

原 著

## レストランの栄養成分表示に対する認知度について

武政睦子\*<sup>1</sup> 三輪 恵\*<sup>2</sup>

### 要 約

近年、人々の外食の機会が増え、市販食品や外食の栄養成分表示が必要とされている。「健康日本21」では、外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする者の割合を増加させることが目標に挙げられている。大学生は単身生活者が多く、外食の機会も多いため、外食時の適切な食事摂取は健康の維持増進のため重要である。

そこで、川崎医療福祉大学3階レストランにて栄養成分表示を行った。レストラン利用者を対象に栄養成分表示の認知度についてのアンケートを実施した。対象者を性別、体格別および臨床栄養学科とその他の学科に属する学生に分けて認知度の違いについて比較した。男性は女性に比べて栄養成分表示を見て参考にし必要に感じている割合は小さかった。また、肥満群は栄養成分表示を必要に感じている割合は大きかったがエネルギー量を参考にメニューを選ぶ割合は小さかった。臨床栄養学科学生に比べ他学科学生は自分の栄養所要量を知っている割合は小さかった。また、他学科学生のうち栄養所要量を知らない学生はメニューの決定時に栄養成分表示の必要性を感じない人が多かった。

以上のことより、栄養成分表示を参考にする人の割合を増加させるためには、ただ栄養成分表示をするだけでなく表示の見方や利用の仕方などの栄養教育を行うことが重要であると考えられた。

### はじめに

近年、人々の外食の機会が増え、ほとんど毎日1回以上外食する割合は20歳代男性で35.5%、女性で21.1%であると報告されている<sup>1)</sup>。平成12年には文部省(現 文部科学省)、厚生省(現 厚生労働省)、農林水産省が「新しい食生活指針」を作成し栄養成分表示を見て食品を選ぶ習慣を身につけましようと呼びかけている。また厚生省(現 厚生労働省)が公表した21世紀の国民健康づくり運動「健康日本21(21世紀の国民健康づくり運動)」<sup>2,3)</sup>の栄養・食生活の項では「外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする者の割合を増加」させることを目標のひとつに掲げている。地域によっては既に地域内の飲食店と協力して「外食の栄養成分表示」に取り組むなど、住民の健康増進のためのさまざまな事業が展開されている<sup>4-7)</sup>。

基本的な食習慣はその人の幼児期に下地が出来上がり、大学生の年齢層を過ぎると意識して変えない限り変わりにくく、単身生活者が増えて外食の機会も多くなるため、食品の成分表示は外食時の適切な栄養素等を摂取し健康維持するために重要である<sup>8)</sup>とも言われている。

そこで今回本学の学生レストランに栄養成分表示<sup>9,10)</sup>を行い、栄養成分表示の認知度について男女別、体格別および専門教育別に比較検討した。

### 方 法

川崎医療福祉大学3階レストラン(株式会社両備フーズ 川崎医療福祉大学店)において、栄養成分表示前(平成13年5月31日)に外食の栄養成分表示に関するアンケートを実施した。アンケートは食券購入時に手渡し、自己記入方式とした。回収はレストラン入り口に回収箱を設置し回収した。その後栄養成分表示を開始し3週間経過後、表示前アンケート実施日と同じ曜日(平成13年6月28日)に同様のアンケート調査を行った。アンケート項目を表1に示した。アンケートは、無記名で外食栄養成分表示に対する意識について、性別、体格別および学部学生のうち普段栄養関連教育に興味関心を持つと考えられる臨床栄養学科学生と臨床栄養学科以外の学生(以下、他学科学生)に分けて比較した。

なお、栄養成分表示はレストランの調理担当責任者よりメニューの分量を聞き取り『エクセル栄養君5訂 Ver.3.0』<sup>11)</sup>を用いて栄養価計算を行い、エネルギー量、

\*1 川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 \*2 川崎医科大学附属病院 栄養部  
(連絡先) 武政睦子 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

表1 栄養成分表示に対するアンケート項目

学科：医療福祉 臨床心理 保健看護 医療福祉マネジメント 医療福祉環境デザイン 医療情報  
 感覚矯正 健康体育 臨床栄養 リハビリテーション その他（ ）  
 学年：1年 2年 3年 4年 大学院 教職員 学外者 その他（ ）  
 年齢：（ ）歳 性別：（男・女） 身長：（ ）cm 体重：（ ）kg

