

間食に対する考え方を変えるグループワークの試み

A study of group work to change perceptions for snacks

佐々木亜希¹⁾、倉益望¹⁾、田中裕美子¹⁾、黒岩遥¹⁾、瀬川紀子²⁾、盛岡のぞみ¹⁾、澄川朋子¹⁾、
三上奈々³⁾、繁田真弓¹⁾、山崎あかね¹⁾、乃木章子¹⁾、長坂祐二¹⁾

Aki Sasaki¹⁾, Nozomi Kuramasu¹⁾, Yumiko Tanaka¹⁾, Haruka Kuroiwa¹⁾, Noriko Segawa²⁾,
Nozomi Morioka¹⁾, Tomoko Sumikawa¹⁾, Nana Mikami³⁾, Mayumi Shigeta¹⁾, Akane Yamazaki¹⁾,
Akiko Nogi¹⁾, Yuji Nagasaka¹⁾

キーワード：間食、ダイエット、生活習慣、グループワーク、リフレーミング

要約

間食に関する考え方を、「我慢すること」から「上手につき合うこと」へ変えることを目的としたグループワークを取り入れた学習プログラムを設計・実施し、その効果を検討した。対象者は、生活習慣改善セミナー参加者13人（男性1人、女性12人、年齢 59.5 ± 10.1 歳、BMI 23.9 ± 2.2 kg/m²）であった。学習プログラムは、間食クイズ、低エネルギーお菓子の試食と情報提供、グループワークで構成した。グループワークは、課題①「間食を食べたくなるときはいつか?」、課題②「間食で困っていること何か?」、課題③「間食のいいところはないか?」、課題④「間食の上手なとり方は?」の4つの課題について話し合いを行った。話し合いは、参加者の発言をファシリテーターが付箋に記入し、模造紙に張り付け、グループ内で意見を共有できるようにした。その結果、間食の購入方法や食べ方に対する具体的な対策を肯定的に表現する発言が多くみられた。セミナー終了後のアンケート結果からは、知識の習得および間食をポジティブに考える点において効果が認められた。しかし、間食をコントロールする行動変容に至ったものは約半数にとどまったことから、継続的な介入の必要性が示唆された。

緒言

間食は適量を摂取することにより、1日に必要なエネルギーの補充が可能となる。また、その内容を考慮することで不足しがちな栄養素を補給する機会とすることもできる。その他に、気分転換や社会的なコミュニケーションの場の形成をすることもでき、生活を豊かにするものとしても捉えることができる。平成19年度の国民健康・栄養調査の結果によると¹⁾、15歳以上の男女において、毎日1回以上間食をする者は全体の51.9%であり、現状では国民の2人に1人が毎日1回以上の間食をしている。

間食の摂取と減量の関連性については、多数の報告がある。丹治らの肥満男性の生活習慣を調査した研究では²⁾、肥満者では毎日間食をする者の割合が有意に高い結果となった。また、宮崎らの減量プロ

グラムに参加した女性の食行動と減量を調査した研究では³⁾、視覚的な食べ物の情報や周囲の状況によって食べ物を口にしてしまう代理摂食の改善が減量に独立して関連することが明らかになっている。減量を成功させるためには、運動や食事等、様々な要因が関連するが、間食についても積極的に介入していくことで、より効果的に減量を成功させることができるものと考えられる。

しかし、間食は習慣化していることが多く、食欲をコントロールすることも難しい。また、コミュニケーションの場の形成をする反面、人から勧められた場合には断りにくく、摂取量をコントロールできない場合もある。したがって間食への介入は、間食を制限し、我慢するだけでは長期的な維持、継続に限界が生じる。対象者自身が問題に気づき、間食に

1) 山口県立大学看護栄養学部栄養学科 Department of Human Nutrition, Faculty of Nursing and Human Nutrition, Yamaguchi Prefectural University

2) 山口県立大学大学院健康福祉学研究所 Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

3) 札幌医科大学医学部フロンティア医学研究所病態情報学部門 Sapporo Medical University Department of Biomedical Engineering

