

女子大生における間食のイメージを明らかにした デーツ普及のための戦略について

大妻女子大学
食物学科 食物学専攻 4年
川口研究グループ

背景

間食調査(<https://www.google.co.jp/amp/s/prtimes.jp/main/html/rd/amp/p/000000922.000007815.html>)では、女性の9割弱が間食を摂っている。間食の理由は、「甘いものが好き」「口寂しい」が半数で、「気分転換」「リラックスしたい」が3割前後である。特に若い女性は甘いものを好み、リラックスや気持ち面でやる気のでるために間食を摂る傾向にあるが、8割以上の女性が間食を我慢した経験がある。甘いものを我慢することで、ストレスや疲労感に繋がるだけでなく、我慢していたのに食べてしまうとそのあとに罪悪感が生まれ、間食が生活のQOLを下げる要因となっている場合があると推測される。

目的

女子大生が間食を摂ることで感じる罪悪感などの精神的なストレスを、デーツを間食に取り入れることで軽減させ、間食を摂ることが「生活に楽しさを与え、QOLを向上させる」ことであると認知してもらうこと。更に、デーツの情報を伝え間食として望ましい食品と認識してもらい、販売に貢献する戦略について検討することを目的としている。

デーツについて



デーツとは

ヤシ科の「ナツメヤシ」の実。

木に実をつけたまま自然乾燥し、太陽の光を浴びて樹上で完熟していく天然のドライフルーツ。

中近東やアメリカなどで生産され、世界中へ輸出されている。

デーツに期待される効果・効能と成分

・ダイエット効果

低GI食品

・便秘の改善

食物繊維

・貧血予防

鉄分

・ストレス改善

パントテン酸

	100 g 当たり (5粒程度)	1粒 (20 g) 当たり
エネルギー	281kcal	56kcal
タンパク質	2.2g	0.4g
脂質	0.2g	0.04g
炭水化物	71.3g	14.3g
食物繊維	7.0g	1.4g
鉄	0.8mg	0.2mg
カリウム	550mg	110mg
マグネシウム	60mg	12mg