## ・当レストランはどの位利用しますか？

1. ほぼ毎日 2. 週1～2回 3. 週3～4回 4. 月1～2回 5. その他（ ）

## ・メニューの決定時に気をつけている事は何か？（複数回答可）

1. バランス 2. 量、ボリューム 3. 塩分量 4. エネルギー量 5. 特になし  
 6. その他（ ）

## ・今日のメニューを決める時、栄養成分表示をご覧になりましたか？

1. 見た 2. 何となく見た 3. 見ていない

## ・今日のメニューを決める時、栄養成分表示を参考にしましたか？

1. 参考にした 2. 何となく参考にした 3. していない

## ・あなたは今までに栄養成分表示のある店を利用した事がありますか？

1. ある 2. ない

## ・栄養成分表示のある店を利用する時は、表示を参考にしますか？

1. する 2. なんとなくする 3. しない

## ・栄養成分表示は必要と思いますか？

1. 必要である 2. 必要でない 3. よくわからない

## ・栄養成分表示の際に何を表示してほしいですか？

1. エネルギー量 2. たんぱく質量 3. 脂質量 4. 糖質量 5. 塩分量  
 6. その他（ ）

## ・あなたは、1日の栄養所要量をご存知ですか？

1. 知っている 2. 何となく知っている 3. 知らない

たんぱく質量、脂質量、炭水化物量、カルシウム量、食塩量を数値のみで表示した。メニュー数はセットメニューが約10数種、単品メニューが約5種であった。

±13.6歳、女性が20.7±4.9歳)であった。学部学生が229名、その他教職員等が46名であった。

なお、これらのアンケートのうち調査解析には学部学生のみを用いた。

## 対 象

川崎医療福祉大学3階レストランの利用者は、栄養成分表示前は355名でアンケートの回収率は81.4%(289名うち男性が99名、女性が187名、無記入が3名)であった。利用者平均年齢は22.8±9.4歳(男性が25.2±13.0歳、女性が21.4±6.2歳)であった。学部学生が246名、その他教職員等が43名であった。表示後の利用者は359名でアンケートの回収率は76.6%(275名うち男性が90名、女性が176名、無記入が9名)であった。利用者平均年齢は22.4±9.0歳(男性が26.1

## 結 果

レストランメニューに表示した栄養価計算結果と共に20歳代における1日の主要栄養所要量の1/3量を表2に示した。

レストランの各メニューの栄養素等量を、20歳代の栄養所要量と比較するとカルシウム量が1日の所要量の1/3量を満たしていたのは1品のみで他のメニューではカルシウム含有量が著しく少なかった。また食塩の量が多いメニューが目立った。

表2 レストランメニューの栄養成分量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食 塩 (g)
うどん定食	727	21.0	12.7	126.3	113	3.4
ハヤシライス	768	17.5	24.1	116.0	21	3.4
オムライス	745	23.8	21.4	106.3	66	5.0
スパゲティ	598	21.5	17.1	83.7	77	3.5
カツ丼	893	27.6	30.6	120.6	83	3.3
弁当	1023	38.8	38.6	124.1	108	5.3
ラーメン	413	20.1	4.7	69.9	67	5.1
ランチ	903	30.0	27.8	126.8	81	4.8
牛丼	876	23.5	29.6	123.1	113	4.0
グラタン	702	28.7	31.6	72.3	240	3.3
天津飯	780	24.9	25.6	103.2	111	3.4
ご飯(単品)	420	6.3	0.8	92.8	8	0
味噌汁(単品)	42	2.6	2.3	2.8	31	1.7
チキンカツ(単品)	488	20.9	29.6	31.4	42	1.6
コロッケ(単品)	364	6.0	24.6	29.1	25	1.0
唐揚げ(単品)	243	12.6	15.0	13.1	28	0.9
サラダ(単品)	218	9.3	13.7	15.1	48	1.0
男性所要量*	883	23.3	19.6~24.5**	—	233	3.3以下
女性所要量*	683	18.3	15.1~19.0**	—	200	3.3以下

\*: 20代の1日の栄養所要量(生活活動強度が適度)の約1/3量  
 \*\*: 脂肪エネルギー比が20~25%となる量

回収したアンケートを性別に分類すると、栄養成分表示前は246名のうち男性は78名、女性は168名であった。栄養成分表示後は229名のうち男性は63名、女性は160名、無記入は6名であった。性別によるレストランメニューの栄養成分表示に対する関心度を比較した結果を図1に示した。栄養成分表示後、その表示を「見た」、「何となく見た」と回答した男性はそれぞれ7.9%、25.4%であり、女性は26.3%、30.6%であった。両者合わせると男性は33.3%(21名)、女性は56.9%(91名)が栄養成分表示を見ており、女性の方が男性に比べて栄養成分表示に対する関心度は高かった。一方、男性は65.1%(41名)が栄養成分表示を「見ていない」と回答した。

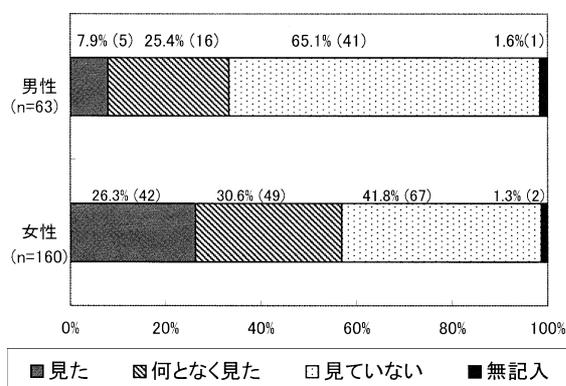


図1 レストランメニューの栄養成分表示に対する関心度の比較(性別)

栄養成分表示を見たとき回答した男性21名、女性91名のうち、栄養成分表示を参考にしてメニューを選択しているかどうかを比較した結果を図2に示した。栄養成分表示を「参考にした」、「何となく参考にした」と回答したのは男性がそれぞれ9.5%、9.5%で、女性が9.9%、23.1%であった。男性の81.0%、女性の64.8%は栄養成分表示を「参考にしていない」と回答した。

