

# マインドフルネスを用いた栄養教育プログラム の開発と効果検証

所属：栄養学科

職位・氏名：助教・千葉 綾乃

## I. 研究概要

早食いやながら食いなどの「マインドレスな食事」は満足感の低下や過食につながります。本研究では、五感を使い味わって食べる「マインドフル・イーティング」に着目し、食べる速さを含む食行動への影響を検証しました。その結果、食べる速さが低下し、従来の「よく噛んで食べる指導」に劣らない効果が得られました。

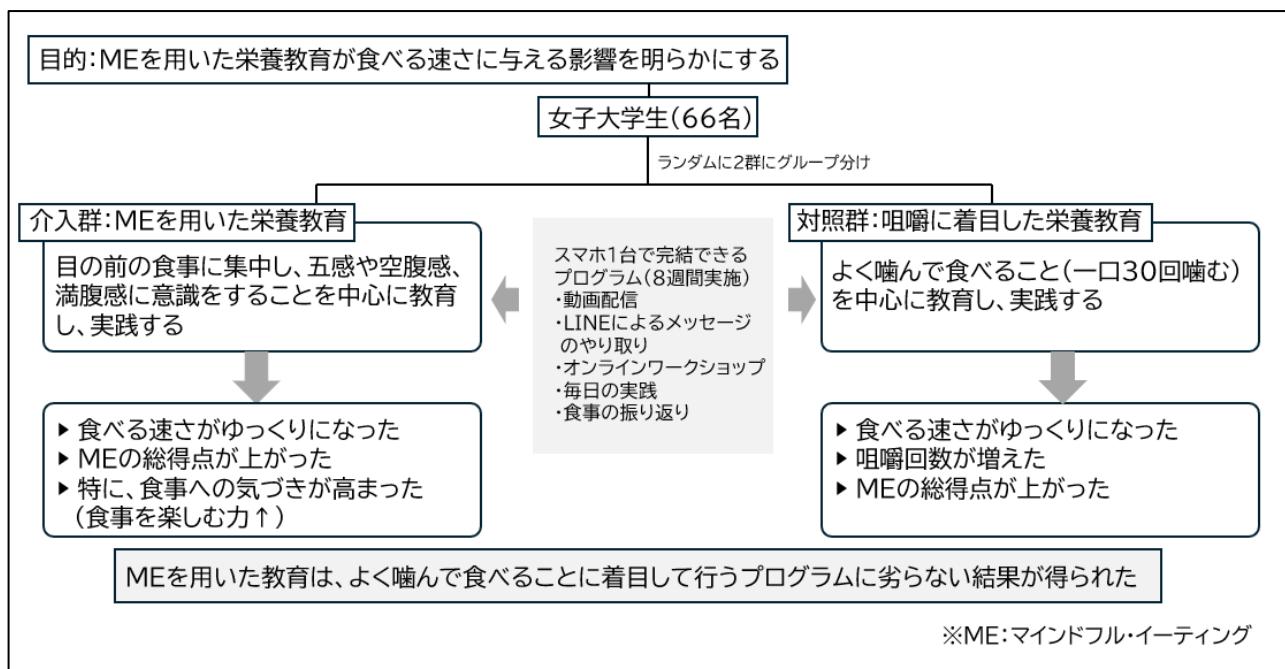


図 1 研究概要

Chiba A, Yoshiike N. Impact of an education intervention focusing on comprehensive mindful eating and chewing habits on daily eating practices: A mobile tool-based randomized controlled trial. *Eat Behav.* 2024;55:101923.

