

若い女性の心身を健康にする朝食の探索

～Web 調査と摂食試験結果から～

環境人間学研究科

ながいなるみ もりもとあやの
教授 永井成美、◎M1 守本彩乃

キーワード

若い女性、朝食欠食、ダイエット、健康的な食事、摂食試験、活力、自尊心

研究概要

若い女性の約 2 割が習慣的に朝食を食べていませんが、長年改善されていません。また、若い女性には、ダイエット目的で朝食を抜く人が多いことも知られています。そこで、私たちは、若い女性に受け入れやすく、食後すぐに心身に何らかのメリットが感じられる朝食とはどのようなものを探索したいと考えました。研究1では、若い女性が食事に対し「健康的」「不健康」と捉える要素、および「朝食に求める要素」を Web 上のフォームに入力する方法で調査し、208 名の回答を解析しました(表1)。研究2では、若い女性が「健康的」「不健康」と捉える典型的な 2 つの試験食(同じエネルギー量の健康食、不健康食、図1)を用意し、実際に朝食として摂取するクロスオーバー試験を行いました(図2)。その結果、健康食の摂取後には、不健康食摂取後と比べて、活力や自尊感情を表すスコアなどが高まることができました(図3)。

表1 若い女性が捉える食事への要素(スコア順)

健康的	1 主食主菜副菜がある	1 お菓子(菓子パン)のみ
	2 野菜類がある	2 飲み物のみ
	3 食物繊維が豊富	3 野菜がない
	4 発酵食品がある	4 サプリメントのみ
	5 塩味が控えめ	5 食塩が多い
朝食	1 活力・やる気が上がる	
	2 満腹感を得られる	
	3 お通じが良くなる	

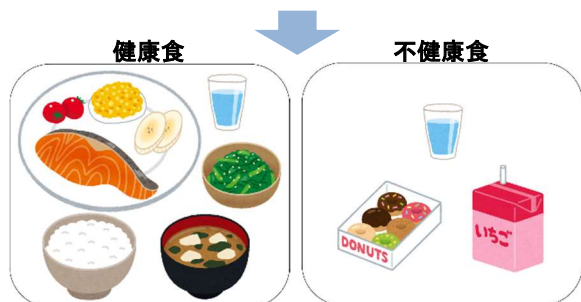


図1 試験食(エネルギー量は同じ)



図2 摂食試験の流れ
(クロスオーバーデザイン)

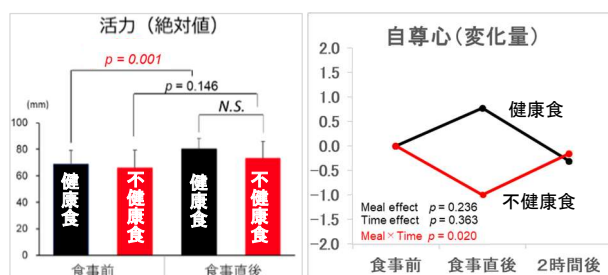


図3 朝食摂食前後の活力・自尊心スコア

アピールポイント

若い女性が朝食に求める要素には、活力・やる気の上昇など、「心理的な効果」があることがわかりました。「健康のため朝食を」という従来の広報より、食べてすぐに「活力」や「自尊心」が高まるという、食後の短期的な心理的応答に着目することが、若い女性の朝食欠食問題解決につながるかもしれません。この新しいアプローチは、女性をターゲットとした食品・メニュー開発にも役立つことが期待されます。