そこでレストランのような公共施設において栄養成分表示の必要性があると思うかどうかについて質問した結果を図3に示した。栄養成分表示の必要性を認めた男性は46.0%(29名)、女性は59.3%(95名)で女性の方が男性に比べて栄養成分表示が「必要である」と感じている割合が大きかった。しかし、男

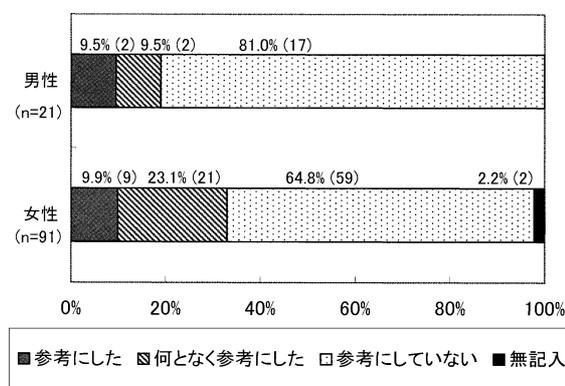


図2 レストランメニューの栄養成分表示に対する参考度の比較(性別)

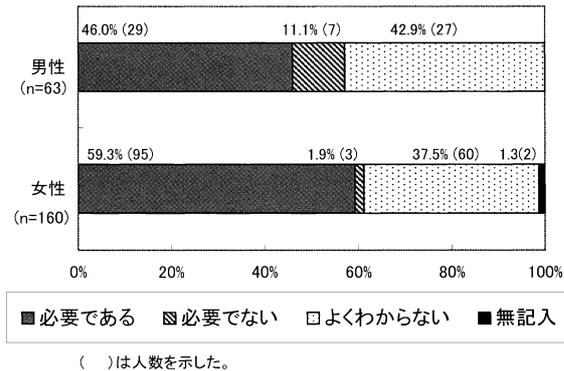


図3 レストランメニューの栄養成分表示に対する必要性の比較(性別)

性,女性とも約4割の人が,栄養成分表示の必要性について「よくわからない」と回答していた。

栄養成分表示をすることによりメニューの決定理由にどのような影響が及ぼされたかを図4に示した。栄養成分表示前は男性が「量やボリューム」で決める割合が大きかったが,栄養成分表示をすることにより「塩分量」で決める割合が1.3%(1名)から9.5%(6名)に,「エネルギーの量」でメニューを決める割合が2.6%(2名)から15.8%(10名)に増加した。女性は,栄養成分表示前では「量やボリューム」で決めるより「見た目のバランス」で選ぶ割合が大きかった。しかし栄養成分表示をすることにより,「塩分量」で決める割合が0.6%(1名)から1.8%(3名)に,「エネルギーの量」で決める割合が10.7%(18名)から19.4%(31名)に増えたが,その割合は全体の20%に及ばなかった。

日本肥満学会による肥満判定基準を用い,Body Mass Index(BMI)が18.5未満の人をやせ群,BMIが18.5以上25未満の人を普通群,BMIが25以上の人を肥満群に分類し比較した。身長および体重はアンケートに自己記入した値を用いた。栄養成分表示前のアンケート

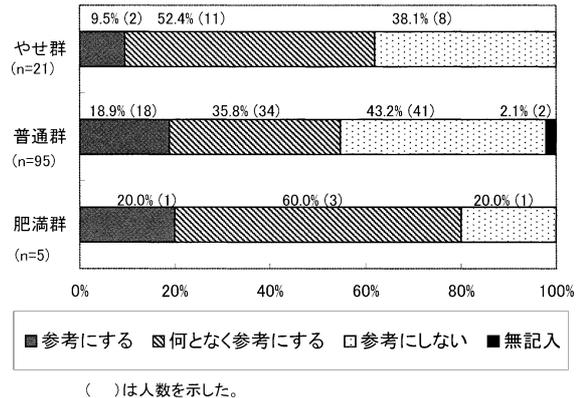


図5 レストランメニューの栄養成分表示に対する参考度の比較(体格別)

で身長および体重の記入率は60.9%(143名)であった。やせ群は22名(男性9名,女性13名)で,平均BMIは $17.8 \pm 0.6$ であった。普通群は117名(男性65名,女性52名)で,平均BMIは $21.2 \pm 1.7$ であった。肥満群は4名(男性2名,女性2名)で,平均BMIは $27.5 \pm 2.3$ であった。表示後の記入率は52.8%(121名)であった。やせ群は21名(男性9名,女性12名)で,平均BMIは $17.6 \pm 0.9$ であった。普通群は95名(男性48名,女性47名)で平均BMIは $21.0 \pm 1.5$ であった。肥満群は5名(男2名,女性3名)で,平均BMIは $28.5 \pm 4.2$ であった。

体格別にレストランメニューの栄養成分表示を参考にした人の割合を比較した結果を図5に示した。栄養成分表示を「参考にした」,「何となく参考にした」と回答したのはやせ群がそれぞれ9.5%,52.4%,普通群は18.9%,35.8%で両群とも約6割の人が参考にすると回答した。また肥満群では栄養成分表示を「参考にした」,「何となく参考にした」と回答したのはあわせて80%で5人中4人が栄養成分表示を参考にしていて,体格別に栄養成分表示の必要性について質問した

