

# 研究助成 研究成果報告書（HP掲載用）

研究課題名： 「ソーシャルメディアを活用した若年層の健康意識と  
食生活の向上に関する介入研究」

所属大学・機関名

三重短期大学 食物栄養学科

氏名

駒田 亜衣

## 【研究要旨】（研究要旨を200～300文字程度でご記入ください。）

現在広く普及しているソーシャルメディア「LINE」を用いて正しい健康情報を若年層の女性に提供することにより、自身の健康に対する意識が向上し、その結果、食生活向上にも良い影響を及ぼすかを検討した。研究期間中、対象者を変えて3回調査を実施した。1回目調査では、配信群の食物繊維総量に有意な増加、カリウム摂取量に増加傾向が見られた。2回目調査および3回目調査では、有意差がみられた食品群・栄養素等はなかったが、3回目調査において配信群の果物類に増加傾向が見られた。全3回の調査とも、配信情報を見た後の食習慣等の見直しや実践について、配信群で「これから実践する」との回答割合が最も高く、今後改善する可能性が推測された。

## 【研究目的】

本研究では、若年女性にソーシャルメディアを用いた情報提供を行うことで自身の健康に対する意識が向上し、その結果、食事内容が改善するかを明らかにすることを目的とした。

## 【研究方法】

同意の得られた対象者を無作為に「配信群」と「自己管理群」に分け、「配信群」にはわが国で最も普及しているソーシャルメディア「LINE」にて情報提供を行った。配信内容は、食事調査結果の内容に含まれる栄養素等の正しい摂取量「知識編」と摂取方法「実践編」を中心に、計18回配信した。

食事調査は、「BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）（EBN JAPAN）」を使用した。

生活習慣・意識調査は、食事内容に影響する要因、自身の体重に対する認識、健康観などを自記式で回答してもらった。

アウトカムとして得られた食事調査、生活習慣・意識調査データについて、「IBM SPSS 27.0(日本IBM)」ソフトを用い解析を行った。

## 【研究結果】

解析対象は、第1回目調査が女子大学生で配信群51名、自己管理群53名、第2回目調査が企業に勤める女性で配信群10名、自己管理群10名、第3回目調査が女子大学生で配信群53名、自己管理群54名であった。

食事調査について、第1回目調査では、配信群の食物繊維総量に有意な増加が見られ、カリウム摂取量は増加傾向が見られた。第2回目調査の食事結果では、配信群と自己管理群で有意差がみられたものや有意傾向にある項目はなかった。第3回目調査では、配信群と自己管理群で有意差がみられた項目はなかったが、配信群の果物類で増加傾向が見られた。

体重およびBMIについては、両群とも配信の前後で有意な変化はなかった。

意識調査では、配信情報を見た後の食習慣等の見直しや実践について、配信群では「これから実践する」との回答割合が第1回、2回、3回目調査とも最も高く、それぞれ49.0%、80.0%、49.1%であった。

## 【考察】

第1回目、第2回目調査では週3回配信を1.5か月間行ったが、第2回目調査結果に変化が見られなかったこと、これから生活習慣を見直すと回答した割合が高かったことをふまえて、第3回目調査では、週2回配信を2か月間へと延長した。配信期間を2日に1回から3日に1回に変更したことにより、食習慣改善への期間を確保できると考えたが、第3回目結果においても有意に改善した栄養素等はなく、果物類のみに配信群で増加傾向が見られただけであった。BMIにも有意な変化は見られなかったが、3回の調査結果とも、今後生活習慣を見直して実践するとの回答割合が高かったことから、今後の改善が期待された。第3回目調査では、配信期間の間隔を延長することに加えて送信文章を簡潔にし、より伝わるよう工夫したが、調査期間内には改善の意識が見られるだけにとどまった。今回使用した「LINE」は日常的に使われており、興味を引く宣伝や広告、情報収集も簡単に得られるよう日々更新されている。対象者にとって魅力のある情報配信をさらに検討する必要がある。

## 【結論】

研究期間中、ソーシャルメディア「LINE」を使用した情報配信の有効性を検討する調査を3回実施した。いくつかの食品群・栄養素等で摂取量の増加・改善が見られ、また生活習慣を見直して実践する意思も見られたことから今後の改善が期待されたが、情報配信については配信時期や期間、配信内容など、より興味を引く工夫が必要であると考えられた。