研究方法

ファシリテーション研修会受講（日本ファシリテーション協会 東京支部）

グループワークの進め方について研修会参加（1回）、専門分野の方からの講義指導を受講（4回）

対象者 大妻女子大学生 合計 38人

専門：食物学専攻 18人、管理専攻 3人、比較文化学科 2人、児童学科 8人、英文学科 4人、社会情報学科 2人

コミュニケーション文化学科 1人 学年：1年生7人、2年生3人、3年生26人、4年生2人

グループワークの実施 参加者 38人

期間と実施場所 2021年7月12日～10月25日・大妻女子大学内の教室

グループ構成 1グループ4～6名（8グループ）＋ファシリテーター2名・書記1名（坪井、土肥、永野）

グループワークの流れ 1.グループワークの目的を伝える

「間食は我慢するものではなく、楽しさやQOLを上げるものであることを知る」

2.アイスブレイク 自己紹介；氏名・学科、好きな間食、行きたいところ

3.間食についての議題

①あなたにとっての間食とは

②間食のメリット・デメリット

③ドライフルーツの試食（デーツ、マンゴ、イチジク、アンズ、プラム）

グループワーク前後のアンケート実施

1.事前アンケート

期間・場所 2021年7月5日～10月28日・大妻女子大学構内

調査方法 学内の学生に無作為に声をかけ、グループワークに参加可能な方に事前アンケートを配布

調査内容 間食について…摂る頻度、時間帯、購入場所、購入品、購入する際に重視すること

間食を我慢するか

⇒ 選択肢、自由記述で回答

2.事後アンケート

期間 2021年7月19日～11月1日

調査方法 グループワークに参加した日から1週間以内にGoogleフォームでのアンケートを実施

質問内容 食品の選択意識の変化

デーツを実際食べて印象の変化

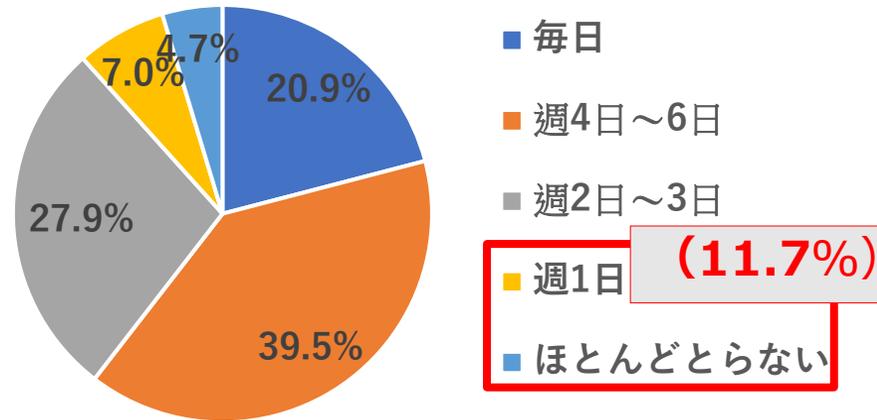
デーツを他者に推奨したいか

⇒ 「したと思う」「ややしたと思う」「あまりそう言えない」「全くそう言えない」の項目で回答

結果：事前アンケートとグループワーク

間食頻度、間食購入時の優先事項

普段間食をどのくらい摂っているか



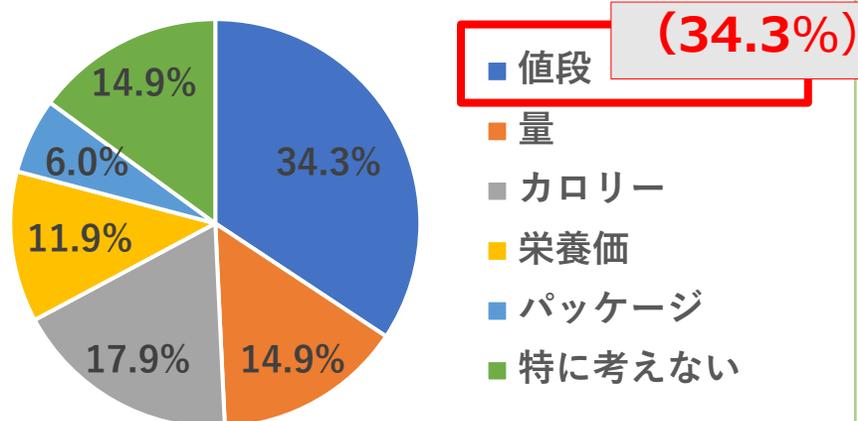
分析

グループワーク；ディスカッション

間食の頻度が少ない、あるいはほとんどとらない

- ・夕食を含めた3食をしっかり摂りたい
- ・お菓子を食べるならご飯を食べたい

間食購入時に重視することは何か



分析

間食を購入する判断の優先事項

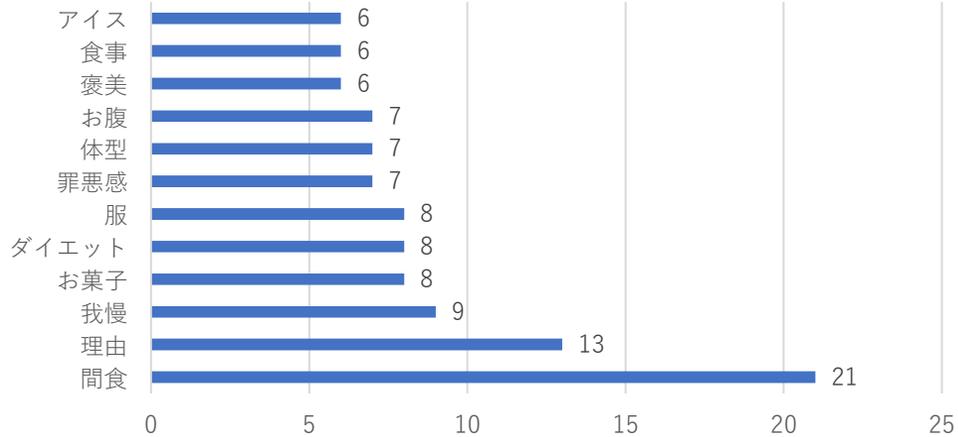
- ・値段を一番に考える、体型への影響を気にしている
- ・一人暮らしをしている、アルバイトが収入源である

