉岡有紀子助手、研究室の皆様感謝致します。

文 献

- 1)厚生統計協会編：国民衛生の動向, 厚生指標 臨時増刊, 43, 9, 88 (1996)
- 2)園田恭一：介護福祉学, 3, 1, 2-4 (1996)
- 3)足立己幸：栄養日本, 40, 2, 5-8 (1997)
- 4)足立己幸：食生活論, 174-178 (1992) 医歯薬出版株式会社
- 5)足立己幸：食事づくりが生きがいにつながる積極的な行動, 地域社会研究所高年齢層研究委員会, 高年齢を生きる—21 高年齢者と食事, 7-23 (1985), 地域社会研究所
- 6)足立己幸：老人が食事づくりに参加することの意味, 秋山房雄, 足立己幸編, よりよく生きるための食事学, 93-104 (1981) 有斐閣
- 7)田結庄順子：家事労働と生活的自立の教育 (第3報), 日本家庭科教育学会誌, 33, 1, 23-29 (1991)
- 8)櫛田真澄：中学校家庭科の男女共学への移行に関する要因, 日本家庭科教育学会誌, 36, 1, 15-21 (1993)
- 9)内野英幸, 宇佐美武信, 本田万里子, 松藤里見, 持田ヨシエ, 廣田きょう子, 徳留裕子, 荒瀬泰子：保健所における集団指導による長期減量維持教育技法の開発と研究, 日本公衆衛生学雑誌, 38, 1, 11-19 (1991)

- 10)磯博康, 横田紀美子, 嶋本喬, 山海知子, 今野弘規, 小池和子, 原田美知子, 若林洋子, 稲川三枝子, 大木幹子, 小町喜男: 地域における高血圧対策を目的とした健康教室の実施と評価—集団指導群の間の無作為化比較試験—, 日本公衆衛生雑誌, 41, 10, 1015-1026 (1994)
- 11)磯博康, 横田紀美子, 嶋本喬, 山海知子, 宮垣武司, 福内恵子, 北村明彦, 佐藤真一, 原田美知子, 若林洋子, 大谷恵子, 稲川三枝子, 大木幹子, 小町喜男: 循環器疾患予防を目的とした地域での高血圧教室の継続的な実施とその効果, 日本公衆衛生雑誌, 40, 3, 147-157 (1993)
- 12)八木佐和子, 川手亮三: 外来糖尿病患者に対する栄養指導の評価に関する研究, 栄養学雑誌, 52, 2, 55-67 (1994)
- 13)Mojonnier, M. L. et. al., Experience in changing food habits of hyperlipidemic men and women, *Journal of American Dietetic Association* 77, 140-148 (1980)
- 14)Olendzki M. C. et al., Evaluation nutrition intervention in atherosclerosis: some theoretical and practical considerations., *Journal of American Dietetic Association*, 79,9-16 (1981)

- 15) Bear, J.T., Improved plasma cholesterol level in men
nutrition education program at the work site., Journal of
American Dietetic Association 659, 93-98, (1993)
- 16) 針谷順子, 足立己幸: 中高年男性の食事量の目測能力の形成—
バイキングによる熱量の目測値と健康・食生活の意識の変化と
の関連—, 日本健康教育学会誌, 1, 1, 17-33 (1993)
- 17) 宮坂忠夫: 保健と参加, 東京医学, 90, 5, 211-220 (1983)
- 18) 久常節子, 神馬征峰: グループ対話法, 久常節子, 島内節, 健
康教育と学習, 56 (1994) 医学書院
- 19) 松下拓: ある肥満教室の変革から, 健康教育とその展開, 5-14
(1990) 頸草書房
- 20) 矢沢恵美子, 佐用紅実子: 消費者教育の効果的指導法の検討—
「くらしのトランプかるた」を使って—, 日本家庭科教育学会
誌, 31, 3, 71-76 (1986)
- 21) 出石康子, 藤原純子: 視覚教材による効果的な献立学習指導法
の開発 (第2報) —効果を助ける教具の作成—, 日本家庭科教
育学会誌, 29, 2, 25-30 (1986)
- 22) 高山智恵美: 楽しみながら植物名が覚えられるゲームの開発—
自作・B 6版カード標本を用いて—, 生物教育, 28, 1, 63-66
(1988)

- 23)H.T.Spitze : Game That Teach. Journal of Home Economics,
64,4,8-12(1972)
- 24)長島和子, 好岡いつ子 : 小学校家庭科における栄養教育—カード
ゲームの導入による「食品と栄養素」の指導—, 家庭科教育
学会誌, 30, 2, 56-63 (1985)
- 25)山本紀久子 : 栄養学習の授業改善の一試案—ゲームの導入を中
心に—, 教育研究, 40, 6, 80-83 (1985)
- 26)出石康子, 藤原純子 : 視覚教材による効果的な献立学習指導法
の開発 (第1報) —栄養素等の量の視点から—, 日本家庭科教
育学会誌, 29, 2, 19-24 (1986)
- 27)鈴木和枝, 本吉光隆, 南信明, 渡辺嘉久, 池田義雄 : カロリー
スケール法による糖尿病の食事療法—各色料理カードの指定枚
数からみた栄養バランスについての検討—, 臨床栄養, 63, 3,
(1982)
- 28)足立己幸監修 : そのまんま料理カード(1995), 群羊社
- 29)足立己幸 : 料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構
成に関する研究, 民族衛生, 50, 2, 70-107 (1984)
- 30)平本福子, 浅井朋佳 : 学習者の自己評価の成立をめざした献立
教育の試み, 第44回日本栄養改善学会講演集, 137 (1997)

- 31)松下佳代：食教育による学習意欲の変化と学習効果 Mスーパーマーケットに勤務 30～40 歳代男性の事例, 女子栄養大学修士論文(1995)
- 32)Miyuki Adachi, Yoriko Harigai, Kayo Matsushita:
Nutrition Education Program for Supermarket Managers In
The Metropolitan Area, Japan, 15th World Conference of
The International Union for Health Promotion and Education,
270 (1995)
- 33)足立己幸, 針谷順子, 松下佳代：食教育の経済効果に関する研究
その1－栄養指導対策と経済効果に関する研究についての
報告, 厚生科学研究 (1995)
- 34)足立己幸, 針谷順子, 松下佳代：食教育の経済効果に関する研究
その2－栄養指導対策と経済効果に関する研究についての
報告, 厚生科学研究 (1996)
- 35)足立己幸, 針谷順子, 松下佳代：中高年男性に対する栄養・食
教育プログラムとその評価 (投稿準備中)
- 36)松下佳代, 針谷順子, 足立己幸：実物大料理カードを用いた食教
育の有効性に関する介入研究－中高年男性の食態度・食行動の変
化を中心に, 第6回日本健康教育学会講演集, 5, 102-103
(1997)

- 37)Rosenstok, I, M: Historical Origins of the Health Belief Model, Health Education Monographs, 2(4), 328-335(1974)
- 38)宮坂忠夫, 川田智恵子: いわゆる Health Belief Model をめぐって, 民族衛生, 42, 2, 59-62 (1976)
- 39)坪野吉孝, 深尾彰, 久道茂, 菅原伸之, 細川徹: 地域がん検診の受診行動の心理的規定要因—Health Belief Modelによる検討—, 日本公衆衛生学会誌, 40, 4, 255-264 (1993)
- 40)藤内修二, 畑栄一: 地域住民の健康行動を規定する要因—Health Belief Modelによる分析—, 日本公衛誌, 41, 4, 362-369 (1994)
- 41)Ajzen, I, Fishein, M,: Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall(1980)
- 42)Bandura, A. : Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change, Psychological Review, 84, 191-215 (1977)
- 43)祐宗省三、春木豊、原野広太郎: 社会的学習理論の新展開, 38-42 (1985), 金子書房
- 44)Albert Bandura and Dale H. Schunk: Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest Through Proximal Self-Motivation, Journal of Personality and Social Psychology, 41,

- 3, 586-598 (1981)
- 45) Bandura, A., Adams, N.E., Hardy, A.B., & Howells, G.N. :
Tests of the generality of self-efficacy theory : Cognitive
Therapy and Research, 4, 39-66(1980)
- 46) Hackett, G., & Betz, N.E. : A self-efficacy approach to the
career development of woman, Journal of Vocational Behavior,
21, 326-339(1981)
- 47) 坂野雄二 : 一般性のセルフエフィカシー尺度作成の試み, 行動
究, 12, 73-82 (1986)
- 48) 嶋田洋徳, 浅井邦二, 坂野雄二, 上里一郎 : 一般性自己効力尺度
(GSES) の項目反応理論による妥当性の検討, 人間科学研究, 3,
77-90 (1994)
- 49) 坂野雄二 : 認知行動療法の発展と今後の課題, 人間科学研究,
1, 87-107 (1996)
- 50) 坂野雄二, 鈴木伸一, 浅野桂子, 海老原由香, 小林みずき, 嶋
田洋徳 : 認知行動療法における認知的変数の検討, 人間科学研
究, 9, 1, 143-162 (1996)
- 51) 藤生英行 : 拳手と自己効力, 結果予期, 結果価値との関連性に
ついての検討, 日本教育心理学研究, 39, 92-101 (1991)

- 52)藤生英行, 高野清純: 一般的な挙手に関する自己効力の発達的な分析, 筑波心理学研究, 13, 161-168 (1991)
- 53)Carlo C. Diclemente: Self-Efficacy and Smoking Cessation Maintenance: A Preliminary Report, 5, 2, 175-187(1981)
- 54)Carlo C. Diclemente, James O. Prochaska, Michael Gibertini: Self-Efficacy and the Stage of Self-Change of Smoking, 9, 2, 181-200(1985)
- 55)Diclemente , C.C : Self-Efficacy and Smoking Cessation Maintenance :A Preliminary Report, Cognitive Therapy and Research, 5, 175-187(1981)
- 56)筒井清次郎, 杉原隆, 加賀秀夫, 石井源信, 深見和男, 杉山哲司: スポーツキャリアパターンを規定する心理的要因: Self-efficacy Modelを中心に, 体育学研究 40, 359-370 (1996)
- 57)Michel Bernier and Jacqueline Avard: Self-Efficacy, Outcome, and Attrition in a Weight-Reduction Program, Cognitive Therapy and Research 10, 3, 319-338(1986)
- 58)Karen Glanz, Alan R. Kristal, Glorian Sorensen, Ruth Palombo, Jerianne Heimendinger and Claudia Probart: Development and Validation of Measures of Psychosocial Factors Influencing Fat-and Fiber-Related Dietary behavior,

- Preventive Medicine 22. 373-387(1993)
- 59) Kenneth R. Fox: The Physical Self-Perception Profile:
Development and Preliminary Validation, Journal of Sport
and Exercise Psychology, 11, 408-430(1989)
- 60) Guy S. Parcel, Elizabeth Edmundson, Cheryl L. Perry,
Henry A. Feldman, Nancy O'Hara-Tompkins, Philip R.
Nader, Carolyn C. Johnson, Elaine J. Stone : Measurement
of Self-Efficacy for Diet-Related Behaviors Among
Elementary School Children, Journal of School Health, 65,
1, 23-27(1995)
- 61) James F. Sallis, Robin B. Pinski, Robin M. Grossman,
Thomas L. Patterson and Philip R. Nader : The Development
of Self-Efficacy Scales for Health-Related Diet and Exercise
Behaviors, Health Education Research, 3, 3, 283-292(1988)
- 62) Shirly M. Glynn and Audrey J. Ruderman : The
Development and Varidation of an Eating Self-Efficacy
scale, Cognitive Therapy and Research, 10, 4, 403-420 (1986)
- 63) 金外淑, 嶋田洋徳, 坂野雄二 : 健康行動に関するセルフ・エフ
ィカシー尺度の作成, 第7回日本健康心理学会発表論文集,
140(1994)

- 64)安酸史子, 川田智恵子: 糖尿病患者の自己効力感尺度の開発: 妥当性と信頼性の検証. 日本健康教育学会誌, 4, 42-43 (1996)
- 65)松月弘恵, 馬岡清人, 坂野雄二: 重例肥満児の体重コントロールプログラムにおけるセルフ・エフィカシーと重要度の認識に関する一考察. 日本健康心理学会第8回発表論文集, 156-157 (1995)
- 66)中井昌子, 石岡富貴子, 織辺ミチ子, 高部和子: 家庭科の学習行動における行動規定要因測定を試みー小学生の包丁使用場面についてー. 日本家庭科教育学会誌, 38, 2, 9-16 (1994)
- 67)祐宗省三, 春木豊, 原野広太郎: 社会的学習理論の新展開. 38-42(1985), 金子書房
- 68)Albert Bandura, Nancy E. Adams, and Janice Beyer:
Cognitive Processes Mediating Behavioral Change, *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 3, 125-139(1977)
- 69)Schunk, D.H. : Reward contingencies and the development of children's skill and self-efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 75, 511-518(1983c)
- 70)Schunk, D.H. : Effects of effort attributional feedback on children's perceived self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 74, 548-556(1982)

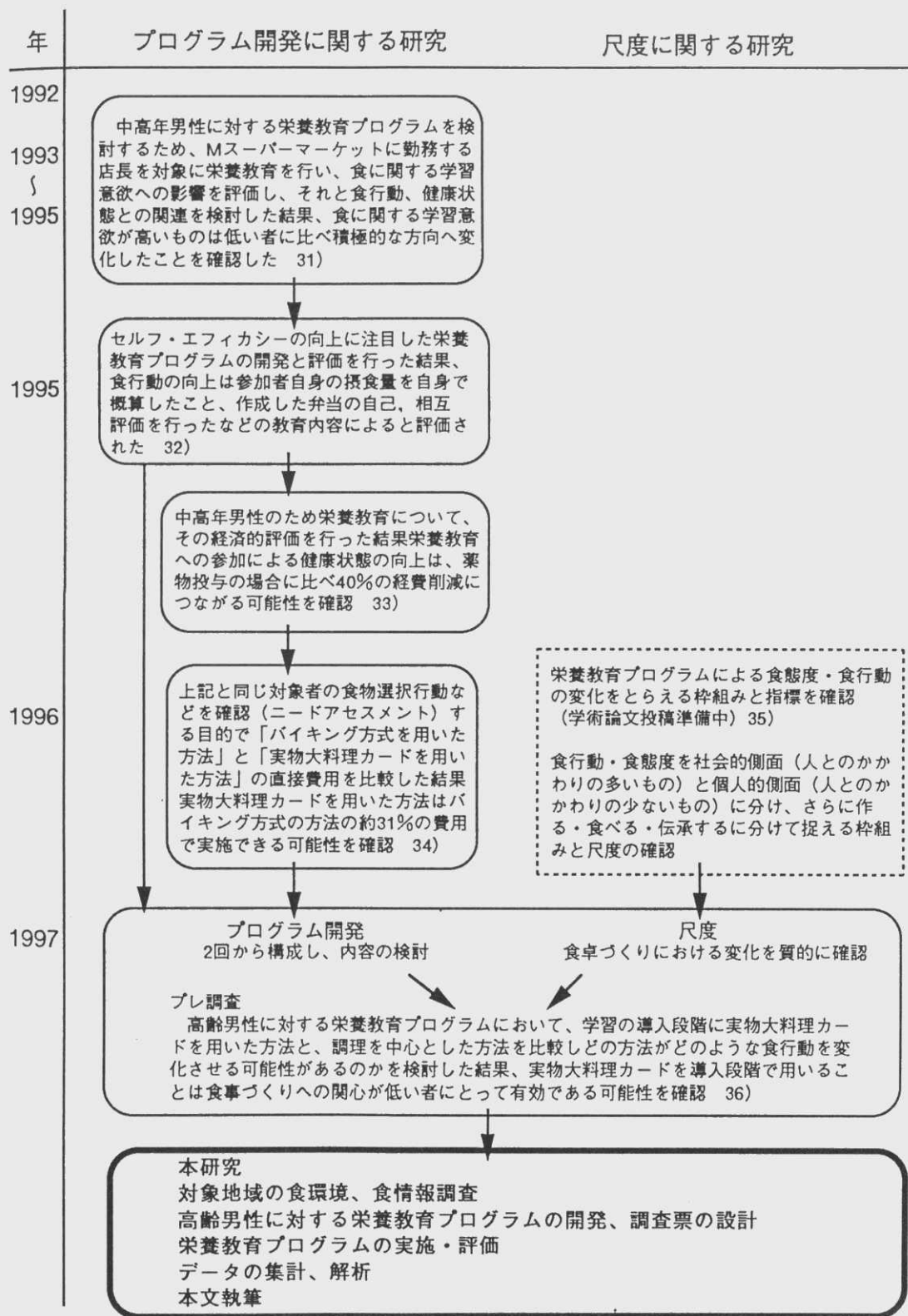
- 71) Schunk, D.H : Ability versus effort attributional feedback : Differential effect on self-efficacy and achievement, *Journal of Educational Psychology*, 75, 848-856(1983a)
- 72) Schunk, D.H : Sequential attributional feedback and children's achievement behaviors, *Journal of Educational Psychology*, 75, 848-856(1983a)
- 73) Icek Ajzen: The Theory of Planned Behavior, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211(1991)
- 74) Hein de Vries, Margo Dijkstra and Piet Kuhlman: Self-Efficacy: The Third Factor Besides Attitude and Subjective Norm as a Predictor of Behavioral Intentions, *Health Education Research* 3, 3, 273-282 (1988)
- 75) Hein de Vries and Esther Backbier: Self-Efficacy as an Important Determinant of Quitting among Pregnant Women Who Smoke: The ϕ Pattern, *Preventive Medicine* 23, 167-174 (1994)
- 76) Johannes Brug, Lilian Lechner and Hein de Vries : Psychosocial Determinants Fruit and Vegetable Consumption, *Appetite*, 25, 285-296 (1995)

- 77)加納杏子：大学生における茶飲用行動の決定要因と食環境の関わり—湯のみタイプと缶タイプの比較—，女子栄養大学修士論文，28-29（1996）
- 78)東條光彦，坂野雄二：Self-Efficacy と結果予期が課題遂行に及ぼす影響，千葉大学教育学部研究紀要，35，1，13-21（1987）
- 79)前田基成，坂野雄二：登校拒否の治療過程におけるSELF-EFFICACY の役割の検討，筑波大学臨床心理学論集第3集，3，45-58（1987）
- 80)前田基成，坂野雄二，東條光彦：系統的脱感作法による視線恐怖反応の消去に及ぼすSELF-EFFICACY の役割，行動療法研究，12，2，68-80（1987）
- 81)小谷野亘，橋本迪生，布川哲夫，柴田博，郡司篤晃：地域老人の生活機能—老研式活動能力指標による測定値の分布—，日本公衆衛生学会誌，40，6，468-474（1993）
- 82)谷口和江，前田大作，浅野仁，西下彰俊：高齢者のモラルにみられる性差とその要因分析—都市の在宅老人を対象にして—，社会老年学，20，46-58（1984）
- 83)谷口和江，浅野仁，前田大作：高齢者のモラルにみられる身体活動レベルの高い男性高齢者のモラル，社会老年学，20，46-58（1984）

- 84)坂田成輝:心理ストレスに関する一研究コーピング尺度(SCS)の作成の試み, 早稲田大学教育学部学術研究教育・社教育・教育心理・体育編, 38, 61-72 (1989)
- 85)三浦正江, 嶋田洋徳, 坂野雄二:中学生におけるテスト不安の継続的变化ー心理ストレスの観点からー, 教育心理学研究, 45, 1, 31-40 (1997)
- 86)高橋浩之, 中村正和, 大島明:自習式喫煙防止教育教材の開発とその評価, 42, 454-461 (1995)
- 87)柴静子:児童・生徒の活動を中心とした指導方法「ゲーム」(1), 家庭科教育, 55, 13, 77-78 (1981)
- 88)柴静子:児童・生徒の活動を中心とした指導方法「ゲーム」(2), 家庭科教育, 56, 1, 80-85 (1982)
- 89)柴静子, 夏目朋之:小学校家庭科食物領域の学習指導における「ゲーム」導入の現状と発展の可能性(第1報)ーカードゲーム実践への批判的検討を中心にー, 佐賀女子短期大学紀要, 22, 1-17 (1988)
- 90)夏目朋之, 柴静子:小学校家庭科食物領域の学習指導における「ゲーム」導入の現状と発展の可能性(第2報)ー栄養教育用コンピュータ・ゲームソフト開発を中心にー, 佐賀女子短期大学紀要, 22, 19-35 (1988)

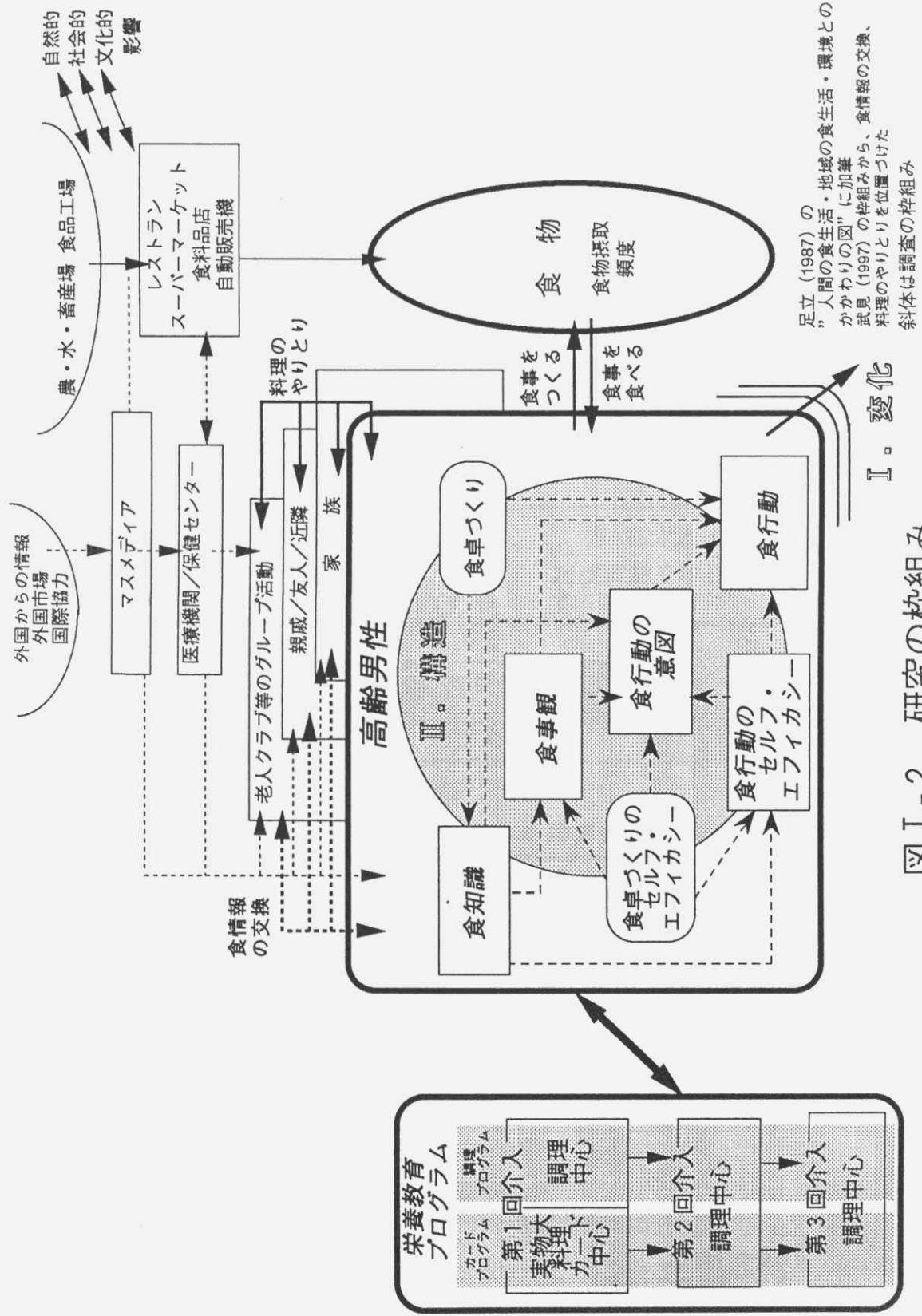
- 91) Bandura, A. : Self-efficacy in Changing Societies (1995) ,
激動社会の中の自己効力, 本明寛, 野口京子訳, 1-6 (1997) ,
金子書房
- 92) Diclemente, C.C., Prochaska, J.O., & Gibertini, M :
Self-Efficacy and The Stage of Self-Change of Smoking,
Cognitive Therapy and Research, 9, 181-200(1985)
- 93) Prochaska, J.O., Crimi, P., Lapsanski, D., Martel,
L., & Reid, P : Self-Change Processes, Self-Efficacy and
Self-Concept In Relapse and Maintenance of Cessation of
Smoking, Psychological Reports, 51, 983-990(1982)
- 94) James O. Prochaska, Carlo C. Diclemente, Wayne F.
Velicer, Stephen Ginpil, John C. Norcross: Predicting
Change In Smoking Status for Self-Changers, Addictive
Behaviors, 10, 395-406(1985)
- 95) Carlo C. DiClemente, Jame O. Prochaska, Scott K.
Fairhurst, Wayne F. Velicer, Mary M. Velasquez and
Joseph S. Rossi: The Process of Smoking Cessation: An
Analysis of Precontemplation, Contemplation, and
Preparation Stages of Change: Journal of Consulting and
Clinical Psychology, 59, 2, 295-304(1991)

- 96)Carlo C. DiClemente, Sheryl O. Hughes: Stages of Change Profiles in Outpatient Alcoholism Treatment, *Journal of Substance Abuse*, 2, 217-235(1990)
- 97)北田豊治, 李応吉, 飯倉修子, 朝野聡, 野原忠博: 中高年者における健康づくり行動の要因分析—セルフ・エフィカシーと運動行動段階を中心として, *民族衛生*, 63, 5, 288-304 (1997)
- 98)Bandura, A. :Self-efficacy in Changing Societies (1995) 激動社会の中の自己効力, 本明寛, 野口京子訳, 179-185 (1997)
- 99)井上雅彦, 井上暁子, 菅野千晶: 自閉症者に対する地域生活技能援助教室: 料理スキル獲得による日常場面の料理行動の変容について, *行動分析学研究*, 8, 1, 69-81 (1995)
- 100)井上雅彦, 飯塚暁子, 小林重雄: 発達障害者における料理指導—料理カードと教示ビデオを用いたプログラムの効果—, *特殊教育研究*, 32, 3, 1-12 (1994)
- 101)上松武, 大石橋義治, 宮本美佐, 加藤哲文: 青年期自閉症に対する料理指導 (I) —「メモ」行動を用いて料理スキル形成技法の検討—日本特殊教育学会第30回大会発表論文集, 516-517 (1992)



数値) は文献番号

図 I -1 研究の経過



図I-2 研究の枠組み

足立 (1987) の
"人間の食生活・地域の食生活・環境との
かわり"に加筆
武見 (1997) の枠組みから、食情報の交換、
料理のやりとりを位置づけた
斜体は調査の枠組み

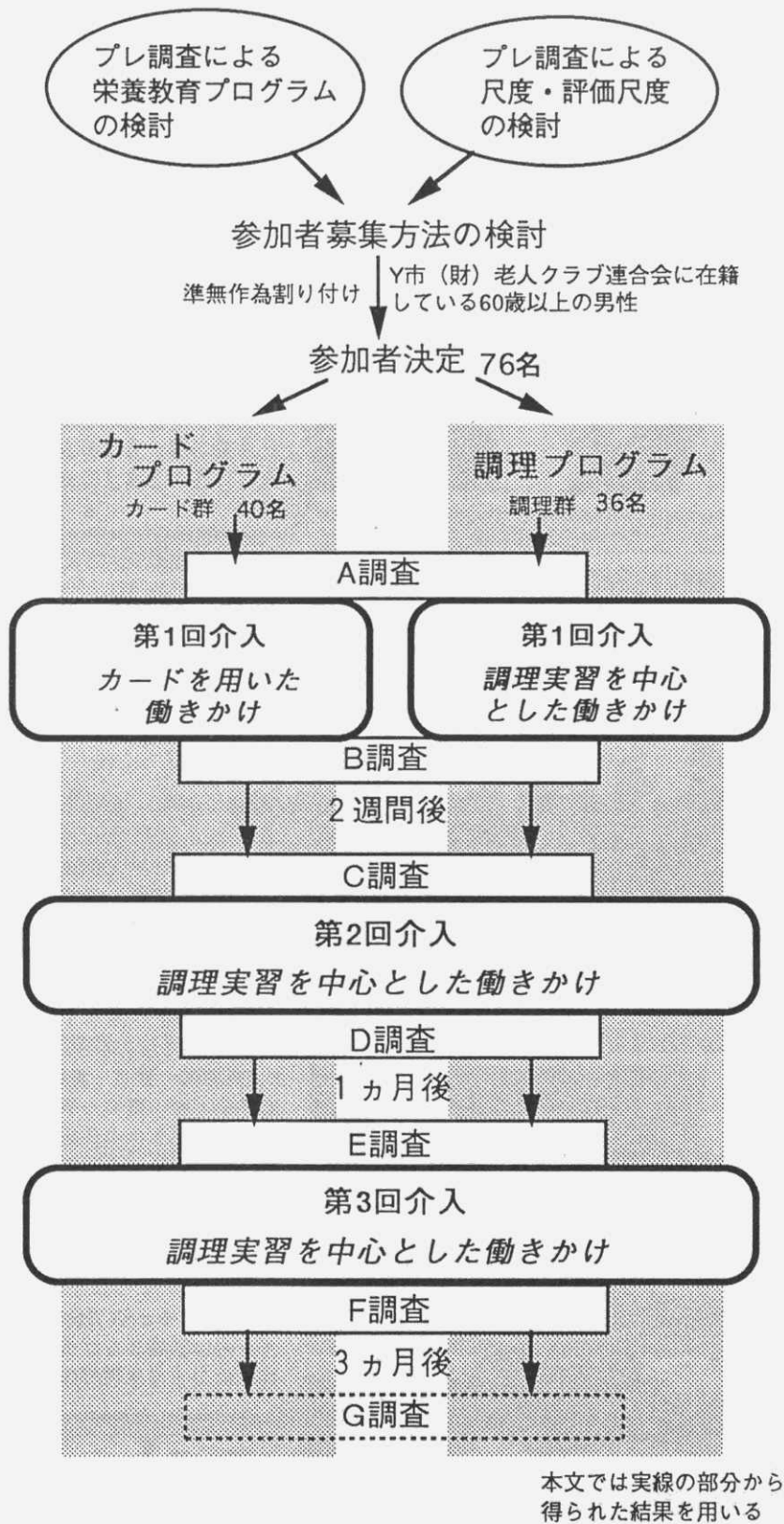


図 I -3 研究のデザイン

学習の流れ
(社会的学習理論の学習要素との対応)
介入前の食知識・食態度・食行動の評価

学習

カードプログラム
カード群

調理プログラム

A. 自分の食事生活
客観的に見る
A調査票

生活を客観的に見る



B. 実物大料理カードを用いた食事の構想とディスカッション

トレーの上に実物大料理カードを用いて夕食に食べたい献立をたてる
献立を考える際に気をつけたことなどのディスカッション

改善ニーズの確認と問題点の発見
(行為的情報)



C. 健康向上へのとしての料理選択についてのレク

レクチャー
(言語的情報)

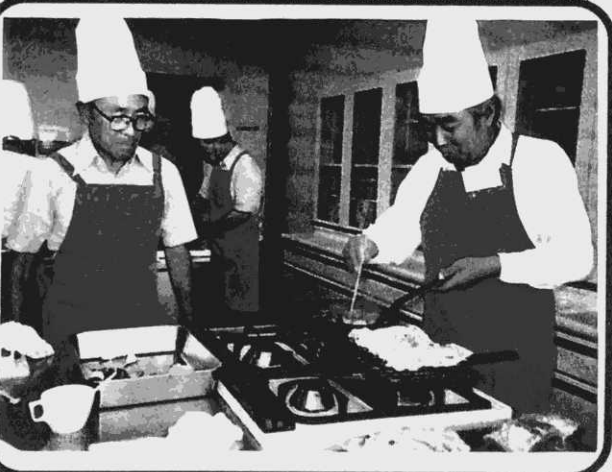
D. カードゲーム

a) 「主食・主菜・副菜はどんな料理?ゲーム」
100種全てのカードを主食・主菜・副菜に分類し、間違えたカードは自分で確認し、正しく認識する

b) 「エネルギーの高い料理はどれ?ゲーム」
主食・主菜・副菜別にエネルギーの高いカードをあげ、自分たちで並べてみる、各料理における調理法、食材料の共通点を探す

c) 「自分にぴったりの料理組み合わせゲーム」
自分にぴったりの料理の組み合わせを最初に作った夕食の構想をもとにつくる

学習内容の自己確認
(行為的情報)



E. 学んだことの確認
B調査票

第1回介入後の学習効果の評価

学習の流れ
(社会的学習理論の学習要素との対応)

介入前の食知識・食態度・食行動の評価

改善ニーズの確認と問題点の発見
(行為的情報)

レクチャー
(言語的情報)

学習内容の自己確認
(行為的情報)

第1回介入後の学習効果の評価

学習者の活動

カードプログラム

カード群

調理プログラム

調理群

A. 自分の食事内容や食生活を客観的に見る

A調査票への記入

B. 実物大料理カードを用いた食事の構想とディスカッション

トレーの上に実物大料理カードを用いて夕食に食べたい献立をたてる
献立を考える際に気をつけたことなどのディスカッション

B. 自分が食べた食事のスケッチを用いて、日常の食事について気をつけていることのディスカッション

夕食にはどのような食事を求めるか、また、日常の食事ではどのようなことに気をつけているのかのディスカッション

C. 健康向上への身近な食事法としての料理選択型栄養教育の指標についてのレクチャーを聞く

D. カードゲーム

a) 「主食・主菜・副菜はどんな料理?ゲーム」
100種全てのカードを主食・主菜・副菜に分類し、間違えたカードは自分で確認し、正しく認識する

b) 「エネルギーの高い料理はどれ?ゲーム」
主食・主菜・副菜別にエネルギーの高いカードをあげ、自分たちで並べてみる、各料理における調理法、食材料の共通点を探す

c) 「自分にぴったりの料理組み合わせゲーム」
自分にぴったりの料理の組み合わせを最初に作った夕食の構想をもとにつくる

D. 調理

a) 主食・主菜・副菜の揃った食事をつくる
4~5人のグループで調理をする

b) 食べて、味やもりつけ、作りかたを評価をする
自分でもりつけ配膳し食べて、味付けや作り方はどうだったのかを互いに評価しあう

c) つくって、食べた料理の展開法を話あう
同じ調理法でも組み合わせる食材料を変えることにより新しい料理に展開できることに気づく

E. 学んだことの確認

B調査票への記入

スタッフの援助

カード

B.



