

むつ市民を対象とした「2017年食育・健康講座」の意義と課題

Significance and tasks about “2017 dietary education and health lecture” for residents in Mutsu city

早川 和江^{*1}・三浦 咲織^{*2}・日景 弥生^{*2}・加藤 陽治^{*2}
 Kazue HAYAKAWA^{*1}・Saori MIURA^{*2}・Yayoi HIKAGE^{*2}・Yoji KATO^{*2}

要 旨

2017年度に弘前大学むつサテライトキャンパスが地域住民を対象に開催した「食育・健康講座」の受講者を対象に行ったアンケート調査結果を、2016年度の「食育・健康講座」の結果と比較した。その結果、受講者の属性、講座を知った手段、参加理由、講座の意義については、2016年の講座と同様な結果となった。しかし、有意義だった理由の比率は異なり、2017年の講座では「新たな知識を得ることができた」の回答比率が最も大きかった。また、受講したことが青森県産食材の知識の定着につながったことや講座の継続を求める記述が多数あった。

キーワード：食育・健康講座、むつ市民、青森県産食材

Key word：dietary education and health lecture, residents in Mutsu city, ingredients produced in Aomori prefecture

1. 緒言

青森県は、食育基本法¹⁾制定等を踏まえ、“健康で長生きな青森県”を目指すために食育推進基本計画²⁾を策定している。むつ市でも同様に、「市民一人ひとりが生涯を通じて健やかで生きがいのある心豊かな生活を送ることができるようになる」を目指し、食育推進基本計画を策定し取り組んでいる。しかし、2015年の青森県市町村別平均寿命³⁾の結果によれば、むつ市民男性のそれは78.1歳で40市町村中39位（全国1,888の市町村中ワースト4位）、同女性は86.0歳で40市町村中15位（全国1,888の市町村中ワースト106位）と低く、取り組みの成果がみられていない。しかし、健康

に係る課題や問題は、中・長期的展望に立って取り組む必要があり、まずは市民の意識改革が求められる。

弘前大学むつサテライトキャンパスでは2016年に地域住民を対象とした計4回の「食育・健康講座」を開催した。この講座では、青森県の特産農水産物を各回のテーマとし、それらの食材がもつ機能性と健康への効果に関する講義とその食材を用いた調理法の紹介や試食を行った。受講者を対象としたアンケート調査結果⁴⁾によれば、いずれの回も高い評価が得られ、自由記述には家庭での実践への意欲を感じるものが多数あった。

筆者らは、続く2017年にむつ市で開催された食育・健康講座（表1）についても2016年の調査と同様に、

表1 「2017年食育・健康講座」の開催日と講義内容

回	1	2	3	4
開催日	2017年8月21日	2017年9月27日	2017年10月25日	2017年11月22日
講義内容	タイトル 海峽サーモンのアスタキサンテンで活性酸素の除去を サブタイトル ①甲殻類、サケ・マスに含まれる赤い色素アスタキサンテンの機能性 ②海峽サーモンの飼育と加工方法・家庭でできる海峽サーモンの調理例	強い抗酸化力を持つファイトケミカル リコピンの働き ①トマト・パプリカ等の赤い色素リコピンの体内での働き ②家庭でできるお勧めトマト料理	カボチャの皮、種子、実 丸ごと使って眼病予防を ①緑黄色野菜のカボチャに含まれるβカロテン、ルテインの生理学的効果 ②一球入魂カボチャの調理例	食物繊維の宝庫 ゴボウで大腸がんの予防を ①水溶性食物繊維イヌリン、難溶性食物繊維リグニンの生理学的効果 ②家庭でできるお勧めのゴボウ料理
講師	①加藤陽治（弘前大学特任教授） ②濱田勇一郎（北彩漁業生産組合組合長）・木村圭司郎（むつグランドホテル洋食料理長）	①加藤陽治（弘前大学特任教授） ②木村圭司郎（むつグランドホテル洋食料理長）	①棟方秀和（青森中央短期大学学科長） ②木村圭司郎（むつグランドホテル洋食料理長）	①棟方秀和（青森中央短期大学学科長） ②木村圭司郎（むつグランドホテル洋食料理長）