間食にかけるお金をなるべく抑えたい傾向

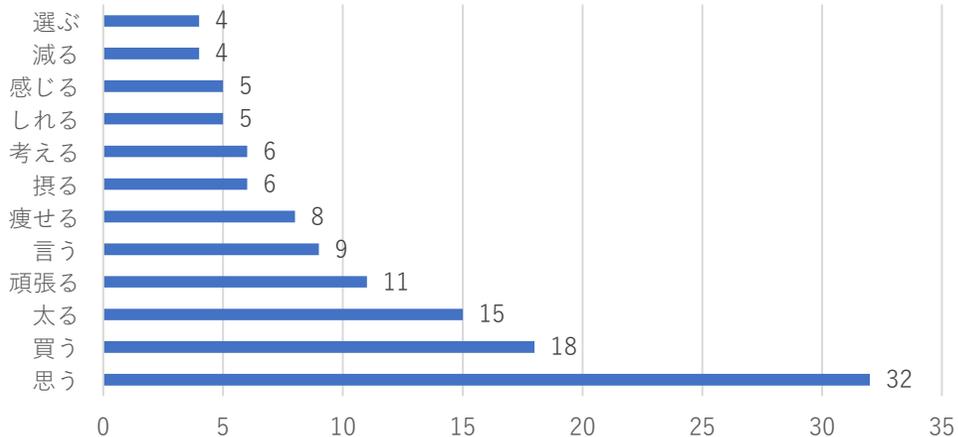
結果：グループワーク言語のAIテキストマイニング解析

間食のメリットデメリット

メリット・デメリットの名詞の発言頻度(回)



メリット・デメリットの動詞の発言頻度(回)