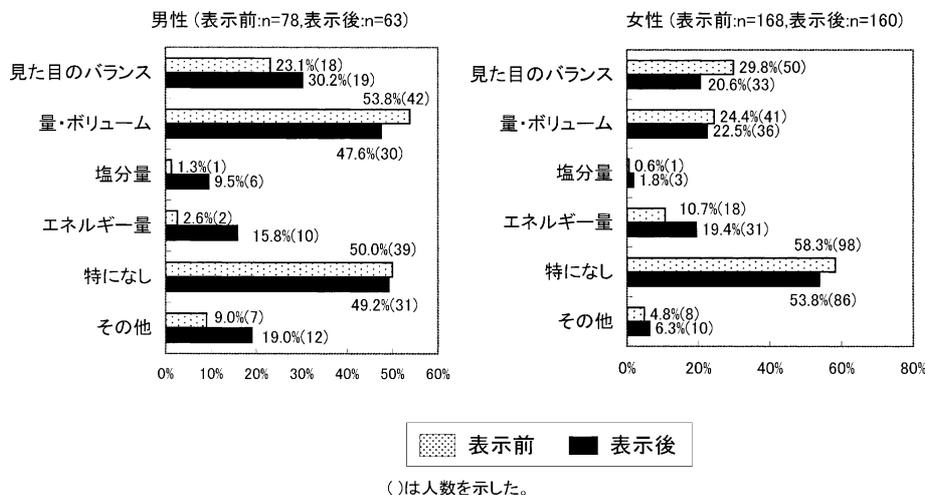


図4 メニュー決定理由(性別,重複回答)

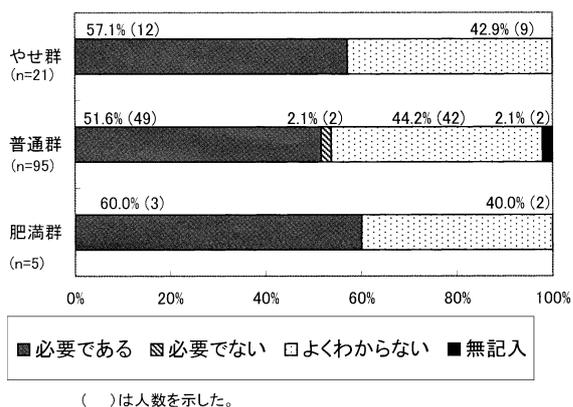


図6 レストランメニューの栄養成分表示に対する必要性の比較(体格別)

結果を図6に示した。普通群は栄養成分表示の必要性を認めたのは51.6%(49名)であり、残りの44.2%(42名)はその必要性についてよくわからないと回答し、「必要でない」と回答した者も2名いた。また肥満群は栄養成分表示が必要であると回答したのは60.0%(3名)、やせ群は57.1%(12名)で普通群に比べて栄養成分表示を必要に感じる割合は差がなかった。メニュー決定理由を図7に示した。やせ、普通および肥満群いずれの群も表示前は「見た目のバランス」や「量やボリューム」で選ぶ割合が大きかった。肥満群は、「量やボリューム」で選ぶ割合は50%であった。表示後はいずれの群も「エネルギー量」でメニューを決める人が増えたが、肥満群ではわずか5名中1名の増加だけであった。

次に、学部学生のうち臨床栄養学科学学生と他学科学生に分け比較した。学科別利用学生数と平均年齢を表3に示した。最も利用者人数の多かったのは医

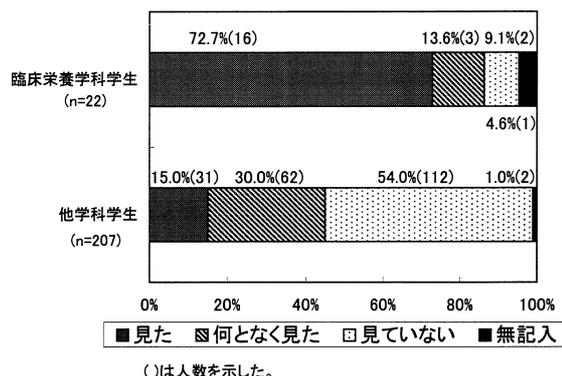


図8 レストランメニューの栄養成分表示に対する関心度の比較(学科別)

療福祉学科で次に多かったのは医療情報学科であった。このうちわけは本学の各学科に在籍する学生数の割合とほぼ同じであった。また各学科とも表示前と表示後の利用者割合に差はなかった。

表示前は臨床栄養学科学学生が25名(男性4名、女性21名)、他学科学生が221名(男性74名、女性147名)であり、表示後は臨床栄養学科学学生が22名(男性3名、女性19名)、他学科学生が207名(男性60名、女性141名、無記入6名)であった。臨床栄養学科学学生は他学科学生に比べて女性利用者の割合が大きかった。利用者の平均年齢に差は認められなかった。