に対する認識を変えることが必要となる。

認識を変える方法として、リフレーミングという手法がある。Richard Bandlerらによると⁴⁾、リフレーミングとは、“問題とされ、否定的なものとされてきたことをその人のリソースに変えるための働きかけ”である。問題とされる事柄はそのままに、見方を変えることによって、その意味が変わるため、間食のように環境を変えることが困難な場合に適した手法であると考えられる。

そこで本研究では、山口県立大学で開催している生活習慣改善プログラム「YPUすこやかライフセミナー」全5回のうち第4回の間食に関するプログラム【カロリー控えめデザートクッキング～間食の上手なとり方を知ろう～】において、参加者の間食に関する考え方を、「我慢すること」から「上手に付き合うこと」へ変えることを目的としたグループワークを取り入れた学習プログラムを設計・実施し、その効果を検討した。

方法

1. 対象者

山口県立大学において2012年6月から10月に開催された生活習慣改善プログラム「YPUすこやかライフセミナー」は、「失敗しないダイエット」をテーマとし、減量したいと考えている地域住民を対象としたセミナーである。セミナーは、目標の自己決定、セルフモニタリング（体重、歩数計、自己記録表）、月1回の学習会（計5回）で構成した。学習会は、毎回テーマ（目標設定、運動、食生活、間食、全体の振り返り）を決めて、テーマに関する情報提供と参加者同士の対話を中心に進行した。

本研究の対象者は、セミナーに応募・参加した20人のうち、実施途中で参加を辞退した6人と第4回の間食に関するプログラムに欠席した1人を除いた13人とした。対象者の性別は男性1人、女性12人、年齢は59.5±10.1歳、Body Mass Index (BMI) は23.9±2.2kg/m²であった。セミナー終了後のBMIは

23.5±2.3kg/m²で、有意に低下していた（表1）。

2. 学習プログラムの構成

(1) 学習グループの構成

活動は5グループに分かれて行い、1グループに対象者4人、ファシリテーターとして本学栄養学科教員（管理栄養士）もしくは学生を各2人配置した。ファシリテーターは、参加者の意見を引き出し、間食に対する認識を「我慢するもの」から「上手に付き合うもの」へと促す働きかけを行った。

(2) 学習プログラムの構成

1) 間食クイズ

間食に関する知識の習得を目的としたクイズを実施した。内容は、間食として1日に摂取することのできるエネルギー量や間食のメリット、間食を摂取する時間による身体への影響、日常的に間食として摂取されているお菓子や飲料のエネルギー量に関するものとした。全11問のクイズにグループ単位で取り組んだ後に、解答と解説を行った。

2) 低エネルギーお菓子の試食

本学栄養学科学生で構成されるYPU SWEETS PROJECT考案の低エネルギーお菓子「あざやかロールケーキ」の試食を行った。事前に実施したアンケートの結果、日常的に食べているお菓子およびエネルギーを気にして控えているお菓子は、ともにケーキという意見が多数あったため、エネルギーを抑え、ボリューム感のあるケーキのレシピを作成し、提供した。エネルギーを抑えるため、通常のロールケーキより甘味を抑え、薄力粉の使用量を減らし、ボリューム感を出すため、生地にはほうれん草、しらたき、寒天を用いた。試食時には、材料当てクイズを実施し、お菓子作りの際に簡単にボリューム感を出せる工夫を学べる機会を設けた。

3) グループワーク

グループワークは、リフレーミングの手法を用いて、間食との付き合い方に関する認識を変えることを目的として構成した。グループワークのゴールは、「間食は、我慢するものではなく、上手に付き合うものであることに気付く」とし、そ

表1 対象者の身体所見および間食回数

性別	男性1人 / 女性12人	
年齢(歳)	59.5 ± 10.1	
	介入前(6月)	介入後(10月)
体重(kg)	59.2 ± 6.9	58.2 ± 7.4*
BMI(kg/m ²)	23.9 ± 2.2	23.5 ± 2.3*
間食回数(回)	1.3 ± 0.7	1.3 ± 0.8

平均値±標準偏差 *t-test p<0.05 (介入前との比較) n=13

のゴールを達成するために、以下に示す4つの課題について話し合いを行った。話し合いは、参加者の発言をファシリテーターが付箋に記入し、模造紙に張り付け、全員が意見を共有できるようにした。