自分の食事を考えるきっかけをつくるために話しやすい雰囲気づくり

健康向上への見近な食事法としての料理選択型栄養教育の指標、主食・主菜・副菜の組み合わせがあることを提案

C.



健康とのかかわりで食事を組み合わせることのおもしろさに気づくことができるよう援助

D.



図 I -4 第1回介入

カードプログラム

調理プログラム

A. 自分の食事内容や食生活を客観的に見る

B.



B.



C.



D.



D.



E. 学んだことの確認

け
に
困気

近
の
教
・
目
と

わ
み
の
気
助

食生活を客観的に見る

学習の流れ

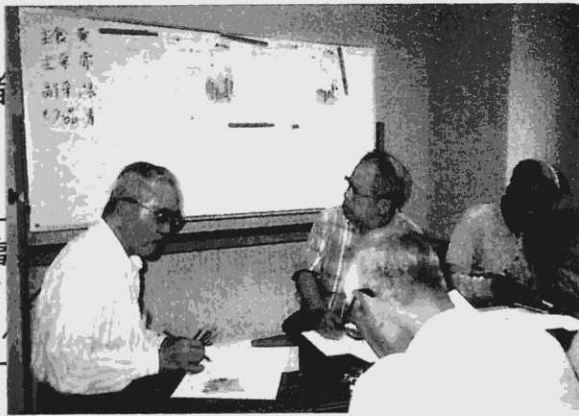
(社会的学習理論の学習要素との対応)

第2回介入前までの学習効果の評価

学習者

カードプログラム
カード群

A. 自分の食事客観的に
C調査票



問題点の掘り起こしと解決方法の発見
(行為的情報)

B. 食事

- a) 主食・主菜・副菜の見極め
前回自分が描いた食事の
菜別に色をつけ確認する
- b) 1日の食事における食事
1日に主食・主菜・副菜



レクチャー
(言語的情報)

C. 料理—食材料—栄
レクチャー

1日の食事を例に副菜が調理がないことで、それはビタミン不足、自分の問題点を認識し

問題点の解決方法をふまえ自分にあった食事づくりとその評価
(行為的情報)

D. 食卓づくり

- a) 自分の健康との関わり
- b) 調理する
- c) 配膳し、食卓を整える
- d) 食べて、味や、もりもりを評価する
- e) 料理の展開法を話し



第2回介入後の学習効果の評価

E. 学んだこと
D調査票



図 I-5

との確認

学習の流れ
(社会的学習理論
の学習要素との
対応)

第2回介入前
までの学習効果
の評価

学習者の活動

カードプログラム
カード群

調理プログラム
調理群

A. 自分の食事内容や食生活を客観的に見る

C調査票への記入

問題点の
掘り起こし
と解決方法
の発見

(行為的情報)

B. 食事の評価

a)主食・主菜・副菜の見極め

前回自分が描いた食事のスケッチをもとに主食・主菜・副菜別に色をつけ確認する

b)1日の食事における食事の組み合わせの確認

1日に主食・主菜・副菜が揃った食事数を確認する

スタッフの
援助

参加者に共通、あるいは個別の問題点が分かるような話し合いの援助

レクチャー

(言語的情報)

C. 料理—食材料—栄養素のつながりに関するレクチャーを聴く

1日の食事を例に副菜が食卓にないことは野菜を使った料理がないことで、それはビタミン類の不足につながる等に気づき、自分の問題点を認識し、解決法のディスカッション

問題点の解決方法をふまえて自分にあった食事づくりとその評価

(行為的情報)

D. 食卓づくりとその評価

a)自分の健康との関わりで料理を組み合わせる

b)調理する

c)配膳し、食卓を整える

d)食べて、味や、もりつけなどの食卓づくりを評価する

e)料理の展開法を話し合う

1食の食事が整えることができるよう援助

料理の味や量、また今日の学習会の感想を話すことができるような雰囲気づくり

第2回介入後の学習効果の評価

E. 学んだことの確認

D調査票への記入

B.



C.



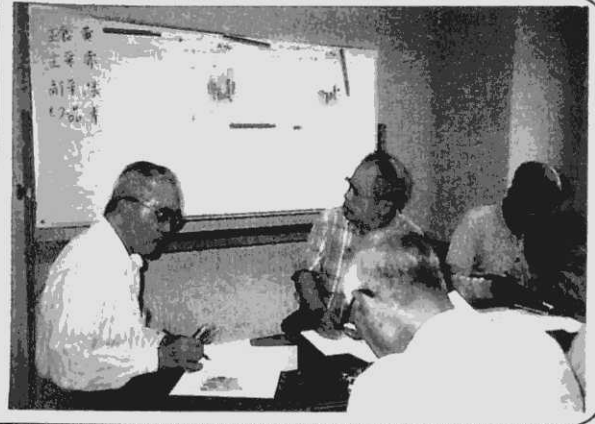
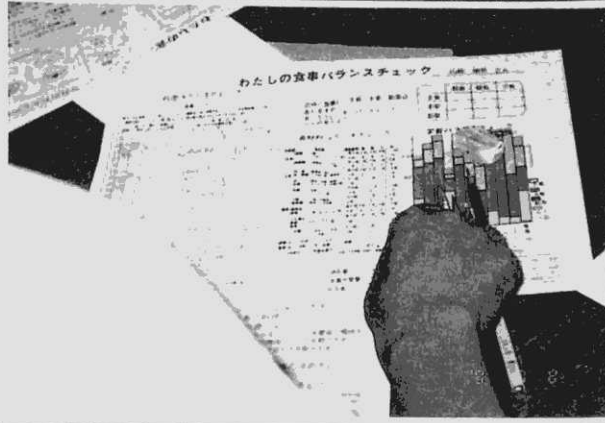
D.



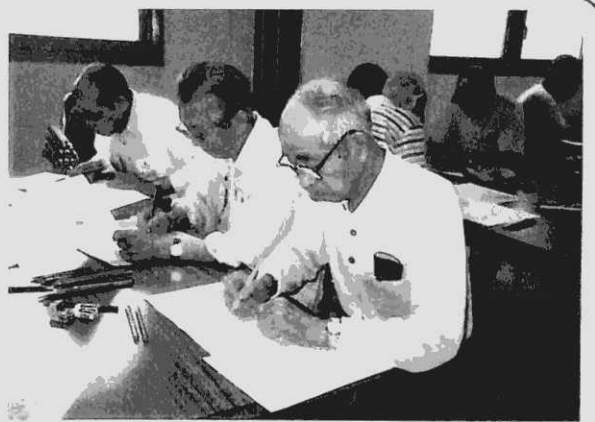
図 I -5 第2回介入

A. 自分の食事内容や食生活を客観的に見る

B.



C.



D.



E. 学んだことの確認

の

通、あ
の問題
ような
援助

整えるこ
の援助

、ま
会の
とが
寮田

生活を客観的に見る
への記入

学習の流れ

(社会的学習理論
の学習要素との
対応)

第3回介入前
までの学習効果
の評価

学習者

カードプログラム
カード群

A. 自分の食事
客観的に
E調査票



インタビュー
と食事の構想
(代理的
情報)

B. 食べたい食事
食事の

- a)嗜好、健康状態を
- b)a)をもとに食事を構
- c)食事を構想する際の



食卓づくりと
その評価
(行為的
情報)

C. プレゼントする
その

- a)調理する
- b)配膳し、食卓を整
- a)つくった食事のプレ
- c)食べて、味や、も
- を評価する
- d)料理の展開法を話し
- e)参加者自身が家族、
食情報の発信者とな
- セッション



第3回介入後
の学習効果の
評価

D. 学習
F調査票

図 I -6

会の評価
への記入

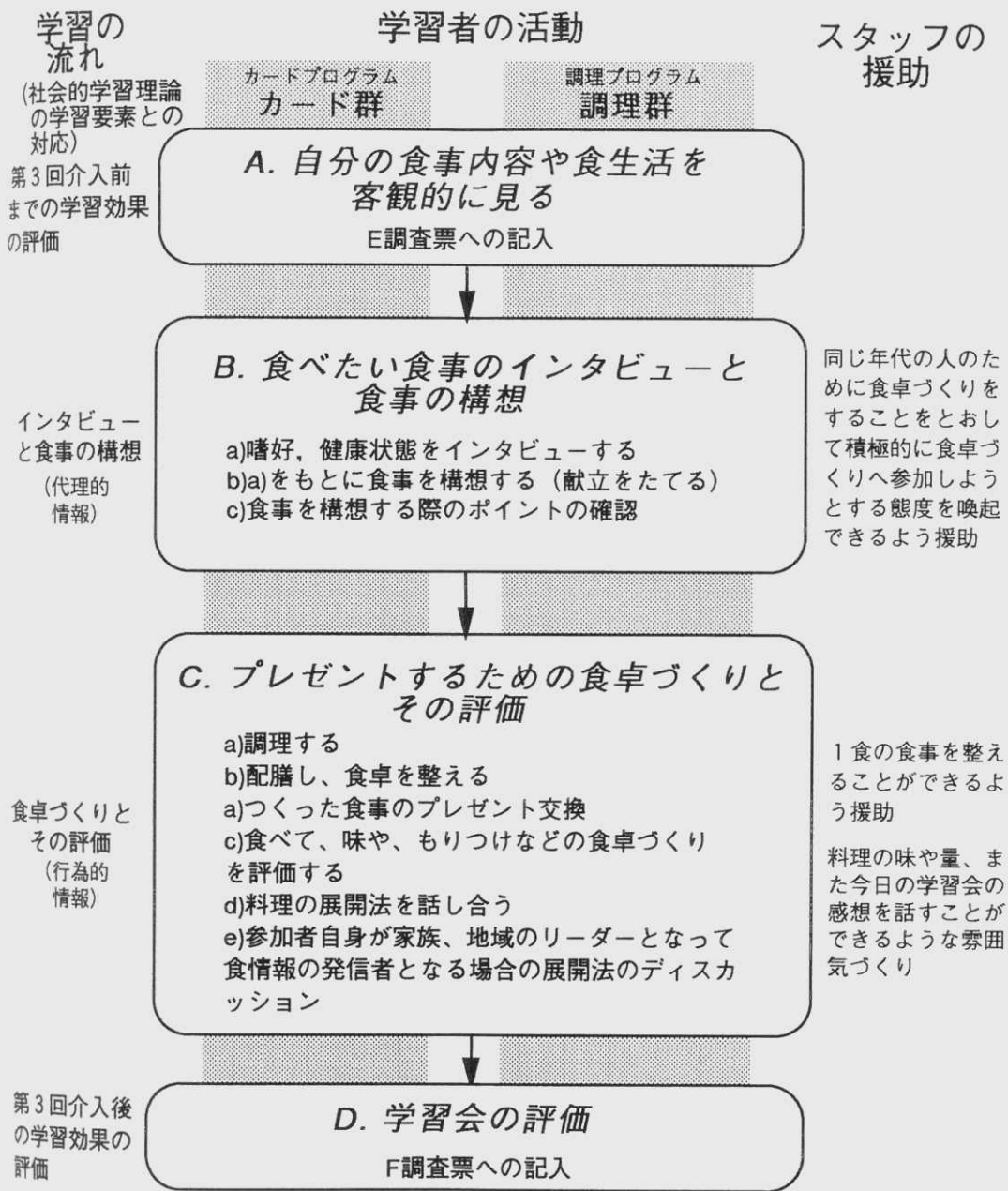


図 I -6 第3回介入

B.



C.



カー

A.

カードプログラム

調理プログラム

A. 自分の食事内容や食生活を客観的に見る

E調査票への記入

B.

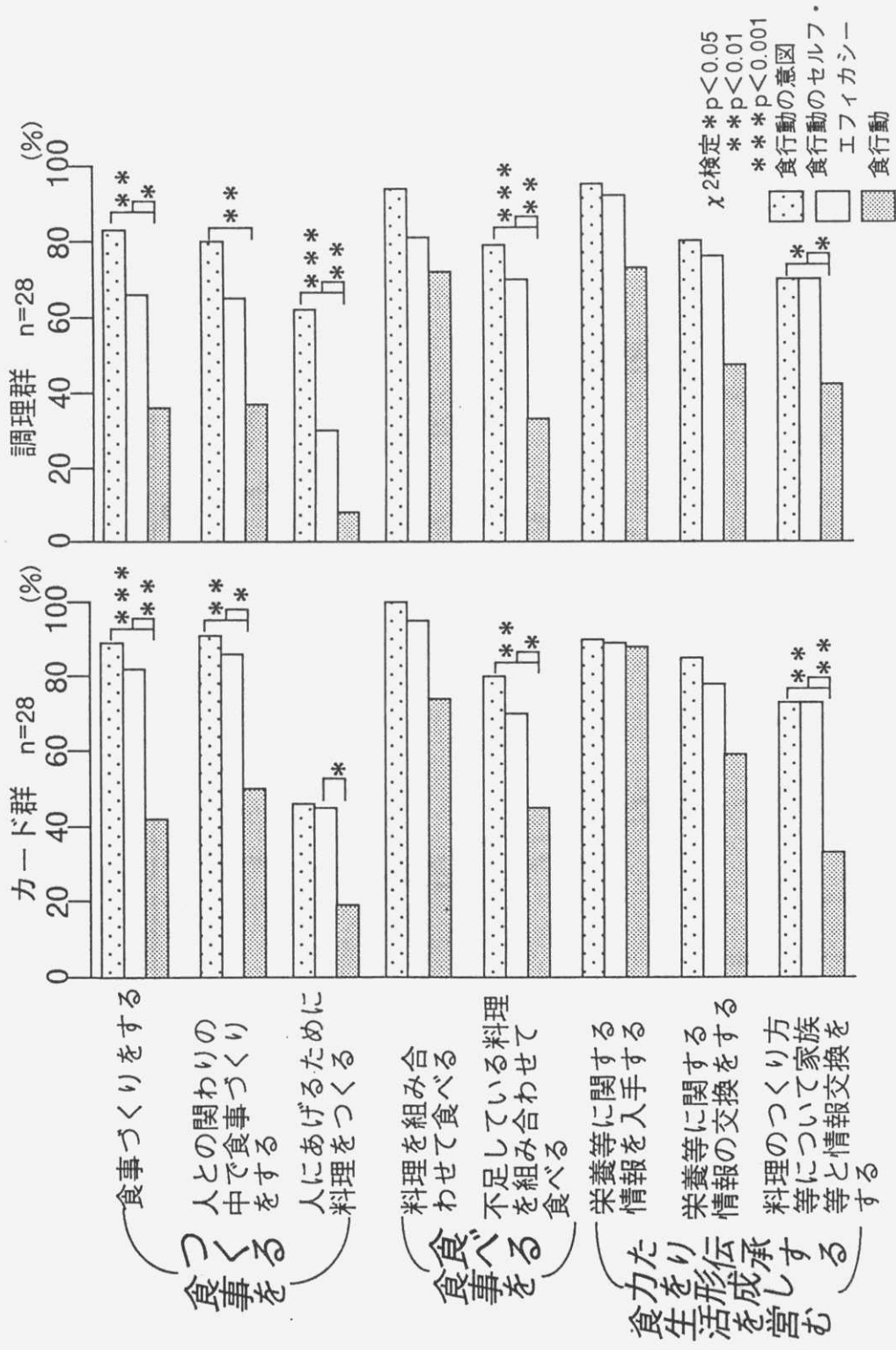


C.



D. 学習会の評価

F調査票への記入



図I-7 食行動のセルフ・エフィカシー、食行動の意図、食行動（介入前）

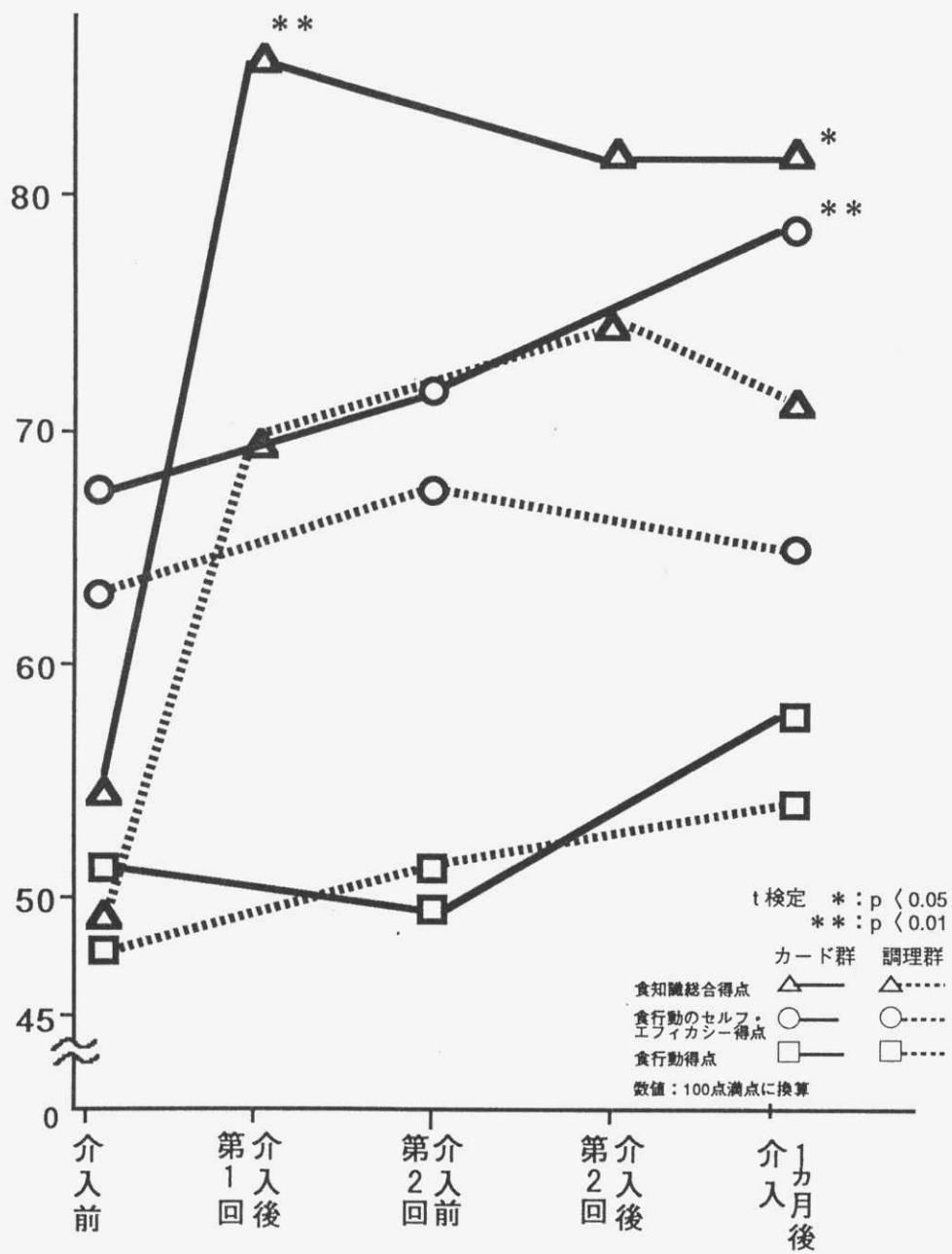


図 I - 8 食知識・食態度・食行動の継時的変化

表 I - 1 学習者の生活特性

		数値：人 (%)			
属性、生活特性		全体 n=56	カード群 n=28	調理群 n=28	群間 差
年齢	65～74歳	33 (58.9)	19 (67.8)	14 (50.0)	n.s
	75～89歳	23 (41.1)	9 (32.2)	14 (50.0)	
家族形態	夫婦のみ世帯	32 (57.1)	15 (53.6)	17 (60.7)	
	2世代以上の世帯	17 (30.4)	9 (32.1)	8 (28.6)	n.s
	独居	7 (12.5)	4 (14.3)	3 (10.7)	
配偶者の有無	あり	49 (87.5)	24 (85.7)	25 (89.3)	n.s
	なし	7 (12.5)	4 (14.3)	3 (10.7)	
職業の有無	あり	19 (33.9)	6 (21.4)	13 (46.4)	n.s
	なし	37 (66.1)	22 (78.6)	15 (53.6)	
	10年以上20年未満	5 (8.9)	2 (7.1)	3 (10.7)	
Y市居住年数	20年以上50年未満	32 (57.1)	18 (64.3)	14 (50.0)	n.s
	50年以上	18 (8.9)	8 (28.6)	10 (35.7)	
	不明	1 (1.8)	0 (0.0)	1 (3.6)	

n.s : χ^2 検定 有意差なし

表 I-2 食に関する関心と学習経験

	全体 n=56	カード群 n=28	調理群 n=28	人数 (%)	
				群間 差	差
関心					
調理への関心	33 (58.9)	17 (60.7)	16 (57.1)	n.s	
食物生産への関わり	23 (41.1)	11 (39.3)	12 (42.9)		
あり	18 (32.1)	9 (32.1)	9 (32.1)	n.s	
なし	38 (67.1)	19 (67.9)	19 (67.9)		
栄養、健康教育への参加	28 (50.0)	9 (32.1)	12 (42.9)	n.s	
あり	28 (50.0)	19 (67.9)	16 (57.1)		
なし	9 (42.9)	4 (44.4)	5 (55.6)	n.s	
あり	12 (57.1)	5 (41.7)	7 (58.3)		
なし	50 (89.3)	25 (89.3)	25 (71.4)	n.s	
テレビ、ラジオ	37 (66.1)	20 (71.4)	17 (60.7)	n.s	
新聞	23 (41.1)	13 (46.4)	10 (35.7)	n.s	
雑誌	22 (39.3)	9 (32.1)	13 (46.4)	n.s	
栄養や健康に関する情報の入手先 ¹⁾	18 (32.1)	12 (42.9)	6 (21.4)	n.s	
家族	9 (16.1)	4 (14.3)	5 (17.9)	n.s	
友人や近隣の人	8 (14.3)	3 (10.7)	5 (17.9)	n.s	
病院	5 (8.9)	0 (0.0)	5 (17.9)	n.s	
保健所、保健センター	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	n.s	
得ていない					

1) 複数回答により回答を求めた

n.s: χ^2 検定 有意差なし

表I-3 健康状態について

		数値：人 (%)			
		全体 n=56	カード群 n=28	調理群 n=28	群間 差
通院状況	通院している	38 (67.9)	21 (75.0)	17 (60.7)	n.s
	通院していない	18 (32.1)	7 (25.0)	11 (39.3)	
疾患名 ¹⁾	心疾患	10 (17.9)	6 (31.6)	4 (25.0)	n.s
	消化器系疾患	7 (12.5)	2 (10.5)	5 (31.3)	n.s
	高血圧	5 (8.9)	4 (21.1)	1 (6.3)	n.s
	脳血管疾患	3 (5.4)	2 (10.5)	1 (6.3)	n.s
	糖尿病	3 (5.4)	1 (5.3)	2 (12.5)	n.s
	腰痛	3 (5.4)	2 (10.5)	1 (6.3)	n.s
	泌尿器系疾患	3 (5.4)	1 (5.3)	2 (12.5)	n.s
	呼吸器系疾患	2 (3.6)	2 (10.5)	0 (0.0)	n.s
	肝疾患	2 (0.0)	0 (0.0)	2 (0.0)	n.s
	その他 (目のかすみ等)	2 (3.6)	2 (10.5)	0 (0.0)	n.s
主観的 健康感	とても健康、まあまあ健康	55 (98.2)	27 (96.4)	28 (100.0)	n.s
	あまり健康ではない、健康ではない	1 (1.8)	1 (3.6)	0 (0.0)	
老研式活動 能力指標 ²⁾	バスや電車を使って一人で外出できる	56 (100.0)	28 (100.0)	28 (100.0)	n.s
	日用品の買い物ができる	55 (98.2)	27 (96.4)	28 (100.0)	n.s
	自分の食事の用意ができる	48 (85.7)	23 (82.1)	25 (89.3)	n.s
	請求書の支払ができる	55 (98.2)	28 (100.0)	27 (96.4)	n.s
	銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできる	52 (92.9)	28 (100.0)	24 (85.7)	n.s
	年金などの書類がかける	56 (100.0)	28 (100.0)	28 (100.0)	n.s
	新聞を読んでいる	55 (98.2)	28 (100.0)	27 (96.4)	n.s
	本や雑誌を読んでいる	53 (94.6)	27 (96.4)	26 (92.9)	n.s
	健康についての記事や番組に関心がある	54 (96.4)	26 (92.9)	28 (100.0)	n.s
	友達の家を訪ねることがある	45 (80.4)	24 (85.7)	21 (75.0)	n.s
	家族や友達の相談にのることがある	46 (82.1)	23 (82.1)	23 (82.1)	n.s
	病人を見舞うことができる	56 (100.0)	28 (100.0)	28 (100.0)	n.s
	若い人に自分から話かけることがある	48 (85.7)	24 (85.7)	24 (85.7)	n.s
得点 (13点満点) の平均±標準偏差	12.3±1.2	12.2±1.1	12.0±1.3	n.s	

1) 「通院している」と回答した者について疾患名を自由回答により求めた

n.s: χ^2 検定, t検定 有意差なし

2) 各項目について「はい」と回答した者の人数 (%) を示した

表 I-4 本栄養教育プログラムの目的と各介入の目的

研究テーマ	<p>高齢男性が健康でQOLの高い食生活を営む力を形成することをねらいとした栄養教育において、2つの栄養教育方法の比較、すなわち実物大料理カードを用いたプログラムと、調理実習を中心としたプログラムを比較し、その効果を明らかにすることをとおして、高齢男性にとって、より有効な栄養教育プログラムの検討を行うこと</p>		
栄養教育プログラムの目的	<p>高齢男性が健康でQOLの高い食生活を営む力を形成することねらいとして</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 学習者自身にとって適切な食事を料理の組み合わせ方から学ぶ、すなわち、健康向上への身近な食法としての料理選択型栄養教育の指標がわかること 2) 料理選択型栄養教育の指標を用いて、自分の食事の良しさや問題点を自己チェックすることができること 3) 1)、2)をふまえ、自分にあわせた料理を組み合わせることができそうだ(セルフ・エフィカシー)の向上と、それを日常の食卓づくりで実践できること 		
各栄養教育プログラムの目的	第1回介入 (基礎編)	第2回介入 (応用編)	第3回介入 (家族や地域などにおける展開編)
	<p>1) 料理選択型栄養教育の指標について学び、主食・主菜・副菜の定義や、それらを組み合わせることが食卓のパラメータを整えることにつながるがわかる</p> <p>2) 食事をつくる、食べる、伝承するの各行動の中から自分でできそうなこと、やってみようと思うことを確認する</p> <p>3) 2)で確認したことを実践できる</p>	<p>1) 料理選択型栄養教育の指標を用いて、食事の良しさや問題点をチェックすることができる</p> <p>2) 料理—食材料—栄養素のつながりがわかり自分にあった食事を整えることができる</p> <p>3) 食事をつくる、食べる、伝承する行動の各側面の中から自分でできそうなこと、やってみようと思うことを確認し実践できること</p>	<p>1) 自分以外の人のためにも適切な料理の組み合わせ方がわかる</p> <p>2) 自分以外の人のために食事をつくる</p> <p>3) 1) 2)をとおして、今後、食卓づくりのどのようない点ができるかを確認し、実践することができる</p>