栄養成分表示の関心度について臨床栄養学科学学生と他学科学生を比較した結果を図8に示した。栄養成分表示後、その表示を「見た」、「何となく見た」と回答した学生は、臨床栄養学科学学生ではそれぞれ72.7%、13.6%であり両者合わせると86.3%の

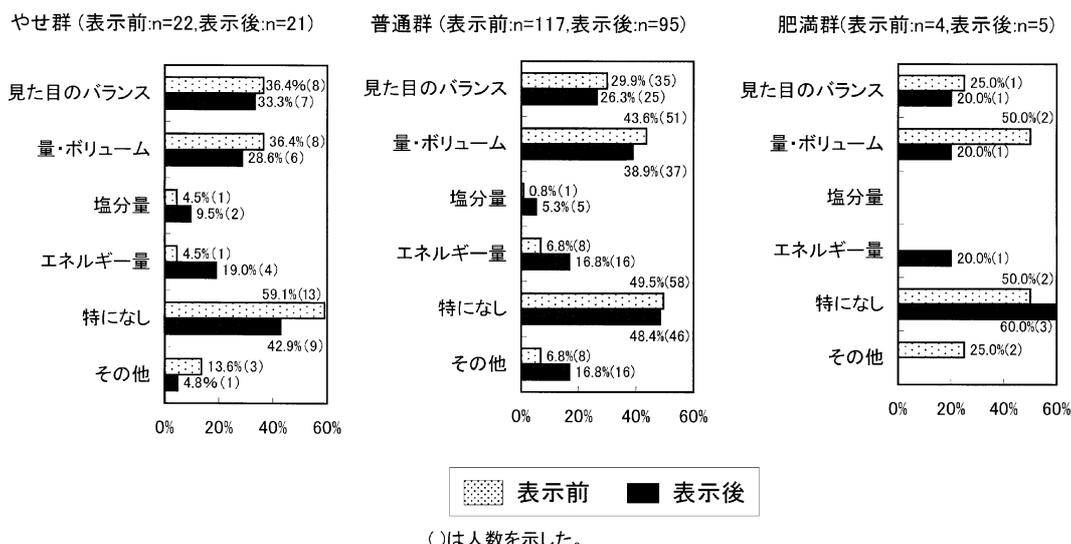


図7 メニュー決定理由(体格別,重複回答)

表3 レストラン利用学生数と平均年齢

学科名	表示前(n=246) %(n)	表示後(n=229) %(n)
臨床栄養学科	10.2(25)	9.6(22)
平均年齢(歳)	20.4±1.1	20.2±1.2
他学科	89.8(221)	90.4(207)
医療福祉	28.9(71)	28.8(66)
臨床心理	8.9(22)	7.0(16)
保健看護	2.0(5)	2.6(6)
医療福祉マネジメント	4.1(10)	1.7(4)
医療福祉環境デザイン	0.8(2)	0(0)
医療情報	15.0(37)	19.7(45)
感覚矯正	6.1(15)	10.0(23)
健康体育	2.8(7)	4.8(11)
リハビリテーション	11.0(27)	7.0(16)
無記入	10.2(25)	8.7(20)
平均年齢(歳)	20.2±1.2	19.8±3.6

学生は栄養成分表示を見ていた。一方、他学科学生はそれぞれ15.0%、30.0%が栄養成分表示を見ており、54.0%が栄養成分表示を見ていないと回答した。

栄養成分表示を参考にメニューを選択しているかどうかを比較した結果を図9に示した。栄養成分表示を見た学生のうち、栄養成分表示を「参考にした」、「何となく参考にした」と回答した臨床栄養学科学生がそれぞれ21.0%、31.6%であり約半数(52.6%)の学生は参考にしていた。一方、他学科学生は25.5%が「参考にした」、「何となく参考にした」と回答し栄養成

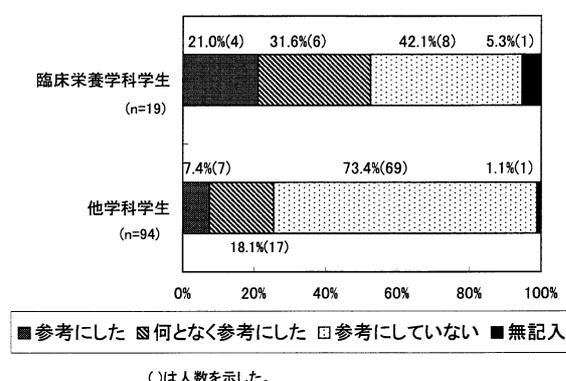


図9 レストランメニューの栄養成分表示に対する参考度の比較(学科別)

分表示を見た4人に1人が参考にしていた。残りの73.4%は「参考にしていない」と回答した。

そこで、栄養成分表示の参考度で「参考にしていない」と回答した理由を推測するために各自1日の栄養所要量の認知度について調べた結果を図10に示した。各自の栄養所要量を「知っている」、「何となく知っている」と回答した学生は臨床栄養学科学生が100%であったが、他学科学生は51.2%であり、47.8%が「栄養所要量を知らない」と回答した。