*1 弘前医療福祉大学短期大学部生活福祉学科
 Department of Life Welfare, Hirosaki University of Health and Welfare Junior College

*2 弘前大学教育学部家政教育講座
 Department of Home Economics Education, Faculty of Education, Hirosaki University

受講者を対象に、受講の動機や講座に対する評価、受講後の感想や意見等についてアンケート調査を実施し、2016年の結果との比較・分析から、本講座開講の意義と、市民の要望に応えるための課題等を明らかにすることを目的とした。なお、以下では2016年と2017年に開催された講座をそれぞれ2016年講座、2017年講座とする。

II. 調査方法

1. 対象

弘前大学むつサテライトキャンパス（事務局：むつ市総合戦略課）が、むつ来さまい館イベントホールBで開催した計4回の講座（2017年8月21日～同年11月22日、13:00～15:00）に参加した受講者計145人（各回の受講者は、1回から順に34人、35人、34人、42人）のうち、アンケートに回答した134人（回収率92.4%）を対象とした。

2. 調査方法

調査方法は、無記名自記式アンケート調査とした。講座各回の受付時に当日の資料とともにアンケート用紙を配付し、講座終了後に回答を依頼し、退室時に提出させた。

3. 調査内容

調査内容は、「講座を何で知ったか（複数回答可）」、「講座に参加した理由（複数回答可）」、「講座は有意義であったか（4段階評価）」および「その理由（自由記述）」、「本講座への感想・意見（自由記述）」、「今後希望するテーマ・大学の取り組みへの要望（自由記述）」とした。

III. 結果および考察

1. 調査回答者の属性

表2より、性別にみると、男性7名（5.2%）、女性110名（82.0%）、無回答17名（12.7%）となり、女性の方が多かった。また、この結果は2016年講座の結果と同様だった。

表3より、年齢別にみると、20代2名（1.5%）、30代5名（3.7%）、40代1名（0.7%）、50代25名（18.7%）、60代以上84名（62.7%）、無回答17名（12.7%）となり、60代以上が最も多かった。また、この結果は2016年講座の結果と同様だった。

表4より、職業別にみると、会社員（事務系）5名（3.7%）、介護士1名（0.7%）、主婦105名（78.3%）、その他14名（10.4%）、無記入9名（6.7%）となり、主婦が最も多かった。職業別では、2017年講座の方が2016年講座より主婦の割合が約15ポイント高くなった。有職者については、2016年講座では、会社員（事務系）13名（8.6%）、会社員（技術系）2名（1.3%）、栄養士・管理栄養士2名（1.3%）の17名（11.2%）の参加があったが、2017年講座では6名（4.4%）と少なかった。

表2 性別 人 (%)

	2017講座	2016講座
男	7 (5.2)	18 (11.9)
女	110 (82.0)	121 (80.1)
無回答	17 (12.7)	12 (7.9)
計	134 (100.0)	151 (99.9)

表3 年齢 人 (%)

	2017講座	2016講座
20代	2 (1.5)	4 (2.6)
30代	5 (3.7)	2 (1.3)
40代	1 (0.7)	9 (6.0)
50代	25 (18.7)	31 (20.5)
60代以上	84 (62.7)	103 (68.2)
無回答	17 (12.7)	2 (1.3)
計	134 (100.0)	151 (100.0)

表4 職業 人 (%)

	2017講座	2016講座
会社員（事務系）	5 (3.7)	13 (8.6)
会社員（技術系）	0 (0.0)	2 (1.3)
介護士	1 (0.7)	0 (0.0)
栄養士・管理栄養士	0 (0.0)	2 (1.3)
主婦	105 (78.3)	95 (62.9)
その他	14 (10.4)	26 (17.2)
無回答	9 (6.7)	13 (8.6)
計	134 (99.8)	151 (99.9)