表I-5 調査の枠組み

大項目	中項目	小項目	回答形式	調査					
				A	B	C	D	E	F
食知識	料理レベル 主食・主菜・副菜に関する知識	ご飯、パン、ラーメン、鮭のホイル焼、牛肉の煮つけ、目玉焼、お浸し、野菜の甘酢漬、野菜炒めの9項目を主食、主菜、副菜に分類	多肢選択法 (9肢)	7	1		1	10	
		食材料レベル 栄養素レベル	主食、主菜、副菜の主材料 主食、主菜、副菜に含まれる主な栄養素	多肢選択法 (3肢) 多肢選択法 (3肢)	8 8	2 2		2 2	11 11
食態度	食行動のセルフ・エフィカシー	食事をつくる	社会的 グループ活動時の食事づくりへの関わりができる程度	多肢選択法 (4肢)	9-5)		13-5)		17
		社会的 料理のやりとりのための食事づくりができる程度	多肢選択法 (4肢)	9-6)		13-6)		18	
		個人的 食事づくりへの関わり程度	多肢選択法 (4肢)	9-7)		13-7)		19	
		食事を食べる	個人的 主食・主菜・副菜が揃わない食事が続いた時に対応できる程度	多肢選択法 (4肢)	9-4)		13-4)		16
		個人的 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることができる程度	多肢選択法 (4肢)	9-8)		13-8)		20	
	食生活を営む力を形成したり伝承する	個人的 栄養や健康に関する情報入手ができる程度	多肢選択法 (4肢)	9-1)		13-1)		13	
	社会的 栄養や健康に関する情報の発信ができる程度	多肢選択法 (4肢)	9-2)		13-2)		14		
	社会的 料理のつくり方や味についての情報交換ができる程度	多肢選択法 (4肢)	9-3)		13-3)		15		
	食行動の意図	食事をつくる	社会的 グループ活動時の食事づくりへの関わり度と思う程度	多肢選択法 (4肢)	15		7		
		社会的 料理のやりとりのための食事づくりをしようと思う程度	多肢選択法 (4肢)	16		8			
個人的 食事づくりへの関わり度と思う程度		多肢選択法 (4肢)	17		9				
食事を食べる		個人的 主食・主菜・副菜が揃わない食事が続いた時に対応できるだろうと思う程度	多肢選択法 (4肢)	14		6			
個人的 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べようと思う程度		多肢選択法 (4肢)	18		10				
食生活を営む力を形成したり伝承する	個人的 栄養や健康に関する情報を入手しようと思う程度	多肢選択法 (4肢)	11		3				
社会的 栄養や健康に関する情報の発信をしようと思う程度	多肢選択法 (4肢)	12		4					
社会的 料理のつくり方や味についての情報交換をしようと思う程度	多肢選択法 (4肢)	13		5					
食事づくりのセルフ・エフィカシー		献立をたてる	多肢選択法 (4肢)	15-ア)		12-ア)		24-ア)	
		買い物に行く	多肢選択法 (4肢)	15-イ)		12-イ)		24-イ)	
		調理をする	多肢選択法 (4肢)	15-ウ)		12-ウ)		24-ウ)	
		料理にあった器を選ぶ	多肢選択法 (4肢)	15-エ)		12-エ)		24-エ)	
		盛り付けをする	多肢選択法 (4肢)	15-オ)		12-オ)		24-オ)	
		テーブルクロスやランチョンマットをひく	多肢選択法 (4肢)	15-カ)		12-カ)		24-カ)	
		箸をならべる	多肢選択法 (4肢)	15-キ)		12-キ)		24-キ)	
		配膳をする	多肢選択法 (4肢)	15-ク)		12-ク)		24-ク)	
		下膳をする	多肢選択法 (4肢)	15-ケ)		12-ケ)		24-ケ)	
		食器を洗う	多肢選択法 (4肢)	15-コ)		12-コ)		24-コ)	
		テーブルを拭く	多肢選択法 (4肢)	15-サ)		12-サ)		24-サ)	
		ごみの後始末をする	多肢選択法 (4肢)	15-シ)		12-シ)		24-シ)	
		食事についての意見や希望をいう	多肢選択法 (4肢)	15-ス)		12-ス)		24-ス)	
食事観	健康	料理の組み合わせを考えて食べる程度	多肢選択法 (4肢)	19-1)		11-1)		22-1)	
	食事のバランスを考えて食べる程度	多肢選択法 (4肢)	19-2)		11-2)		22-2)		
	楽しさ	食事の時間を楽しい時間にする程度	多肢選択法 (4肢)	19-5)		11-5)		22-5)	
	食事づくりが楽しみになる程度	多肢選択法 (4肢)	19-6)		11-6)		22-6)		
	食事づくりが家族等とのコミュニケーションとなる程度	多肢選択法 (4肢)	19-8)		11-8)		22-8)		
	随便さ	食事のやりとりで食事をあげる程度	多肢選択法 (4肢)	19-10)		11-10)		22-10)	
	食事を食べるのにかける時間の程度	多肢選択法 (4肢)	19-3)		11-3)		22-3)		
	食事の準備に時間をかける程度	多肢選択法 (4肢)	19-4)		11-4)		22-5)		
	習慣	自分が食事をつくる時のことを考える程度	多肢選択法 (4肢)	19-7)		11-7)		22-7)	
特別な日に自分が食事をつくる時のことを考える程度	多肢選択法 (4肢)	19-9)		11-9)		22-9)			
内発的動機づけ	楽しさ	楽しいと思った	複数回答法					1	
	内生的・外生的帰属	おもしろいと思ったので実行した	複数回答法					2	
	認知された因果律の所在	他の人に言われなくても自分で知りたと思った	複数回答法					3	
	知的好奇心	もっと知りたと思った	複数回答法					4	
	達成	自分にとって役にたちそうだった	複数回答法					5	
挑戦	難しいけど好きだった	複数回答法					6		

大項目	中項目	小項目	回答形式	調査							
				A	B	C	D	E	F		
食行動	食事をつくる	社会的	グループ活動時の食事づくりへの関わる頻度	多肢選択法 (4肢)	25		7		7		
		社会的	料理のやりとりのための食事づくりの頻度	多肢選択法 (4肢)	26		6		6		
		個人的	食事づくりへの関わる頻度	多肢選択法 (4肢)	27		8		8		
	食事を食べる	個人的	主食・主菜・副菜が揃わない食事が続いた時に対応する頻度	多肢選択法 (4肢)	24		5		5		
		個人的	主食・主菜・副菜を組み合わせる頻度	多肢選択法 (4肢)	28		2		2		
	食生活を営む	個人的	栄養や健康に関する情報入手の頻度	多肢選択法 (4肢)	20		1		1		
		社会的	栄養や健康に関する情報発信の頻度	多肢選択法 (4肢)	22		3		3		
		社会的	料理のつくり方や味についての情報交換の頻度	多肢選択法 (4肢)	23		4		4		
	食行動	食事づくり		献立をたてる	多肢選択法 (4肢)	29-ア)		11-ア)		12-ア)	
				買い物に行く	多肢選択法 (4肢)	29-イ)		11-イ)		12-イ)	
				調理をする	多肢選択法 (4肢)	29-ウ)		11-ウ)		12-ウ)	
				料理にあった器を選ぶ	多肢選択法 (4肢)	29-エ)		11-エ)		12-エ)	
			盛り付けをする	多肢選択法 (4肢)	29-オ)		11-オ)		12-オ)		
			テーブルクロスをかける	多肢選択法 (4肢)	29-カ)		11-カ)		12-カ)		
			箸をならべる	多肢選択法 (4肢)	29-キ)		11-キ)		12-キ)		
			配膳をする	多肢選択法 (4肢)	29-ク)		11-ク)		15-ク)		
			下膳をする	多肢選択法 (4肢)	29-ケ)		11-ケ)		15-ケ)		
			食器を洗う	多肢選択法 (4肢)	29-コ)		11-コ)		15-コ)		
			テーブルを拭く	多肢選択法 (4肢)	29-サ)		11-サ)		15-サ)		
			ごみの後始末をする	多肢選択法 (4肢)	29-シ)		11-シ)		15-シ)		
	食事についての意見や希望をいう	多肢選択法 (4肢)	29-ス)		11-ス)		15-ス)				
	食事内容	食物摂取頻度からみた食物摂取状況 (めし、味噌汁、肉類、魚介類、大豆製品、卵、牛乳・乳製品、芋、果物、緑黄色野菜、その他の野菜、調理済み食品、冷凍インスタント食品、持ち帰りの弁当の14項目の摂取頻度)	多肢選択法 (4肢) 多肢選択法 (4肢)	10		10		21			
教材の利用	食事をつくる	利用の有無	2肢選択法			6,7,8		6,7,8			
	食事を食べる	利用の有無	2肢選択法			2,5		2,5			
	伝承する	利用の有無	2肢選択法			1,3,4		1,3,4			
教材利用	理由	セルフ	適切な量を把握できるから	多肢選択法 (複数)			9		9		
		モニタリング	エネルギー、塩分の量がわかるから	多肢選択法 (複数)			9		9		
		簡便さ	料理の作り方がわかりやすいから	多肢選択法 (複数)			9		9		
			すぐに使用できる場所におけるから	多肢選択法 (複数)			9		9		
		食事の構想	作り方がわからない時すぐ確認できるから	多肢選択法 (複数)			9		9		
			食べたい料理が具体的にわかるから	多肢選択法 (複数)			9		9		
		魅力	楽しいから	多肢選択法 (複数)			9		9		
			きれいだから	多肢選択法 (複数)			9		9		
		発見	自分で献立がたてられるから	多肢選択法 (複数)			9		9		
			自分の工夫点を加えられるから	多肢選択法 (複数)			9		9		
		コミュニケーション	家族等も使えるから	多肢選択法 (複数)			9		9		
			家族等と食に関する話ができるから	多肢選択法 (複数)			9		9		
学習者の生活	社会的活動	属性	年齢	自由回答法	口答						
		居住形態	多肢選択法 (複数)	32							
		地域への居住年数	多肢選択法 (5肢)			13					
	食に関する学習経験	社会的活動	就業の有無	2肢選択法			3				
			グループ活動への参加状況	2肢選択法			12				
		食に関する学習経験	食生活や健康に関する学習会への参加経験	2肢選択法	1						
			調理実習がある学習会への参加経験	2肢選択法	1						
			学習会で学びたいこと	自由回答法	2						
			食情報の入手先	多肢選択法 (複数)	21						
	食に関する関心	食に関する関心	調理の好き嫌い	多肢選択法 (4肢)	3				25		
			食事づくりの不自由さ	多肢選択法 (4肢)	4						
			食物の生産への関わり	多肢選択法 (4肢)	6						
栄養教育参加後の変化			自由回答法								
身体状況	身体状況	栄養教育への今後の参加意欲	多肢選択法 (2肢)								
		主観的健康感	多肢選択法 (4肢)	30				26			
		老研式活動能力指標 (13項目)	2肢選択法			14					
		疾病の有無	多肢選択法 (5肢)	31							

表 I - 6 食知識・食態度・食行動の位置関係

大項目	中項目	小項目		
食知識	主食・主菜・副菜 に関する知識	料理レベル	9項目	
		食材料レベル	3項目	
		栄養素レベル	3項目	
食行動のセルフ・ エフィカシー	食行動のセルフ・ エフィカシー	食事をつくる	個人的側面 1項目 社会的側面 2項目	食卓づくりのセルフ ・エフィカシー 13項目
		食事を食べる	個人的側面 2項目	
		食生活を営む力を形成 したり伝承する	個人的側面 1項目 社会的側面 2項目	
食態度	食行動の意図	食事をつくる	個人的側面 1項目 社会的側面 2項目	
		食事を食べる	個人的側面 2項目	
		食生活を営む力を形成 したり伝承する	個人的側面 1項目 社会的側面 2項目	
食行動	食事観	健康	2項目	
		楽しさ	3項目	
		習慣	3項目	
		簡便さ	2項目	
食行動	食行動	食事をつくる	個人的側面 1項目 社会的側面 2項目	食卓づくりのセルフ ・エフィカシー 13項目
		食事を食べる	個人的側面 2項目	
		食生活を営む力を形成 したり伝承する	個人的側面 1項目 社会的側面 2項目	

表 I-7 尺度の算出方法

	尺度	配点方法	満点
食知識	知識総合 (料理・食材料・栄養素) 尺度	正解	1点
		不正解	0点
	料理レベルの知識尺度	正解	1点
		不正解	0点
食態度	食行動の セルフ・エフィカシー尺度	できる	3点
		少しできる	2点
		あまりできない	1点
		できない	0点
食態度	食行動の意図尺度	とてもしようと思う	3点
		しようと思う	2点
		あまりしようと思わない	1点
		しようと思わない	0点
食態度	食事観尺度	よくしようと思う	3点
		時々しようと思う	2点
		あまりしようと思わない	1点
		しようと思わない	0点
食態度	食卓づくりの セルフ・エフィカシー尺度	できる	3点
		少しできる	2点
		あまりできない	1点
		できない	0点
食行動	食行動尺度	よくする	3点
		時々する	2点
		あまりしない	1点
		しない	0点
食行動	食卓づくり尺度	よくする	3点
		時々する	2点
		あまりしない	1点
		しない	0点

表I-8 食知識・食態度・食行動の各尺度のクロンバックの α 係数

尺度		α 係数
食知識	知識総合(料理・食材料・栄養素)尺度	0.97
	料理レベルの知識尺度	0.96
食態度	食行動のセルフ・エフィカシー尺度	0.67
	食行動の意図尺度	0.66
	食事観尺度	0.94
	食卓づくりのセルフ・エフィカシー尺度	0.77
食行動	食行動尺度	0.72
	食卓づくり尺度	0.60

表 I-9 食知識 (介入前)

	介入前				群間差
	全体	カード群	調理群		
	n=56	n=28	n=28		
料理レベル					
ごはん	55 (98.2)	28 (100.0)	27 (96.4)	n.s	
食パン	45 (80.4)	23 (82.1)	22 (78.6)	n.s	
ラーメン	33 (58.9)	19 (67.9)	14 (50.0)	n.s	
主 鮭のホイル焼	32 (57.1)	17 (60.7)	15 (53.6)	n.s	
菜 目玉焼	24 (42.9)	16 (57.1)	8 (28.6)	n.s	
牛肉の煮つけ	36 (64.3)	16 (57.1)	20 (71.4)	n.s	
副 お浸し	34 (60.7)	18 (64.3)	16 (57.1)	n.s	
菜 野菜の甘酢漬	26 (46.4)	16 (57.1)	10 (35.7)	n.s	
野菜炒め	12 (21.4)	6 (21.4)	6 (21.4)	n.s	
料理レベル得点 ¹⁾	5.3±2.1	5.5±2.2	4.9±2.0	n.s	
食 材					
主 食の主材料	49 (85.7)	25 (89.3)	24 (85.7)	n.s	
主 菜の主材料	28 (50.0)	15 (53.6)	13 (46.4)	n.s	
副 菜の主材料	22 (39.3)	11 (39.3)	11 (39.3)	n.s	
食材料レベル得点 ²⁾	1.8±1.0	1.7±1.0	1.7±1.2	n.s	
栄 養					
主 食の主な栄養素	19 (33.9)	12 (42.9)	7 (25.0)	n.s	
主 菜の主な栄養素	12 (21.4)	6 (21.4)	6 (21.4)	n.s	
副 菜の主な栄養素	25 (44.6)	14 (50.0)	11 (39.3)	n.s	
栄養素レベル得点 ³⁾	1.0±1.1	1.1±1.1	0.9±1.2	n.s	
関 連					
主 食の料理・食材料・栄養素	3.6±1.1	3.8±1.1	3.6±1.2	n.s	
主 菜の料理・食材料・栄養素	2.4±1.4	2.4±1.6	2.2±1.3	n.s	
副 菜の料理・食材料・栄養素	1.9±1.3	1.9±1.4	1.8±1.3	n.s	
知識総合得点 ⁴⁾	8.1±3.4	8.3±3.5	7.5±3.4	n.s	

1) 正解1点、不正解0点を配点し、料理レベル得点 (9点満点) を算出した
 2) 正解1点、不正解0点を配点し、食材料レベル得点 (3点満点) を算出した
 3) 正解1点、不正解0点を配点し、栄養素レベル得点 (3点満点) を算出した
 4) 正解1点、不正解0点を配点し、知識総合得点 (15点満点) を算出した
 n.s: χ^2 検定、t検定 有意差なし

表 I-10 食行動のセルフ・エフィカシー（介入前）

	介入前		
	全体	カード群	調理群
	n=56	n=28	n=28
食事づくりをすることができる	42 (75.0)	23 (82.1)	19 (67.9) n.s
人との関わりの中で食事づくりをすることができる	42 (75.0)	24 (85.7)	18 (64.3) n.s
人にあげるために料理をつくらることができる	26 (46.4)	18 (64.3)	8 (28.6) n.s
食事を食べる	50 (89.3)	27 (96.4)	23 (82.1) n.s
不足した料理を揃えて食べることができる	40 (71.4)	20 (71.4)	20 (71.4) n.s
食生活を営む力を栄養や健康に関する情報入手することができる	51 (91.1)	25 (89.3)	26 (92.9) n.s
形成したり	43 (76.8)	22 (78.6)	21 (75.0) n.s
伝承する	42 (75.0)	21 (75.0)	21 (75.0) n.s
食行動のセルフ・エフィカシー得点 ¹⁾	15.6±3.8	16.4±3.6	14.9±3.9 n.s

平均±標準偏差

1) 「かなりできる」と回答した者を3点、「少しできる」を2点、「あまりできない」を1点、「できない」を0点とし、食行動のセルフ・エフィカシー得点(24点満点)を算出
 数値は、かなりできる、少しできると回答した者の人数と比率
 n.s: χ^2 検定、t検定 有意差なし

表 I-11 食卓づくりのセルフ・エフィカシー (介入前)

	介入前			群間 差
	全体	カード群	調理群	
	n=56	n=28	n=28	
献立をたてることができる	33 (58.9)	16 (57.1)	17 (60.7)	n.s
買い物をする事ができる	54 (96.4)	26 (92.9)	28 (100.0)	n.s
調理をする事ができる	34 (60.7)	16 (57.1)	18 (64.3)	n.s
器を選ぶことができる	38 (67.9)	19 (67.9)	19 (67.9)	n.s
料理の盛り付けをすることができる	35 (62.5)	17 (60.7)	18 (64.3)	n.s
テーブルクロスをかけることができる	35 (62.5)	18 (64.3)	17 (60.7)	n.s
管をならべることができる	55 (98.2)	27 (96.4)	28 (100.0)	n.s
配膳をすることができる	52 (92.9)	25 (89.3)	27 (96.4)	n.s
下膳をすることができる	52 (92.9)	25 (89.3)	27 (96.4)	n.s
食器を洗うことができる	54 (96.4)	28 (100.0)	26 (92.9)	n.s
テーブルを拭くことができる	55 (98.2)	28 (100.0)	27 (96.4)	n.s
ごみの後始末をすることができる	54 (96.4)	28 (100.0)	26 (92.9)	n.s
食事に関する意見、希望をいうことができる	44 (78.6)	20 (71.4)	24 (85.7)	n.s
食卓づくりの セルフ・エフィカシー得点 ¹⁾	30.0±5.4	29.8±6.1	30.3±4.5	n.s

39点満点平均±標準偏差

1) 「かなりできる」と回答した者を3点、「少しできる」を2点、「あまりできない」を1点、

「できない」を0点とし、食卓づくりのセルフ・エフィカシー得点を算出

数値は、かなりできる、少しできると回答した者の人数と比率

n.s: χ^2 検定、t検定 有意差なし

表 I-12 食行動の意図 (介入前)

数値：人 (%)

	介入前			群間 差
	全体	カード群	調理群	
	n=56	n=28	n=28	
食事づくりをしようと思う	48 (85.7)	25 (89.3)	23 (82.1)	n.s
食事をつくる	48 (85.7)	26 (92.6)	22 (78.6)	n.s
人にあげるために料理をつくらうと思う	29 (51.8)	12 (42.9)	17 (60.7)	n.s
食事を食べる	54 (96.4)	28 (100.0)	26 (92.9)	n.s
不足した料理を揃えて食べようと思う	44 (78.6)	22 (78.6)	22 (78.6)	n.s
食生活を営む力を 形成したり 伝承する	52 (92.9)	25 (89.3)	27 (96.4)	n.s
栄養や健康に関する情報を入手しようと思う	46 (82.1)	24 (85.7)	22 (78.6)	n.s
栄養や健康に関する情報の交換をしようと思う	40 (71.4)	20 (71.4)	20 (71.4)	n.s
料理の作り方などについて家族や近隣の人と情報 の交換をしようと思う				
食行動の意図得点 ¹⁾	16.8±3.7	17.1±3.5	16.4±3.8	n.s
	平均±標準偏差			

1) 「とてもそう思う」と回答した者を3点、「少しそう思う」を2点、「あまり思わない」を1点、「思わない」を0点とし、食行動の意図得点(24点満点)を算出
 数値は、とてもそう思う、少しそう思うと回答した者の人数と比率
 n.s: χ^2 検定, t検定 有意差なし

表 I -13 食事観 (介入前)

数値：人 (%)

	介入前			群間 差	
	全体 n=56	カード群 n=28	調理群 n=28		
健康面	栄養のバランスに気をつけて食べる	47 (83.9)	23 (82.1)	24 (85.7)	n.s
	多様な料理を組み合わせて食べる	44 (78.6)	22 (78.6)	22 (78.6)	n.s
楽しさ	食事の時間は楽しい時間になっている	45 (80.4)	21 (75.0)	24 (85.7)	n.s
	食事づくりは楽しみの一つである	23 (41.1)	13 (46.4)	10 (35.7)	n.s
	食事づくりは家族等とのコミュニケーション	13 (23.2)	9 (32.1)	4 (14.3)	n.s
	食事のつくり方を習得 (将来考慮)	44 (78.6)	22 (78.6)	22 (78.6)	n.s
習慣	食事のつくり方の習得 (特別な日を考慮)	43 (76.8)	21 (75.0)	22 (78.6)	n.s
	食事時の誘い手	31 (55.4)	15 (53.6)	16 (57.1)	n.s
簡便さ	食事は簡単にすませない方	31 (55.4)	13 (46.4)	18 (64.3)	n.s
	食事の準備等に時間をかける方	25 (44.6)	13 (46.4)	12 (42.9)	n.s
食事観得点 ¹⁾		18.2±4.5	18.7±5.2	17.5±3.9	n.s
平均±標準偏差					

1) 「よくしている」と回答した者を3点、「時々している」2点、「あまりしていない」1点、「していない」0点を配点し、食事観得点 (30点満点) を算出。

数値は、時々していると回答した者の人数と比率
n.s: χ^2 検定, t検定 有意差なし

表 I-14 食行動 (介入前)

数値：人 (%)

	介入前			群間 差
	全体	カード群	調理群	
	n=56	n=28	n=28	
食事づくりをする	22 (39.3)	12 (42.9)	10 (35.7)	n.s
食事をつくる	25 (44.6)	14 (50.0)	11 (39.3)	n.s
人にあげるために料理をつくる	7 (12.5)	6 (21.4)	1 (3.6)	n.s
食事を食べる	41 (73.2)	21 (75.0)	20 (71.4)	n.s
不足した料理を揃えて食べる	22 (39.3)	13 (46.4)	9 (32.1)	n.s
食生活を営む力を 形成したり 伝承する	46 (82.1)	26 (92.9)	20 (71.4)	n.s
栄養や健康に関する情報を入手する	30 (53.6)	17 (60.7)	13 (46.4)	n.s
栄養や健康に関する情報の交換をする	21 (37.5)	9 (32.1)	12 (42.9)	n.s
料理の作り方などについて家族や近隣の 人と情報の交換をする				
食行動得点 ¹⁾	11.7±4.6	12.7±5.5	11.1±3.6	n.s
24点満点平均±標準偏差				

1) 「よくする」と回答した者を3点、「時々する」を2点、「あまりしない」を1点、「しない」を0点とし、食行動得点を算出
 数値は、よくする、時々すると回答した者の人数と比率
 n.s: χ^2 検定, t検定 有意差なし

表I-15 食卓づくり (介入前)

数値：人 (%)

	介入前			群間 差
	全体 n=56	カード群 n=28	調理群 n=28	
献立をたてる	21 (37.5)	11 (39.3)	10 (35.7)	n.s
買い物をする	51 (91.1)	25 (89.3)	26 (92.9)	n.s
調理をする	24 (42.9)	13 (46.4)	11 (39.3)	n.s
器を選ぶ	23 (41.1)	12 (42.9)	11 (39.3)	n.s
料理の盛り付けをする	23 (41.1)	12 (42.9)	11 (39.3)	n.s
テーブルクロスをかける	20 (35.7)	10 (35.7)	10 (35.7)	n.s
箸をならべる	44 (78.6)	22 (78.6)	22 (78.6)	n.s
配膳をする	39 (69.6)	21 (75.0)	18 (64.3)	n.s
下膳をする	46 (82.1)	23 (82.1)	23 (82.1)	n.s
食器を洗う	45 (80.4)	22 (78.6)	23 (82.1)	n.s
テーブルを拭く	48 (85.7)	24 (85.7)	24 (85.7)	n.s
ごみの後始末をする	49 (87.5)	25 (89.3)	24 (85.7)	n.s
食事に関する意見、希望をいう	29 (51.8)	11 (39.3)	18 (64.3)	n.s
食卓づくり得点 ¹⁾	22.9±8.0	23.8±9.1	22.2±6.6	n.s

平均±標準偏差

1) 「よくする」と回答した者を3点、「時々する」を2点、「あまりしない」を1点、「全くしない」を0点とし、食卓づくり得点(24点満点)を算出
 数値は、よくする、時々すると回答した者の人数と比率
 n.s: χ^2 検定、t検定 有意差なし

表 I-16 食知識の変化

数値：平均 (標準偏差)

	介入前		第1回介入後		第2回介入後		介入1ヵ月後		分散分析		多重比較 (Tukey法)
	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群	群間差	群内差	
	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	F値	F値	
主ごはん	1.0 (0.0)	1.0 (0.2)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.2)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	2.1	0.7	
食パン	0.8 (0.4)	0.8 (0.4)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	1.4	0.6	
ラーメン	0.7 (0.5)	0.5 (0.5)	0.9 (0.3)	0.8 (0.3)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	0.8 (0.4)	0.8 (0.4)	2.2	11.3 **	b, c, d >> a
料理	2.5 (0.7)	2.3 (0.8)	2.8 (0.5)	2.8 (0.5)	2.9 (0.4)	2.8 (0.6)	2.9 (0.3)	2.7 (0.7)	3.4	8.5 **	b, c, d >> a
主 鮭のホイル焼	0.6 (0.5)	0.5 (0.5)	0.3 (1.0)	1.0 (0.2)	1.0 (0.2)	1.0 (0.2)	0.9 (0.3)	0.9 (0.4)	0.1	18.7 **	b, c, d >> a
菜 菜目玉焼	0.5 (0.5)	0.3 (0.5)	0.9 (0.3)	0.6 (0.5)	0.4 (0.4)	0.8 (0.4)	0.8 (0.4)	0.6 (0.5)	10.8 **	8.9 **	b, c, d >> a
ベ 牛肉の煮つけ	0.6 (0.5)	0.7 (0.5)	0.9 (0.3)	0.9 (0.4)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	1.0 (0.2)	0.9 (0.4)	0.1	8.3 **	b, c, d >> a
ル 主菜料理の得点	1.7 (1.0)	1.5 (0.8)	2.7 (0.7)	2.5 (0.7)	2.7 (0.7)	2.6 (0.7)	2.7 (0.5)	2.3 (0.9)	3.7	25.1 **	b, c, d >> a
副 お浸し	0.6 (0.5)	0.6 (0.5)	0.8 (0.4)	0.7 (0.5)	0.7 (0.4)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	0.9 (0.4)	0.1	4.7 **	c, d >> a
菜 野菜の甘酢漬	0.5 (0.5)	0.4 (0.5)	0.8 (0.4)	0.6 (0.5)	0.8 (0.4)	0.8 (0.4)	0.9 (0.3)	0.7 (0.5)	7.1 **	7.8 **	b, c, d >> a
野 野菜炒め	0.2 (0.4)	0.2 (0.4)	0.9 (0.3)	0.8 (0.4)	0.7 (0.5)	0.5 (0.5)	0.6 (0.5)	0.5 (0.5)	2.5	17.8 **	b, c, d >> a
副 副菜料理の得点	1.4 (1.0)	1.1 (0.8)	2.5 (0.7)	2.0 (0.9)	2.2 (0.7)	2.2 (0.8)	2.4 (0.8)	2.1 (0.9)	5.1 *	9.1 **	b, c, d >> a d >> b
料理レベル得点 ¹⁾	5.5 (2.2)	4.9 (2.0)	7.9 (1.7)	7.3 (1.8)	7.8 (1.4)	7.6 (1.4)	8.0 (1.2)	7.1 (2.2)	5.8 *	24.4 **	b, c, d >> a
食 主食の主材料	0.9 (0.3)	0.9 (0.4)	1.0 (0.0)	0.9 (0.3)	1.0 (0.0)	0.9 (0.3)	1.0 (0.2)	1.0 (0.2)	2.1	2.3	0.6
材 主菜の主材料	0.5 (0.5)	0.5 (0.5)	0.8 (0.4)	0.6 (0.5)	0.8 (0.4)	0.7 (0.5)	0.6 (0.5)	0.6 (0.5)	2.4	4.0 **	b, c >> a
料 副菜の主材料	0.4 (0.5)	0.4 (0.5)	0.9 (0.3)	0.6 (0.5)	0.8 (0.4)	0.6 (0.5)	0.9 (0.4)	0.8 (0.4)	4.5 *	11.9 **	b, c, d >> a
食 食材料レベル得点 ²⁾	1.7 (1.0)	1.7 (1.2)	2.7 (0.5)	2.1 (1.1)	2.6 (0.6)	2.3 (0.9)	2.5 (0.8)	2.4 (0.9)	5.1 *	9.1 **	b, c, d >> a
栄 主食の主栄養素	0.4 (0.5)	0.3 (0.4)	0.7 (0.5)	0.4 (0.5)	0.6 (0.5)	0.3 (0.4)	0.6 (0.5)	0.4 (0.5)	15.1 **	2.2	0.4
養 主菜の主栄養素	0.2 (0.4)	0.2 (0.4)	0.6 (0.5)	0.3 (0.5)	0.5 (0.5)	0.5 (0.5)	0.5 (0.5)	0.5 (0.5)	2.1	5.5 **	b, c, d >> a
素 副菜の主栄養素	0.5 (0.5)	0.4 (0.5)	0.9 (0.3)	0.5 (0.5)	0.7 (0.5)	0.6 (0.5)	0.8 (0.4)	0.6 (0.5)	9.0 **	4.6 **	b >> a
栄 栄養レベル得点 ³⁾	1.1 (1.1)	0.9 (1.1)	2.2 (1.0)	1.2 (1.1)	1.8 (1.3)	1.4 (1.1)	1.9 (1.2)	1.4 (1.1)	11.7 **	5.2 **	b, c, d >> a
主 主食の料理・栄養素	3.8 (1.0)	3.6 (1.2)	1.5 (0.8)	4.1 (0.9)	4.4 (0.7)	4.0 (1.0)	4.5 (0.7)	4.0 (1.0)	12.5 **	7.9 **	b, c, d >> a
関 主菜の料理・栄養素	2.4 (1.6)	2.2 (1.3)	4.1 (1.3)	3.4 (1.3)	4.1 (0.9)	3.9 (1.3)	3.9 (1.3)	3.4 (1.5)	4.8 *	19.5 *	b, c, d >> a
連 副菜の料理・栄養素	1.9 (1.4)	1.8 (1.3)	4.3 (1.0)	3.1 (1.4)	3.7 (1.3)	3.4 (1.4)	3.9 (1.3)	3.4 (1.5)	5.1 *	18.7 **	b, c, d >> a
知 知識総合得点 ⁴⁾	8.3 (3.5)	7.5 (3.4)	12.9 (2.7)	10.6 (3.2)	12.2 (2.6)	11.3 (3.3)	12.4 (2.8)	10.8 (3.5)	10.8 **	20.6 *	b, c, d >> a