また、1日の栄養所要量の認知度が、栄養成分表示の必要性に影響しているのではないかと考え、学部学生

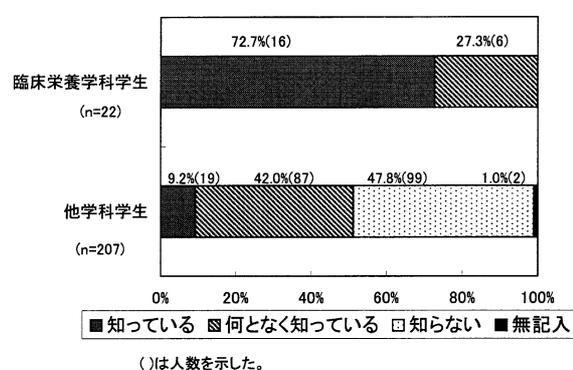


図10 栄養所要量の認知度の比較(学科別)

229名中、性別が明記されていた223名について栄養所要量の認知度と栄養成分表示の必要性についてまとめ表4に示した。臨床栄養学科学生も他学科学生も共に、また男性女性共に各自の1日の栄養所要量を「知っている」と回答した学生全員が「栄養成分表示を必要である」と回答した。「栄養所要量を知らない」と回答した他学科学生の男性で71.4%(35名中25名)が、他学科学生の女性で87.9%(58名中51名)が栄養成分表示の必要性について「よくわからない」と回答した。

次に、実際栄養成分表示をすることにより、メニューの決定理由にどのような影響が及ぼされたか両群で比較し図11に示した。臨床栄養学科学生は、栄養成分表示前では「見た目のバランス」「量やボリューム」でメニューを選択しており他学科学生と差はなかった。栄養成分表示後では、臨床栄養学科学生は「見た目のバラン

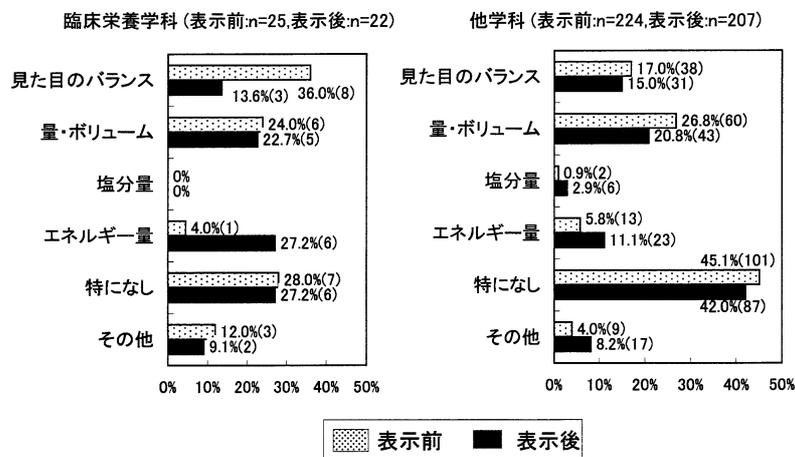
ス」で選んだ学生が36.0%(8名)から13.6%(3名)に減少し、「エネルギー量」で選ぶ学生が4.0%(1名)から27.2%(6名)に増加した。他学科学生は、大きな変化は認められなかったが「塩分やエネルギー量」で選ぶ学生の割合が若干増加した。

考 察

川崎医療福祉大学3階レストランではこれまで栄養成分表示は一度もされていなかった。市販食品や外食の栄養価の表示が望ましいという報告<sup>2,8)</sup>があることや、外食の栄養成分表示に取り組むなど住民の健康増進のためのさまざまな事業が展開されているという報告があることを踏まえ、川崎医療福祉大学3階レストランに栄養成分表示を行った。レストラン利用者を性別および体格別にみると栄養成分表

表4 栄養所要量の認知度と栄養成分表示の必要性

	臨床栄養学科学生 % (n)			他学科学生 % (n)		
	計 (n=22)	男性 (n=3)	女性 (n=19)	計 (n=201)	男性 (n=60)	女性 (n=141)
栄養所要量を知っている	72.7 (16)	(2)	(14)	9.5 (19)	(4)	(15)
必要である		100 (2)	100 (14)		100 (4)	100 (15)
必要でない		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)
よくわからない		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)
栄養所要量を何となく知っている	27.3 (6)	(1)	(5)	43.3 (87)	(21)	(66)
必要である		0 (0)	40.0 (2)		95.2 (20)	90.9 (60)
必要でない		0 (0)	0 (0)		0 (0)	0 (0)
よくわからない		100 (1)	60.0 (3)		4.8 (1)	9.1 (6)
栄養所要量を知らない	0 (0)	(0)	(0)	46.2 (93)	(35)	(58)
必要である		0 (0)	0 (0)		8.6 (3)	6.9 (4)
必要でない		0 (0)	0 (0)		20.0 (7)	5.2 (3)
よくわからない		0 (0)	0 (0)		71.4 (25)	87.9 (51)
無記入	0 (0)	(0)	(0)	1.0 (2)	(0)	(2)



( )は人数を示した。

図11 メニュー決定理由(学科別、重複回答)

