

(1) マインドフル・イーティングで健康的な食生活を実現する ～若年女性に対するスマートフォンを活用した教育プログラムの開発と検証～

保健・医療・福祉政策システム領域
大学院博士後期課程 千葉綾乃 (指導教員 吉池信男)

背景

日々の食事をマインドレス
(無意識な状態)に摂る

過食に繋がる
場合がある



マインドフル・イーティング (ME)

空腹感や満腹感、五感等に意識を向けることで
食事をより楽しむことができ、満足感が高まる



目的

着 ▶ 「ME」(新しい栄養教育)

目 ▶ 「一口30回噛む」(従来からの栄養教育)

- スマホを活用した動画を含む2つの教育プログラムを開発
- 教育プログラムが摂食速度に与える影響を明らかにする

結果・考察

【摂食速度】

両群ともに、ゆっくり
になり、3か月後でも
維持できていた

MEに着目した教育に
おいても効果あり

【食べる方】

咀嚼介入群の方が
好ましい変化をした
割合が高かった

直接的な指導の方が
効果あり

【MEQ】

食べ物を楽しむ、宣
伝等の影響に気付く
力がME介入群で高く
なった

意図した介入効果が
得られた

【SDQOL】

両群ともに、3時点全
てで有意な変化が認
められなかった

介入前からSDQOLが高
かったということはない

【生活習慣等】

変化が認められた
項目(夕食時間、睡
眠時間等)

夏休み、実習等が
影響した可能性あり

【プロセス評価】

対象者: 満足度が高く、
動画やSNS利用に肯
定的な評価あり

実施者: 低コストで実
現可能なプログラム
を作成できた

方法

■ 女子大学生(20歳以上)66名を対象にランダム化比較試験

■ 教育プログラム(全てスマホで実施)

◆: 一方向 ★: 双方向

ME介入群: MEを実践するための指導 咀嚼介入群: 咀嚼中心の指導

◆ 動画配信(隔週計4回)(図1)

★ メッセージ送信(隔週計4回)

◆ 毎日の実践

★ オンラインワークショップ(4、8週目計2回)

★ 食事の振り返り(3~4、7~8週目計2回)



図1 動画の様子

■ 分析

(項目: 摂食速度、食べ方、Mindful Eating Questionnaire (MEQ)、
食に関する主観的QOL (SDQOL)、生活習慣等、プロセス評価)

▶ 群内比較(介入前・終了時、介入前・1か月後、介入前・3か月後)

▶ 群間比較(ME介入群・咀嚼介入群)

1. MEを用いた教育は、咀嚼のみに着目して行うプログラムに劣らない結果が得られた
2. 各人の生活スタイルに合わせて非対面で実施できるプログラムは満足度も高く、有用と考えられた