2. 講座を何で知ったか

「講座を何で知ったか（複数回答）」の結果を表5に示す。3回の延べ回答数（第4回を除く）は107件で、多かった順に「チラシ・ポスター」34件（31.8%）、「教職員からの紹介」20件（18.7%）、「ダイレクトメール」12件（11.2%）、「ホームページ」5件（4.7%）、「その他」32件（30.0%）となった。

2016年講座の延べ回答数175件のうち、「チラシ・ポ

スター」(37.1%)は同程度だったが、「教職員からの紹介」(8.0%)と「ホームページ」(0.6%)は増加し、「ダイレクトメール」(24.6%)は減少した。これより、不特定多数への情報発信として「チラシ・ポスター」は適していることが再確認された。また、「教職員からの紹介」のような、いわゆる「口コミ」も効果的であることがわかった。高率だった「チラシ・ポスター」は、市内など近距離の参加者を集める時は有効な情報発信手段⁵⁾といわれており、今回の結果もこれを裏付けた。

表5 何で知ったか(複数回答) 人(%)

	2017講座	2016講座
ダイレクトメール	12 (11.2)	43 (24.6)
チラシ・ポスター	34 (31.8)	65 (37.1)
ホームページ	5 (4.7)	1 (0.6)
教職員からの紹介	20 (18.7)	14 (8.0)
その他	32 (30.0)	52 (29.7)
無回答	4 (3.7)	0 (0.0)
計	107 (100.1)	175 (100.0)

3. 講座に参加した理由

「講座に参加した理由」の結果を表6に示す。延べ回答数は216件で、多かった順に「興味があった」93件(43.1%)、「参加しやすい日時」41件(19.0%)、「参加しやすい会場」40件(18.5%)、「無料」26件(12.0%)、「参加要請で」8件(3.7%)、「その他」6件(2.8%)となり、講座に興味がある受講者が多いことがわかった。

2016年講座の延べ回答数293件のうち、いずれの選択肢も数ポイントの差はあるがほぼ同様な割合を示した。また、他の公開講座の調査⁶⁾でも同様な結果がみられることから、講座の開講に当たっては、市民が興味ある講座内容であることや開講日時や会場を考慮することが重要であると再確認された。

表6 参加理由(複数回答) 人(%)

	2017講座	2016講座
興味があった	93 (43.1)	135 (46.1)
参加理由しやすい日時	41 (19.0)	47 (16.0)
参加しやすい会場	40 (18.5)	45 (15.4)
無料	26 (12.0)	45 (15.4)
参加要請で	8 (3.7)	14 (4.8)
その他	6 (2.8)	7 (2.4)
無回答	2 (0.9)	0 (0.0)
計	216 (100.0)	293 (100.1)

4. 講座は有意義であったか、およびその理由

「講座は有意義であったか」の結果を表7に示す。「大変有意義であった」120件(89.6%)、「やや有意義であった」12件(9.0%)、「あまり有意義ではなかった」1件(0.7%)、「全く有意義ではなかった」0件、「無回答」1件(0.7%)となった。「大変有意義であった」と「やや有意義であった」の合計は98.6%と高く、受講者のほぼ全員が意義を認めていた。2016年講座でも「大変有意義であった」と「やや有意義であった」の合計は98.0%と高率で、いずれの講座も高く評価された。

また、有意義であった理由を自由記述で回答させ、それらを類似しているグループに分類したところ2016年講座と同様に分類できた。結果を表8に示す。2017年講座では、2016年講座で得られた7つのグループのうち4つ、つまり「A：健康への効果について知ることができた」、「B：調理方法や食べ方を知ることができた」、「C：新たな知識を得ることができた」、「G：その他」が得られた。

2017年講座では回答比率の大きいものから、「C：新たな知識を得ることができた」45件(42.5%)、「B：調理方法や食べ方を知ることができた」32件(30.2%)、「A：健康への効果について知ることができた」26件(24.5%)、「G：その他」3件(2.8%)であった。一方、2016年講座では「A：健康への効果について知ることができた」>「B：調理方法や食べ方を知ることができた」>「C：新たな知識を得ることができた」だったが、2017年講座の結果は全く逆の順になった。また、2016年講座にみられた「D：もともと興味のあるテーマだった」「E：今後の可能性に期待でき、興味がわいた」「F：商品開発のヒントが得られた」は、2017年講座ではみられず、両者は異なる結果となった。これには、2016年講座では会社員(技術系)や栄養士等の参加があったことから、受講者の職業(表4)が関連していると推察された。