分析

授業やアルバイトを頑張った

自分へのご褒美

ストレス解消

幸せな気持ち などのポジティブ

間食はQOLを上げるもの

ダイエットをしているため我慢している

食べた後に罪悪感がある

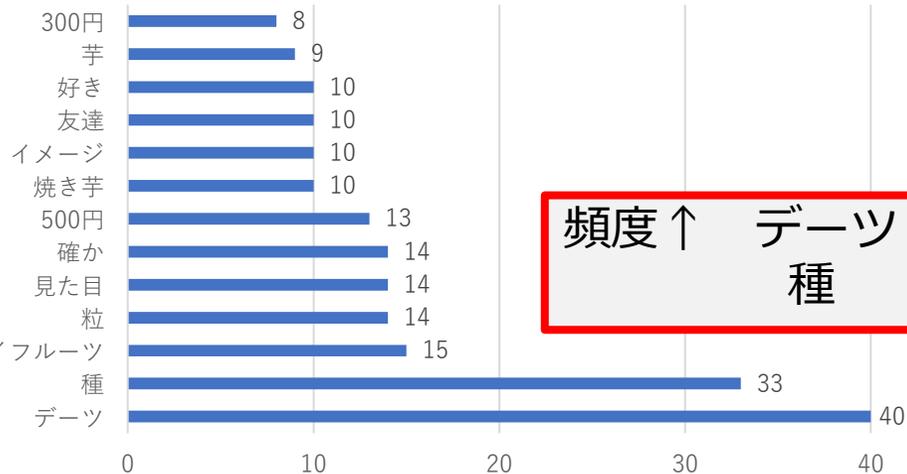
虫歯になる などのネガティブ

間食は外見を気にして選択

結果:グループワーク言語のAIテキストマイニング解析

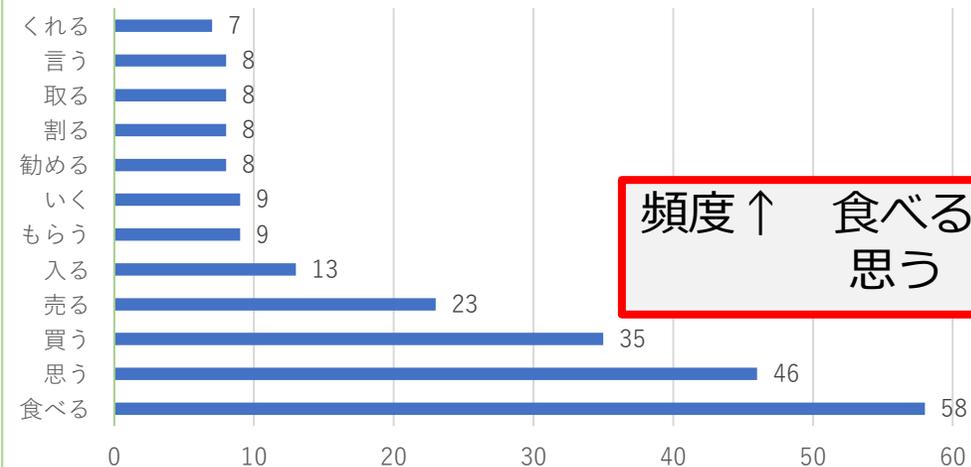
デーツ試食後の感想

デーツについての名詞の発言頻度(回)



頻度↑ デーツ
種

デーツについての動詞の発言頻度(回)



頻度↑ 食べる
思う

試食サンプル



試食と一週間分として6粒配布

分析

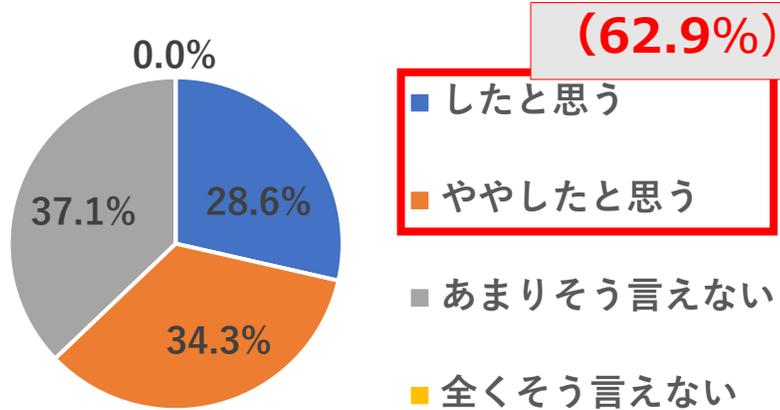
- ・ 焼き芋や干し芋など芋やあんこに似ている
- ・ 食感がねっとりしている
- ・ 1粒が大きいいため満足感がある
- ・ 外で食べるには1粒が大きい
- ・ 種を取り除く際に手が汚れてしまう

