

「スポレクフェスタ 2025 における岩国市民の炭水化物意識調査について」

岩国地域事業推進委員会
○白地弓子 加藤敬子 吉井響子 猪俣有紀

【背景・目的】昨年度の「スポレクフェスタ 2024 における岩国市民の食事調査」結果の分析過程で、炭水化物に関する誤った認識が食事のバランスの乱れに影響している可能性が浮かび上がった。そこで本年度は、炭水化物の摂取に関する意識を把握し、課題を明確化することを目的に調査を実施した。

【方法】対象は、令和 7 年 10 月 11 日開催の「市民健康スポーツのつどいスポレクフェスタ 2025」の栄養士会ブース来場者 377 名のうち、Forms によるアンケートに回答した 270 名とした。調査手順は、①SAT システムを用いた栄養バランスチェックと栄養相談、②「主食不足」に関するリーフレット、③二次元コードを用いた Forms アンケート調査の実施である。調査項目は、年齢、性別、炭水化物制限経験の有無、炭水化物に対するイメージ（複数回答）、朝食摂取状況、そして SAT システムの点数とした。統計解析は IBM SPSS Statistics 28 を用い、対応のない 2 群間比較には Mann-Whitney の U 検定、カテゴリー間比較にはカイ二乗検定を適用し、危険率 5%未満を有意差ありと判定した。今年度は株式会社アステムと連携して事業を実施した。

【結果及び考察】回答者は、男性 93 名（34.4%）、女性 177 名（65.6%）であった。年齢分布は、10 代未満 108 名、10 代 12 名、20 代 14 名、30 代 14 名、40 代 36 名、50 代 14 名、60 代 12 名、70 代以上 17 名であった。信頼性の低い回答（10 代未満・10 代および不備回答 6 名）を除き、解析対象は 144 名（男性 35 名、女性 109 名）とした。女性では、炭水化物制限経験「有」群は「無」群に比べ、炭水化物イメージ項目の選択数が有意に多かった（ $p=0.004$ ）。また炭水化物制限の「有」・「無」は、各年代、性別および各年代性別でも有意差はなかった、炭水化物制限経験「有」群は「無」群に比べ、炭水化物のイメージとして「太りやすい」を選択した人が有意に多かった（ $p=0.004$ ）。男性では、炭水化物制限経験「無」群は「有」群に比べ、炭水化物のイメージとして「主食として欠かせない」（ $p=0.027$ ）、「摂り過ぎなければ問題はない」（ $p=0.015$ ）とプラスのイメージを選択した人が有意に多かった。女性では、炭水化物制限経験「有」群は「無」群に比べ、炭水化物のイメージとして「太りやすい」（ $p=0.001$ ）、「糖尿病のリスクを高める」（ $p=0.019$ ）とマイナスのイメージを、そして「摂り過ぎなければ問題ない」（ $p=0.033$ ）のプラスのイメージを選択した人が有意に多かった。以上より、炭水化物制限経験のある女性に「炭水化物=太りやすい」という強いイメージが根付いていることが明らかとなった。しかし炭水化物のエネルギー密度は脂質やアルコールの約半分であることから、偏った認識の是正が課題である。一方炭水化物制限経験のある男性に対しては、プラスのイメージである「摂り過ぎなければ問題ない」ことを分かりやすく根拠を持って伝えることが有効であることが推察された。なお、朝食摂取や SAT スコアに差がなかったのは、質問が「炭水化物制限の経験の有無」であり、現在の制限状況を反映していない可能性がある。アンケート調査では、10 代以下の回答を有効とする場合、調査項目の再検討が必要と考えられた。

【結語】岩国地域事業推進委員会では、今回のイベントでの様々な反省を踏まえ、来年度からは新たなステージとして、連携している株式会社アステムのベジメーターを使用して野菜摂取量に着目した取り組みを開始していく予定である。今後も食生活の改善と食の重要性の啓発を通じ、岩国市民の健康維持に貢献していきたい。