

研究タイトル

韓国と日本の食育における牛乳・乳製品の価値観について

～成長期におけるヘルスリテラシーの醸成教育に向けての比較検討～

研究者名（所属先）

- ・島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科 教授 今中美栄
- ・大邱保健大学食品栄養学部 教授 金美玉
- ・京都華頂大学食物栄養学科 教授 坂本裕子
- ・京都光華女子大学健康科学部健康栄養学科 准教授 桑島千栄
- ・京都光華女子大学健康科学部健康栄養学科 講師 中木直子
- ・島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科 准教授 細川優
- ・島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科 助教 福田詩織
- ・島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科 助教 多々納浩
- ・兵庫医科大学医学部医学科 助教 武内治郎

### 【目的】

ヘルスリテラシーとは、健康情報を探索し、理解し、自らが意思決定することで適切な健康行動につなげる能力である。ヘルスリテラシーの向上は、心身の健康的な行動習慣との関連が報告されている。近年、日本と韓国では、牛乳消費量が低下傾向にあり、成長期に必要なカルシウム不足が懸念されている。本研究では、韓国と日本におけるヘルスリテラシーと牛乳・乳製品の価値観について比較検討し、成長期におけるヘルスリテラシーの向上と健康的な食品選択力を身につけるための教育について検討することを目的とする。

### 【方法】

2019年4月～2020年3月に、韓国および日本の学童期（小学5年生）、思春期（中学2年生）、青年期（大学2年生）を対象に健康意識に関する調査、ヘルスリテラシーに関する調査（HLS-14）、食習慣調査（BDHQ）を行った。HLS-14の回答方法は5件法とし、対応のないt検定および分散分析を行った。

### 【結果】

対象者728名（韓国114名、日本614名）から回答を得た。機能的ヘルスリテラシーでは、教育媒体について、読めない字がある（ $P < .0001$ ）、わかりにくい（ $P < .0001$ ）等、すべての項目において韓国の方が理解しやすいとの回答であった。伝達的ヘルスリテラシーでは、自ら収集する（ $P = .003$ ）、知りたいものを選んだ（ $P = .0003$ ）等の項目で、韓国の方が積極的な回答であった。批判的ヘルスリテラシーでは、自分で考えた（ $P = .002$ ）、自分で決めるために調べた（ $P < .0001$ ）等の項目で、韓国の方が高かった。また、牛乳・乳製品の価値観とヘルスリテラシーの関連性は日本の方が高く、牛乳の摂取習慣は、両国とも学年が上がるほど摂取頻度が低下していた。

### 【結論】

欧州やアジア諸国と比較して、日本人のヘルスリテラシーは低いことが報告されているが、本研究においても、韓国より低い結果となり、日本におけるヘルスリテラシー教育の必要性が高いことが示唆された。また、日本では、ヘルスリテラシー教育が健康行動へ及ぼす影響が高いことが示唆され、今後、より理解しやすい教育媒体の開発や地域の一員としての活動の実践教育などが期待される。