

米の配布による朝食摂取モニター調査

土屋ひろ子

岐阜女子大学家政学部健康栄養学科

(2023年11月7日受理)

Breakfast intake monitoring survey by distributing rice

Department of Health and Nutrition, Faculty of Home Economics,
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu, Japan (〒501-2592)

TSUCHIYA Hiroko

(Received November 7, 2023)

1. 要旨

国民1人1年あたりの米の消費量は、1962年の118.3 kg から2022年には50.9kgまで減少している（農林水産省食料需給表）。水稻の作付面積も減少し、反対にうるち米の民間在庫が増加していることから米余り問題が起きていると考えられる。本学健康栄養学科の学生対象アンケート調査の結果では朝食欠食者、朝食で米以外を食べている学生が多く見られた。そこで米の摂取量を増やすことを目的として、モニター参加者を募り、実際に学生に米を配布して朝食として食べてもらい、米を摂取した場合の効果を調査して朝食での米摂取の習慣化や前向きな実施を狙った。

2. はじめに

農林水産省食料需給表によると近年では食の欧米化や多様化に伴い、米の受給率はほぼ100%であるのも関わらず、国民1人1年あたりの米の消費量は、1962年の118.3 kg から2022年には50.9kgまで減少している。水稻の作付面積も減少し、反対にうるち米の民間在庫が増加していることから米余り問題が起きている。令和4年度の健康栄養学科の学生のアンケート結果によると、朝食欠食の学生が7%、朝食で米以外のものを食べている学生

が35%いることがわかっている。また、米を主食として毎日食べる学生のうち、昼食で食べる学生が65%、夕食で食べる学生が58%に対して朝食で食べる学生は40%と朝食で食べる学生が少ないこともわかっている。そこでモニター参加者を募り、実際に学生に米を配布して朝食として食べてもらい、米を摂取した場合の効果を調査して朝食での米摂取の習慣化や前向きな実施を狙った。

方法として、栄養教育論で学んだ「トランスセオレティカルモデル」を使って健康栄養学科の学生の行動変容を促し、今まで以上に

米を食べることが習慣化出来るようにした。

3. 倫理的配慮

事前、WEB アンケートの調査への協力は自由意志によるものとした。

4. 目的

対象者を行動変容ステージモデル別（無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期）に分けてそれぞれにリーフレットやレシピ集を配布することで行動変容を促し、米の摂取量を向上させる。

5. 活動方法

(1) 健康栄養学科1～3年生にアンケートを取る。

- ・米余り問題について知っているか
- ・米余り問題の中で知っている内容
- ・米余り問題をどこで知ったか
- ・米の摂取状況
- ・米を摂取している理由
- ・米食についての関心度
- ・米粉への関心度等

(2) WEB アンケートの結果より、対象者を行動変容ステージ別に分け米と米粉の配布を決定する。

- ・第1グループ：無関心期、関心期、準備期の学生に米の配布。
- ・第2グループ：実行期、維持期の学生に米粉の配布。

(3) 各ステージ別に指導内容を変えて米及び米粉の摂取量向上を目指す。

- ・無関心期：米を食べるメリット、米余り問題等について知ってもらう。レシピ集（ご飯に合う簡単おかずレシピ）の配布

を通して、米食に意識を向けてもらう。

- ・関心期：米を毎食摂取すると生活や身体がどのように変わるかを考えさせる。レシピ集（ご飯に合う簡単おかずレシピ）の配布を通して、米を毎日摂取することの大切さを再認識させて米食に意識を向けてもらう。
- ・準備期：米摂取を続けるためにレシピ集（ご飯に合う簡単おかずレシピ）を活用してもらい米食への意識の向上につなげて米の摂取向上を目指す。
- ・実行期、維持期：米粉の魅力・米粉の使用用途について知らせ、レシピ集（米粉を使った簡単レシピ）の配布を通して、米粉に興味を持ち摂取に繋げる。

(4) 米と米粉の配布について

- ・無関心期、関心期、準備期

1週間目

1人1.4 kg（3食65 gの米×7日分＝1375 g）の米とリーフレットを配布。朝・昼・夕すべての主食に米を使用してもらう。

2週間目

米を配らないで米食の継続がされているかを調査する。

- ・実行期、維持期

1週間目、2週間目とも

1人500 gの米粉とリーフレットを配布。リーフレットやレシピを用いて、米粉への関心度を高める。

(5) 関心度別に1週間目と2週間目で米食の回数（頻度）の差を比べて結果とする。

米のレシピ 1

ウィンナーと卵のオイスター炒め

【材料】

- ・ウィンナー …… 3本
- ・卵 …… 1個
- ・油 …… 適量
- ・砂糖 …… 少々
- ・酒 …… 少々
- ・オイスターソース …… 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 …… 少々



【手順】

- ① ウィンナーを切る
- ② 容器に卵と砂糖を合わせて混ぜる
- ③ ウィンナーと卵を炒める。
- ④ 卵が半熟状態になったら調味料を加えて、完成！

【エネルギー 299kcal タンパク質 12.8g 脂質 24.2g】

米粉のレシピ 1

米粉でもちもち野菜チヂミ

【材料】

- ・にら …… 1/3束(30g)
- ・人参 …… 1/3束(50g)
- ・米粉 …… 60g
- ・卵 …… 1個
- ・水 …… 大さじ3
- ・鶏がらスープの素 …… 大さじ1/2
- ・ごま油 …… 大さじ1/2