1) 正解1点、不正解0点を配点し、料理レベル得点 (9点満点) を算出した
 2) 正解1点、不正解0点を配点し、食材料レベル得点 (3点満点) を算出した
 3) 正解1点、不正解0点を配点し、栄養素レベル得点 (3点満点) を算出した
 4) 正解1点、不正解0点を配点し、知識総合得点 (15点満点) を算出した
 **: p<0.01 *, >: p<0.05

表 I-17 食行動のセルフ・エフィカシーの変化

数値：平均 (標準偏差)

	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		分散分析		多重比較 (Tukey法)	
	カード群	調理解群	カード群	調理解群	カード群	調理解群	群間差 F値	差異 F値	群間差	継続的変化
	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	F値	差異 F値	群間差	継続的変化
食事づくりをすることが できる	2.1 (0.8)	1.7 (0.7)	2.2 (0.6)	2.0 (0.6)	2.4 (0.7)	1.9 (0.6)	13.0 *	2.5	0.7	カード>>調理
人との関わりの中で食事 づくりをすることができ る	2.2 (0.7)	2.0 (0.9)	2.1 (0.6)	2.2 (0.7)	2.1 (0.6)	2.3 (0.8)	0.1	0.1	2.3	
人にあげるために料理を つくることができる	1.8 (0.9)	1.1 (0.8)	1.9 (0.7)	1.7 (0.7)	1.9 (0.9)	1.4 (0.7)	17.4 **	3.3 *	1.6	カード>>調理 b>a
不足した料理を揃えて 食べることができ る	1.9 (0.8)	1.9 (0.8)	2.2 (0.6)	1.9 (0.6)	2.5 (0.7)	2.0 (0.6)	5.9 *	4.3 *	1.8	カード>調理 c>a
料りを組み合わせて 食べることができ る	2.5 (0.6)	2.1 (0.7)	2.5 (0.6)	2.1 (0.8)	2.9 (0.3)	2.3 (0.7)	28.3 **	4.6 *	0.8	カード>>調理 c>a, b
食生活を 営む力を 形成した り伝承 する	2.2 (0.7)	2.3 (0.7)	2.3 (0.5)	2.4 (0.6)	2.0 (0.7)	1.8 (0.7)	0.1	1.3	1.3	
栄養や健康に関する情報 の交換をすることができ る	1.9 (0.8)	1.9 (0.7)	0.5 (0.7)	2.1 (0.6)	1.9 (0.7)	1.8 (0.7)	0.1	1.1	1.1	
料理の作り方などについて 家族や近隣の人と情報の 交換をすることができ る	1.9 (0.8)	1.9 (0.7)	1.9 (0.4)	2.0 (0.6)	1.8 (0.7)	1.8 (0.7)	0.1	0.3	0.9	
食行動の セルフ・エフィカシー得点 ¹⁾	16.3 (3.6)	14.8 (3.9)	17.1 (2.4)	16.4 (3.8)	18.4 (2.4)	15.7 (3.4)	13.8 **	2.5	0.6	カード>>調理

1) 「かなりできる」と回答した者を3点、「少しできる」を2点、「あまりできない」を1点、「できない」を0点とし、食行動のセルフ・エフィカシー得点(24点満点)を算出

a: 介入前 b: 第2回介入前 c: 介入1ヵ月後

**, >>: p<0.01 *, >: p<0.05

表I-18 食卓づくりのセルフ・エフィカシーの変化

数値：平均（標準偏差）

	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		分散分析		多重比較 (Tukey法)	
	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群	継続的変化	相互作用	群間差	継続的変化
	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	F値	F値	F値	F値
献立をたてることができる	1.6 (0.9)	1.7 (0.9)	1.7 (1.0)	1.6 (0.8)	2.1 (1.1)	2.1 (0.7)	0.1	4.5 *	0.1	c > a, b
買い物をするができる	2.7 (0.6)	2.8 (0.4)	2.7 (0.6)	2.6 (0.7)	2.7 (0.5)	2.8 (0.5)	0.1	0.2	0.3	
調理をするができる	1.7 (0.6)	1.7 (0.8)	2.0 (0.9)	1.8 (0.7)	2.4 (0.8)	1.8 (0.7)	4.7 *	3.1 *	1.7	カード > 調理 c > a
器を選ぶことができる	1.8 (0.9)	1.8 (1.0)	1.8 (0.8)	1.9 (0.7)	1.8 (1.0)	1.9 (0.7)	0.4	0.1	0.1	
料理の盛り付けをすることができる	1.7 (1.0)	1.7 (0.8)	1.8 (0.8)	1.9 (0.7)	2.0 (1.0)	2.0 (0.7)	0.1	1.6	0.1	
テーブルクロスをかけることができる	1.9 (1.1)	1.8 (1.0)	2.0 (0.9)	2.1 (0.8)	2.0 (1.0)	2.1 (0.8)	0.1	1.2	0.3	
箸をならべることができる	2.8 (0.5)	2.8 (0.4)	2.5 (0.8)	2.6 (0.7)	2.6 (0.5)	2.5 (0.8)	0.1	2.7	0.8	
配膳をすることができる	2.5 (0.7)	2.6 (0.6)	2.4 (0.8)	2.3 (0.8)	2.7 (0.5)	2.4 (0.8)	1.5	1.7	1.5	
下膳をすることができる	2.6 (0.7)	2.7 (0.5)	2.7 (0.7)	2.3 (0.7)	2.7 (0.7)	2.4 (0.9)	3.3	0.6	2.1	
食器を洗うことができる	2.8 (0.4)	2.7 (0.6)	2.7 (0.4)	2.4 (0.8)	2.8 (0.5)	2.5 (0.8)	5.7 *	1.4	1.0	カード > 調理
テーブルを拭くことができる	2.8 (0.4)	2.8 (0.5)	2.8 (0.4)	2.6 (0.6)	2.8 (0.5)	2.5 (0.8)	2.0	1.3	0.4	
ごみの後始末をすることができる	2.9 (0.3)	2.8 (0.7)	2.7 (0.5)	2.5 (0.7)	2.8 (0.4)	2.5 (0.9)	4.7 *	2.0	0.8	カード > 調理
食事に関する意見、希望をいうことができる	2.0 (0.9)	2.4 (0.7)	2.0 (0.9)	2.3 (0.7)	2.0 (0.9)	2.5 (0.8)	8.9 **	0.3	0.2	調理 > > カード
食卓づくりの										
セルフ・エフィカシー得点 ¹⁾										
	29.8 (6.1)	30.2 (4.5)	29.8 (5.6)	28.9 (5.7)	31.4 (6.0)	30.1 (7.2)	0.4	0.8	0.4	

1) 「かなりできる」と回答した者を3点、「少しできる」を2点、「あまりできない」を1点、「できない」を0点とし、食卓づくりのセルフ・エフィカシー得点 (39点満点) を算出

a: 介入前 b: 第2回介入前 c: 介入1ヵ月後

**, >>: p<0.01 *, >: p<0.05

表 I-19 食行動の意図の変化

	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		分散分析		多重比較 (Tukey法)	
	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群	群間差	継続的変化	群間差	継続的変化
	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	F値	F値	F値	F値
食事づくりをしようと思う	2.2 (0.8)	2.0 (0.6)	2.5 (0.6)	2.0 (0.6)	2.5 (0.6)	2.1 (0.5)	16.3 **	1.4	0.7	カード > 調理
人との関わりの中で										
食事づくりをしようと思う	2.3 (0.6)	2.1 (0.9)	2.3 (0.6)	2.3 (0.8)	1.9 (0.7)	2.4 (0.8)	0.2	0.5	3.2	
人にあげるために										
料理をつくらうと思う	1.5 (0.7)	1.5 (0.7)	1.9 (0.7)	1.6 (0.7)	1.4 (0.7)	1.5 (0.8)	0.5	3.0	1.3	
不足した料理を揃えて										
食べようと思う	2.1 (0.7)	2.1 (0.9)	2.3 (0.7)	2.1 (0.8)	2.4 (0.8)	2.3 (0.7)	1.5	1.4	0.3	
食べる										
料理を組み合わせて										
食べようと思う	2.7 (0.4)	2.5 (0.6)	2.9 (0.3)	2.7 (0.5)	2.9 (0.4)	2.8 (0.4)	7.1 **	3.5 *	0.7	カード > 調理 c > a
食生活を										
営む力を										
形成した										
り伝承										
する										
宋養や健康に関する	2.3 (0.6)	2.6 (0.6)	2.5 (0.5)	2.6 (0.5)	2.3 (0.5)	2.8 (0.5)	17.5 **	1.2	1.3	調理 > カード
情報を入れようと思う										
宋養や健康に関する										
情報の交換をしようと思う	2.1 (0.8)	1.9 (0.8)	2.0 (0.5)	2.2 (0.8)	1.6 (0.7)	1.9 (0.7)	0.9	2.9	1.7	
料理の作り方などについて										
家族や近隣の人と情報の交	1.9 (0.9)	1.8 (0.8)	2.1 (0.6)	2.1 (0.8)	1.5 (0.7)	1.9 (0.7)	0.8	4.4 **	1.5	c > b
換をしようと思う										
食行動の意図得点 ¹⁾	17.1 (3.5)	16.3 (3.8)	18.3 (2.1)	17.6 (3.2)	16.6 (3.1)	17.6 (2.9)	0.1	2.4	1	

1) 「どてもしようと思う」と回答した者を3点、「しようと思う」を2点、「あまりしようと思わない」を1点、「しようと思わない」を0点とし、食行動の意図得点(24点満点)を算出
 a: 介入前 b: 第2回介入前 c: 介入1ヵ月後
 **, >: p<0.01 *, >: p<0.05

表 I-20 食事観の変化

	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		分散分析	多重比較 (Tukey法)		
	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群				
	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	群間差	群間差		
健康面	2.1 (0.9)	2.1 (0.7)	2.7 (0.6)	2.3 (0.9)	2.6 (0.7)	2.2 (0.5)	4.6 *	4.1 *	1.0	カード>調理 b>a
多様な料理を組み合わせる										
栄養のバランスに気をつけて食べる	2.3 (0.9)	2.2 (0.7)	2.5 (0.6)	2.4 (0.8)	2.4 (0.7)	2.3 (0.7)	1.0	0.5	0.1	
食事の時間は楽しい時間になっている	2.3 (0.9)	2.4 (0.7)	2.5 (0.7)	2.5 (0.7)	2.1 (0.9)	2.2 (0.9)	0.2	2.5	0.3	
楽しさ	1.6 (1.0)	1.3 (0.8)	1.4 (0.8)	1.4 (0.8)	1.5 (0.6)	1.6 (0.7)	0.6	0.8	1.3	
食事づくりは楽しみの一つである										
食事づくりは家族等とのコミュニケーション	1.4 (0.8)	0.9 (0.6)	1.2 (0.9)	1.4 (0.8)	1.3 (0.7)	1.3 (0.8)	0.5	0.5	2.5	
食事のつくり方を習得 (将来考慮)	2.2 (0.8)	2.1 (0.7)	2.1 (0.9)	2.2 (0.6)	2.1 (0.5)	2.2 (0.7)	0.1	0.1	0.3	
習慣	2.3 (0.9)	2.0 (0.7)	2.0 (0.8)	2.1 (0.8)	1.9 (0.6)	1.9 (0.7)	0.1	1.8	0.9	
食事のつくり方の習得 (特別な日を考慮)										
食事時の誘い手	1.5 (0.8)	1.6 (0.9)	2.2 (1.0)	2.3 (0.9)	2.3 (1.0)	2.5 (0.7)	1.1	16.0 **	0.1	b, c>a
簡便さ	1.5 (1.0)	1.3 (0.8)	1.3 (0.8)	1.5 (0.8)	1.4 (0.9)	1.4 (0.7)	0.1	0.1	0.8	
食事は簡単にすませない方										
食事の準備等に時間をかける方	1.5 (1.0)	1.5 (1.2)	1.4 (0.9)	1.4 (0.9)	1.5 (0.9)	1.4 (0.9)	0.1	0.2	0.1	
食事観得点 ¹⁾	18.7 (5.2)	17.5 (3.9)	19.4 (3.6)	19.6 (3.4)	19.0 (3.5)	19.0 (3.3)	0.3	1.9	0.6	

1) 「よく知っている」と回答した者を3点、「時々知っている」2点、「あまり知らない」1点、「決して知らない」0点を配点し、食事観得点 (30点満点) を算出。

a: 介入前 b: 第2回介入前 c: 介入1ヵ月後

**, >: p<0.01 *, >: p<0.05

表 I -21 食行動の変化

	介入前				第2回介入前				介入1ヵ月後				分散分析				多重比較 (Tukey法)		
	カード群		調理群		カード群		調理群		カード群		調理群		カード群		調理群		群間差	縦時的变化	
	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	F値	差異	F値	差異	F値	差異
食事づくりをする	1.6 (1.2)	1.3 (1.1)	1.4 (1.2)	1.2 (0.9)	2.1 (1.0)	1.4 (0.7)	6.3 *	2.6	0.6	カード>調理									
人との関わりの中で食事づくりをする	1.5 (1.0)	1.4 (1.2)	1.4 (1.0)	1.6 (1.2)	1.6 (0.8)	1.5 (1.0)	0.1	0.1	0.4										
人にあげるために料理をつくる	0.9 (1.2)	0.3 (0.7)	0.7 (1.1)	0.6 (0.7)	0.8 (0.7)	0.7 (0.5)	4.8 *	0.3	1.3	カード>調理									
不足した料理を揃えて食べる	1.4 (0.9)	1.2 (0.8)	1.0 (0.9)	1.1 (0.9)	1.9 (1.0)	1.4 (0.7)	2.0	5.2 **	2.0	c>>b									
料理を組み合わせて食べる	2.2 (1.1)	2.0 (1.0)	2.5 (0.7)	2.5 (0.7)	2.6 (0.6)	2.5 (0.7)	0.7	5.5 **	0.4	b, c>>a									
食生活を営む力を形成したり伝承する	2.2 (0.5)	2.1 (0.8)	2.0 (0.6)	1.9 (0.7)	2.1 (0.5)	2.2 (0.8)	0.3	1.9	0.6										
栄養や健康に関する情報を交換をする	1.6 (0.8)	1.5 (0.8)	1.6 (0.6)	1.8 (0.8)	1.8 (0.6)	2.0 (0.8)	0.7	1.8	0.6										
料理の作り方などについて家族や近隣の人と情報の交換をする	1.2 (0.9)	1.4 (0.8)	1.3 (0.7)	1.4 (0.7)	1.4 (0.6)	1.6 (0.7)	2.6	1.4	0.2										
食行動得点 ¹⁾	12.7 (5.5)	11.1 (3.6)	12.1 (3.9)	12.1 (4.3)	14.1 (2.8)	13.3 (3.5)	1.5	3.3 *	0.6	c>b>a									

1) 「よくする」と回答した者を3点、「時々する」を2点、「あまりしない」を1点、「しない」を0点とし、食行動得点(24点満点)を算出

a: 介入前 b: 第2回介入前 c: 介入1ヵ月後

**, >: p<0.01 *, >: p<0.05

表 I-22 食卓づくりの変化

数値：平均 (標準偏差)

	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		分散分析		多重比較 (Tukey法)		
	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群	群間差	継続的变化	交互作用	群間差	継続的变化
	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	F値	F値	F値	F値	F値
献立をたてる	1.3 (1.1)	1.1 (0.9)	1.5 (1.1)	0.8 (0.9)	1.4 (0.9)	1.4 (0.8)	3.4	0.7	1.9		
買い物をする	2.4 (0.9)	2.4 (0.7)	2.1 (1.0)	2.3 (0.6)	2.4 (0.8)	2.6 (0.5)	2.1	1.8	0.3		
調理をする	1.6 (1.1)	1.2 (0.9)	1.3 (1.2)	1.3 (0.9)	1.9 (0.9)	1.4 (0.7)	3.9 *	2.0	0.9		カード>調理
器を選ぶ	1.2 (1.0)	1.0 (1.0)	1.2 (1.0)	1.2 (0.9)	1.4 (0.9)	1.4 (0.8)	0.2	1.0	0.2		
料理の盛り付けをする	1.4 (1.2)	1.0 (1.0)	1.4 (0.9)	1.4 (0.8)	1.0 (1.0)	1.3 (0.9)	0.1	0.7	1.2		
テーブルクロスをかける	1.1 (1.2)	1.3 (1.1)	1.2 (0.9)	1.6 (1.0)	0.9 (1.0)	1.1 (1.0)	1.8	2.0	0.2		
箸をならべる	2.1 (1.0)	2.1 (1.0)	1.7 (1.2)	2.0 (0.9)	2.1 (0.9)	2.1 (1.0)	0.6	1.4	0.4		
配膳をする	2.1 (1.0)	1.8 (1.1)	1.7 (1.0)	1.7 (1.0)	2.4 (0.9)	1.8 (0.9)	4.2 *	2.7	1.2		カード>調理
下膳をする	2.3 (0.9)	2.0 (0.9)	2.2 (0.9)	1.9 (1.0)	2.5 (0.7)	2.1 (0.9)	6.3 *	1.5	0.4		カード>調理
食器を洗う	2.2 (0.9)	2.1 (0.9)	2.2 (0.8)	1.7 (1.0)	2.3 (0.8)	2.1 (0.9)	4.1 *	0.8	1.2		カード>調理
テーブルを拭く	2.4 (0.9)	2.2 (0.8)	2.3 (0.9)	2.1 (0.7)	2.3 (0.8)	2.4 (0.8)	0.5	0.4	0.3		
ごみの後始末をする	2.5 (0.8)	2.1 (0.8)	2.3 (0.7)	2.1 (0.8)	2.3 (0.8)	2.3 (0.7)	2.5	0.1	0.5		
食事に関する意見、希望をいう	1.3 (1.0)	1.8 (0.8)	1.3 (0.8)	1.6 (0.7)	1.5 (0.8)	1.9 (0.7)	11.5 *	1.3	0.0		調理>>カード
食卓づくり得点 ¹⁾	23.8 (9.1)	22.2 (6.6)	21.8 (8.9)	21.1 (7.8)	25.0 (7.4)	24.3 (6.3)	0.6	2.4	0.1		

1) 「よくする」と回答した者を3点、「時々する」を2点、「あまりしない」を1点、「全くしない」を0点とし、食卓づくり得点(39点満点)を算出

**, >>: p<0.01 *, >: p<0.05

表 I-23 調理への関心が低い者の食知識の変化

数値：平均 (標準偏差)

	介入前		第1回介入後		第2回介入後		介入1ヵ月後		分散分析		多重比較 (Tukey法)		
	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群	群間差	継続的変化	交互作用	群間差	継続的変化
	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	n=28	F値	差異	F値	差異	F値
主ごはん	1.0 (0.0)	0.9 (0.3)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	0.9	1.0	0.9		
食パン	0.6 (0.5)	0.6 (0.5)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	1.0 (0.0)	0.8 (0.4)	0.2	3.1 *	0.4		b, c, d >> a
ラーメン	0.5 (0.5)	0.5 (0.5)	0.8 (0.4)	0.8 (0.4)	1.0 (0.0)	0.9 (0.3)	1.0 (0.0)	0.7 (0.4)	0.4	5.7 **	0.1		b, c, d >> a
主食料理の得点	2.1 (0.7)	2.1 (0.9)	2.7 (0.7)	2.7 (0.5)	2.9 (0.3)	2.8 (0.4)	3.0 (0.0)	2.5 (0.7)	0.7	7.7 **	0.8		b, c, d >> a
主 鮭のホイル焼	0.7 (0.5)	0.6 (0.5)	0.9 (0.3)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	0.9 (0.3)	0.8 (0.4)	0.1	6.6 **	0.3		b, c, d >> a
菜 目玉焼	0.6 (0.5)	0.3 (0.5)	1.0 (0.0)	0.4 (0.5)	0.8 (0.4)	0.6 (0.5)	0.8 (0.4)	0.6 (0.5)	8.2 **	1.9	1.8	カード >> 調理	b, c, d >> a
牛肉の煮つけ	0.6 (0.5)	0.6 (0.5)	0.8 (0.4)	0.7 (0.5)	1.0 (0.0)	0.9 (0.3)	1.0 (0.0)	0.8 (0.4)	1.4	4.0 **	0.1		b, c, d >> a
主菜料理の得点	1.9 (1.0)	1.5 (0.8)	2.7 (0.7)	2.1 (0.8)	2.8 (0.4)	2.5 (0.7)	2.7 (0.5)	2.3 (1.0)	5.4	7.6 **	0.3		c, d >> a
副 お浸し	0.5 (0.5)	0.6 (0.5)	0.6 (0.5)	0.5 (0.5)	0.7 (0.5)	1.0 (0.0)	0.8 (0.4)	0.9 (0.3)	0.6	3.7 *	0.9		c, d >> a
菜 野菜の甘酢漬	0.5 (0.5)	0.4 (0.5)	0.8 (0.4)	0.5 (0.5)	0.8 (0.4)	0.7 (0.5)	1.0 (0.0)	0.8 (0.4)	4.5 *	5.2 **	0.3	カード > 調理	b, c, d >> a
野菜炒め	0.3 (0.5)	0.3 (0.5)	0.9 (0.3)	0.8 (0.4)	0.7 (0.5)	0.5 (0.5)	0.5 (0.5)	0.5 (0.5)	0.1	6.7	0.2	カード >> 調理	b, c, d >> a
副菜料理の得点	1.9 (0.9)	1.6 (1.0)	2.5 (0.5)	2.1 (1.1)	2.6 (0.7)	2.5 (0.7)	2.2 (0.9)	2.5 (0.7)	0.6	2.8 *	0.8		b, c, d >> a d >> b
料理レベル得点 ¹⁾	5.3 (2.4)	4.9 (2.1)	7.9 (2.0)	6.7 (1.9)	7.8 (1.4)	7.6 (1.7)	1.1 (1.1)	7.1 (2.5)	5.1	47.3 **	2.8		b, c, d >> a
食 主食の主材料	0.9 (0.3)	0.9 (0.3)	1.0 (0.0)	0.9 (0.3)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	0.3	1.2	0.3		
材 主菜の主材料	0.5 (0.5)	0.5 (0.5)	0.6 (0.5)	0.6 (0.5)	0.8 (0.4)	0.7 (0.5)	0.5 (0.5)	0.7 (0.5)	0.1	1.1	0.4		
料 副菜の主材料	0.5 (0.5)	0.3 (0.5)	0.9 (0.3)	0.5 (0.5)	0.8 (0.4)	0.7 (0.5)	0.7 (0.5)	0.8 (0.4)	2.4	2.9 *	0.9		b, c, d >> a
食材料レベル得点 ²⁾	1.9 (0.9)	1.6 (1.0)	2.6 (0.5)	2.1 (1.1)	2.6 (0.7)	2.5 (0.7)	2.2 (0.9)	2.5 (0.7)	1.7	3.3 *	0.2		b, c, d >> a
栄 主食の主菜栄養素	0.6 (0.5)	0.4 (0.5)	0.6 (0.5)	0.5 (0.5)	0.6 (0.5)	0.5 (0.5)	0.6 (0.5)	0.4 (0.5)	4.2 *	0.1	0.1	カード > 調理	
養 主菜の主菜栄養素	0.3 (0.5)	0.3 (0.5)	0.3 (0.5)	0.4 (0.5)	0.5 (0.5)	0.6 (0.5)	0.5 (0.2)	0.5 (0.5)	0.1	2.1	0.1		
素 副菜の主菜栄養素	0.6 (0.5)	0.3 (0.5)	1.0 (0.0)	0.5 (0.5)	0.8 (0.4)	0.7 (0.5)	0.7 (0.5)	0.6 (0.5)	4.1 *	3.1 *	0.8	カード > 調理	b, c > a
栄養素レベル得点 ³⁾	1.5 (1.0)	0.9 (1.4)	1.9 (0.9)	1.4 (1.4)	2.0 (1.3)	1.8 (1.2)	1.8 (1.3)	1.5 (1.2)	1.2	0.6	0.2		
主 食の料理・食材料・栄養素	3.6 (1.2)	3.4 (1.5)	4.3 (1.0)	4.1 (0.8)	4.6 (0.7)	4.3 (0.8)	4.6 (0.5)	3.9 (0.8)	1.0	5.1 **	0.1		b, c, d >> a
副 主菜の料理・食材料・栄養素	2.7 (1.6)	2.3 (1.6)	3.7 (1.2)	3.1 (1.5)	4.1 (0.8)	3.9 (1.4)	3.7 (1.4)	3.5 (1.5)	1.3	8.1 **	0.3		b, c, d >> a
連 副菜の料理・食材料・栄養素	1.3 (1.1)	1.3 (0.9)	2.4 (0.7)	1.9 (0.9)	2.1 (0.8)	2.3 (0.8)	2.3 (0.7)	2.3 (1.0)	0.8	8.6 **	1.6		b, c, d >> a
知識総合得点 ⁴⁾	8.7 (3.1)	7.5 (4.1)	12.3 (2.6)	10.2 (3.5)	12.3 (2.5)	11.9 (3.1)	12.0 (3.2)	11.1 (3.3)	2.6	10.7 **	0.6		b, c, d >> a

1) 正解1点、不正解0点を配点し、料理レベル得点 (9点満点) を算出した
 2) 正解1点、不正解0点を配点し、食材料レベル得点 (3点満点) を算出した
 3) 正解1点、不正解0点を配点し、栄養素レベル得点 (3点満点) を算出した
 4) 正解1点、不正解0点を配点し、知識総合得点 (15点満点) を算出した

**, >>: p<0.01 *, >: p<0.05

a: 介入前 b: 第1回介入後 c: 第2回介入後 d: 介入1ヵ月後

表 I-24 調理への関心が低い者の食行動のセルフ・エフィカシーの変化

数値：平均 (標準偏差)

	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		分散分析		多重比較 (Tukey法)	群間差	継続的変化
	カード群 n=11	調理群 n=12	カード群 n=11	調理群 n=12	カード群 n=11	調理群 n=12	群間差 F値	継続的変化 F値			
食事づくりをすることが できる	1.9 (0.7)	1.5 (0.7)	2.3 (0.7)	1.7 (0.8)	2.2 (0.8)	1.6 (0.8)	8.3 **	2.0	0.1	カード>>調理	
食事をつくる	1.9 (0.6)	1.6 (1.0)	1.9 (0.6)	1.9 (0.9)	2.0 (0.5)	2.0 (0.8)	0.2	0.8	0.5		
人にあげるために料理を つくる	1.6 (0.8)	0.9 (0.8)	1.8 (0.8)	1.3 (0.6)	1.6 (0.7)	1.4 (0.9)	7.2 **	1.6	0.4	カード>>調理	
不足した料理を揃えて 食べる	1.9 (0.6)	1.6 (0.9)	2.5 (0.7)	1.7 (0.8)	2.4 (0.8)	1.8 (0.6)	5.5 *	1.8	0.6	カード>調理	
食事を 料理を組み合わせる ことができる	2.5 (0.7)	2.1 (0.5)	2.8 (0.4)	1.8 (1.0)	3.0 (0.0)	2.2 (0.9)	18.0 **	1.6	0.2	カード>>調理	
食生活を 栄養や健康に関する情報を 入手することができる	2.0 (0.7)	2.6 (0.5)	2.3 (0.5)	2.5 (0.7)	2.5 (0.5)	2.5 (0.5)	2.1	0.9	0.1		
形成した り伝承 する	2.0 (0.5)	1.9 (0.8)	2.0 (0.5)	1.8 (0.8)	2.4 (0.5)	1.5 (0.8)	4.5 *	0.1	1.9	カード>調理	
料理の作り方などについて 家族や近隣の人と情報の交 換をすることができる	2.0 (0.7)	1.8 (0.9)	1.8 (0.4)	1.9 (0.7)	2.0 (0.7)	1.7 (0.9)	0.4	0.1	0.7		
食行動の セルフ・エフィカシー得点 ¹⁾	15.7 (3.5)	14.1 (4.5)	17.0 (2.4)	14.8 (4.6)	18.3 (2.3)	14.8 (4.6)	7.4 **	1.7	0.3	カード>>調理	