サンプルに感じる特徴が明らかとなった

結果:事後アンケート

GWによる間食の意識変化

GWにより間食への意識は変化したか



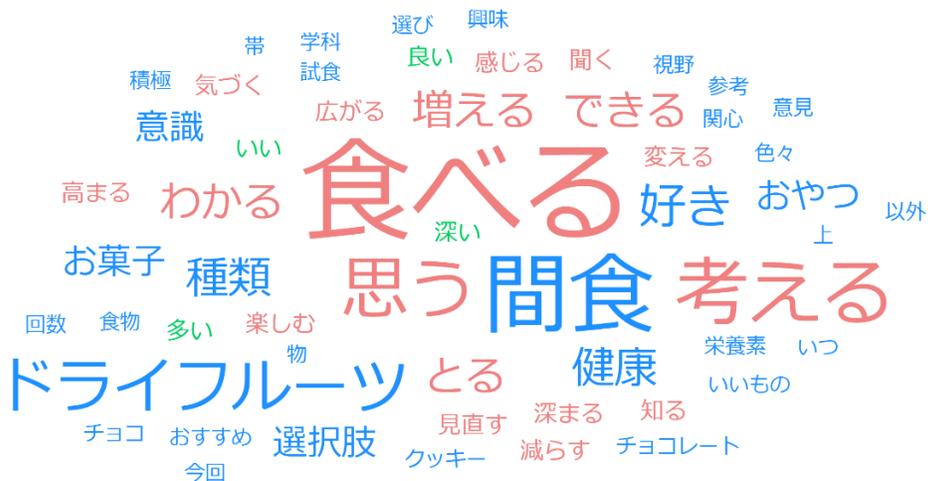
アンケート; 自由記載内容

アンケート; AIテキストマイニング分析

- ・GWにより周りの間食の摂り方を共有
- ・間食本来の役割を伝えることで意識が変化

分析

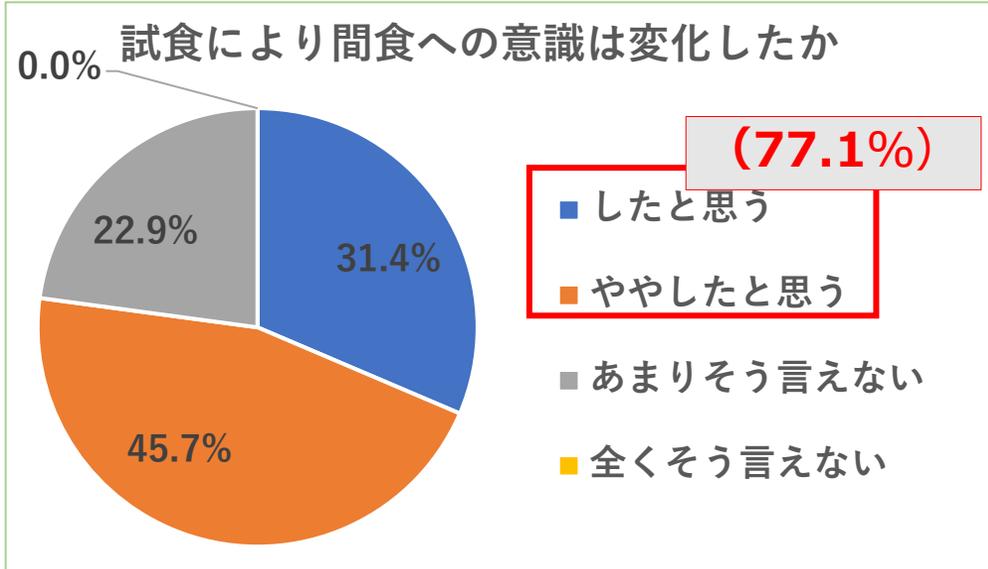
- ・間食の選択を考えれば食べることができる
- ・ドライフルーツの**選択肢が増えた**
- ・間食は食べるものにより**健康な体**にできる
- ・間食を**楽しんで**するようになった