課題①「間食を食べたくなる時はいつか？」

課題②「間食で困っていることは何か？」

課題③「間食のいいところはないか？」

課題④「間食の上手なとり方は？」

課題①は、参加者が間食をどのような場面で食べているか再認識するための質問である。課題②は、間食に対して、参加者が抱えているネガティブな感情に気付くための質問である。課題③は、参加者が、間食にはポジティブな面があることに気付くための質問である。課題④は、課題①～③を踏まえて、間食に対する認識について、我慢することから上手に付き合うことが大事であることに気付いてもらうことを意図した質問である。

3. アンケート調査

プログラム終了後、間食に対する認識が我慢することから上手に付き合うものへと変容したのかを把握するためのアンケート調査を行った。食欲のコントロールに関わる間食習慣とコミュニケーション、ストレス、食品の選択に関わる間食からのエネルギー摂取と先行刺激の統制、動機づけに関わる間食への意識とその意味について、ポジティブな考えについては「……するようになった」、ネガティブな考えについては「……ではなくなった」の形式で質問し、「はい」、「いいえ」、「どちらでもない」の3項目であてはまるものを選択してもらった。

結果

1. グループワークでの参加者の発言

グループワークでの参加者の発言を表2に示す。各課題に対する発言は、その内容により4～6個のカテゴリーに分類された。課題①については、「習慣」、「社会的要因」、「身体的要因」、「ストレス」の4カテゴリーに、課題②については、「食欲のコントロール」、「社会的要因」、「身体的要因」、「ストレス」、「間食の購入」、「意識」の6カテゴリーに、課題③については、「食欲のコントロール」、「社会的要因」、「ストレス」、「意識」、「生活を豊かにする」の5カテゴリーに、課題④については、「食欲のコ

ントロール」、「社会的要因」、「間食の購入」、「間食の工夫」、「意識」の5カテゴリーに分類された。

課題①においては、「習慣」がすべてのグループで出現したが、「社会的要因」、「身体的要因」、「ストレス」は、それぞれ3グループで出現した。課題②においては、「食欲のコントロール」と「社会的要因」がすべてのグループで出現したが、「間食の購入」は2グループ、「身体的要因」、「ストレス」、「意識」は、1グループで出現しただけであった。課題③においては、「生活を豊かにする」がすべてのグループで出現したが、「社会的要因」と「ストレス」は3グループ、「食欲のコントロール」は2グループ、「意識」は1グループで出現した。

2. アンケート調査

間食に対する認識の変化について、「間食のエネルギーを意識するようになった」において「はい」の割合が84.6%と最も多く、続いて「間食の購入方法を工夫するようになった」が76.9%であった。「はい」の割合が最も低かったのは「間食を我慢することがストレスではなくなった」で30.8%であった。この項目については、「いいえ」の割合が15.4%であり、半数以上が「どちらでもない」(53.8%)と回答した(図1)。

考察

1. グループワークでの参加者の発言

「食べ過ぎてしまう(食欲のコントロール)」、「人に勧められると断れない(社会的要因)」、「食べることでストレスを発散している(ストレス)」、「子どもの分は買っても自分の分は我慢しないといけない(間食の購入)」、「罪悪感がある(意識)」など、課題②で出現した発言について、課題④では、「食感のあるものにする、栄養成分表示を見て買う(間食の工夫)」、「小袋の菓子を買う(間食の購入)」など具体的な対策が挙げられていた。「食べない」、「買わない」、「抑える」など否定的な表現が一部に認められたものの、発言の多くは「……する」など肯定的に表現されていた。これは、課題②から課題④に進む前に、課題③で間食のいいところについて考えたことが効果的に影響していると考えられ、グループワークのゴールとして設定した「間食は、我慢するものではなく、上手に付き合うものであることに気付く」ことは、おおむね達成されたものと考えられ