1) 「かなりできる」と回答した者を3点、「少しできる」を2点、「あまりできない」を1点、「できない」を0点とし、食行動のセルフ・エフィカシー得点 (24点満点) を算出
a : 介入前 b : 第2回介入前 c : 介入1ヵ月後
**, > : p<0.01 *, > : p<0.05

表 I-25 調理への関心が低い者の食卓づくりのセルフ・エフィカシーの変化

数値：平均 (標準偏差)

	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		分散分析		多重比較 (Tukey法)		
	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群	群間差	継続的变化	交互作用	群間差	継続的变化
	n=11	n=12	n=11	n=12	n=11	n=12	F値	F値	F値	F値	F値
献立をたてることができる	1.2 (0.8)	1.5 (1.0)	1.5 (1.1)	1.2 (1.1)	1.6 (1.0)	1.8 (0.8)	0.2	1.1	0.5	0.2	1.1
買い物をする事ができる	2.5 (0.7)	2.8 (0.4)	2.6 (0.7)	2.5 (0.9)	2.6 (0.5)	2.6 (0.7)	1.5	0.1	0.3	1.5	0.1
調理をする事ができる	1.1 (0.7)	1.5 (0.8)	1.6 (1.0)	1.5 (0.9)	1.8 (0.8)	1.5 (0.8)	0.1	1.5	0.9	1.5	0.9
器を選ぶ事ができる	1.7 (0.8)	1.7 (1.3)	1.5 (0.8)	1.7 (0.8)	1.7 (1.1)	1.7 (0.9)	0.1	0.1	0.1	1.2	0.1
料理の盛り付けをすることができる	1.5 (1.0)	1.5 (1.0)	1.7 (0.7)	1.6 (0.8)	1.9 (1.1)	1.8 (0.9)	0.1	1.2	0.1	1.2	0.1
テーブルクロスをかける事ができる	2.0 (1.2)	1.9 (1.2)	1.9 (0.7)	2.1 (0.8)	2.1 (1.1)	2.0 (1.0)	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2
箸をならべることができる	2.7 (0.5)	2.9 (0.3)	2.8 (0.7)	2.5 (0.9)	2.7 (0.5)	2.3 (1.1)	0.4	1.5	0.7	1.5	0.7
配膳をすることができる	2.2 (0.8)	2.7 (0.5)	2.4 (0.7)	2.2 (1.0)	2.4 (0.5)	2.2 (1.0)	0.2	0.4	1.1	0.4	1.1
下膳をすることができる	2.4 (0.7)	2.7 (0.6)	2.5 (1.0)	2.2 (0.8)	2.5 (1.0)	2.1 (1.0)	0.8	0.8	1.0	0.8	1.0
食器を洗う事ができる	2.7 (0.5)	2.8 (0.4)	2.7 (0.5)	2.4 (0.8)	2.8 (0.4)	2.5 (0.9)	2.0	0.2	0.7	2.0	0.7
テーブルを拭く事ができる	2.7 (0.5)	2.8 (0.6)	2.8 (0.4)	2.7 (0.5)	2.8 (0.4)	2.7 (0.5)	0.3	0.1	0.2	0.3	0.1
ごみの後始末をすることができる	2.7 (0.5)	2.7 (0.9)	2.6 (0.5)	2.5 (0.8)	2.8 (0.4)	2.5 (1.0)	1.5	0.2	0.1	1.5	0.1
食事に関する意見、希望をいうことができる	2.1 (1.0)	2.5 (0.7)	2.0 (0.9)	2.0 (0.8)	1.8 (0.8)	2.2 (1.0)	2.3	0.3	0.3	2.2	0.3
食卓づくりの セルフ・エフィカシー得点 ¹⁾	27.5 (6.9)	30.0 (4.7)	28.1 (6.5)	27.1 (7.2)	29.7 (7.6)	27.9 (9.4)	0.1	0.1	0.4	0.1	0.4

1) 「かなりできる」と回答した者を3点、「少しできる」を2点、「あまりできない」を1点、「できない」を0点とし、食卓づくりのセルフ・エフィカシー得点(39点満点)を算出
a: 介入前 b: 第2回介入前 c: 介入1ヵ月後

表 I-26 調理への関心が低い者の食行動の意図の変化

数値：平均 (標準偏差)

	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		分散分析		多重比較 (Tukey法)		
	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群	群間差 F値	継続的变化 F値	交互作用 F値	群間差	継続的变化
	n=11	n=12	n=11	n=12	n=11	n=12					
食事づくりをしようと思う	1.9 (1.0)	1.9 (0.7)	2.6 (0.5)	1.9 (0.8)	2.5 (0.7)	1.8 (0.6)	7.7 **	1.5	2.0	カード > > 調理	
人との関わりの中で食事づくりをしようと思う	2.3 (0.7)	1.7 (1.1)	2.1 (0.6)	2.2 (1.0)	1.9 (0.6)	2.0 (1.0)	0.4	0.3	1.1		
人にあげるために料理をつくらうと思う	1.2 (0.4)	1.2 (0.9)	2.1 (0.6)	1.2 (0.9)	1.7 (0.8)	1.3 (0.9)	6.7 *	2.3	1.7	カード > 調理	
不足した料理を揃えて食べようと思う	1.9 (0.7)	1.7 (1.1)	2.6 (0.5)	1.7 (0.8)	2.4 (0.7)	2.3 (0.6)	2.6	3.1	1.8		
料理を組み合わせて食べようと思う	2.6 (0.5)	2.2 (0.8)	3.0 (0.0)	2.6 (0.5)	3.0 (0.0)	2.9 (0.3)	6.3 *	8.6 **	0.8	カード > > 調理 b,c > > a	
栄養や健康に関する情報を入手しようと思う	2.2 (0.8)	2.7 (0.5)	2.3 (0.5)	2.5 (0.5)	2.3 (0.5)	2.6 (0.7)	7.1 **	0.3	0.3	調理 > > カード	
栄養や健康に関する情報の交換をしようと思う	2.2 (0.6)	1.7 (1.1)	1.9 (0.3)	1.7 (0.9)	1.8 (0.4)	1.9 (0.7)	0.4	0.1	1.0		
料理の作り方などについて家族や近隣の人と情報の交換をしようと思う	2.0 (0.7)	1.5 (1.0)	2.1 (0.6)	2.0 (1.0)	1.7 (0.5)	1.9 (0.9)	0.1	1.2	0.6		
食行動の意図得点 ¹⁾	18.7 (1.4)	15.8 (4.0)	17.3 (2.5)	16.7 (4.1)	15.9 (3.2)	14.7 (5.0)	2.4	2.2	0.5		

1) 「どてもしようと思う」と回答した者を3点、「しようと思う」を2点、「あまりしようと思わない」を1点、「しようと思わない」を0点とし、食行動の意図得点 (24点満点) を算出

a : 介入前 b : 第2回介入前 c : 介入1ヵ月後

**, > : p < 0.01 *, > : p < 0.05

表 I -27 調理への関心が低い者の食事観の変化

	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		分散分析	多重比較 (Tukey法)		
	カード群	調理群	カード群	調理群	カード群	調理群				
	n=11	n=12	n=11	n=12	n=11	n=12				
健康面	1.1 (0.2)	1.9 (0.8)	2.7 (0.5)	2.2 (1.1)	2.7 (0.5)	2.1 (0.5)	4.1 *	3.3 *	0.6	カード>調理 b, c>a
多様な料理を組み合わせさせて食べる	2.1 (0.9)	2.1 (0.7)	2.5 (0.7)	2.2 (1.0)	2.4 (0.7)	2.4 (0.5)	0.2	0.8	0.2	
栄養のバランスに気をつけて食べる	2.5 (0.7)	2.2 (0.8)	2.7 (0.7)	2.4 (0.7)	1.8 (0.8)	11.0 (2.2)	0.6	2.3	1.2	
楽しさ	1.5 (0.8)	0.9 (0.7)	1.1 (0.6)	1.0 (0.9)	1.4 (0.5)	1.5 (0.8)	1.2	1.8	0.5	
食事づくりは楽しみの一つである	1.5 (0.8)	0.7 (0.6)	1.1 (0.6)	1.1 (0.7)	0.7 (0.6)	1.2 (0.9)	4.9 *	0.6	1.6	カード>調理
食事づくりは家族等とのコミュニケーション	2.1 (0.7)	2.0 (0.9)	2.2 (0.6)	2.1 (0.8)	2.0 (0.5)	1.8 (0.6)	0.3	0.6	0.1	
習慣	2.1 (1.0)	2.0 (0.6)	1.7 (0.5)	1.8 (1.1)	1.5 (0.5)	1.6 (0.7)	0.1	1.9	0.2	
食事のづくり方の習得 (特別な日を考慮)	1.4 (1.0)	1.3 (1.0)	2.2 (1.1)	2.1 (1.0)	2.0 (1.2)	2.4 (0.8)	0.1	6.6 **	0.4	b, c>a
食事時の誘い手	1.5 (0.8)	1.4 (0.8)	1.7 (0.8)	1.8 (0.9)	1.4 (1.0)	1.6 (0.7)	0.1	0.7	0.4	
簡便さ	1.6 (0.8)	1.8 (1.2)	1.6 (0.5)	2.0 (0.6)	1.9 (0.7)	1.4 (1.1)	0.1	0.3	1.1	
食事の準備等に時間をかける方	18.3 (5.7)	16.3 (3.5)	19.3 (2.6)	18.6 (3.5)	18.3 (4.0)	18.1 (2.0)	1.5	1.8	0.3	
食事観得点 ¹⁾										

1) 「よくしている」と回答した者を3点、「時々している」2点、「あまりしていない」1点、「あまりしていない」0点を配点し、食事観得点 (30点満点) を算出。

a : 介入前 b : 第2回介入前 c : 介入1ヵ月後

**, > : p<0.01 *, > : p<0.05

表 I-28 調理への関心が低い者の食行動の変化

数値：平均 (標準偏差)

	介入前				介入1ヵ月後				分散分析					
	介入前		第2回介入前		介入1ヵ月後		調理群		群間差		交互作用		多重比較 (Tukey法)	
	カード群 n=11	調理群 n=12	カード群 n=11	調理群 n=12	カード群 n=11	調理群 n=12	カード群 n=11	調理群 n=12	F値	差異	F値	差異	F値	差異
食事づくりをする人との関わりの中で食事づくりをする人にあげるために料理をつくる	1.2 (1.0)	0.9 (1.1)	0.9 (1.2)	0.6 (0.8)	1.8 (1.0)	1.3 (0.5)	1.3 (0.5)	1.3 (0.5)	2.3	4.5 *	0.5		c > a, b	
不足した料理を揃えて食べる	1.3 (1.1)	1.1 (0.7)	0.9 (0.5)	0.8 (0.9)	1.4 (1.2)	1.4 (0.8)	1.4 (0.8)	1.4 (0.8)	0.3	1.9	0.1			
料理を組み合わせて食べる	1.7 (1.4)	1.5 (1.0)	2.6 (0.7)	2.5 (0.7)	2.7 (0.5)	2.5 (0.7)	2.5 (0.7)	2.5 (0.7)	0.1	7.7 **	0.1		b, c > a	
栄養や健康に関する情報を入手する	2.1 (0.7)	2.2 (0.9)	1.9 (0.3)	1.9 (0.6)	2.1 (0.3)	2.2 (0.6)	2.2 (0.6)	2.2 (0.6)	1.7	1.1	0.0			
栄養や健康に関する情報の交換をする	1.4 (0.7)	1.5 (0.9)	1.8 (0.6)	1.4 (0.8)	1.8 (0.6)	1.8 (0.9)	1.8 (0.9)	1.8 (0.9)	0.1	1.6	0.4			
料理の作り方などについて家族や近隣の人と情報の交換をする	1.1 (0.9)	1.3 (0.6)	1.4 (0.5)	1.2 (0.6)	1.3 (0.5)	1.5 (0.7)	1.5 (0.7)	1.5 (0.7)	0.4	1.0	0.9			
食行動得点 ¹⁾	10.8 (5.5)	9.6 (3.4)	10.9 (2.5)	10.1 (3.9)	13.7 (3.2)	12.7 (3.4)	12.7 (3.4)	12.7 (3.4)	0.4	4.9 *	0.1		c > a, b	

1) 「よくする」と回答した者を3点、「時々する」を2点、「あまりしない」を1点、「しない」を0点とし、食行動得点 (24点満点) を算出

a: 介入前 b: 第2回介入前 c: 介入1ヵ月後

**, >: p<0.01 *, >: p<0.05

表 I-29 調理への関心が低い者の食卓づくりの変化

数値：平均（標準偏差）

	介入前				第2回介入前				介入1ヵ月後				分散分析				多重比較 (Tukey法)				
	カード群		調理群		カード群		調理群		カード群		調理群		カード群		調理群		群間差	継続的变化			
	n=11	n=12	n=11	n=12	n=11	n=12	n=11	n=12	n=11	n=12	n=11	n=12	F値	差異	F値	差異			F値	差異	F値
献立をたてる	1.2 (1.1)	1.0 (0.8)	1.3 (1.3)	0.5 (0.7)	1.4 (1.0)	1.1 (0.7)	2.2	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
買い物をする	2.3 (0.9)	2.4 (0.7)	2.1 (1.0)	2.2 (0.8)	2.2 (1.0)	2.5 (0.5)	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
調理をする	1.3 (1.1)	0.9 (0.9)	0.8 (1.0)	0.7 (1.1)	1.5 (1.0)	1.1 (0.5)	1.1	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
器を選ぶ	1.3 (0.9)	1.2 (1.2)	1.1 (0.2)	0.9 (0.9)	1.3 (0.8)	1.3 (0.8)	0.7	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
料理の盛り付けをする	1.5 (1.2)	1.0 (1.1)	1.2 (0.9)	1.1 (0.7)	1.0 (1.1)	0.7 (0.8)	1.3	1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
テーブルクロスをかける	1.4 (1.1)	1.5 (1.2)	1.1 (0.6)	1.5 (0.9)	1.3 (0.9)	0.9 (1.0)	0.1	1.0	1.0	1.0	1.0	0.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
箸をならべる	2.1 (1.0)	1.8 (1.3)	1.6 (1.1)	1.4 (0.8)	2.1 (0.7)	1.7 (1.0)	2.4	0.9	0.9	0.9	0.9	2.4	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
配膳をする	1.1 (0.7)	1.6 (1.3)	1.4 (1.0)	0.9 (0.9)	2.5 (0.7)	1.4 (0.8)	8.8 **	4.5 *	4.5 *	4.5 *	4.5 *	8.8 **	4.5 *	4.5 *	4.5 *	4.5 *	4.5 *	4.5 *	4.5 *	4.5 *	4.5 *
下膳をする	2.1 (1.0)	1.8 (1.0)	2.0 (1.1)	1.3 (1.2)	2.6 (0.5)	1.7 (1.0)	7.6 **	1.2	1.2	1.2	1.2	7.6 **	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
食器を洗う	1.9 (1.0)	2.0 (0.9)	2.1 (0.9)	1.3 (0.8)	2.3 (0.7)	1.7 (0.8)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
テーブルの後始末をする	2.0 (1.2)	2.3 (0.5)	2.1 (1.1)	2.1 (0.6)	2.3 (0.7)	2.2 (0.9)	5.1 *	0.9	0.9	0.9	0.9	5.1 *	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
ごみの後始末をする	2.1 (1.1)	2.2 (0.6)	2.4 (0.7)	1.8 (0.6)	2.2 (0.9)	2.2 (0.8)	1.6	0.2	0.2	0.2	0.2	1.6	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
食事に関する意見、希望をいう	1.3 (1.1)	1.9 (0.7)	1.2 (0.8)	1.1 (0.7)	1.4 (0.8)	1.9 (0.7)	4.1 *	2.8	2.8	2.8	2.8	4.1 *	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8
食卓づくり得点 ¹⁾	22.5 (11.8)	21.6 (6.8)	19.7 (8.4)	15.6 (5.5)	24.9 (6.5)	21.3 (6.1)	2.7	3.2 *	3.2 *	3.2 *	3.2 *	2.7	3.2 *	3.2 *	3.2 *	3.2 *	3.2 *	3.2 *	3.2 *	3.2 *	3.2 *

1) 「よくする」と回答した者を3点、「時々する」を2点、「あまりしない」を1点、「全くしない」を0点とし、食卓づくり得点(39点満点)を算出

a: 介入前 b: 第2回介入前 c: 介入1ヵ月後

**, >: p<0.01 *, >: p<0.05

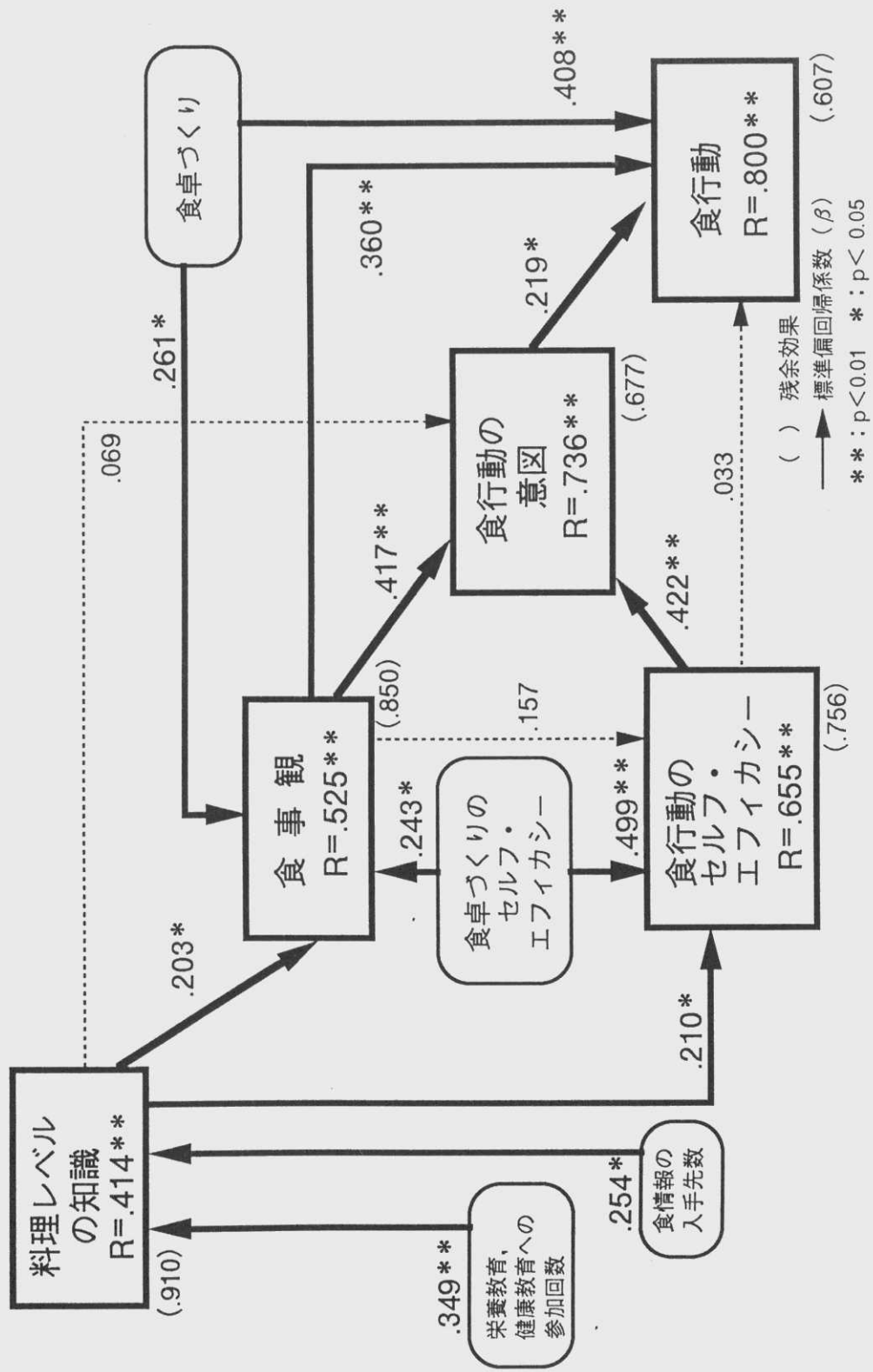
c>b

カード>>調理 c>a,b

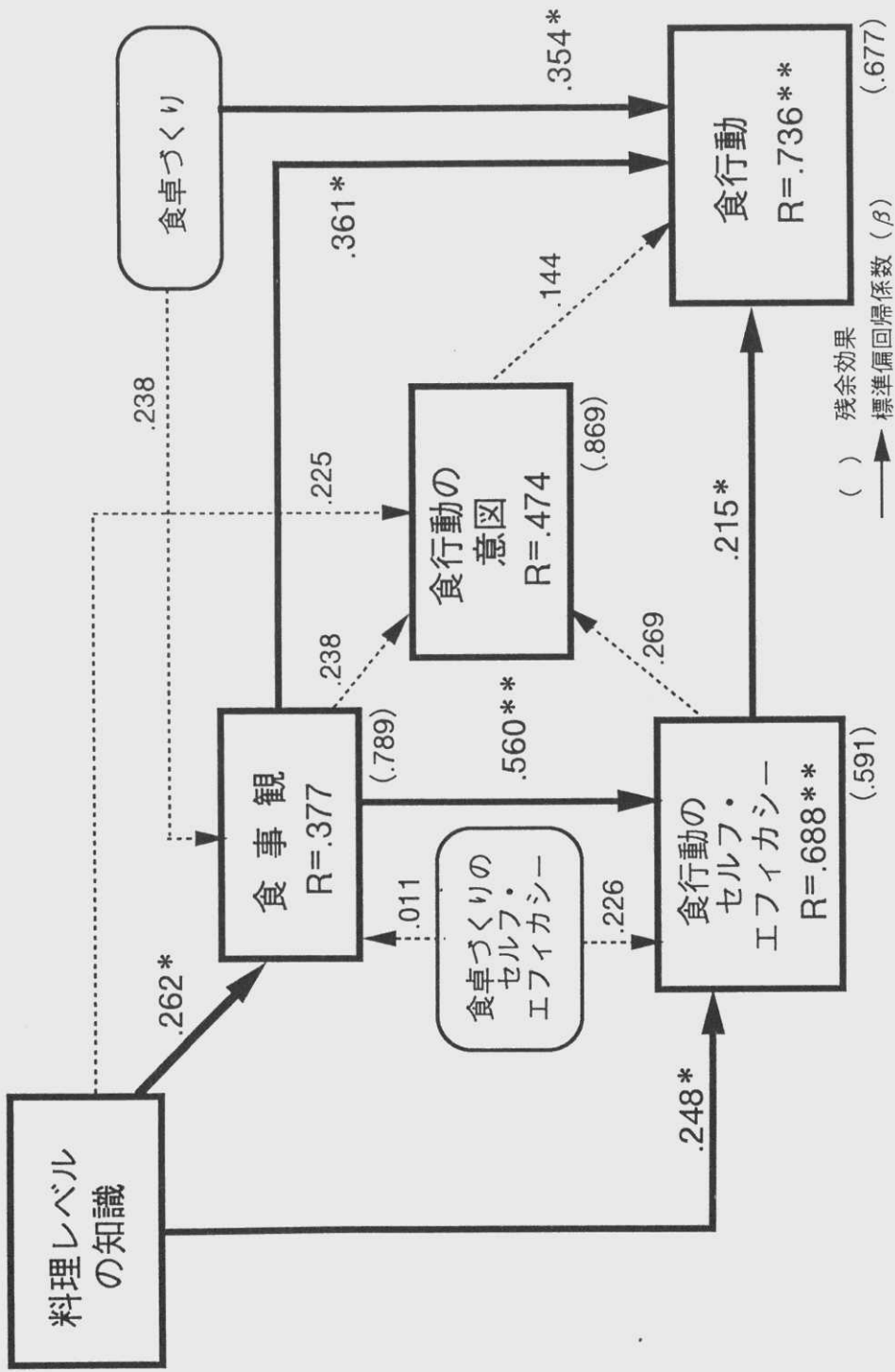
カード>>調理

カード>調理

調理>カード

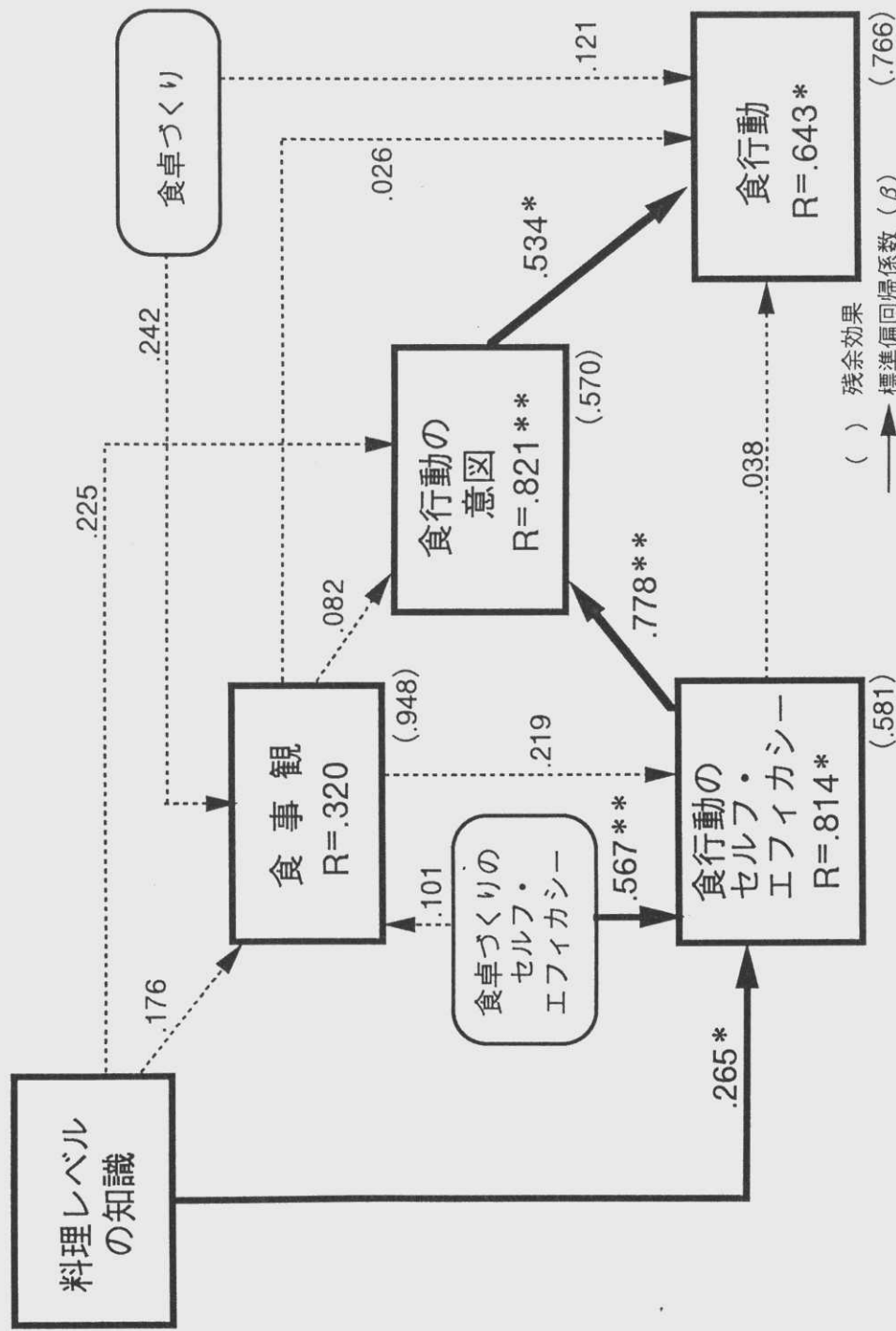


図Ⅱ-1 食知識・食態度・食行動のパスダイアグラム (介入前)



() 残余効果
 → 標準偏回帰係数 (β)
 **: p < 0.01 * : p < 0.05

図II-2 カード群の食知識・食態度・食意図・食行動のパスダイアグラム (介入1ヵ月後)



図II-3 調理群の食知識・食態度・食行動のパスダイアグラム (介入1ヵ月後)

表Ⅱ-1 食知識・食態度・食行動のパス解析の結果（介入前）

変数	標準偏回帰係数 (β)									R ²	R	U	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)				
(1) 食行動	—	.219*	.360**	.033			.408**			.800**	.631	.607	
(2) 食行動の意図		—	.417**	.422**	.069					.736**	.541	.677	
(3) 食事観			—	.157	.203*	.243*	.261*			.525**	.276	.850	
(4) 食行動の セルフ・エフィカシー				—	.210*	.499**				.655**	.429	.756	
(5) 料理レベルの知識					—				.349**	.254*	.414**	.171	.910

(6) 食卓づくりのセルフ・エフィカシー (7) 食卓づくり

(8) 栄養教育、健康教育への参加回数 (9) 食情報の入手数

R=重相関係数 R²=決定係数 U=残余効果

標準偏回帰係数、重相関係数、決定係数、残余効果は小数点を省略

** : p<0.01 * : p<0.05

表Ⅱ-2 相関係数の分割 (介入前)

従属変数	独立変数	直接効果	間接効果	総効果	相関係数	見かけの相関
食行動	食卓づくり	.408	—	.408	.506	.098
	食事観	.360	.006	.366	.391	.025
	食行動の意図	.219	.001	.220	.234	.014
	食行動のセルフ・エフィカシー	.013	.001	.014	.041	.027
食行動の意図	食行動のセルフ・エフィカシー	.422	.008	.430	.480	.050
	食事観	.417	.008	.425	.480	.055
	料理レベルの知識	.069	.006	.075	.095	.020
	食卓づくりのセルフ・エフィカシー	.499	—	.499	.514	.065
食行動のセルフ・エフィカシー	料理レベルの知識	.210	.019	.229	.251	.028
	食事観	.157	.003	.160	.178	.018
	食卓づくり	.261	—	.261	.262	.001
	食卓づくりのセルフ・エフィカシー	.243	—	.243	.244	.001
料理レベルの知識	料理レベルの知識	.203	.018	.221	.266	.005
	栄養教育, 健康教育への参加回数	.349	—	.349	.357	.008
	栄養, 健康情報入手数	.254	—	.254	.267	.013

表II-3 食知識と食行動との関連 (介入1ヵ月後)