GWによって、間食を選択すれば楽しむことができるという意識変化が起きた

結果:事後アンケート

試食による間食の意識変化



アンケート ; 自由記載内容

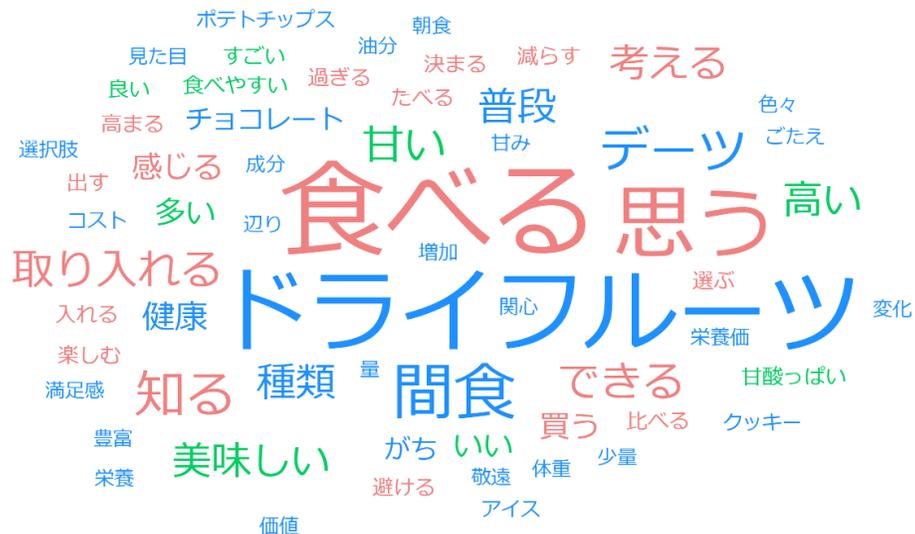
アンケート ; AIテキストマイニング分析

試食によって、ドライフルーツを好む人や今後食べようと思った人多かった

分析

- ・ドライフルーツの甘みの違いを感じた
- ・朝食に食べるものだと思っていたが間食に食べるようになった
- ・普段食べないが良さを知り間食に取り入れたい

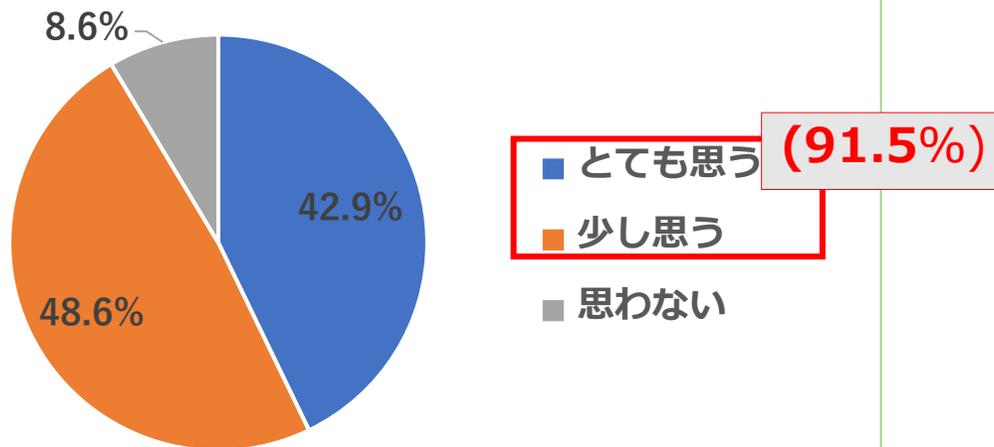
試食によって、間食として取り入れ楽しむことができるという意識変化が起きた



結果:事後アンケート

デーツを家族や知人に勧めたいか

デーツを家族や知人に勧めようと思うか

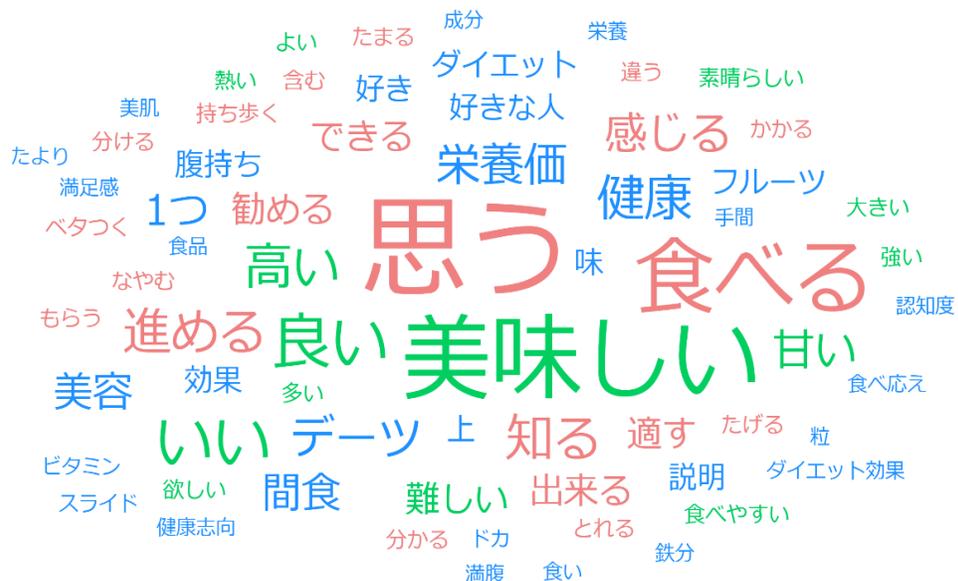


アンケート ; 自由記載内容

アンケート ; AIテキストマイニング分析

分析

- ・甘く腹持ちがよくダイエット中に適している
- ・フルーツが嫌いでも食べることができた
- ・認知度があまり高くないため多くの人に知って欲しい
- ・栄養価が高く健康にいい食べ物だとわかった

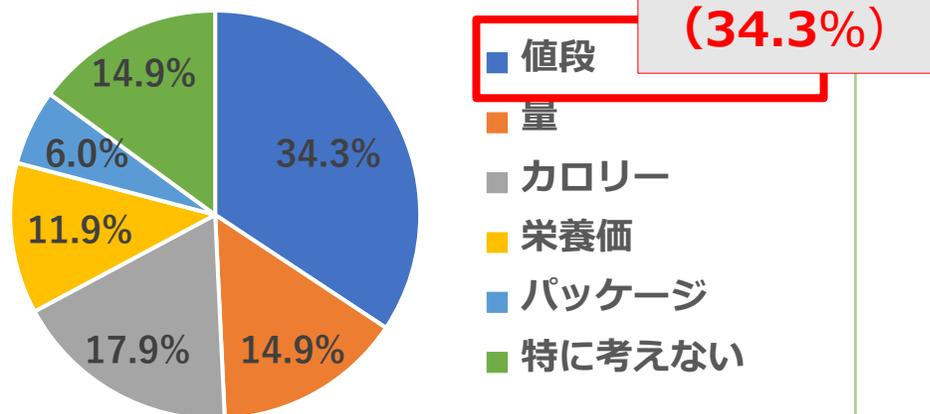


食べる機会の少なかった参加者は試食によって、デーツを知って美味しい、好むものと感じ勧めると回答した

結果:間食の購入で重視すること

事前アンケート

間食購入時に重視することは何か



事後アンケート

間食購入時に重視することは何か



事前アンケートの結果では、間食にかけるお金をなるべく抑えたい傾向