表2 グループワークでの参加者の発言

課題①問食を食べたくなるときはいつか？	課題②問食で困っていることは何か？	課題③問食のいいところはないか？	課題④問食の上手なとり方は？
<p>【習慣 (5)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休憩の時 ・暇な時 ・テレビを見ている時 ・食事作りをする時 ・夕食の前 ・食後 ・帰宅後 ・仕事が終わったあと ・考え事をしている時 <p>【社会的要因 (3)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頂き物がある時 ・皆と一緒にいる時 ・人が食べているのを見た時 <p>【身体的要因 (3)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲れた時 ・少し体調の悪い時 ・おなかはずいいた時 ・のどが渇いた時 ・食事を抑えた (偏った) 時 ・夕食時間を早めた時 <p>【ストレス (3)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを感じた時 ・寂しい時 	<p>【食欲のコントロール (5)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ過ぎてしまう ・食べたら数字 (体重) に出てくる ・エネルギーの高い物が食べられない <p>【社会的要因 (5)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人から頂いた時 ・人に勧められたとき断れない ・皆が食べていると食べてしまう <p>【身体的要因 (1)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生理の時は体が欲する <p>【ストレス (1)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスがある時はコントロールできない ・食べることでストレス発散している <p>【問食の購入 (2)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・空腹時に買い物をすると、つい買ってしまふ ・小袋だと買ってしまひやすい ・子どもの分は買って自分分は我慢しないといけない <p>【意識 (1)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感がある 	<p>【食欲のコントロール (2)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食欲が抑えられる <p>【社会的要因 (3)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーションツール <p>【ストレス (3)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気分転換 ・ストレス、疲れがとれる <p>【意識 (1)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やる気が出る ・自分へのご褒美 <p>【生活を豊かにする (5)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幸福感 ・満足感 ・作っている時の香りが良い 	<p>【食欲のコントロール (2)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・知恵でセーブする ・食事をとりすぎた時は、問食は控えるに するか食べない <p>【社会的要因 (4)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たくさんの人と一緒に食べる ・一人のときは考えて食べる ・貰いものは冷凍する <p>【問食の購入 (3)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べてから買い物に行く ・小袋の菓子を買う ・買わない <p>【問食の工夫 (5)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食感のあるものにする ・果物にする ・低カロリーの菓子を少し食べる ・消化にエネルギーをかけないものを食べる <p>【意識 (1)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養成分表示を見よう ・食事中のご飯 (炭水化物) を抑える <p>【意識 (1)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・強い精神力をもつ ・問食をいいものとして捉える ・精神を安定させる