## 【用語説明】

- (\* 1) マインドレスな食事：心ここにあらずな状態で食事を摂ることです。(例：早食い、ながら食い、やけ食いなど)
- (\* 2) マインドフル・イーティング：今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ることであるマインドフルネスを食行動に適応したものです。様々な感覚に注意を向け、食事を楽しみ、望ましい食行動を支援します。

## II. 今後の展開

これまでに得られた成果を踏まえ、今後は「若い男性」を対象とした研究や「体重にとらわれない栄養教育」へと拡大し、研究の幅を広げる予定です。

### ①20~30歳代男性を対象とした体重管理プログラムの開発と効果検証

日本では30代男性の約3割が肥満です。本研究では、20~30代の男性を対象とし、

- 1) マインドフル・イーティングを行う
- 2) ゆっくりよく噛んで食べる
- 3) 自身で行動目標を1つ立てる

という3つの体重管理プログラムを開発しました。いずれも「体重測定」を共通の実践内容としました。

プログラムは、スマートフォンを用いて、動画やメッセージを配信し、参加者の負担が少なく続けられるしくみを取り入れました。対象者17名を無作為に3群に分け、4週間実施した結果、達成状況・満足度ともに概ね良好でした。今後は、対象者を増やし、プログラムの効果やどの方法がどのような人に適するのかを明らかにしていく予定です。

### ②若年女性を対象とした体重にとらわれない栄養教育プログラムの開発と効果検証

日本の若い女性は、やせた体型を望む者が多く、やせの割合が高いです。体重や体型だけに目を向けると、過度な食事制限や体型への不満につながるおそれがあります。本研究では、体重の変化にとらわれず、Weight-neutral（体重にとらわれない考え方）を取り入れ、「心と体の健康」や「食事を楽しむこと」を重視した栄養教育プログラムとして、マインドフル・イーティングとヨガを組み合わせる栄養教育プログラムを開発します。

現在は、体重にとらわれない教育と体重に焦点をあてる教育の紹介動画を作成し、対象者を無作為に2群に分けて片方の動画のみを視聴してもらい、印象・評価・参加意欲などを調査しています。得られた結果をもとに、プログラムを作成し、効果を検証する研究へと進める予定です。

**①、②の研究の結果をもとに、生活の中で実践しやすく、続けやすい取り組みとして広げ、食事を楽しみながら健康になれることを目指します。**

**Key Words** ①栄養教育 ②食行動 ③マインドフル・イーティング ④若年層 ⑤体重

### III. お問い合わせ先

青森県立保健大学 キャリア開発・研究推進課 事務担当

E-Mail : [kyariken@ms.auhw.ac.jp](mailto:kyariken@ms.auhw.ac.jp)

TEL : 017-765-4085

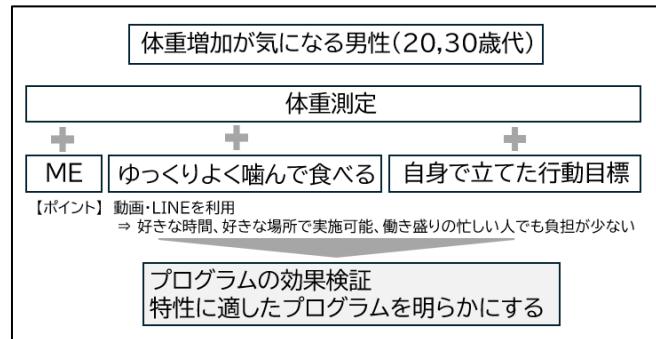


図2 体重管理プログラムの構成



研究者協力者  
募集チラシ  
(現在募集は終了)

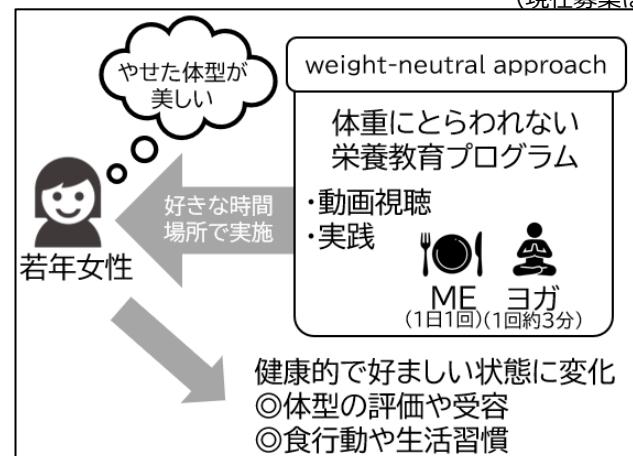


図3 体重にとらわれない栄養教育  
プログラムのイメージ図