



## 「四群点数法」に基づいて作成された献立に関する研究

女子栄養大学

基礎栄養学研究室教授 川端輝江（研究責任者）

女子栄養大学短期大学部

調理学研究室助手 佐藤由希子（研究分担者）

### [研究の目的]

女子栄養大学の創業者、香川綾が考案した香川式食事法である「四群点数法」は、誰にでもわかりやすい献立作成のツールとして設計された本学独自の食事法<sup>1)</sup>です。これまで、多くの方々に利用され、また、妊娠女性や疾病を持つ方々の栄養指導の教材としてもその効果が報告されてきました<sup>2-7)</sup>。

私たちは、さらに多くの方々に四群点数法を利用していただくことを目的として、以下の通り研究を計画いたしました。研究の中では、四群点数法を学んだ方々の食事記録を研究に利用させていただきます。四群点数法に基づいた食事記録を解析することで、栄養バランスの良い食事について、栄養素や食品の摂取量等を詳細に検討することが可能となります。また、四群点数法による献立作成の中で、料理や食品の選択をどのようにしていくか、きめ細かな提言をしていくことも可能と考えております。

### [研究の方法]

調査は、2013年1月以降、文部科学省認定社会通信教育・栄養と料理一般講座を受講された方々の終末試験でご提出された食事記録データを利用します。同時に、ご記入いただきました性、年齢、身長、体重、身体活動レベル等についても利用いたします。食事記録は電子データ化し、その上で、栄養素や食品の摂取量等について解析を行います。

### [本研究で期待されること]

本研究を実施することで、四群点数法に関するより明確なガイドライン(食品や料理の選択等)について提言可能と考えます。また、身体状況・年代・性別ごとのきめ細かい点数構成にも役立てることが可能です。本食事法のさらなる普及にもつながると考えています。

### [個人情報の取り扱いについて]

私たち研究者は、受講者の氏名、詳細な住所(市町村以下)、電話番号等、個人が特定される可能性のあるデータを受け取ることは一切ありません。通信教育実施機関元である生涯学習センターで、個人情報は食事記録等のデータと切り離され、ID(番号)化されます。解析結果は学会等で発表する事もありますが、その際には、データは集団として集計したものを利用することとし、個人のデータを公開することはいたしません。なお、本研究は女子栄養大学倫理審査委員会の承認(承認番号 2230号、平成25年1月16日)を得て実施いたします。

### [本研究に関する連絡先]

本研究につきましてご質問のある場合、また、受講者の方でご自身の食事記録等、研究への利用を拒否される場合には、下記までご連絡ください。

女子栄養大学基礎栄養学研究室 049-282-3705(研究責任者:川端輝江)

### [参考文献]

- 1) 香川綾:香川式食事法.女子栄養大学紀要, 14, 5-12 (1983)
  - 2) 川村玲子他:四つの食品群の新しい荷重平均成分値ならびに第5次改定日本人の栄養所要量に対応した食品構成, 女子栄養大学紀要, 25, 97-106 (1994)
  - 3) 日和三千男他:ウェイトコントロール教室における減量方法について, 上智大学体育紀要, 3, 23-34 (2000)
  - 4) 三枝あずさ他:肥満に対する無投薬の食事・運動療法の長期効果と肥満関連遺伝子多型の意義, 日本病態栄養学会誌, 7, 177-186 (2004)
  - 5) 蒲池桂子他:食事教育ツールとしての「四群点数法」の評価及び考察, 女子栄養大学栄養科学研究所年報, 14, 77-85 (2006)
  - 6) 香川芳子:妊婦の栄養管理 栄養指導の媒体としての四群点数法など(総説), 糖尿病と妊娠, 9, 16-21 (2009)
  - 7) 中田由夫:減量プログラムにおける資料提供と集団型減量支援の効果検証のためのランダム化比較試験, 第25回健康医科学研究助成論文集, 74-81 (2010)
- 