示に対する関心度、参考度および必要度に違いがみられた。本学レストラン利用者のうち栄養成分表示を参考にし、必要であると感じているのは男性より女性の方が多かった。女性の方が男性よりも食べることや食事内容に対する関心や興味があることがうかがえた。また、女性は学習体験や食生活の自己管理の程度により栄養表示への関心が増す<sup>12)</sup>との報告もあり、本学レストラン利用者においても栄養教育や学習体験の場を設けることで栄養成分表示の認知度が高まることを期待できる。

体格別にみると肥満群ややせ群や普通群に比べて参考度は高かった。しかし、実際に栄養成分表示をしているにもかかわらず「エネルギー量」を参考にしメニューを選ぶ割合は小さかった。一方、近年20歳代女性のやせの問題<sup>1)</sup>が取り上げられており栄養成分表示を行っているにもかかわらず、やせ群においても「塩分量やエネルギーの量」でメニューを決める割合は小さかった。やせ群および肥満群においても、栄養成分表示を参考にし自分に適したメニューを選択できる知識が必要であると考えられる。

本学の専攻内容の異なる臨床栄養学科学生と他学科学生でも栄養成分表示に対する関心度および参考度に違いがみられた。

実際に栄養成分表示をしているにもかかわらず他学科学生は臨床栄養学科学生に比べて外食の栄養成分表示を見て参考にし割合は小さかった。他学科学生ではメニューを決める際に栄養成分表示を見ていないと回答したのは54.0%で半数の学生は関心がなかった。当レストランではランチ、弁当、丼1種以外のメニューがほぼ固定しており、何度も通えばメニューや価格を覚えてしまうためにメニューを良く見る必要がないことや、昼休みは混雑するためメニューを見ないで食券を購入する人が多いことも関係していると考えられる。その上、他学科学生は栄養成分表示を見たにもかかわらずそのうち73.4%の学生が参考にしていなかった。理由の一つに、1日の各自の栄養所要量を知らないためどのように参考にしたらよいかわからなかったのではないかと推測される。1日の栄養所要量を知っている学生のほとんどは栄養成分表示を必要であると感じていた。また、栄養成分表示をする方法についてもレーダーチャート式のように1日の栄養所要量が理解できる表示をすることにより、利用者は栄養成分表示を具体的に参考にすることができたのではないかと考えられた。

栄養成分表示は消費者に栄養情報を知らせるさまざまな効果がある<sup>13-17)</sup>と報告されている。実際、今回の調査でもメニューを選ぶ際エネルギー量の少ない料理を選ぶ事ができるようになったという意見がある一

方で、栄養成分表示があるために気持ち良く食べられなくなったメニューがあるという意見もあった。このように栄養成分表示をする事は利用者に好まれる面を与える一方好まれない面もあり栄養成分表示の必要性をわからないと回答したのではないかと考えられた。

臨床栄養学科学生は、栄養成分表示のエネルギー量を見てメニューを決定する学生の割合が増えた。これは、他学科学生に比べて臨床栄養学科学生は女性の割合が多く栄養成分表示に対する関心や興味が高く、また1日の栄養所要量の認知度は100%であったため、栄養成分表示を活用し参考にすることができたと考えられる。一方、テレビや新聞等で食事や栄養に関する情報が氾濫しているが、他学科学生の半数は自分の1日の栄養所要量を知らないと回答し栄養教育の必要性が感じられた。

平成12年の厚生労働省国民栄養調査結果においても栄養や食事に対する関心が低い人は栄養成分の表示を活用していない<sup>1)</sup>という結果がある。また栄養学を学び食生活を自己管理している者は料理の栄養成分表示に関心を示すようになる<sup>17)</sup>という報告もある。臨床栄養学科学生では栄養所要量の認知度が100%であったが、他学科学生は2人に1人は栄養所要量を知らなかった。また、男子学生や体格がやせや肥満である学生は実際に栄養成分表示を見て、エネルギー量や食塩の量を参考にしメニューを選ぶ学生は少なかった。もっと一般大学生特に男子学生および体格がやせや肥満であることを自分自身の問題と認識していない学生に対しても栄養教育および栄養成分表示に対する認知度を高めるための教育の場が必要であると示唆された。本学学生においても栄養教育の場を設けることによりもっと栄養成分表示を理解し関心を持つ学生が増えるのではないかと期待できる。栄養成分表示を実施することによる効果は利用者が健康な食生活を維持することを助け、また日常の食生活に関連した情報が栄養成分表示を通して容易に具体的に理解することを助けることになる<sup>18-20)</sup>とも考えられている。

また日本人の平均カルシウム摂取量は、20歳代男性が482mg、20歳代女性が440mg<sup>1)</sup>と栄養所要量の700mg、600mgに比べて不足傾向であり問題視されている。「健康日本21」において、ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進も提唱されており、当レストランで栄養成分の表示をするだけでなく、大学生に適した栄養量のメニューを提供することも必要であると考えられた。

以上のことより、特に男子学生や日頃栄養教育の場の少ない大学生は栄養成分表示に対する認知度が低かった。これは自分が1日にどれくらい食べたらいいかという栄養所要量の認知度が大きく関与するものであると考えられた。栄養成分表示の読み方、利

用の仕方に関する栄養教育を行い、各自の1日の栄養所要量を理解することにより、外食の際に上手に食品を選択することができるようになると考えられる。また、食生活への関心が増し、健康維持増進に対する意識が高まることも期待できると考えられた。