	介入1ヵ月後	
	カード群 (n=28) 相関係数	調理群 (n=28) 相関係数
料理レベル得点 ¹⁾	0.44*	0.18
食材料レベル得点 ²⁾	0.41*	-0.03
栄養素レベル得点 ³⁾	0.27*	0.17
主食の料理・食材料・栄養素 の関連の得点 ⁴⁾	0.15*	0.10
主菜の料理・食材料・栄養素 の関連の得点 ⁴⁾	0.41*	0.19
副菜の料理・食材料・栄養素 の関連の得点 ⁴⁾	0.32*	0.28
知識総合得点 ⁵⁾	0.42*	0.16

- 1) 正解1点、不正解0点として配点し、料理レベル得点(9点満点)を算出
 2) 正解1点、不正解0点として配点し、食材料レベル得点(3点満点)を算出
 3) 正解1点、不正解0点として配点し、栄養素レベル得点(3点満点)を算出
 4) 主食、主菜、副菜のそれぞれの料理・食材料・栄養素の得点を加算し、つなぎり得点(5点満点)を算出
 5) 知識全項目において正解1点、不正解0点とし、知識総合得点(15点満点)を算出
 t検定による無相関の検定 * : p<0.05

表Ⅱ-4 食行動のセルフ・エフィカシーと食行動との関連（介入1ヵ月後）

	介入1ヵ月後	
	カード群 (n=28)	調理群 (n=28)
	相関係数	相関係数
食事をつくる	0.16	0.36
人との関わりの中で食事づくりをすることができる		
人にあげるために料理をつくることのできる	0.26	0.30
食事づくりをすることができる	0.38*	0.42*
食事を食べる	0.04	0.41*
不足した料理を揃えて食べることができる		
料理を組み合わせて食べることができる	0.11	0.25
食生活を営む力	0.32	0.04
栄養や健康に関する情報を入手することができる		
を形成したり	0.62**	0.48*
栄養や健康に関する情報の交換をすることができる		
伝承する		
料理の作り方などについて家族や近隣の人と情報の交換をすることができる	0.34	0.30
食行動のセルフ・エフィカシー得点 ¹⁾	0.61**	0.53**

1) 「かなりできる」と回答した者を3点、「少しできる」を2点、「あまりできない」を1点、「できない」を0点とし、食行動のセルフ・エフィカシー得点（24点満点）を算出
 検定による無相関の検定 **：p<0.01 *：p<0.05

表II-5 食卓づくりのセルフ・エフィカシーと食行動との関連 (介入1ヵ月後)

	介入1ヵ月後	
	カード群 (n=28) 相関係数	調理群 (n=28) 相関係数
献立をたてることができる	0.16	0.01
買い物をする事ができる	0.18	0.35
調理をする事ができる	0.35	0.26
器を選ぶ事ができる	0.38*	0.35
料理の盛り付けをすることができる	0.33	0.12
テーブルクロスをかける事ができる	0.05	0.24
箸をならべることができる	0.29	0.16
配膳をすることができる	0.03	0.35
下膳をすることができる	0.19	0.20
食器を洗う事ができる	0.04	0.29
テーブルを拭く事ができる	0.01	0.42*
ごみの後始末をすることができる	0.08	0.31
食事に関する意見、希望をいう事ができる	0.44*	0.29
食卓づくりの セルフ・エフィカシー得点 ¹⁾	0.32	0.35

1) 「かなりできる」と回答した者を3点、「少しできる」を2点、「あまりできない」を1点、「できない」を0点とし、食卓づくりのセルフ・エフィカシー得点(39点満点)を算出
検定による無相関の検定 * : p < 0.05

表II-6 食行動の意図と食行動との関連 (介入1ヵ月後)

	介入1ヵ月後	
	カード群 (n=28)	調理群 (n=28)
	相関係数	相関係数
食事をつくる	0.16	0.30
人との関わりの中で食事づくりをしようと思う	0.06	0.32
人にあげるために料理をつくらうと思う	0.36*	0.30*
食事づくりをしようと思う	0.08	0.46
不足した料理を揃えて食べようと思う	0.02	0.54**
料理を組み合わせで食べようと思う	0.37*	0.25
食生活を営む力	0.34*	0.61**
栄養や健康に関する情報を入手しようと思う	0.32*	0.27
を形成したり		
伝承する		
栄養や健康に関する情報の交換をしようと思う		
料理の作り方などについて家族や近隣の人と情報の交換をしようと思う		
食行動の意図得点 ¹⁾	0.30	0.63**

1) 「とてもそう思う」と回答した者を3点、「まあそう思う」を2点、「あまり思わない」を1点、「思わない」を0点とし、食行動の意図得点(24点満点)を算出
検定による無相関の検定 ** : p < 0.01 * : p < 0.05

表II-7 食事観と食行動との関連 (介入1ヵ月後)

	介入1ヵ月後	
	カード群 (n=28)	調理群 (n=28)
	相関係数	相関係数
健康面		
多様な料理を組み合わせて食べる	0.60**	0.41*
栄養のバランスに気をつけて食べる	0.55**	0.46*
楽しさ		
食事の時間は楽しい時間になっている	0.52**	0.45*
食事づくりは楽しみの一つである	0.43*	-0.02
食事づくりは家族等とのコミュニケーション	0.34	0.42*
習慣		
食事のつくり方を習得 (将来考慮)	0.26	-0.04
食事のつくり方の習得 (特別な日を考慮)	0.25	-0.11
食事時の誘い手	0.05	0.24
簡便さ		
食事は簡単にすませない方	0.10	-0.04
食事の準備等に時間をかける方	0.07	-0.21
食事観得点 ¹⁾	0.59**	0.33

1) 「よくしている」と回答した者を3点、「時々している」2点、「あまりしていない」1点、「していない」0点を配点し、食事観得点(30点満点)を算出
 t検定による無相関の検定 ** : p < 0.01 * : p < 0.05

表Ⅱ-8 食卓づくりと食行動との関連（介入1ヵ月後）

	介入1ヵ月後	
	カード群 (n=28)	調理群 (n=28)
	相関係数	相関係数
献立をたてる	0.49**	0.14
買い物をする	0.48*	0.09
調理をする	0.50**	0.27
器を選ぶ	0.42*	0.38*
料理の盛り付けをする	0.35	0.31
テーブルクロスをかける	0.09	0.14
箸をならべる	0.24	0.04
配膳をする	0.39*	0.37
下膳をする	0.39*	0.13
食器を洗う	0.36	0.36
テーブルを拭く	0.30	0.14
ごみの後始末をする	0.45**	0.51**
食事に関する意見、希望をいう	0.38*	0.21
食卓づくり得点 ¹⁾	0.55**	0.39*

1) 「よくする」と回答した者を3点、「時々する」を2点、「あまりしない」を1点、「全くしない」を0点とし、食卓づくり得点(39点満点)を算出
t検定による無相関の検定 ** : p<0.01 * : p<0.05

表II-9 カード群の食知識・食態度・食行動のパス解析の結果 (介入1ヵ月後)

変数	標準偏回帰係数 (β)							R ²	R	U
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)			
(1) 食行動	—	.144	.361*	.215*		.354*		.736**	.542	.736
(2) 食行動の意図		—	.238	.269			.225	.474	.225	.495
(3) 食事観			—	.560**	.011	.238	.262*	.377	.142	.377
(4) 食行動の セルフ・エフィカシー				—	.226		.248*	.688**	.473	.650

(5) 食卓づくりのセルフ・エフィカシー (6) 食卓づくり

(7) 料理レベルの知識

R=重相関係数 R²=決定係数 U=残余効果

標準偏回帰係数, 重相関係数, 決定係数, 残余効果は小数点を省略

*: p<0.05 ** : p<0.01

表Ⅱ-10 カード群の相関係数の分割 (介入1ヵ月後)

従属変数	独立変数	直接効果	間接効果	総効果	相関係数	見かけの相関
食行動	食卓づくり	.354	—	.354	.420	.066
	食事観	.361	.094	.455	.594	.139
	食行動のセルフ・エフィカシー	.215	.001	.216	.221	.005
	食行動の意図	.144	.001	.145	.174	.029
食行動の セルフ・エフィカシー	食事観	.560	.148	.708	.709	.001
	料理レベルの知識	.248	—	.248	.322	.074
	食卓づくりのセルフ・エフィカシー	.226	—	.226	.295	.069
	食行動のセルフ・エフィカシー	.269	.001	.270	.376	.106
食行動の意図	食事観	.238	.068	.306	.389	.083
	料理レベルの知識	.225	—	.225	.233	.008
	料理レベルの知識	.262	—	.262	.269	.007
	食卓づくり	.238	—	.238	.247	.009
食事観	食卓づくりのセルフ・エフィカシー	.011	—	.011	.015	.004

表II-11 調理群の食知識・食態度・食行動のパス解析の結果（介入1ヵ月後）

変数	標準偏回帰係数 (β)							R ²	R	U
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)			
(1) 食行動	—	.534*	.026	.038	.121	.643*	.413	.766		
(2) 食行動の意図	—	—	.082	.778**	.225	.821**	.675	.570		
(3) 食事観	—	—	—	.219	.101	.242	.176	.320	.102	.948
(4) 食行動のセルフ・エフィカシー	—	—	—	—	.567**	.265*	.814*	.663	.581	

(5) 食卓づくりのセルフ・エフィカシー (6) 食卓づくり

(7) 料理レベルの知識

R=重相関係数 R²=決定係数 U=残余効果

標準回帰係数, 重相関係数, 決定係数, 残余効果は小数点を省略

*: p<0.05 ** : p<0.01

表Ⅱ-12 調理群の相関係数の分割（介入1ヵ月後）

従属変数	独立変数	直接効果	間接効果	総効果	相関係数	見かけの相関
食行動	食行動の意図	.534	.001	.535	.633	.098
	食卓づくり	.121	—	.121	.139	.018
	食行動のセルフ・エフィカシー	.038	.009	.047	.127	.080
	食事観	.026	.007	.033	.029	.004
食行動の意図	食行動のセルフ・エフィカシー	.778	.006	.784	.818	.034
	料理レベルの知識	.225	—	.225	.233	.008
	食事観	.082	.014	.096	.240	.146
	食卓づくりのセルフ・エフィカシー	.567	—	.567	.652	.085
セルフ・エフィカシー	料理レベルの知識	.265	—	.267	.393	.128
	食事観	.219	.039	.258	.326	.068
	食卓づくり	.242	—	.242	.245	.003
	料理レベルの知識	.176	—	.176	.180	.004
食事観	食卓づくりのセルフ・エフィカシー	.101	—	.101	.105	.004

表Ⅱ-13 食知識・食態度が食行動に至る
各コースの該当者率

	カード群 n=28	調理群 n=28
カード群の 食行動に至る コース	アコース 20 (71.5) イコース 19 (67.5) ウコース 12 (42.9)	—
ア, イ, ウコース いずれかの該当者率	24 (85.7)	—
調理群の食行動 に至るコース	エコース —	11 (60.7)

アコース：料理レベルの知識，食行動のセルフ・エフィカシーから食行動に至るコース

イコース：料理レベルの知識，食事観から食行動に至るコース

ウコース：食卓づくりから食行動に至るコース

エコース：料理レベルの知識，食行動セルフ・エフィカシー，食行動の意図から食行動に至るコース

—：食行動に至るコースで有意な関係がみられなかったコース

資料1 介入3カ月後の食知識・食態度・食行動

側面	項目	カード群		調理群	群間差
		n=28	n=25		
食 知 識	料理レベル得点	7.9 (1.3)	7.4 (2.3)		
	食材料レベル得点	2.6 (0.7)	2.3 (0.9)		
	栄養素レベル得点	2.1 (1.1)	1.4 (1.2)		*
	料理・食材料・栄養素の関連の得点	4.4 (0.8)	3.9 (1.1)		*
	主食	4.2 (0.8)	3.4 (1.3)		*
	副菜	4.1 (1.1)	3.7 (1.6)		
	知識総合得点	12.7 (2.3)	11.0 (3.7)		*
食 行 動	食事づくりができる	2.5 (0.6)	1.9 (0.8)		**
	人との関わりの中で食事づくりができる	2.2 (0.8)	2.0 (0.7)		
	人におけるための料理づくりができる	2.0 (1.0)	1.4 (0.8)		*
	栄養等に関する情報を入力する	2.4 (0.6)	2.3 (0.7)		*
	栄養等に関する情報の交換をする	2.0 (0.9)	2.0 (0.6)		
	料理の作り方等について家族や近隣の人と情報交換をする	1.6 (1.0)	1.6 (0.7)		
食 行 動	食行動得点	16.2 (4.1)	13.9 (3.1)		*
	献立をたてる	1.8 (1.0)	1.3 (0.9)		
	買い物をする	2.4 (0.7)	2.6 (0.6)		
	調理をする	2.2 (0.7)	1.6 (0.8)		**
	器を選ぶ	1.6 (0.9)	1.5 (0.8)		
	料理の盛り付けをする	2.1 (0.9)	1.5 (0.8)		*
	テーブルクロスをかける	1.6 (1.1)	1.5 (1.0)		
	箸をならべる	2.3 (0.9)	2.4 (0.8)		
	配膳をする	2.5 (0.8)	2.0 (0.8)		*
	下膳をする	2.7 (0.7)	2.3 (0.7)		*
	食器を洗う	2.6 (0.7)	2.0 (0.8)		*
	テーブルを拭く	2.6 (0.5)	2.4 (0.5)		
	ごみの後始末をする	2.6 (0.6)	2.4 (0.6)		
	食事に関する意見等を言う	1.5 (0.7)	1.7 (0.7)		
食卓づくり得点	28.6 (6.5)	25.2 (5.5)		*	

検定 **: p<0.05 ***: p<0.01

資料1 介入3カ月後の食知識・食態度・食行動

側面	項目	カード群		群間差
		n=28	n=25	
食知識	料理レベル得点	7.9 (1.3)	7.4 (2.3)	
	食材料レベル得点	2.6 (0.7)	2.3 (0.9)	*
	栄養素レベル得点	2.1 (1.1)	1.4 (1.2)	*
	料理・食材料・栄養素の関連の得点	4.4 (0.8)	3.9 (1.1)	*
	主食	4.2 (0.8)	3.4 (1.3)	*
	主菜	4.1 (1.1)	3.7 (1.6)	
	副菜			
	知識総合得点	12.7 (2.3)	11.0 (3.7)	*
	食事づくりができる	2.5 (0.6)	1.9 (0.8)	**
	人との関わりの中で食事づくりができる	2.2 (0.8)	2.0 (0.7)	
食行動	人にあげるための料理づくりができる	2.0 (1.0)	1.4 (0.8)	*
	不足した料理を揃えて食べることができる	2.4 (0.5)	2.0 (0.7)	*
	料理を組み合わせて食べることができる	2.8 (0.4)	2.3 (0.7)	**
	栄養等に関する情報を入手できる	2.3 (0.6)	2.3 (0.6)	
	栄養等に関する情報の交換をすることができる	1.9 (0.8)	2.0 (0.6)	
	料理の作り方等について家族や近隣の人と情報交換ができる	1.7 (0.9)	2.0 (0.7)	*
	食行動のセルフ・エフィカシー得点	17.7 (3.4)	15.7 (3.5)	*
	食事づくりをしよと思う	2.4 (0.6)	2.1 (0.7)	
	人との関わりの中で食事づくりをしよと思う	2.0 (0.7)	2.1 (0.9)	
	人にあげるための料理づくりをしよと思う	1.4 (0.7)	1.6 (0.7)	
食態度	不足した料理を揃えて食べよと思う	2.3 (0.7)	2.2 (0.6)	
	料理を組み合わせて食べよと思う	2.9 (0.4)	2.7 (0.5)	
	栄養等に関する情報を入手しよと思う	2.6 (0.5)	2.6 (0.6)	
	栄養等に関する情報の交換をしよと思う	1.8 (0.8)	2.0 (0.6)	
	料理の作り方等について家族や近隣の人と情報交換をしよと思う	1.6 (0.7)	2.0 (0.6)	
	食行動の意図得点	16.8 (3.3)	17.2 (3.1)	
	栄養のバランスに気をつけて食べる	2.6 (0.6)	2.3 (0.6)	
	多様な料理を組み合わせて食べる	2.7 (0.5)	2.2 (0.6)	**
	食事の時間は楽しい時間になっている	2.5 (0.6)	2.3 (0.7)	
	食事づくりは楽しみのある1つである	1.6 (0.8)	1.6 (0.7)	
食事づくりは家族等とのコミュニケーションの1つ	1.1 (0.8)	1.2 (0.6)		
食事の作り方を習得 (将来考慮)	2.1 (0.7)	2.1 (0.7)		
食事の作り方を習得 (特別な日を考慮)	1.8 (0.7)	1.8 (0.8)		
食事の詳しい手になる方である	2.7 (0.7)	2.8 (0.5)		
食事は簡単にする	1.5 (1.0)	1.3 (0.9)		
食事の準備等に時間をかけないようにしている	1.5 (1.0)	1.6 (0.8)		
食事観得点	20.2 (3.5)	19.1 (2.7)		
献立をたてることができる	2.3 (0.5)	2.0 (0.8)		
買い物をする事ができる	2.8 (0.4)	2.8 (0.4)		
調理をする事ができる	2.4 (0.6)	1.9 (0.8)	*	
器を選ぶ事ができる	2.1 (0.8)	2.0 (0.6)		
料理の盛り付けをすることができる	2.1 (0.8)	2.0 (0.6)		
テーブルクロスをかける事ができる	2.3 (0.8)	2.2 (0.8)		
皿をならべることができる	2.8 (0.4)	2.8 (0.6)		

食事の時間は楽しい時間になっている	2.5 (0.6)	2.3 (0.7)
食事づくりは楽しみの1つである	1.6 (0.8)	1.6 (0.7)
食事づくりは家族等とのコミュニケーションの1つ	1.1 (0.8)	1.2 (0.6)
食事のつくり方を習得 (将来考慮)	2.1 (0.7)	2.1 (0.7)
食事のつくり方を習得 (特別な日を考慮)	1.8 (0.7)	1.8 (0.8)
食事の誇い手になる方である	2.7 (0.7)	2.8 (0.5)
食事は簡単にする	1.5 (1.0)	1.3 (0.9)
食事の準備等に時間をかけないようにしている	1.5 (1.0)	1.6 (0.8)
食事観得点	20.2 (3.5)	19.1 (2.7)
献立をたてることができる	2.3 (0.5)	2.0 (0.8)
買い物をするができる	2.8 (0.4)	2.8 (0.4)
調理をするができる	2.4 (0.6)	1.9 (0.8)
器を選ぶことができる	2.1 (0.8)	2.0 (0.6)
料理の盛り付けをすることができる	2.1 (0.8)	2.0 (0.6)
テーブルクロスをかけることができる	2.3 (0.8)	2.2 (0.8)
箸をならべることができる	2.8 (0.4)	2.8 (0.6)
配膳をすることができる	2.6 (0.6)	2.5 (0.7)
下膳をすることができる	2.7 (0.5)	2.6 (0.7)
食器を洗うことができる	2.8 (0.5)	2.6 (0.7)
テーブルを拭くことができる	2.7 (0.5)	2.7 (0.6)
ごみの後始末をすることができる	2.9 (0.4)	2.8 (0.5)
食事に関する意見等を言うことができる	2.1 (0.7)	2.3 (0.7)
食卓づくりのセルフ・エフィカシー得点	32.4 (4.9)	31.1 (5.6)
食事づくりをする	2.2 (1.1)	1.6 (0.8)
人との関わりの中で食事づくりをする	1.5 (0.9)	1.4 (1.0)
人におけるための料理づくりをする	1.3 (0.9)	0.8 (0.6)
不足した料理を揃えて食べる	2.3 (1.0)	1.5 (0.7)
料理を組み合わせて食べる	2.9 (0.4)	2.7 (0.5)
栄養等に関する情報を入手する	2.0 (0.6)	2.3 (0.6)
栄養等に関する情報の交換をする	2.4 (0.9)	2.0 (0.6)
料理の作り方等について家族や近隣の人と情報交換をする	1.6 (1.0)	1.6 (0.7)
食行動得点	16.2 (4.1)	13.9 (3.1)
献立をたてる	1.8 (1.0)	1.3 (0.9)
買い物をする	2.4 (0.7)	2.6 (0.6)
調理をする	2.2 (0.7)	1.6 (0.8)
器を選ぶ	1.6 (0.9)	1.5 (0.8)
料理の盛り付けをする	2.1 (0.9)	1.5 (0.8)
テーブルクロスをかける	1.6 (1.1)	1.5 (1.0)
箸をならべる	2.3 (0.9)	2.4 (0.8)
配膳をする	2.5 (0.8)	2.0 (0.8)
下膳をする	2.7 (0.7)	2.3 (0.7)
食器を洗う	2.6 (0.7)	2.0 (0.8)
テーブルを拭く	2.6 (0.5)	2.4 (0.5)
ごみの後始末をする	2.6 (0.6)	2.4 (0.6)
食事に関する意見等を言う	1.5 (0.7)	1.7 (0.7)
食卓づくり得点	28.6 (6.5)	25.2 (5.5)

検定 *: p<0.05 ** : p<0.01

付表1 食知識・食態度が食行動に至る各コースの該当者（カード群）

コース	側面	サンプル番号	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z	aa	ab	
ア	料理レベル得点		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●									△	△	△	△	△	△	△		
	食行動のセルフ・エフィカシー得点		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	●該当者の比率		42.9																												
	○該当者の比率		28.6																												
アコース (●+○) 該当者の比率			71.5																												
イ	料理レベル得点		●	●	●	●	●	●	●	●	●	△	△	△									●	●	●	●	△	△	△	△	
	食事観得点		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●				○
	●該当者の比率		42.9																												
	○該当者の比率		25.0																												
イコース (●+○) 該当者の比率			67.9																												
ウ	食卓づくり得点		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	ウコース該当者 (%)		42.9																												
ア、イ、ウコース、いずれかの該当者 (%)			85.7																												
食行動の意図得点			△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
食卓づくりのセルフ・エフィカシー得点			△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

●：料理レベルの得点、食行動のセルフ・エフィカシー得点（アコース）、料理レベルの得点、食事観得点（イコース）、食卓づくり得点（ウコース）の得点の平均点以上だった者

○：食行動のセルフ・エフィカシー得点あるいは食事観得点が平均点以上だった者

△：各側面の得点で平均点以上だった者

付表2 食知識・食態度が食行動に至る各コースの該当者（調理群）

コース	側面	サンプル番号	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z	aa	ab	
ア	料理レベル得点		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●						△	△	△	△	△	△	△						
	食行動のセルフ・エフィカシー得点		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○					△	△	△								
	食行動の意図得点		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○											
●該当者の比率			39.3																												
○該当者の比率			21.4																												
アコース（●+○）該当者の比率			60.7																												
	食事観得点		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	食卓づくりのセルフ・エフィカシー得点		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
	食卓づくり得点		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	

●：料理レベルの得点、食行動のセルフ・エフィカシー得点、食行動の意図得点が平均点以上だった者

○：食行動のセルフ・エフィカシー得点あるいは食行動の意図得点が平均点以上だった者

△：各側面の得点で平均点以上だった者

ご氏名 _____

問1 あなたは、今までに保健所、公民館、病院などで行われた食事や健康などの学習会に参加したことがありますか

1. ある 2. ない

└── 「ある」と答えた方にお尋ねします。何回ぐらい参加しましたか。
またそれは、どのような内容のものですか。

() 回 内容 ()

そこでは調理実習がありましたか

1. あった 2. なかった

問2 あなたは、この学習会でどのようなことを学びたいと思いますか () に記入してください。特に、学びたいことがない場合は「なし」と記入してください ()

問3 あなたは、調理が好きですか

1. とても好き 2. まあまあ好き 3. あまり好きではない 4. 嫌い

問4 あなたは、調理を行う時に不自由がありますか

1. 全く不自由はない 2. 少し不自由 3. かなり不自由 4. 全くできない

問5 あなたは、つぎのようなことができますか。あてはまる番号に○をつけて下さい。

ア) 献立をたてる 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

イ) 買い物に行く 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

ウ) 調理をする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

エ) 料理にあった器を選ぶ 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

オ) 盛り付けをする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

カ) テーブルクロスや 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

ランチヨンマットをひく

キ) 箸をならべる 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

ク) 配膳をする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

ケ) 下膳をする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

コ) 食器を洗う 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

サ) テーブルをふく 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

シ) ごみを片付ける 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

ス) 食事について 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

意見や希望をいう

問6 あなたは、野菜や米をつくるなど、食物の生産に関わっていますか





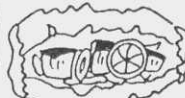





(例えば、農園、自家菜園、釣、自宅でつくって食べるもの、など)

1. 自分が中心になってやっている 2. 積極的に手伝っている

3. たまに手伝う程度 4. 全くしていない

問7 あなたは、主食、主菜、副菜といった時に、どのような料理をイメージしますか。
 あてはまる記号を下の□から選んで、()に記入して下さい。

主食 () () ()
 主菜 () () ()
 副菜 () () ()

1  ごはん	2  アロココのおひたし	3  ラーメン	4  やさいの甘酢揚げ	5  さけのオイル焼き
6  目玉焼き	7  牛肉のはつけ	8  やさい炒め	9  たくあん	10  パン

問8 次の文章は、主食、主菜、副菜について説明したものです。()にあてはまる記号を、下の□から選んで1つずつ記入して下さい。

- 1) 主食とは、()が主材料で、()をはじめ、各種栄養素を提供し、食事の中心的位置を占めます。
- 2) 主菜とは、()が主材料で、主に()などの栄養素を提供し、食事全体の量や大きさを決める役割をもっています
- 3) 副菜とは、()が主材料で、主に()などの栄養素を提供し、彩りや味など、食事に変化をつける一品となります

ア. 穀物	イ. たんぱく質や脂質	ウ. エネルギー	エ. 魚, 肉, 卵
オ. 野菜	カ. 果物	キ. 飲み物	ク. ビタミン類、鉄、カルシウム

問9 あなたは、次のことについて「自分ができる」と思いますか。

1) あなたは今後、テレビや新聞、市や町の広報等から食や健康に関する情報を得ることができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

2) あなたは今後、食や健康に関して知っていることや得た知識を家族や友人に伝えたり話したりすることができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

3) あなたは今後、自分が知っている、または学んだ料理のつくり方や特徴について家族や友人に話すことができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

4) あなたは今後、穀類と、肉や魚、野菜を使った料理が揃わない食事が続いた場合、不足している料理を揃えて食べる事ができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

5) あなたは今後、老人クラブや友人等の集まりの時に、食事の準備や、料理づくり、後片づけをしたり等に、すすんで関わる事ができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

6) あなたは今後、誰かにあげるために、料理をつくる事ができるとができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

7) あなたは今後、食事づくりができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

8) あなたは今後、穀類、肉や魚、野菜を使った料理を組み合わせる事ができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

問10 あなたは、ここ1ヵ月ぐらいに次の食品やその食品を使った料理をどれくらい食べましたか。

- | | | | | |
|----------------------------------|-----------|------------|-----------|-------------|
| ごはん | 1. 毎食 | 2. 1日に2食 | 3. 1日に1食 | 4. ほとんど食べない |
| 味噌汁 | 1. 3杯以上 | 2. 1日に1、2杯 | 3. 週に2、3杯 | 4. ほとんど食べない |
| 肉類 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 魚介類 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 卵 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 大豆製品 (納豆、豆腐など) | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 牛乳・乳製品 (チーズ、ヨーグルトなど) | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| いも類 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 果物 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 海草類 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 濃い色の野菜 (にんじん、ほうれんそうなど) | 1. 毎日2食以上 | 2. 毎日1食 | 3. 週に3、4回 | 4. ほとんど食べない |
| 薄い色の野菜 (きゅうり、キャベツなど) | 1. 毎日2食以上 | 2. 毎日1食 | 3. 週に3、4回 | 4. ほとんど食べない |
| 持ち帰り弁当 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| おそうざい類 (コロッケなど、買ってきてそのまま食べられるもの) | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 冷凍食品・インスタント食品 (冷凍うどん、カップラーメンなど) | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |

- 問11 あなたは、テレビや新聞、市や町の広報等から食や健康に関する情報を得ようと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問12 あなたは、食や健康に関して知っていることや得た知識を家族や友人に伝えたり、話したりしようと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問13 あなたは、自分が知っている、または学んだ料理のつくり方や特徴について家族や友人に話そうと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問14 あなたは、穀類、肉や魚、野菜を使った料理が揃わない食事が続いた場合、不足している料理を揃えて食べようと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問15 あなたは今後、老人クラブや友人等の集まりの時に、食事の準備や、料理づくり、後片づけをしたり等、進んで関わろうと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問16 あなたは、誰かにあげるために料理をつくろうと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問17 あなたは、食事づくりをしようと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問18 あなたは、穀類、肉や魚、野菜を使った料理を組み合わせる食べようと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問19 あなたは、次のことをどのくらいしようとしていますか。
(1) いろいろな料理を組み合わせる食べようとしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
(2) 栄養のバランスがとれるようにしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
(3) 食事は簡単にすませるようになっている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
(4) 食事の準備や食事を食べることに時間をかけないようにしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

(5) 食事の時間は楽しい時間にしようとしている

1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

(6) 食事は、できるだけ誰か（家族や友人、近隣の人など）を誘って食事をするようにしている

1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

(7) 将来あるいは現在、自分で料理をつくらなければならない時のことを考えて
つくり方などを身につけようとしている

1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

(8) 趣味や楽しみの一つとして食事づくりをしている

1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

(9) 特別な日に料理をつくらなければならない時のことを考えてつくり方などを
身につけようとしている

1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

(10) 家族や友人とのコミュニケーションの一つとして食事づくりをしている

1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

問20 あなたは、テレビや新聞、雑誌、市や町の広報等から食や健康に関する情報を
得ることがありますか

1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない

問21 あなたは、食や健康に関する情報をどのようなところから得ていますか。

あてはまるもの全てに○を、あてはまらないものに×をつけてください

1. テレビやラジオ 2. 新聞 3. 保健所、保健センター 4. 家族 5. 雑誌 6. 病院
7. 友人や近所の人 8. 市や町の広報 9. その他 () 10. 得ていない

