

## 独食がちな参加者の料理教室参加の動機と実感した効果について調査

普段、「誰かと食べている」人に比べて、**孤食がちな参加者の間で**

**ポジティブな実感**（統計学的に正の関連）がみられたのは、

\* **動機：健康改善** ⇨ **効果：新しい知り合い・仲間ができた：約3倍**

\* **動機：作れるメニューを増やしたい** ⇨ **効果：外出機会が増えた：約5倍**

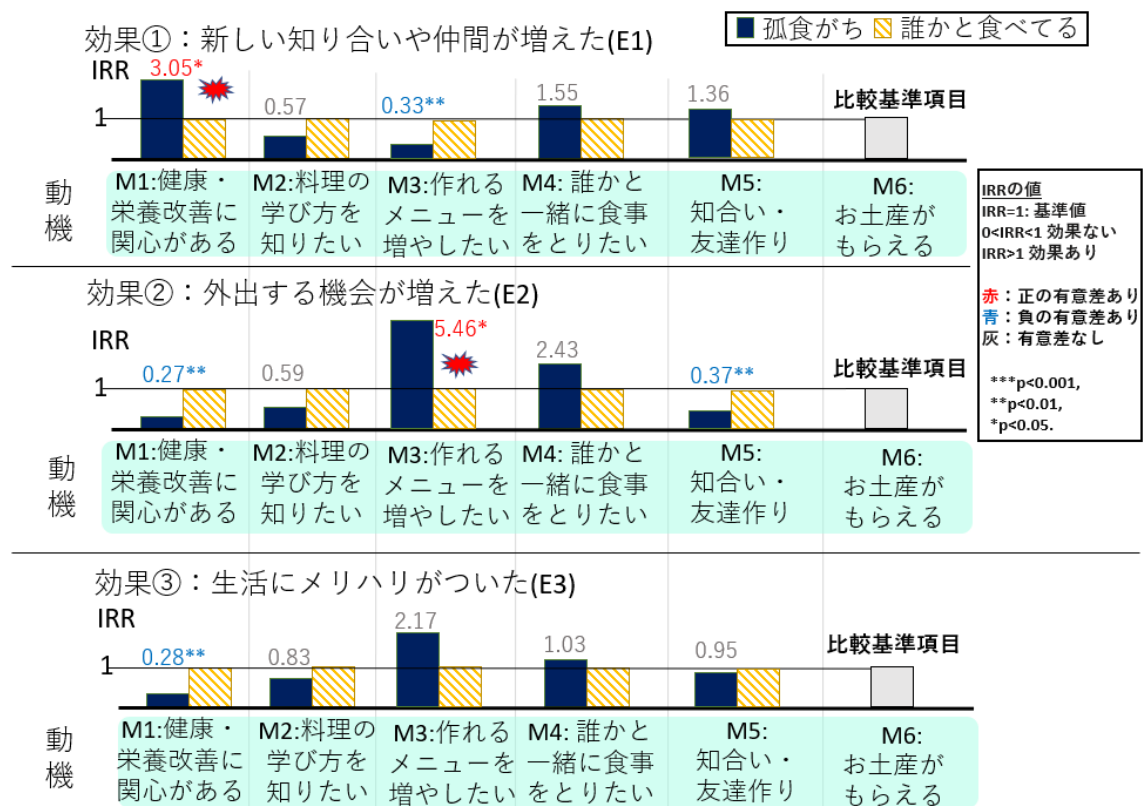
— 「TAF 料理教室参加者へのアンケート」 2020年調査結果より —

震災後の被災地では、居住環境や世帯構成の変化によって被災地住民の食生活・栄養バランスがくずれてしまうことが指摘されていますが、被災地住民の食と栄養への長期的な支援とその効果に関する研究は、ほとんど報告がありませんでした。そこで、本研究では、味の素財団（TAF）が2011年から東北3県で実施している料理教室ボランティアの参加者を対象としたアンケート調査を行い、260人（有効回答数257人）のデータから、震災後、独食がちな参加者の料理教室の参加動機と参加後の効果について分析しました。

個人の属性の影響(\*)を考慮した上で分析した結果、統計的に有意であったポジティブな実感は、①「健康改善のため（動機）」と「知り合い仲間ができた（効果）」（誰かと食べている回答者に比べ実感は**約3倍**）、②「作れるメニューが増えるから」と「外出機会が増えた」（誰かと食べている回答者に比べ実感は**約5倍**）であることがわかりました。

今回の研究から、料理教室を介した長期的支援は、食・栄養関連を動機とした参加であっても、社会的つながりや外出機会の増加といった、**孤食がちな参加者の、今後の社会的孤立の予防に役立つような効果が期待できる可能性が高い**ことがわかりました。

### 「誰かと食べてる」の回答者を基準1とした時、動機ごとの孤食者が実感した効果が何倍か検証した



\*調整変数：孤食の有無、年齢、性別、有職、同居人数、経済状況、居住年数、沿岸居住地、被災の規模、被災の種類、自炊の有無、主観的健康観、ストレス (K6≥13)、過去の参加回数

■発表：Tashiro A., Sakisaka k., Kinoshita Y., Sato K., Hamanaka, S., Fukuda Y. (2020) "Motivation for and Effect of Cooking Class Participation: A Cross-Sectional Study Following the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami" *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17(21): 7869. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217869>

■お問合せ：崎坂香屋子(sakisaka@med.teikyo-u.ac.jp) 帝京大学大学院公衆衛生学研究科 准教授