今回の調査にあたり御協力頂いた川崎医療福祉大学3階 レストラン(株式会社両備フーズ 川崎医療福祉大学店)の皆様方に厚く御礼申し上げます。

#### 文 献

- 1) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状(平成12年度厚生労働省国民栄養調査結果)。初版，第一出版，東京，45-58，2002。
- 2) 厚生労働省：特集 はじめよう健康21世紀—健康日本21。厚生，56(5)，7-19，2001。
- 3) 小林章雄，酒井映子：健康日本21と公衆栄養。公衆衛生，65(2)，93-100，2001。
- 4) 富田勉：世界におけるヘルシーフードマーケット米国—栄養成分表示と健康強調表示。Food style 21，5(7)，95-99，2001。
- 5) 国民栄養協会編：活躍する栄養士さん訪問日記 外食の栄養成分表示に取り組む中野区の栄養士さん。食生活，95(1)，75-78，2001。
- 6) 布施憲子，井元浩平：地域における公衆栄養活動 外食栄養表示への取り組み。公衆衛生，65(2)，107-110，2001。
- 7) 高橋征三：レストラン・メニューにおける栄養表示について—本日の特別料理 Nutrition Information—。食品工業，40(23)，79-83，1997。
- 8) 小島康平：食品表示における最近の動向。食料・栄養・健康，96年版，医歯薬出版，東京，55-59，1996。
- 9) 外食料理の栄養成分表示ガイドライン作成検討委員会：外食料理の栄養成分表示ガイドライン報告書。1990。
- 10) 社団法人 日本栄養士会：外食料理栄養成分表示のための手引き。東京，1993。
- 11) 吉村幸雄，高橋啓子：エクセル栄養君5訂 Ver3.0。初版，建帛社，2001。
- 12) 富岡文枝，若杉人美：大学学生食堂における栄養表示が大学生の料理選択におよぼす効果。北海道教育大学紀要，43(2)，163-177，1993。
- 13) 坂本元子：食生活で配慮すべき新しいわが国の栄養成分表示のあり方—日米比較を中心に。資源テクノロジー，280，2-20，2001。
- 14) 淀川都：米国における栄養表示に学ぶ。からだの科学，195，84-92，1997。
- 15) 大江秀夫：栄養表示基準制度とその経過について。栄養学雑誌，55(3)，101-110，1997。
- 16) 西尾素子，足立己幸：高校生の栄養成分表示の利用に影響を及ぼす食知識・食態度・食行動—ヘルス・ピリブ・モデルを基にした検討。栄養学雑誌，57(3)，145-156，1999。
- 17) 坂本元子，杉浦加奈子，香川芳子，池上幸江，江指隆年，倉田忠男，斎藤衛朗，鈴木久乃，八尋正利，吉池信男：栄養成分表示・栄養教育検討委員会報告書 栄養成分表示の認知度について。日本栄養・食糧学会誌，54(5)，311-317，2001。
- 18) 和田正江：マスコミに影響される食生活—食品表示をめぐって—。食料・栄養・健康，97年版，医歯薬出版，東京，76-81，1997。
- 19) 坂本元子：食品の栄養成分表示と栄養教育。医学のあゆみ，170(12)，1010-1011，1994。
- 20) 田中恵子，池田順子：食品表示教育に関する研究—女子学生の食品表示の見方と活用について—。栄養学雑誌，57(6)，27-38，1999。

(平成14年11月25日受理)

## Survey on Recognition of Food Labeling at a Restaurant

Mutsuko TAKEMASA and Megumi MIWA

(Accepted Nov. 25, 2002)

Key words : FOOD LABELING, NEED FOR FOOD LABELING, RATE OF  
RECOGNITION OF FOOD LABELING, RECOMMENDED DIETARY  
ALLOWANCE, RESTAURANT

### Abstract

Since the opportunities for eating out have been increasing in recent years, nutritional information on commercially available food and restaurant menus has become necessary.

"Health Japan 21" aims at increasing the number of people who refer to nutritional information when they eat out or purchase food. Many college students live alone and often eat out. Therefore, appropriate dietary intake at the time of eating out is important in order to maintain and promote health.

We provided nutritional information on the menu at the restaurant on the 3rd floor of Kawasaki University of Medical Welfare. A questionnaire survey was carried out on users of the restaurant, and the degree of their nutritional recognition was evaluated. The degree of recognition was compared between men and women, obesity and weight loss, and students at the department of clinical nutrition and those at other departments. Men had the lowest rates of food label recognition at the restaurant in comparison to women. For obese people, it is thought that their recognition of food labeling should be increased. The obese group had few people who chose a menu that referred to the amount of energy in a meal. Compared with the students at the department of clinical nutrition, few students at other departments knew their nutritional allowances and chose their food, referring to the nutritional information on the menu.

To increase the percentage of people who refer to nutritional information, not only nutrition labeling but also nutritional education, such as how to interpret or use the information, may be necessary.

Correspondence to : Mutsuko TAKEMASA Department of Clinical Nutrition, Faculty of Medical Professions  
Kawasaki University of Medical Welfare  
Kurashiki, 701-0193, Japan  
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.12, No.2, 2002 365-374)