表7 講座は有意義であったか 人(%)

	2017講座	2016講座
大変有意義であった	120 (89.6)	120 (79.5)
やや有意義であった	12 (9.0)	28 (18.5)
あまり有意義ではなかった	1 (0.7)	0 (0.0)
全く有意義ではなかった	0 (0.0)	0 (0.0)
無回答	1 (0.7)	3 (2.0)
計	134 (100.0)	151 (100.0)

表8 自由記述 人(%)

	2017講座	2016講座
A：健康への効果について知ることができた	26 (24.5)	46 (36.8)
B：調理方法や食べ方を知ることができた	32 (30.2)	44 (35.2)
C：新たな知識を得ることができた	45 (42.5)	21 (16.8)
D：もともと興味のあるテーマだった	0 (0.0)	2 (1.6)
E：今後の可能性に期待でき、興味がわいた	0 (0.0)	3 (2.4)
F：商品開発のヒントが得られた	0 (0.0)	1 (0.8)
G：その他	3 (2.8)	8 (6.4)

5. 本講座への感想・意見

主な感想・意見は、有意義だった理由とよく対応し、次の4つに集約できた。

1) 受講により新たな知識の習得や定着につながった

「アスタキサンチン、海峽サーモン、名前を聞いて知っているだけだったので、どのように取り入れていくか知れて良かった」「メニューを参考にしてこれからの生活に生かしていきたい」「大変ためになった、次回も楽しみにしている」「アスタキサンチンのことをもっと勉強したい」(以上、第1回)、「トマトの栄養分が明細に分かり、講義に集中することができた」(第2回)、「気軽に講義が受け入れられるように分かりやすく説明していただき4回とも勉強になった」(第4回)といった記述がみられた。これらの記述から、受講により漠然とした知識が確実な知識として定着したことが読み取れ、講座にはこのような側面を意図的に入れ込むことが高い評価につながると考えられる。

2) 調理の実演が調理方法の習得や家庭での実践意欲を高めた

「私たちでも簡単に作れそうで、とても参考になった早速実践してみたい」「試食ができて良かった。聞いて見て味わって大変良かった」(以上、第2回)、「勉強の後は美味しい試食があり、頑張れる」「試食など準備するのは大変だと思いますが、いつもありがとうございます」(第3回)、「料理の過程がみられ、彩りなどが分かると思ってみようという気持ちになる」「ごぼうは一年中手に入る野菜ですが、レシピが分からずあまり食べていなかった。今回レシピが色々あることが分かったので多く利用して食べたいです」(以上、第4回)といった記述がみられた。身近な食材を

用いた実演は、関心や興味が強く家庭でのレパートリーの増加や実践にも繋がるため、有意義と評価したと推察された。

3) 食材のもつ健康への効果を知り、受講者自身の食生活改善への意欲が喚起された

「食品に存在する抗酸化成分について詳しく知ることができた」(第1回)、「食材の効果を再確認して健康でいたい」(第3回)、「ごぼうには興味があり、栄養やがん予防になると聞き、懸命に食べたい」「大腸がんの予防となると日本人だけのごぼうをいろいろ工夫して食べてみたい」(以上、第4回)といった記述がみられた。食材のもつ健康への効果を知ったことで、自分自身の食生活改善への意欲が高まり、有意義と評価したと考えられる。

4) 調理実演が見やすくなるよう改善を希望する

「料理をしている様子をはじめから近くで見られたら良かった」「料理をしている手をモニターに映してもらえたら嬉しい」(以上、第2回)、「実演が見にくかった」(第4回)といった意見があった。これらは2016年講座ではなかった新たな意見であり、受講者の調理実演への期待が高いことがうかがえた。会場の関係から要望への対応が困難な面はあるが、実演の際には後ろの人も見やすいように参加者に呼びかけることや料理のポイントとなる部分をより詳しく丁寧に説明・調理することが大切といえる。