問22 あなたは、食や健康に関して知っていることや得た知識を家族や友人に伝えたり、
話しあったりすることがありますか

1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない

問23 あなたは、知っている料理のつくり方や味、特徴について家族や友人と話したり
することがありますか

1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない

問24 あなたは、穀類、肉や魚、野菜を組み合わせた料理が揃わない食事が続いた場合、
不足している料理を揃えて食べることがありますか

1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない

問25 あなたは、老人クラブや友人等の集まりの時に、食事の準備や、料理づくり、後片づけをしたり等、進んで行っていますか

1. よくする 2. 時々する 3. たまにする 4. ほとんどない

問26 あなたは、誰かに食べてもらうために料理をつくることがありますか

1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない

問27 あなたは、食事づくりをすることがありますか

1. よくする 2. 時々する 3. たまにする 4. ほとんどない

問28 あなたは、穀類、肉や魚、野菜を使った料理を組み合わせる食べることがありますか

1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない

問29 あなたは、つぎのようなことをしますか。あてはまる番号に○をつけて下さい

ア) 献立をたてる 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

イ) 買い物に行く 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

ウ) 調理をする 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

エ) 料理にあった器を選ぶ 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

オ) 盛り付けをする 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

カ) テーブルクロスや 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

ランチョンマットをひく

キ) 箸をならべる 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

ク) 配膳をする 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

ケ) 下膳をする 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

コ) 食器を洗う 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

サ) テーブルをふく 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

シ) ごみを片付ける 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

ス) 食事について

意見や希望をいう 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

問30 あなたは、健康だと思いますか。あてはまるもの1つに○をつけて下さい

1. とても健康 2. まあまあ健康 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

問31 あなたは、現在医者にかかっていますか

1. いる (疾病名) 2. いない

問32 あなたが、現在同居している方、すべてに○をつけて下さい。










- 1) 妻 2) 娘 3) 息子 4) 孫 5) 親戚 6) 一人暮らし

ご協力ありがとうございました

ご氏名 _____

問1 あなたは、主食、主菜、副菜といった時に、どのような料理をイメージしますか。
あてはまる記号を下の□から選んで、()に記入して下さい。

主食 () () ()
主菜 () () ()
副菜 () () ()

1  ごはん	2  プロックリのお餅	3  ラーメン	4  やさいの甘酢揚げ	5  さけのホイル焼き
6  目玉焼き	7  牛肉のにつけ	8  やさい炒め	9  たくあん	10  パン

問2 次の文章は、主食、主菜、副菜について説明したものです。()にあてはまる記号を、下の□から選んで1つずつ記入して下さい。

- 1) 主食とは、()が主材料で、主に()をはじめ、各種栄養素を提供し、食事の中心的位置を占めます。
- 2) 主菜とは、()が主材料で、主に()などの栄養素を提供し、食事全体の量や大きさを決める役割をもっています
- 3) 副菜とは、()が主材料で、主に()などの栄養素を提供し、彩りや味など、食事に変化をつける一品となります

ア. 穀物	イ. たんぱく質や脂質	ウ. エネルギー	エ. 魚、肉、卵
オ. 野菜	カ. 果物	キ. 飲み物	ク. ビタミン類、鉄、カルシウム

問3 あなたは現在、何か仕事をしていますか

1. はい(どのような仕事ですか) _____) 2. いいえ

ご協力ありがとうございました

ご氏名 _____

- 問1 あなたは、食や健康に関する情報を得ていますか
1. かなり得ている 2. 少し得ている 3. あまり得ていない 4. 得ていない
└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。
それら、情報の1つとして、クッキングレシピが含まれますか
1. 含まれる 2. 含まれない
- 問2 あなたは、穀類を使った料理や、肉や魚や大豆を使った料理や、野菜を使った料理を組み合わせ食べていますか
1. よく食べている 2. 時々食べている 3. あまり食べていない 4. 食べていない
└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。料理の組み合わせを考える時に、クッキングレシピを使ったり、参考にしましたか
1. 使ったり、参考にした 2. しなかった
- 問3 あなたは、食や健康に関して知っていることや、学んだ知識を家族や友人に伝えたり、話しあったりしていますか
1. よくしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. していない
└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。知っていることや学んだことを伝える時にクッキングレシピを使ったり参考にしましたか
1. 使ったり、参考にした 2. しなかった
- 問4 あなたは、知っている料理のつくり方や味、特徴について家族や友人と話したりしますか
1. よくしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. していない
└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。家族や友人と話す時にクッキングレシピを使ったり、参考にしましたか
1. 使ったり、参考にした 2. しなかった
- 問5 あなたは、穀類を使った料理や、肉や魚や大豆を使った料理や、野菜を使った料理が揃わない食事が続いた場合、不足している料理をつくっていますか
1. よくつくる 2. 時々つくる 3. あまりつくらない 4. つくらない
└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。料理をつくる時にクッキングレシピを使ったり、参考にしましたか
1. 使ったり、参考にした 2. しなかった
- 問6 あなたは、家族や親戚の人、友人に食べてもらうために料理をつくっていますか
1. よくつくる 2. 時々つくる 3. あまりつくらない 4. つくらない
└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。料理をつくる時にクッキングレシピを使ったり、参考にしましたか
1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問7 あなたは、老人クラブや友人等の集まりの時に、食事の準備や、料理をつくること、後片づけをすること等を、進んで行っていますか

1. よくする 2. 時々する 3. あまりしていない 4. していない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。料理づくりの時にクッキングレシピを使ったり、参考にしましたか

1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問8 あなたは、食事づくりをしていますか

1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. していない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。食事づくりの時にクッキングレシピを使ったり、参考にしましたか

1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問9 クッキングレシピを、使った方にお尋ねします。

クッキングレシピを使った理由として、あてはまる番号全てに○をつけて下さい。

そのうち、使った理由として、最もよくあてはまるものに◎をつけて下さい。

1. 楽しいから
2. きれいだから
3. エネルギー量がわかるから
4. 食べたい料理が具体的にわかるから
5. 料理の作り方がすぐにわかるから
6. 自分で献立がたてることができるから
7. 自分にとって適切な食事の量がわかるから
8. すぐに使用できる場所に置けるから
9. 自分の工夫点を加えることができるから
10. つくり方が分からないときすぐに確認できるから
11. 家族や友人と食事についての話ができるから
12. 家族や友人も使うことができるから
13. その他 ()
14. 特に理由はない

問10 あなたは、ここ2週間ぐらいの間で、次の食品やその食品を使った料理をどれくらい食べましたか。

- | | | | | |
|----------------------|------------|------------|-----------|-------------|
| ごはん | 1. 毎食 | 2. 1日に2食 | 3. 1日に1食 | 4. ほとんど食べない |
| 味噌汁 | 1. 1日に3杯以上 | 2. 1日に1、2杯 | 3. 週に2、3杯 | 4. ほとんど食べない |
| 肉類 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 魚介類 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 卵 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 大豆製品 (納豆、豆腐など) | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 牛乳・乳製品 (チーズ、ヨーグルトなど) | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| いも類 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |
| 果物 | 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3、4回 | 3. 週に1、2回 | 4. ほとんど食べない |

海草類 1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない
濃い色の野菜（にんじん、ほうれんそうなど）

1. 毎日2食以上 2. 毎日1食 3. 週に3、4回 4. ほとんど食べない
淡い色の野菜（きゅうり、キャベツなど）

1. 毎日2食以上 2. 毎日1食 3. 週に3、4回 4. ほとんど食べない
持ち帰り弁当 1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

おそうざい類（コロッケなど、買ってきてそのまま食べられるもの）
1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

冷凍食品・インスタント食品（冷凍うどん、カップラーメンなど）
1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

問11 あなたは、つぎのようなことをしますか。あてはまる番号に○をつけて下さい

ア) 献立をたてる 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

イ) 買い物に行く 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

ウ) 調理をする 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

エ) 料理にあった器を選ぶ 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

オ) 盛り付けをする 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

カ) テーブルクロスやランチョンマットをひく
1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

キ) 箸をならべる 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

ク) 配膳をする 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

ケ) 下膳をする 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

コ) 食器を洗う 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

サ) テーブルをふく 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

シ) ごみを片付ける 1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

ス) 食事について意見や希望をいう
1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

問12 あなたは現在、次のようなグループ活動や、地域の活動に参加していますか
参加しているもの全てに○をつけて下さい

1. 町内会 2. ボランティア活動 3. 老人クラブ、老人大学

4. 消費者活動（生協など） 5. 生産に関する組合 6. 各種講習会、カルチャー教室

7. 趣味の集まり、稽古事の会 8. 宗教のグループ 9. その他（ ）

問13 あなたは横浜市に住んで何年になりますか

1. 50年以上 2. 20年以上50年未満 3. 10年以上20年未満

4. 5年以上10年未満 5. 5年未満

ご協力ありがとうございました

第2回 食生活アンケート D 調査

ご氏名 _____

問1 あなたは、主食、主菜、副菜といった時に、どのような料理をイメージしますか。あてはまる記号を下の□から選んで、() に記入して下さい。

主食 () () ()
 主菜 () () ()
 副菜 () () ()

1  ごはん	2  アロココのおぼろ	3  ラーメン	4  やさいの甘酢がけ	5  さけのオイルやき
6  目玉やき	7  牛肉のにつけ	8  やさい炒め	9  たくあん	10  パン

問2 次の文章は、主食、主菜、副菜について説明したものです。() にあてはまる記号を、下の□から選んで1つずつ記入して下さい。

- 1) 主食とは、() が主材料で、主に() などの栄養素を提供し、食事の中心的位置を占めます
- 2) 主菜とは、() が主材料で、主に() などの栄養素を提供し、食事全体の量や大きさを決める役割をもっています
- 3) 副菜とは、() が主材料で、主に() などの栄養素を提供し、彩りや味など、食事に変化をつける一品となります

ア. 穀物	イ. たんぱく質や脂質	ウ. エネルギー	エ. 魚、肉、卵
オ. 野菜	カ. 果物	キ. 飲み物	ク. ビタミン類、鉄、カルシウム

問3 あなたは、テレビや新聞、市や町の広報等から食や健康に関する情報を得ようと思いますか

1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問4 あなたは、食や健康に関して知っていることや得た知識を家族や友人に伝えたり、話したりしようと思いますか

1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問5 あなたは、自分が知っている、または学んだ料理のつくり方や特徴について家族や友人に話そうと思いますか

1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

- 問6 あなたは、穀類を使った料理、肉や魚や大豆を使った料理や、野菜を使った料理が揃わない食事が続いた場合、不足している料理をつくろうと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問7 あなたは、老人クラブや友人等の集まりの時に、食事の準備や、料理をつくること、後片づけをすることを等、進んで関わろうと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問8 あなたは、家族や親戚の人、あるいは友人に食べてもらうために料理をつくろうと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問9 あなたは、食事づくりをしようと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問10 あなたは、穀類を使った料理や、肉や魚や大豆を使った料理や、野菜を使った料理を組み合わせて食べようと思いますか
1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問11 あなたは、現在、次のことをどのくらいしていますか。
- (1) いろいろな料理を組み合わせて食べるようにしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (2) 栄養のバランスがとれるようにしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (3) 食事は簡単にすませるようにしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (4) 食事の準備や食事を食べることに時間をかけないようにしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (5) 食事の時間は楽しい時間にしようとしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (6) 食事は、できるだけ誰か(家族や友人、近隣の人など)を誘って食事をするようにしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (7) 将来あるいは現在、自分で料理をつくらなければならない時のことを考えて、つくり方などを身につけようとしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

(8) 趣味や楽しみの一つとして食事づくりをしている

1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

(9) 特別な日に料理をつくらなければならない時のことを考えてつくり方などを身につけようとしている

1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

(10) 家族や友人とのコミュニケーションの一つとして食事づくりをしている

1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

問12 あなたは、つぎのようなことができますか。あてはまる番号に○をつけて下さい。

- ア) 献立をたてる 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
イ) 買い物に行く 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
ウ) 調理をする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
エ) 料理にあった器を選ぶ 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
オ) 盛り付けをする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
カ) テーブルクロスやランチョンマットをひく
1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
キ) 箸をならべる 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
ク) 配膳をする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
ケ) 下膳をする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
コ) 食器を洗う 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
サ) テーブルをふく 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
シ) ごみを片付ける 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
ス) 食事について意見や希望をいう
1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

問13 あなたは、次のことについて「自分はできる」と思えますか。

1) あなたは今後、テレビや新聞、市や町の広報等から食や健康に関する情報を得ることが出来ますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

2) あなたは今後、食や健康に関して知っていることや得た知識を家族や友人に伝えたり話したりすることができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

3) あなたは今後、自分が知っている、または学んだ料理のつくり方や特徴について家族や友人に話すことができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

- 4) あなたは今後、穀類を使った料理、肉や魚や大豆を使った料理や野菜を使った料理が揃わない食事が続いた場合、不足している料理をつくることができますか
 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
- 5) あなたは今後、老人クラブや友人等の集まりの時に、食事の準備や、料理をつくること、後片づけをすること等に、進んで関わるすることができますか
 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
- 6) あなたは今後、家族や親戚、友人等に食べてもらうために料理をつくることができますか
 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
- 7) あなたは今後、食事づくりができますか
 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない
- 8) あなたは今後、穀類を使った料理や、肉や魚や大豆を使った料理や、野菜を使った料理を組み合わせることで食べることができますか
 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

問14 毎日の生活についてうかがいます。以下の質問のそれぞれについて、「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけてください。ごめんども、全部の質問にお答え下さい

- | | | |
|----------------------------|----|-----|
| 1) バスや電車を使ってひとりで外出できますか | はい | いいえ |
| 2) 日用品の買い物ができますか | はい | いいえ |
| 3) 自分の食事の用意ができますか | はい | いいえ |
| 4) 請求書の支払いができますか | はい | いいえ |
| 5) 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか | はい | いいえ |
| 6) 年金などの書類が書けますか | はい | いいえ |
| 7) 新聞を読んでいますか | はい | いいえ |
| 8) 本や雑誌を読んでいますか | はい | いいえ |
| 9) 健康についての記事や番組に関心がありますか | はい | いいえ |
| 10) 友達の家を訪ねることがありますか | はい | いいえ |
| 11) 家族や友だちの相談にのることがありますか | はい | いいえ |
| 12) 病人を見舞うことができますか | はい | いいえ |
| 13) 若い人に自分から話しかけることがありますか | はい | いいえ |

ご協力ありがとうございました

第3回 食生活アンケート E調査 97.

ご氏名 _____

問1 あなたは、食や健康に関する情報を得ていますか

1. かなり得ている 2. 少し得ている 3. あまり得ていない 4. 得ていない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。それら、情報の1つとして、
前回、お渡ししたクッキングレシピが含まれますか

1. 含まれる 2. 含まれない

問2 あなたは、穀類を使った料理や、肉や魚や大豆を使った料理や、
野菜を使った料理を組み合わせ食べていますか

1. よく食べている 2. 時々食べている 3. あまり食べていない 4. 食べていない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。料理の組み合わせを
考える時に、クッキングレシピを使ったり、参考にしましたか

1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問3 あなたは、食や健康に関して知っていることや、学んだことを家族や友人、
近隣の人などに伝えたり、話しあったりしていますか

1. よくしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. していない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。知っていることや
学んだことを伝える時にクッキングレシピを使ったり参考にしましたか

1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問4 あなたは、知っている料理のつくり方や味、特徴について家族や友人、近隣の人
などと話したりしますか

1. よくしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. していない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。家族や友人と話す時に
クッキングレシピを使ったり、参考にしましたか

1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問5 あなたは、穀類を使った料理や、肉や魚や大豆を使った料理や、野菜を使った
料理が揃わない食事が続いた場合、不足している料理をつくっていますか

1. よくつくる 2. 時々つくる 3. あまりつくらない 4. つくらない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。料理をつくる時に
クッキングレシピを使ったり、参考にしましたか

1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問6 あなたは、誰かにあげるために、料理をつくることがありますか

1. よくある 2. 時々ある 3. あまりない 4. 全くない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。料理をつくる時に
クッキングレシピを使ったり、参考にしましたか

1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問7 あなたは、老人クラブや友人、近隣の人などの集まりの時に、食事の準備や料理をつくること、後片づけをすること等を、すすんで行っていますか

1. よくする 2. 時々する 3. あまりしていない 4. していない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。料理づくりの時にクッキングレシピを使ったり、参考にしましたか

1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問8 あなたは、食事づくりをしていますか

1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. していない

└─1あるいは2と答えた方にお尋ねします。食事づくりの時にクッキングレシピを使ったり、参考にしましたか

1. 使ったり、参考にした 2. しなかった

問9 クッキングレシピを、使った方にお尋ねします。

クッキングレシピを使った理由として、あてはまる番号全てに○をつけて下さい。そのうち、使った理由として、最もよくあてはまるものに◎をつけて下さい。











1. 楽しいから 2. きれいだから 3. エネルギー量がわかるから
 4. 食べたい料理が具体的にわかるから 5. 料理の作り方がすぐにわかるから
 6. 自分で献立がたてることのできるから
 7. 自分にとって適切な食事の量がわかるから
 8. すぐに使用できる場所に置けるから
 9. 自分の工夫点を加えることのできるから
 10. 作り方が分からないときすぐに確認できるから
 11. 家族や友人と食事についての話ができるから
 12. 家族や友人も使うことのできるから
 13. その他 ()
 14. 特に理由はない

問10 あなたは、主食、主菜、副菜といった時に、どのような料理をイメージしますか。あてはまる記号を下の□から選んで、()に記入して下さい。

主食 () () ()

主菜 () () ()

副菜 () () ()

1  ごはん	2  プロシッコのおびれ	3  ラーメン	4  やさいの甘酢揚げ	5  さけのオイルやき
6  目玉やき	7  牛肉のにつけ	8  やさい炒め	9  たくあん	10  パン

問11 次の文章は、主食、主菜、副菜について説明したものです。()にあてはまる記号を、下の□から選んで1つずつ記入して下さい。

- 1) 主食とは、()が主材料で、主に()などの栄養素を提供し、食事の中心的な位置を占めます
- 2) 主菜とは、()が主材料で、主に()などの栄養素を提供し、食事全体の量や大きさを決める役割をもっています
- 3) 副菜とは、()が主材料で、主に()などの栄養素を提供し、彩りや味など、食事に変化をつける一品となります

ア. 穀物	イ. たんぱく質や脂質	ウ. エネルギー	エ. 魚、肉、卵
オ. 野菜	カ. 果物	キ. 飲み物	ク. ビタミン類、鉄、カルシウム

問12 あなたは、つぎのようなことをしますか。あてはまる番号に○をつけて下さい

- | | | | | |
|------------------------|---------|---------|-----------|----------|
| ア) 献立をたてる | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| イ) 買い物に行く | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| ウ) 調理をする | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| エ) 料理にあった器を選ぶ | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| オ) 盛り付けをする | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| カ) テーブルクロスやランチョンマットをひく | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| キ) 箸をならべる | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| ク) 配膳をする | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| ケ) 下膳をする | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| コ) 食器を洗う | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| サ) テーブルをふく | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| シ) ごみを片付ける | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |
| ス) 食事について意見や希望をいう | 1. よくする | 2. 時々する | 3. あまりしない | 4. 全くしない |

問13 あなたは、テレビや新聞、市や町の広報等から食や健康に関する情報を得ようと思いませんか

1. とてもそう思う
2. 少し思う
3. あまり思わない
4. 思わない

問14 あなたは、食や健康に関して知っていることや得た知識を家族や友人、近隣の人などに伝えたり、話したりしようと思いませんか

1. とてもそう思う
2. 少し思う
3. あまり思わない
4. 思わない

問15 あなたは、自分が知っている、または学んだ料理のつくり方や特徴について家族や友人、近隣の人などに話そうと思いませんか

1. とてもそう思う
2. 少し思う
3. あまり思わない
4. 思わない

問16 あなたは、穀類、肉や魚、野菜を使った料理が揃わない食事が続いた場合、不足している料理を揃えて食べようと思いますか

1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問17 あなたは今後、老人クラブや友人、近隣の人などの集まりの時に、食事の準備や、料理づくり、後片づけをしたり等、すすんで関わろうと思いますか

1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問18 あなたは、誰かにあげるために料理をつくろうと思いますか

1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問19 あなたは、食事づくりをしようと思いますか

1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問20 あなたは、穀類、肉や魚、野菜を使った料理を組み合わせる食べようと思いますか

1. とてもそう思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問21 あなたは、ここ1ヵ月ぐらいに次の食品やその食品を使った料理をどれくらい食べましたか。

ごはん 1. 毎食 2. 1日に2食 3. 1日に1食 4. ほとんど食べない

味噌汁 1. 3杯以上 2. 1日に1、2杯 3. 週に2、3杯 4. ほとんど食べない

肉類 1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

魚介類 1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

卵 1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

大豆製品（納豆、豆腐など）

1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

牛乳・乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）

1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

いも類 1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

果物 1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

海藻類 1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

濃い色の野菜（にんじん、ほうれんそうなど）

1. 毎日2食以上 2. 毎日1食 3. 週に3、4回 4. ほとんど食べない

淡い色の野菜（きゅうり、キャベツなど）

1. 毎日2食以上 2. 毎日1食 3. 週に3、4回 4. ほとんど食べない

持ち帰り弁当 1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

おそうざい類（コロケなど、買ってきてそのまま食べられるもの）

1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

冷凍食品・インスタント食品（冷凍うどん、カップラーメンなど）

1. ほぼ毎日 2. 週に3、4回 3. 週に1、2回 4. ほとんど食べない

問22 あなたは、次のことをどのくらいしようとしていますか。

- (1) いろいろな料理を組み合わせるようになっている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (2) 栄養のバランスがとれるようになっている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (3) 食事は簡単にすませるようになっている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (4) 食事の準備や食事を食べることに時間をかけないようにしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (5) 食事の時間は楽しい時間にしようとしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (6) 食事は、できるだけ誰かと一緒に（家族、友人、近隣の人など）食べようとしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (7) 将来あるいは現在、自分で料理をつくる時のことを考えて、
つくり方などを身につけようとしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (8) 趣味や楽しみの一つとして食事づくりをしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (9) 特別な日や病気の時などに、料理をつくる時のことを考えて、
つくり方などを身につけようとしている
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない
- (10) 家族や友人、近隣の人とのコミュニケーションの一つとして食事づくりを
している
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

問23 あなたは、次のことについて「自分是可以する」と思っていますか。

- 1) あなたは今後、テレビや新聞、市や町の広報等から食や健康に関する情報を
得ることができますか
1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

2) あなたは今後、食や健康に関して知っていることや得たことを家族や友人、近隣の人などに伝えたり、話したりすることができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

3) あなたは今後、自分が知っている、または学んだ料理のつくり方や特徴について家族や友人、近隣の人などに話すことができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

4) あなたは今後、穀類と、肉や魚、野菜を使った料理が揃わない食事が続いた場合、不足している料理を揃えて食べる事ができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

5) あなたは今後、老人クラブや友人、近隣の人などの集まりの時に、食事の準備や、料理づくり、後片づけをしたり等に、すすんで関わるすることができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

6) あなたは今後、誰かにあげるために、料理をつくることができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

7) あなたは今後、食事づくりができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

8) あなたは今後、穀類、肉や魚、野菜を使った料理を組み合わせる食べることができますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

問24 あなたは、つぎのようなことができますか。あてはまる番号に○をつけて下さい。

ア) 献立をたてる 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

イ) 買い物に行く 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

ウ) 調理をする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

エ) 料理にあった器を選ぶ 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

オ) 盛り付けをする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

カ) テーブルクロスやランチョンマットをひく

1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

キ) 箸をならべる 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

ク) 配膳をする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

ケ) 下膳をする 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

コ) 食器を洗う 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

サ) テーブルをふく 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

シ) ごみを片付ける 1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

ス) 食事について意見や希望をいう

1. できる 2. 少しできる 3. あまりできない 4. できない

問25 あなたは、調理が好きですか

1. とても好き 2. まあまあ好き 3. あまり好きではない 4. 嫌い

問26 あなたは、健康だと思いますか。あてはまるもの1つに○をつけて下さい

1. とても健康 2. まあまあ健康 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

問27 食卓づくりの会は、第2回まで終了していますが、あなたは食卓づくりの会に参加される前に比べ、変化したことはありますか

1. ある 2. ない

└─どのような点ですか ()

問28 あなたは今後、食卓づくりの会が開催されるとしたら参加したいと思いますか

1. 参加したいと思う 2. 参加したくない

└─なぜですか () └─なぜですか ()

ご協力ありがとうございました

氏名 _____

「食卓づくりの会」に、参加された感想をお聞かせ下さい。

下記に、食卓づくりの会の第1～3回の中で、実際に行ったことを示しました

1)～9)のそれぞれについて、あてはまるものに○を、あてはまらないものに×をつけて下さい

	楽しかった	おもしろいのもっとやりたい(知りたい)と思った	難しい点もあったが理解しよう(やってみよう)と思った	自ら進んで知りたい(やりたい)と思った	学習したことを基に、もっと深く知りたい(やってみたい)と思った	役にたちそうだと思った
1) 主食・主菜・副菜に関する話を聞くことは(を)						
2) 実物大料理カードを用い、主食・主菜・副菜の分類を行ったり、料理を組み合わせることは(を)						
3) 実物大料理カードを用いて自分にとって必要な食事の量を確認してみることは(を)						
4) 自分のある1日の食事を例に料理と食材料と栄養素のつながりを確認することは(を)						
5) 自分のある1日の食事を例に健康との関連で、食事のよい点や問題点がわかったことは(を)						
6) 健康との関連で自分にあった食事をつくって、食べたことは(を)						
7) 誰かのために料理をつくる時その人の状態を把握するポイントを確認したことは(を)						
8) 誰かのために食卓をつくってプレゼントすることは(を)						
9) 食卓づくりの会に参加して						

食卓づくりに関する、ご希望、ご意見、ご感想等ございましたら、ご記入お願い致します

食事しらべ

昨日1日の食事について記入してください。朝起きてから夜寝るまで、どこでどんな物を食べたのか、簡単な絵にして下さい。食べ物だけでなく飲み物や薬まで口に入れたものは全て記入して下さい。

時間	食べた場所	誰と何人で	食事にか けた時間	食 事 内 容 (食べたものを簡単な絵にして描く)
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				

この日の食事は—— 1.普通の日だった 2.特別な日だった)

この日の食事は—— 1.大変満足だった 2.まあまあ満足だった 3.やや不満であった 4.とても不満であった

あなたの身長と体重を教えてください

身長 () cm 体重 () Kg

 さんの昼食づくりのためのインタビュー票

インタビュー 1

97. 8.

(インタビュー担当者名 _____)

1. _____さんの心や気持ちについて

①好きな食べ物

②嫌いな食べ物

③その他

2. _____さんの健康などについて

①年齢 _____ 歳

②体格 身長 _____ cm 体重 やや重い, ふつう, やや軽い

③1日のなかで、働いたり、動いたりする時間 _____ 時間

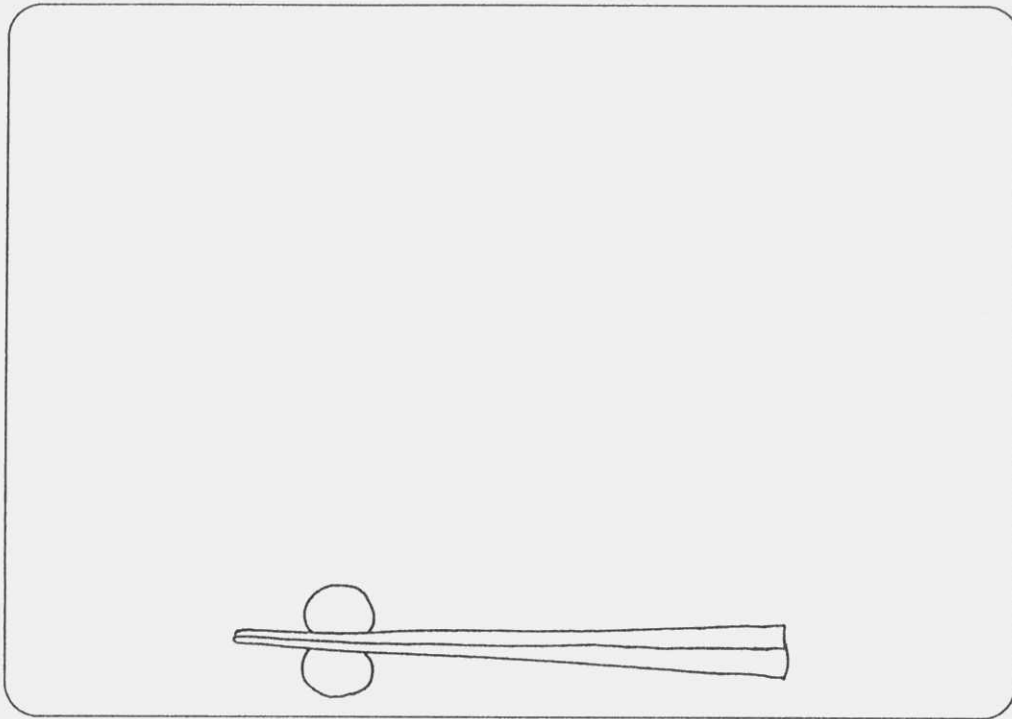
④ _____さんにとって1食に必要な食事の量

⑤病気や、気をつけていることなど

⑥その他、健康に関すること

3. その他

4. どんな食卓にしますか



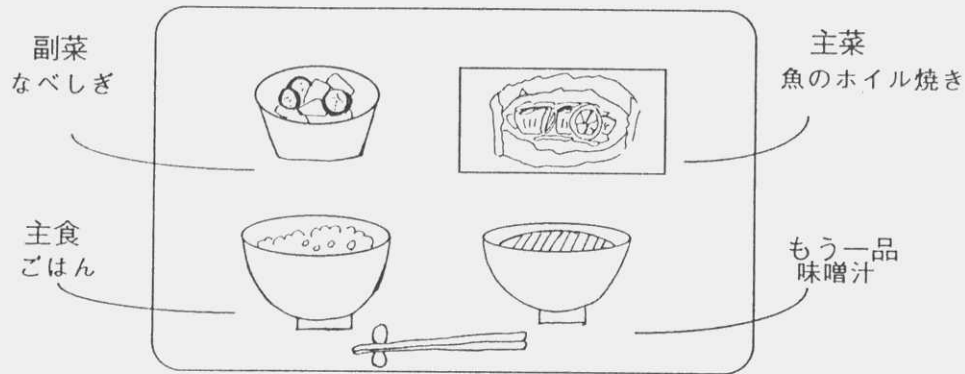
インタビュー2

氏名 _____

あなたは、どのようなことを考えて食卓づくりをしましたか。
それぞれの項目について「はい」か、「いいえ」でお答えください。

- | | | |
|--|----|-----|
| 1. 実物大料理カードを用いて、自分にとって必要な量を確認したことを思い出しましたか | はい | いいえ |
| 2. 調理方法の違いにより、エネルギーの量が異なることを考えましたか | はい | いいえ |
| 3. 食物の好き、嫌いを考えましたか | はい | いいえ |
| 4. 健康状態（病気や、自分で気をつけていることなど）や、体調などを考えましたか | はい | いいえ |
| 5. 普段の食生活の状況（朝食に何を食べたのかなど）を考えましたか | はい | いいえ |
| 6. つくってあげる人にとって、適切な食事の量を考えましたか | はい | いいえ |