() 内の数値は、各カテゴリーの回答グループ数を示す。

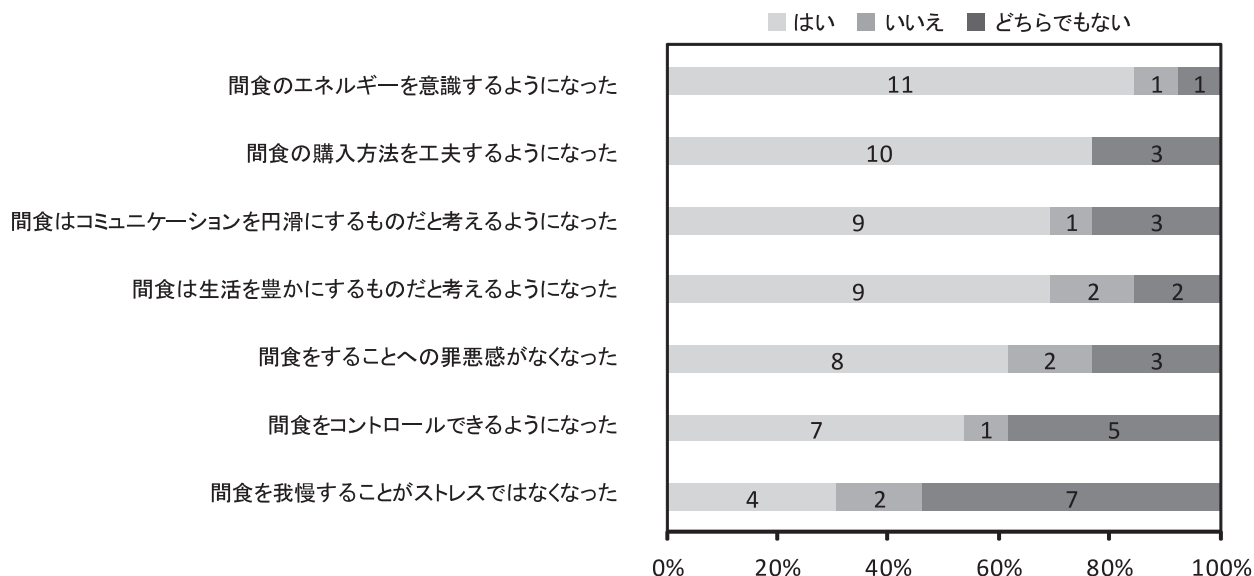


図1 プログラム終了後の間食に対する認識

る。しかし、「間食をいいものとしてとらえる(意識)」を挙げたグループは1グループにとどまっていたことから、「間食に対する考え方を考える」という点に関しては不十分であった可能性がある。課題④を「間食の上手なとり方は?」としたことが、具体的な対策に関する発言を増加させ、間食への意識に関する発言が少なくなった要因として考えられ、グループワークのゴールとそれに至るための効果的な課題の設定方法について、今後さらに検討する必要がある。

グループワークでの参加者の発言全体としては、学習プログラムの設計段階で想定された内容の発言が認められたが、グループ別にみると、4つの課題それぞれで発言のカテゴリーに偏りが見られた。このため、効果的なグループワークを設計するためには、少人数のグループワークの結果を全体で共有する時間を設けることが不可欠であると考えられた。

2. グループワークの効果

セミナー終了時のアンケート調査では、「間食のエネルギーを意識するようになった」、「間食の購入方法を工夫するようになった」において、「はい」と答えた人の割合が多い結果となった。間食のエネルギーについては間食クイズ、間食の購入方法についてはグループワークが参加者の学びの機会となり、学習プログラムの情報提供による知識の習得を目的とした部分が効果的に働いたものと考えられる。

「間食はコミュニケーションを円滑にするものだと考えるようになった」、「間食は生活を豊かにするものであると考えるようになった」についても、「はい」と答える人の割合が多かった。これらの項目については、グループワークの課題③において、間食にはポジティブな面があることを気づけるように設定したことが効果的に働いたものと考えられる。

「間食をコントロールできるようになった」について「はい」と答えた人は7名にとどまった。間食のエネルギーへの意識や間食をポジティブなものとして捉える意識の変化は見られるものの、間食をコントロールするという行動の変化には至ったものは約半数にとどまったと考えられる。このことより、1回のグループワークで全員の行動変容を促すことはできず、継続的な介入が必要であると考えられる。

「間食を我慢することがストレスでなくなった」と答えた人は4名のみであった。この質問に対しては、「いいえ」と答えた人も「2名」と少なく、半数以上が「どちらでもない」と回答した。また、グループワークの課題①および②においても「ストレス」に関する発言が少なかったことから、対象者集団が間食を我慢することをストレスであると感じる者が少ない集団であった可能性がある。

本研究では、間食に関する考え方を、「我慢すること」から「上手に付き合うこと」へ変えることを目的としたグループワークを取り入れた学習プログ

ラムを設計・実施し、その効果を検討した。その結果、知識の習得および間食をポジティブに考える点において効果が認められた。しかし、間食をコントロールする行動変容に至ったものは約半数にとどまったことから、継続的な介入の必要性が示唆された。

謝辞

本研究において、低エネルギーお菓子の開発および提供をしてくださいましたYPU SWEETS PROJECTの皆さんに、感謝の意を表します。

文献

- 1) 国民健康・栄養の現状－平成19年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より－、東京、第一出版、p.220 (2010)
- 2) 丹治左奈江、高橋英孝、後藤明子、石坂裕子、山門實：人間ドック受診者における肥満男性の生活習慣、人間ドッグ、20 (1)、71－75 (2005)
- 3) 宮崎純子、西村節子、河中弥生子、伯井朋子、丸山広達、梅澤光政、内藤義彦：減量プログラムによる女性の食行動改善と減量効果との関連、栄養学雑誌、68 (6)、378－387 (2010)
- 4) 吉本武史、越川弘吉訳：リフレーミングー心理的碎組の変換をもたらすものー、東京、星和書店、p.298 (1993)