また、2016年講座では、わかりやすく視覚的に見やすい資料を求めるものや、講座の魅力が伝わりやすいよう募集告知の内容を工夫することといった意見があった。しかし、2017年講座ではみられなかったことから、これらについては改善されたといえる。

6. 今後希望するテーマ・大学の取り組みへの要望

1) 特産品を取り上げた講座の希望

「そば粉、ヒラメ」「下北のイカ」「肉類、東通牛肉など」「ヤーコン」「身近な野菜やキノコ類又は果物」(以上、第4回)といった2016年講座ではみられなかった新たな食材に関する記述がみられた。しかし、具体的な県産の食材や身近な食材等を活用した講座を希望する意見がみられた点は2016講座と同様であった。

2) 健康に有効な食材を活用した講座の希望

「県産りんごについて健康面の需要について」(第3回)、「骨粗しょう症やコレステロールの高い人に有効な食生活等について」(第4回)といった記述があり、2016年講座同様、健康面に有効な食材を活用した講座

を希望する意見がみられた。

3) 再開講や継続開講の要望

「昨年度参加していないので、できればまたアピオスやホタテ等について学習できる機会がほしい」(第1回)、「継続して開催してほしい」(以上、第4回)といった記述がみられ、参加できなかった講座の再開講や講座の継続開催を望む意見が2016年講座に引き続きみられた。

このような要望は市民が求めていることが具体的に把握できるため、次回につなげる貴重な意見である。2018年に開講を予定している講座に、これらの意見や要望等が反映されると望ましいと考える。

IV. まとめ

2017年度に弘前大学むつサテライトキャンパスが地域住民を対象に開催した「食育・健康講座」受講者を対象にアンケート調査を行い、2016年度の「食育・健康講座」の結果と比較した。その結果、以下のことが得られた。

1. 講座を知る情報源は「チラシ・ポスター」が適していることが再確認された。
2. 開講にあたっては、市民が興味ある講座内容であることや開講日時や会場を考慮することが重要であると再確認された。
3. 講座への評価は「大変有意義であった」と「やや有意義であった」の合計は98.6%と2016年講座と同様に高評価となった。その理由については、回答比率の大きい順に「新たな知識を得ることができた」、「調理方法や食べ方を知ることができた」、「健康への効果について知ることができた」だったが、2016年講座での比率とは異なる結果となった。

4. 本講座への感想・意見では、「受講により新たな知識の習得や定着につながった」「調理の実演が調理方法の習得や家庭での実践意欲を高めた」「食材のもつ健康への効果を知り、受講者自身の食生活改善への意欲が喚起された」「調理実演が見やすくなるよう改善を希望する」に集約できた。

5. 今後希望するテーマ・大学の取り組みへの要望では、特産品を取り上げた講座、健康に有効な食材を活用した講座、および再開講や継続開講の要望が2016年講座に引き続きみられた。

謝辞

アンケート実施にあたりご協力くださいましたむつサテライトキャンパスの坂本謙二氏、及び本学社会連携課の関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 内閣府, 食育基本法 (法律第63号), 官報号外第134号 (2005)
- 2) 青森県第3次青森県食育推進基本計画. www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/.../2015-0312-1414.pdf (2018年4月21日アクセス)
- 3) 青森県市町村別平均寿命. https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/kkenkofu/files/300511_seimeihyo_gaikyo.pdf (2018年7月19日アクセス)
- 4) 早川和江, 加藤陽治. 地域住民を対象とした「食育・健康講座」に関する調査結果の概要と今後の課題. 弘前大学教育学部紀要, 119, 47-54 (2018)
- 5) 国土交通省. 効果的な情報発信方策に関する調査. (2010)
- 6) 亀田医療大学. 平成29年度市民公開講座アンケート結果. (2017)

(2018. 8. 7 受理)