今日のわたしの昼食



主食 ----- 穀物が主材料で、食事の中心的位置を占め、かつ穀物を主材料とする（約50～60gを含む）料理
 ごはん、パン、うどん、ラーメンなど
 栄養的には、食事にエネルギーをはじめ各種栄養素を提供し、料理選択のリード役を担う

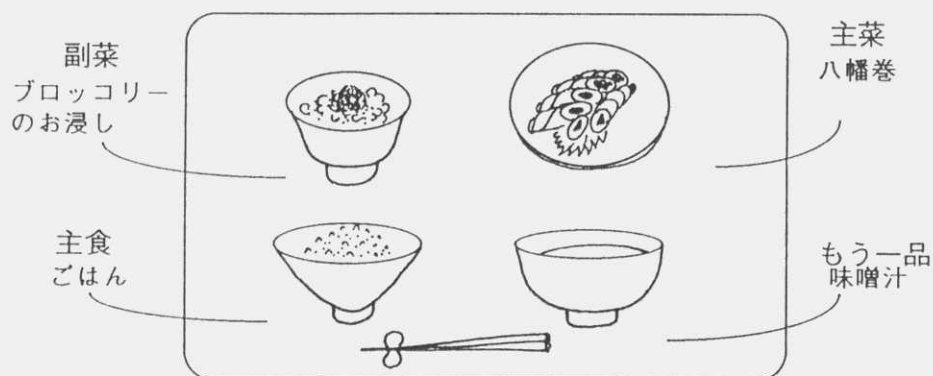
主菜 ----- 魚、肉、卵、大豆を主材料とする（約50gを含む）料理
 卵焼、焼魚、納豆など
 栄養的には、たんぱく質、脂質の供給源で、1食の総栄養素量の決定に影響を及ぼす

副菜 ----- 主食、主菜以外の料理で、野菜が主材料（約50gを含む）である料理
 野菜炒め、サラダ、お浸しなど
 栄養的には、ビタミン、ミネラルを中心とした栄養面の補強をすることはもとより、味の面での補強としての役割が大きく、食事としての多様さを作り出す上ではたす役割が大きい

もう一品 ----- 個人の心身の様態にあった食事の決め手になるものです
 みそ汁、漬物、果物、飲み物、菓子など

出典) 足立己幸：料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究，民族衛生，50（2），70～107（1984）

今日のわたしの昼食



主食 ----- 穀物が主材料で、食事の中心的位置を占め、かつ穀物を主材料とする（約50～60gを含む）料理
ごはん、パン、うどん、ラーメンなど
栄養的には、食事にエネルギーをはじめ各種栄養素を提供し、料理選択のリード役を担う

主菜 ----- 魚、肉、卵、大豆を主材料とする（約50gを含む）料理
卵焼、焼魚、納豆など
栄養的には、たんぱく質、脂質の供給源で、1食の総栄養素量の決定に影響を及ぼす

副菜 ----- 主食、主菜以外の料理で、野菜が主材料（約50gを含む）である料理
野菜炒め、サラダ、お浸しなど
栄養的には、ビタミン、ミネラルを中心とした栄養面の補強をすることはもとより、味の面での補強としての役割が大きく、食事としての多様さを作り出す上ではたす役割が大きい

もう一品 ----- 個人の心身の様態にあった食事の決め手になるものです
みそ汁、漬物、果物、飲み物、菓子など

出典) 足立己幸：料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究，民族衛生，50（2），70～107（1984）

わたしの食事バランスチェック

さん

料理バランスチェック

食事しらべ

昨日1日の食事について記入してください。朝起きてから夜寝るまで、どこでどんな物を食べたのか、簡単な表にして下さい。食べ物だけでなく飲み物や薬まで記入したものは全て記入して下さい。

時間	食べた場所	誰と食べた	食事にかかった時間	食事内容
4				食べたものを簡単な表にして書く
5:30	起床	自分	30分	パン1枚 (6枚入り) 牛乳+脱脂粉乳 (10%) お茶
6:30	朝食	自分	30分	野菜炒め、お茶、牛乳、脱脂粉乳
7				
8				
9				
10:30	自食	自分	20分	蒸気パン、小粒茶
11				
12				
13				
14				
15				
15:40	自食	自分	20分	お茶、ヨーグルト、バナナ、小粒茶
16:50				
17				
18				
19				
20				
18:00	自食	自分	30分	お茶、お粥1杯 (165g)、お茶
21:30				
22				
23				
24				

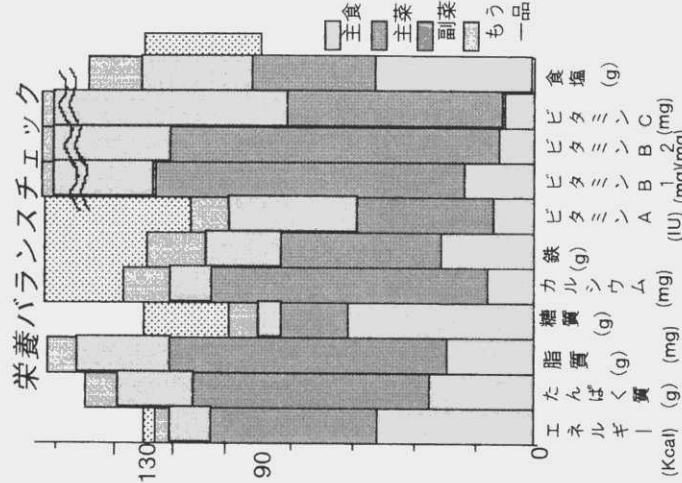
この日の食事は①普通の日だった ②特別の日だった
 この日の食事は①大変満足だった ②まあまあ満足だった ③やや不満だった ④とても不満だった
 あなたの身長と体重を記入して下さい
 身長 (165) cm 体重 (58) kg

自分の食事に、主食・主菜・副菜はありますか、○をつけてチェックしてみてください。

主食	主菜	副菜

食材バランスチェック

料理別	食品群	摂取量	ポイント	朝	昼	夕	計
主食	飯、パン、うどん	1食4食	4点	4	4	4	12
	そば、スパゲッティ等						
	雑穀類	1食3食	3点	3	3	3	9
主菜	肉・魚	1食6食	6点	6	6	6	18
	豆、豆腐	1食6食	6点	6	6	6	18
	卵	1食7食	7点	7	7	7	21
副菜	小魚	1食10食	10点	10	10	10	30
	海藻類	1食6食	6点	6	6	6	18
	緑黄色野菜	1食5食	5点	5	5	5	15

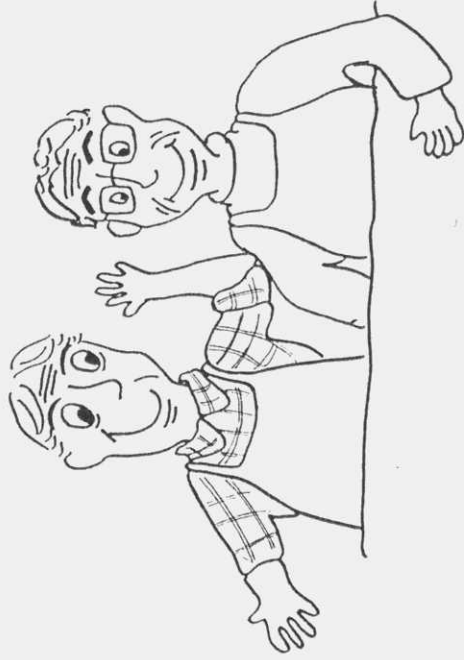


摂取量	2137	95.2	79.7	243.5	876	12.4	2305	2.25	1.99	135	14.8
栄養所要量	1700	65.0	47.0	254.0	650	10.0	2000	0.70	1.00	50	10.0
充足率 (%)	125.7	146.4	169.5	95.9	134.8	124.0	115.3	821.7	198.7	269.6	147.7

第1回 食卓づくりの会

付表 14

クッキングレシピ



氏名



第1回 調理実習メニュー

主食	ごはん
主菜	鮭のホイル焼き
副菜	なべしぎ
もう一品	みそ汁

鮭のホイル焼き

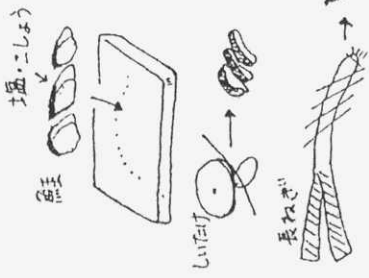
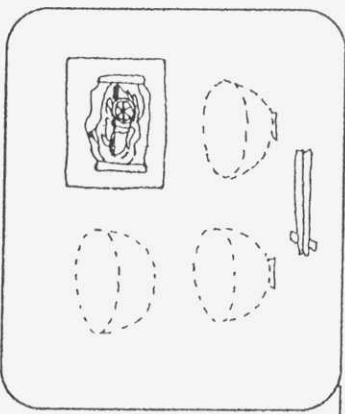
エネルギー
128kcal

- | | | |
|------|-------------|----------------|
| 生鮭 | 1人分 | 3人分 |
| 塩 | 1切れ (70g) | 3切れ (210g) |
| こしょう | ミニ1弱 (0.7g) | ミニ3弱 (2.1g) |
| 長葱 | 少々 | 少々 |
| しいたけ | 30g | 90g |
| 酒 | 30g | 90g |
| レモン | 大1/2 (7.5g) | 大1 1/2 (22.5g) |
| | 1切 (5g) | 3切 (15g) |

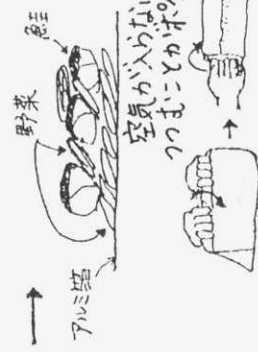
魚まの
ホイル焼き



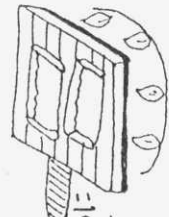
食卓では...



アルミ箔の上に野菜を敷いた上に鮭をのせ、野菜をその間にはさんで並べる。



白いけむりがでたら
できあがり



魚はそぎ切りにして塩こしょう
しいたけはそぎ切り
長葱は斜めに切る

材料をアルミ箔で
包む

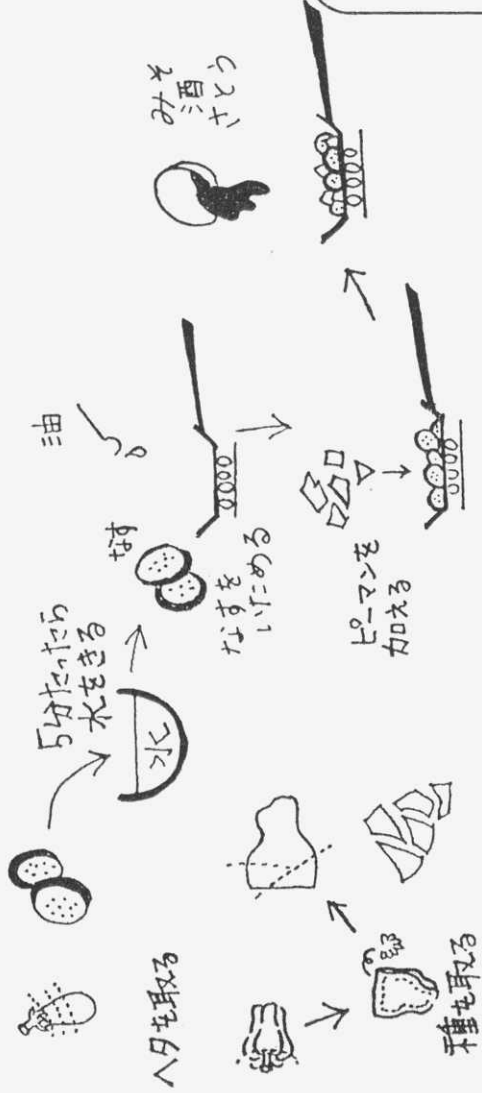
焼きあめで
5~7分

エネルギー
118kcal

鍋しぎ

	1人分	4人分
なす	70g	280g
ピーマン	30g	120g
油	大1/2 (7g)	大2 (26g)
みそ	大1/2 (9g)	大2 (36g)
砂糖	大1/2 (5g)	大2 (18g)
酒	大1/2 (8g)	大2 (30g)

調味料

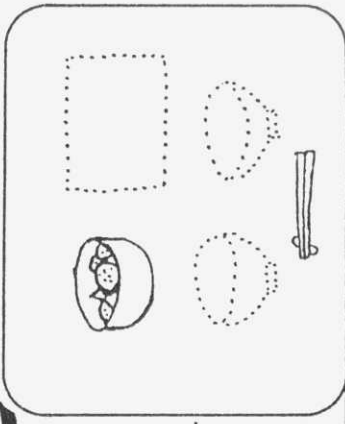


なすは1cm厚さの輪切り
ピーマンは斜め半分に
切って、乱切り

油を加えて、なすを
炒めて、焦げ目をつ
ける

ミソを加えて、なすを
まぜ、炒める

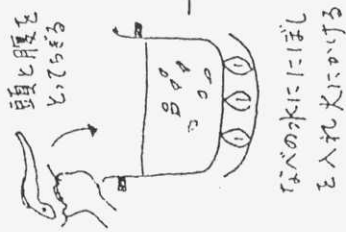
食卓では...



玉葱とさやえんどうの味噌汁

エネルギー
30kcal

	1人分	3人分
玉葱	30g	90g
さやえんどう	10g	30g
味噌	10g	30g
だし	1カップ	3カップ
ねぎ	少々	少々



だしを注ぎ、
玉葱とさやえんどう
を入れる



玉葱は皮をむいて小口切り
さやえんどうは皮をむいて小口切り

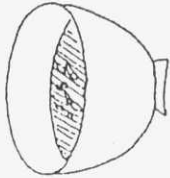


なべの底にだしを注ぎ、
玉葱とさやえんどう
を入れる

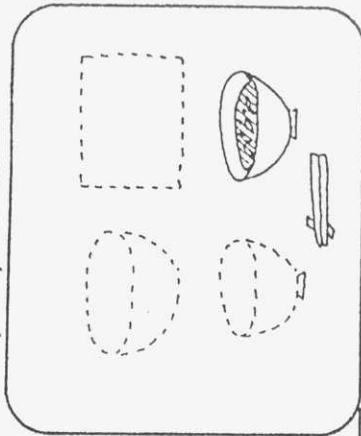


味噌を加え、沸騰するまで
煮る

玉葱とさやえんどう
みそ汁



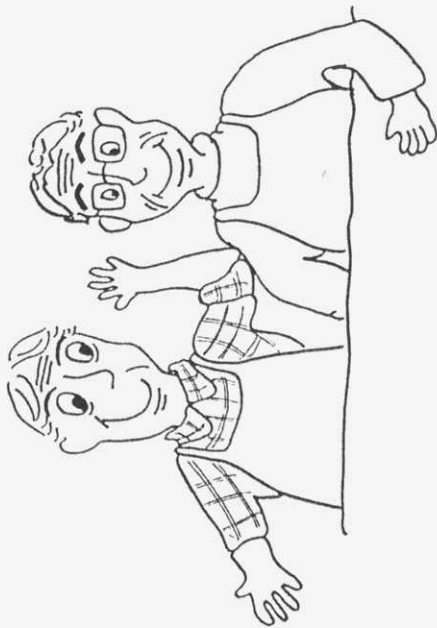
食卓では...



だしをとる

第2回 食卓づくりの会

クッキングダレシピ



氏名



第2回 調理実習メニュー

主食	ごはん
主菜	八幡巻き
副菜	ブロッコリーのおひたし
もう一品	みそ汁

八幡巻き

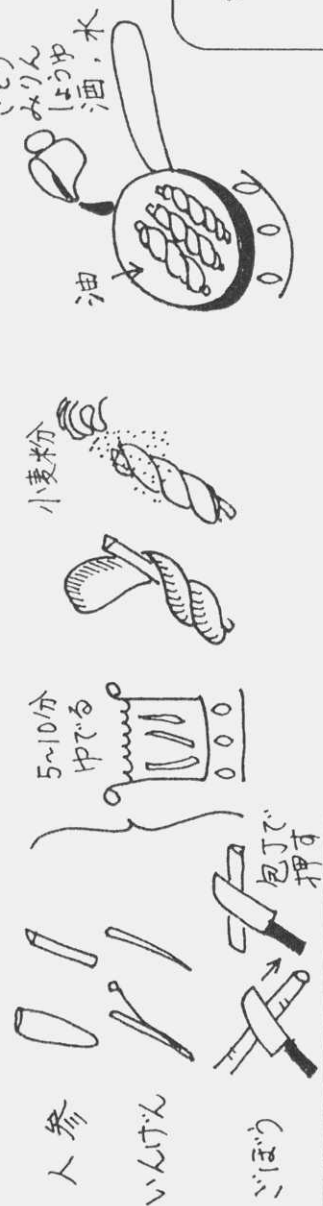
エネルギー 200kcal

豚もも肉	4人分
人参	240g (12枚)
いんげん	100g
ごぼう	80g
大葉	80g
小麦粉	4枚
油	大1弱 (8g)
醤油	大2 (24g)
水	大2 (36g)
砂糖	大4 (60g)
みりん	大1弱 (8g)
酒	大2 (36g)
	大2 (32g)

調味料



八幡巻き

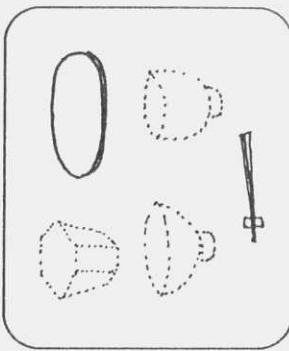


人参は細く切る
いんげんはすじをとる
ごぼうは皮をとる

野菜を芯にして
肉を巻き
小麦粉をまぶす

小麦粉分

油を入れ、焼き色を
つけ、調味料を
加えて煮、つめる

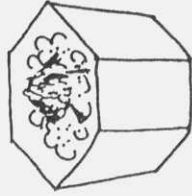


食卓では...

ブロッコリーのお浸し

エネルギー 37Kcal

ブロッコリー	1人分	4人分
醤油	50g	200g
ポン酢	小1 (6g)	大1 1/3 (24g)
だし	小1 (5g)	大1 1/3 (20g)
削りかつお	大1 1/2 (22g)	大6 (88g)
	少々	少々



ブロッコリーのお浸し



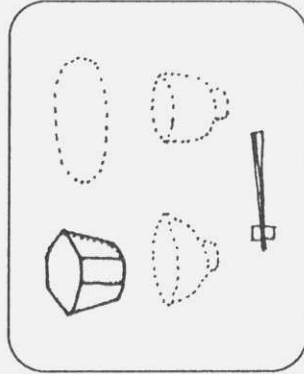
しょうゆ
ポン酢
だし

ブロッコリーを
小房に切る

3~5分
ゆでる

ざるにあけて
冷ます

調味料で
味付けをする

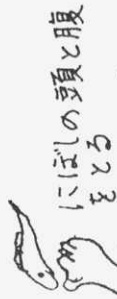
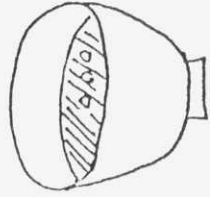


食卓では...

なめこの味噌汁

エネルギー 21kcal

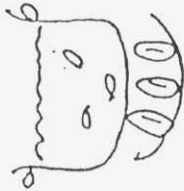
なめこ	1人分	4人分
みつば	20g	80g
味噌	10g	40g
だし	10g	40g
	1カップ	4カップ



にはしの頭と腹をとる



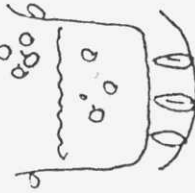
なべの水に
にはしを入れ
火にかける



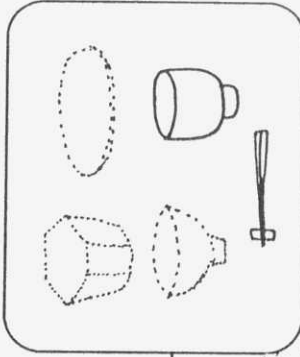
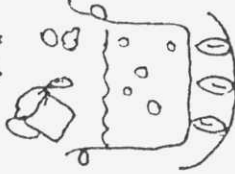
あくは丁寧に
すくいとる



なめこ



味噌



味噌をきふらとり
寸前に火を止め
みつばをちらす

なべのだしが
煮立ったら
なめこを入れる

みつばを
一口大に
切る

だしをとる

食卓では...

第3回 食卓づくりの会
クッキングレシピ



氏名



第3回 調理実習メニュー

(16の組み合わせパターンのうち最も多くの者が選択したメニュー)

主食	ごはん
主菜	白身魚の鍋てりやき
副菜	なすの胡麻みそあえ
もう一品	みそ汁

ごはん

エネルギー
160gで240Kcal

	1人分	4人分
米	1/2カップ (80g)	2カップ (320g)
水	3/5カップ (120g)	2 2/5カップ (480g)



食卓では...

じゃがいもと玉ねぎの味噌汁

エネルギー
48kcal

	1人分	4人分
水	お椀 8分目を1杯 (180g)	お椀 8分目を5杯 (720g)
にぼし	2~3匹	8~12匹
じゃがいも	30g	120g
たまねぎ	20g	80g
みそ	大さじ1/2強 (10g)	大さじ2強 (40g)



食卓では...

白身魚のフライ

エネルギー

229Kcal

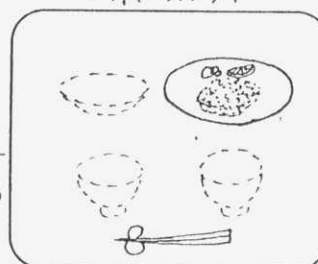
	1人分	4人分
白身魚	70g	280g
塩	ミニさじ1/2 (0.5g)	ミニさじ2 (2g)
こしょう	適量	適量
小麦粉	小さじ1強 (4g)	小さじ1弱 (16g)
卵	10g	40g
パン粉	10g	40g
揚げ油	14g	56g
トマトケチャップ	小さじ1.5 (9g)	大さじ2 (36g)
ウスターソース	小さじ1.5 (7g)	大さじ1 1/2 (28g)
ミニトマト	3個	12個
レモン	1/8個	1/2個



魚をさっと水で流し水気をふきとる
塩・こしょうをふる
衣をつける
きつね色にあける



白身魚のフライ



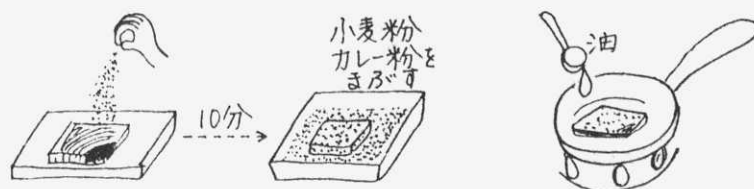
食卓では…

白身魚のカレームニエル

エネルギー

220Kcal

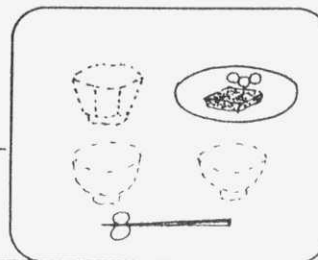
	1人分	4人分
白身魚	70g	280g
塩	ミニさじ1弱 (0.7g)	小さじ1/2 (2.8g)
こしょう	少々	少々
小麦粉	小さじ1 (3g)	大さじ1強 (9g)
カレー粉	小さじ1/2 (1g)	小さじ2 (4g)
油	小さじ2 (8g)	大さじ2 1/2 (32g)
プチトマト	3個	12個



魚をさっと水で流し水気をふきとる
塩・こしょうをふる
小麦粉・カレー粉をまぶす
10分
粉が透明になったら
強火で30秒
その後は中火で火を通す
うらも同様にかく



白身魚のカレームニエル



食卓では…

白身魚のなべ照焼き

エネルギー
176Kcal

	1人分	4人分
白身魚	70g	280g
油	小さじ1 (4g)	大1強 (16g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)	大さじ1 1/2 (24g)
みりん	小さじ1/2 (3g)	大さじ2/3 (12g)
酒	小さじ1 (5g)	大さじ1 2/3 (20g)
砂糖	小さじ1 (3g)	大さじ1弱 (12g)
大葉	1枚	4枚

調味料

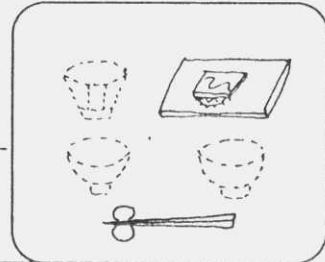


白身魚のなべ照焼き

魚をさっと水で
流し水気を
ふき取る

油をきき表になる方を
下にして中火で
3~4分焼く

調味料を入れて
煮つめ 照りよく
焼き上げる

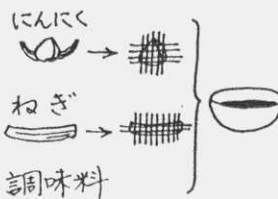


食卓では…

白身魚の薬味焼

エネルギー
159Kcal

	1人分	4人分
白身魚	70g	280g
しょうゆ	大さじ2/3 (12g)	大さじ3 2/3 (48g)
にんにく	1/2かけ (3g)	2かけ
ねぎ	20g	80g
胡麻	小さじ1/2 (1.5g)	小さじ2 (6g)
ゴマ油	小さじ1/2 (2g)	小さじ2 (8g)
みりん	小さじ1/2 (3g)	小さじ2 (12g)
大葉	1枚	4枚

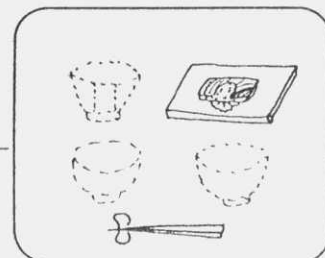


白身魚の薬味焼

魚をさっと水で
流し水気を
ふき取る

網をよく熱して
から片面5分
ずつ焼く

盛りつけの時
たれをかける



食卓では…

なすの中華風炒めもの

エネルギー
158kcal

	1人分	4人分	
なす	1本 (100g)	4本 (400g)	
干しえび	5g	20g	
油	大さじ1弱 (12g)	大さじ2 ² / ₃ (48g)	
根深ねぎ	20g	80g	
生姜	10g	40g	
にんにく	1かけ (5g)	4かけ (20g)	
調味料	酒	小さじ1弱 (4g)	大さじ1強 (16g)
	醤油	小さじ1 ¹ / ₃ (9g)	大さじ2 (36g)
	砂糖	小さじ2 ² / ₃ (2g)	大さじ1弱 (8g)



干しえびは
ぬるま湯に
つけてもどす

なすは8等分
ねぎ、しょうが、
にんにくは
みじんにつる

なすを
色づくまで
炒める

干しえび、ねぎ、
しょうが、にんにくを
加え、調味料と
ませる

食卓では…

なすの胡麻味噌和え

エネルギー
142kcal

	1人分	4人分	
なす	1本 (100g)	4本 (400g)	
油	大さじ2 ² / ₃ (9g)	大さじ2 ¹ / ₃ (36g)	
調味料	すりごま	小さじ2 ² / ₃ (2g)	大さじ1弱 (8g)
	味噌	大さじ1 ¹ / ₂ (9g)	大さじ2 (36g)
	砂糖	大さじ1 ¹ / ₂ (5g)	大さじ2 (20g)
	酒	小さじ1 (5g)	大さじ1 ¹ / ₂ (20g)
	だし	小さじ1 (5g)	大さじ1 ¹ / ₃ (20g)



なすを切り
水にさらす

水気を切り
油で炒め、冷す

調味料を
つくる

なすと調味料を
和える

食卓では…

夏野菜の炒めもの

エネルギー
120kcal

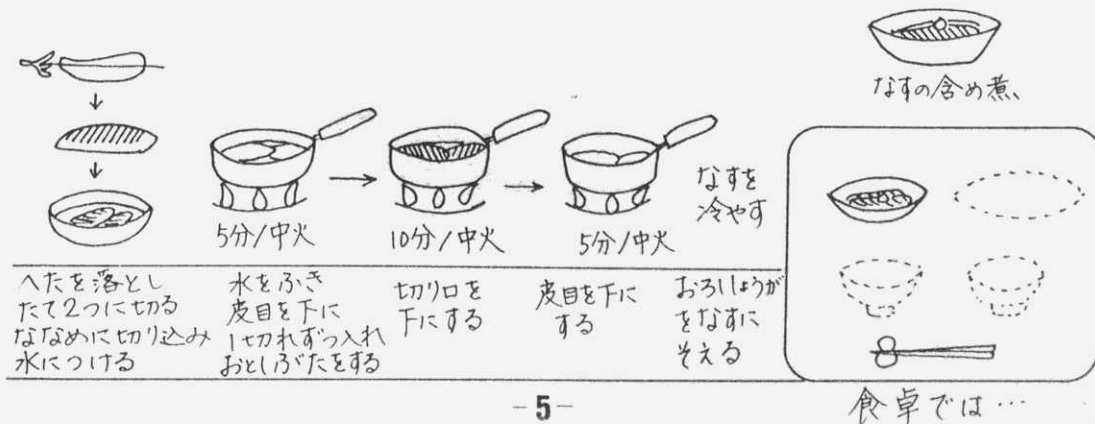
	1人分	4人分
なす	1/2本 (50g)	2本 (200g)
完熟トマト	40g	160g
玉ねぎ	40g	160g
ピーマン	30g	120g
油	大さじ1/2 (8g)	大さじ2 (32g)
白ワイン	1/3カップ強 (75g)	1 1/2カップ (300g)
塩	ミニさじ1 (1g)	小さじ1弱 (4g)
こしょう	少々	少々
ローリエ	1/4枚	1枚



なすの含め煮

エネルギー
50kcal

	1人分	4人分
なす	1本 (100g)	4本 (400g)
だし	3/4カップ (150g)	3カップ (600g)
酒	大さじ1弱 (14g)	大さじ3 1/2 (56g)
砂糖	小さじ1 (3g)	大さじ1 1/3 (12g)
みりん	小さじ1弱 (4g)	大さじ1弱 (12g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)	大さじ1 1/2 (24g)
生姜	10g	40g



へたを落とし、たて2つに切る。なすはめに切り込み、水につける

水をふき、皮目を下に1切れずつ入れ、おとし、ふたをずらす

切り口を下にする

皮目を下にずらす

おろししょうゆをなすにそえる



