

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～

千葉綾乃、吉池信男*
青森県立保健大学大学院

Key Words ①マインドフル・イーティング ②摂食速度 ③若年女性 ④教育プログラム

I. はじめに

多くの人が、日々の食事をマインドレス（無意識な状態）で摂っており、その結果過食に繋がることがある。マインドフル・イーティング（以下、ME）では、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、満足感が高まるといわれている。このようなことから、過食の行動療法としても用いられている。また、MEの要素の一つに、ゆっくり食べることがある。ゆっくり食べる、すなわち一口30回噛む等の咀嚼行動や摂食速度に直接焦点を当てた教育は従来から行われている。しかし、それらを含む包括的なアプローチであるMEを用いた教育に関して、直接的な咀嚼教育と対比させた介入効果は検討されていない。

II. 目的

本研究では、若年女性をターゲットとし、①簡易で標準化された手法を用いて摂食速度を自己評価し、各人の生活スタイルに合わせて時間に縛られることなく実施可能な2種類介入プログラム（1）ME、2）ゆっくり食べるにそれぞれ着目）を作成し、②それらが摂食速度に及ぼす効果を明らかにすることを目的とした。

III. 研究方法

1. 対象と研究デザイン

女子大学生（20歳以上）66名を対象にランダム化比較試験を行った。

2. 教育プログラム（ME介入群、咀嚼介入群）

教育プログラムは、社会的認知理論を用いて作成した。

1) 動画視聴（ME介入群：MEの実践等、咀嚼介入群：一口30回噛んで食べる実践等）

2) SNSによるメッセージの確認と質疑応答

3) 食べ方の実践（毎日の実践、オンラインワークショップ）

4) 食事の振り返りを8週間のプログラムで実施した。

5. 評価項目

基本属性（身長、体重、生年月、学科、経済的・時間的ゆとり）、摂食速度（評価ツールによる自己評価、質問紙による自己評価）、食べ方に関する項目（一口あたりの咀嚼回数、一口あたりの咀嚼時間、一口食べてから次の食べ物を口にするまでの時間）、Mindful Eating Questionnaire（以下、MEQ）、食に関する主観的QOL（以下、SDQOL）、生活習慣等に関する項目、について、介入前、介入終了時、1か月後、3か月後にWebによる質問紙調査を実施した。また、介入終了時のみプロセス評価（達成状況、実施のしやすさ、満足度、感想・意見）の項目を追加した。

*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬58-1 E-mail: n_yoshiike@auhw.ac.jp

6. 分析

各評価項目について、介入前と終了時、介入前と1か月後、介入前と3か月後を、繰り返し測定変数として、群内比較と群間比較を行った。介入によって望ましくない状況から望ましい方向に変化したものを「成功」、それ以外を「その他」とし、介入前後の変化を比較した。脱落により介入後のデータが得られなかった対象は、介入前の値を用いた（Intention-to-Treat 解析）。プロセス評価は、量的データは群間差の検定を行い、自由記述は、類似するものをまとめ、カテゴリ化した。分析には、SPSS を用い、有意水準は $p=0.05$ （両側検定）とした。

IV. 結果

介入終了時の調査まで脱落者はいなかった。また、ME 介入群と咀嚼介入群のベースラインによる差は認められなかった。介入前と終了時、1か月後、3か月後の3時点それぞれの比較では、両群ともに有意に摂食速度（ツール）が変化した（ME 介入群、介入群： $p<0.001$ ）。また、3時点全てで、群間差は認められなかった（終了時： $p=0.600$ 、1か月後 0.668 、3か月後： $p=0.411$ ）。介入の成功とその他では、終了時で、MEQ の下位尺度である生理的・心理的経験の認識（ $p=0.002$ ）と外部からのきっかけへの認識（ $p=0.048$ ）で、咀嚼介入群に比べ ME 介入群で有意に成功の割合が高く、一口あたりの咀嚼時間（ $p=0.036$ ）、一口あたりの咀嚼回数（ $p=0.013$ ）で、ME 介入群に比べ咀嚼介入群で有意に成功の割合が高かった。プロセス評価では、プログラムの満足度は「かなり満足」「やや満足」を合わせると ME 介入群 78.8%、咀嚼介入群 87.8%で有意差は認められなかった（ $p=0.493$ ）。また、感想・意見（自由記述）では、動画や SNS を利用について「わかりやすい」、「取り組みやすい」という意見が得られた。

V. 考察

両群ともに摂食速度がゆっくりになること、1か月後、3か月後においても変化した摂食速度は維持できることが明らかとなった。食べ方については、ME 介入群に比べ、咀嚼介入群の方が好ましい結果が得られた。このことから、一口 30 回噛んで食べるという直接的な指導が効果的であることが示された。MEQ については、食べ物の味や香り、見映え等を楽しむことができる「生理的・心理的経験の認識」や満腹感や宣伝のせいで何かを食べたくなるときに気づくことができる「外部からのきっかけへの認識」で ME 介入群は咀嚼介入群に比べ、「成功」の割合が高く、意図された介入効果が認められた。プロセス評価においては、参加者からは、両群ともにプログラムに対して肯定的な評価を得ることができた。また、実習等で忙しい学生が対象者であったが、終了時の時点で脱落者がいなかった理由として、非対面で自身の都合の良いタイミングで実施できるプログラムであったことが挙げられる。

以上のことから、ME を用いた教育では、咀嚼速度に関して、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、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。

VI. 発表（誌上発表、学会発表）

1. 千葉綾乃, 吉池信男: 若年女性におけるマインドフル・イーティングと摂食速度との関連.
第 29 回日本健康教育学会学術大会. 2021. 9
2. 千葉綾乃, 吉池信男: 若年女性を対象とした動画を用いた摂食速度評価の測定ツールの開発.
2020 年度青森県保健医療福祉研究発表会 日本ヒューマンケア科学学会第 13 回学術集会合同集会. 2020. 12