【材料】

- ・しょうゆ …… 小さじ2
- ・酢 …… 小さじ1
- ・かつお節 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・ごま油 …… 小さじ1

【手順】 【エネルギー 384kcal タンパク質 11.1g 脂質 19.7g】

- ① ニラは3センチ幅に切り、人参は細切りにする。
- ② ボウルに米粉、卵、水、鶏がらスープの素を入れて混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜる
- ④ フライパンにごま油を入れて中火にし、②を流し入れて焼いてきたら裏返す。
- ⑤ 表面のふちが焦げてきたら裏返す。
- ⑥ タレの材料を混ぜてお好みでつけて食べる

米のレシピ 2

レンジで簡単そぼろ丼

【材料】

- ・ごはん …… 200g
- ・豚ひき肉 …… 90g
- ・卵黄 …… 1個

【タレ】

- ・醤油
- ・酒
- ・水
- ・砂糖

大さじ1



【手順】

- ① 耐熱容器に醤油、酒、水、砂糖、生姜チューブの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 豚ひき肉を加えて、箸でほぐすように全体を混ぜる。
- ③ ラップはせずに、電子レンジで500W2分30秒加熱する。
- ④ 1回電子レンジから容器を取り出し、肉を箸でほぐすように全体を混ぜ、再度1分加熱する。
- ⑤ 電子レンジから取り出し、タレを絡めるように下から上に混ぜる。
- ⑥ 器に温かいごはんを盛った後、⑤をのせ、最後に卵黄をトッピングして完成！

【エネルギー 633kcal タンパク質 25.6g 脂質 23.0g】

米粉のレシピ 2

米粉みたらしだんご

【材料】

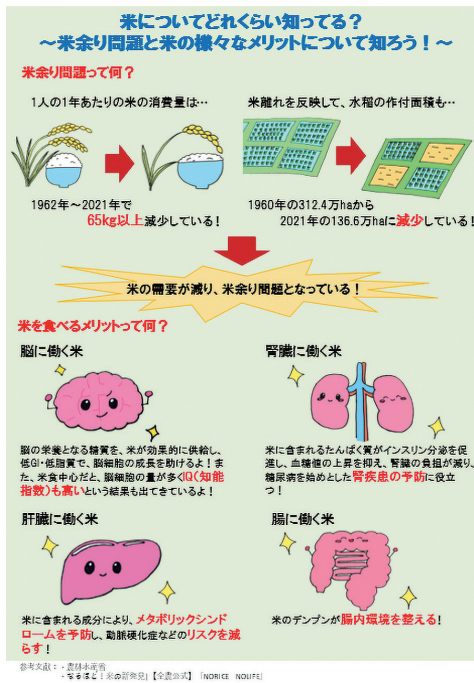
- ・米粉 …… 100g
- ・絹ごし豆腐 …… 120g
- ・醤油 …… 大さじ2
- ・みりん …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 大さじ2
- ・片栗粉 …… 大さじ1
- ・水 …… 100mL



【手順】 【エネルギー 487kcal タンパク質 11.9g 脂質 4.4g】

- ① ①口大に丸めて、沸騰したお湯に入れて茹でる
- ② ①を茹でたら更に2分茹でて、茹で上がった後冷たい水にとる
- ③ ②の材料を鍋に入れて弱火にかける
- ④ ③がかき混ぜながら煮立たせ、とろみがついて透明になったら完成【ポイント】生地が柔らかいー米粉を足す

リーフレット 1



・米食の回数

		1週間目	2週間目
無関心期	A	11	16
関心期	B	20	16
	C	20	16
	D	15	17
	E	17	19
準備期	F	16	16
	G	21	21
	H	19	18
	I	18	20
	平均値	17.4	17.7

対応のある t 検定により $p=0.827 > 0.05$ となり、帰無仮説を採択する。米食モニター期間の1週間目と2週間目に有意な差はない。

従って1週間目と2週間目で米食の摂取量は増えているといえないが、米食は継続されていると言える。

また、アンケート結果より継続の意思もあることが分かった。

米粉についても同様に今後積極的に利用しようとする意見が出た。

チャレンジ表

お米を食べようチャレンジ

記入日: ____/____/____

※曜日と食数に記入しなくても大丈夫です。

お米を炊く日: 曜日 朝 昼 夜

・記号を書きましよう (ご飯を 3 食食べた: ◎ 2 食食べた: ○ 1 食食べた: △ 0 食だった: ×)

	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)	7/1 (土)	7/2 (日)
1週間目							

この表を
◎でいっぱい
にしよう!

	7/3 (月)	7/4 (火)	7/5 (水)	7/6 (木)	7/7 (金)	7/8 (土)	7/9 (日)
2週間目							

残りあと少し!
毎食できなくても
お米を食べる
ことが大事だ!

※冷蔵庫や机の前など、いつも見るところに貼っておきましょう!

6. 結果

事後アンケートを実施し、米食に対する姿勢の変化、米の摂取量、米食の継続、リーフレットやレシピの効果と米食の継続への影響について比較する。

米粉に対する使用意欲、リーフレットやレシピの効果について比較する。

7. 総括

今回、チャレンジしてくれた学生からはリーフレットがわかりやすく、2週間すべきことが明確になった、米の栄養素について新たに知ることができた、米と健康について知ることができたなどの言葉が聞けた。

また、継続の意思もあることは分かったが、摂取量が増えていない。

今後は摂取量を増やすためにリーフレットの効果的な利用や方法についても考えなくてはいいけない。

また、チャレンジモニター参加者を増やすことも大きな課題である。