購入時に値段を重視する割合が増加した

GWと試食会で間食の情報を得て、利用している間食よりも低価格で満足できる食品の選択肢があると感じた デーツは少量でも間食として満足できる など

普及のための課題と戦略



1. 間食は太るというイメージを払しょくできる
2. 食べられるという安心感は罪悪感を生まない
3. 甘みが強く少量で満足感が得られる
4. 栄養価が高く健康や美容に良い
5. フルーツだけとお菓子のようで甘い

イスラエル産キングソロモンメジョールデーツ

量り売り 10g

販売価格 35円(税込)



1粒 約20g



- ① 大きいデーツをカットして販売
- ② 個包装
- ③ チャック付き
- ④ 味の特徴を記載
- ⑤ 産地による特徴を表示

認知度が低いため試食や情報を伝え、女子大生が間食に罪悪感を抱かないで摂れる食品として認知することでデーツを普及できる。

まとめ

- ・女子大生にとって間食は、生活のQOLに関連しストレスの解消や幸福な気持ちを惹起する半面、食べたことによって外見に影響するという罪悪感を生み出す、相反する両面を持つ。
- ・参加者の7割は、主にダイエット、太りたくないため間食を我慢していた。
- ・間食を購入時は、価格を一番に優先し、次に量とエネルギーであった。
- ・グループワークでの間食のイメージや摂り方の話し合いと試食は、多くの間食に関する情報を共有し、間食のイメージが変わった。
- ・間食は、GI値や成分などを考えて種類を選択することで、健康や楽しみなものになることを知り、7割が間食の意識について変わったと回答した。
- ・デーツの試食と情報提供によって、9割がデーツを家族や知人に勧めたいと回答し、またドライフルーツを間食に取り入れたいと記述が多かった。

調査研究から、デーツは間食に適していると考えられた。