

幼児を持つ母親の栄養成分表示の参考状況

—成分表示教育に関する一考察—

田中 恵子

幼児を持つ母親を対象として、栄養成分表示（以下成分表示と略す）の参考状況と食生活における意識や行動との関連を検討した。対象者の3人に1人が成分表示を参考にしていなかった。参考にしていない者は、している者と比較して食品の摂り方への意識が低い、幼児へのおやつとの与え方に気がついていない、食のリスクへの知識や意識が低く、予防行動をとっていないという有意な差がみられた。これらの特徴に基づき、成分表示教育の効果的な方法について考察した。

キーワード：幼児を持つ母親、栄養成分表示、食生活、食のリスク、表示教育

はじめに

2015年に改正された食品表示法は、2020年4月に完全施行となった¹⁾。主な変更点として、全ての一般用加工食品等に、原則、栄養成分表示が義務付けされた¹⁾。成分表示を活用して食品を購入することは、生活習慣病予防や健康増進において重要であるとして、消費者が成分表示を使って適切な食品選択ができる実践力を育むために、消費者への普及啓発が推進されている。消費者庁では2017年度に栄養成分表示等の活用に向けた消費者教育調査事業²⁾を行い、その報告書³⁾を基に、「栄養成分表示を活用した消費者教育実践マニュアル」⁴⁾が作成されている。

これまでに、成分表示の活用に関連する要因として、「めんどくさい」という意識が負の影響を及ぼし、「食品の選択に役立つ」、「成分表示活用の目的、動機づけ」が正の影響を及ぼすことが報告されている^{5,6)}。また、小松ら⁷⁾は、2014年に消費者庁が実施した「栄養成分表示に関する消費者庁読み取り等調査」⁸⁾のデータを用いて、表示の数値読み取り能力の観点から、対象者を参考・理解群、参考・非理解群、非参考群に分

けてその特徴を調べ、成分表示を読み取るための計算能力（numeracy）に関する教育と、食の栄養面だけでなく、おいしさ等、食の全体的な価値への関心を高める教育の必要性を示している。

今後の成分表示教育は、これらの知見を取り入れて、より効果的な教育方法により展開されることが期待される。

本研究では、幼児を持つ母親を対象とした食生活に関する調査結果から、成分表示の参考状況ならびに、関連する食生活への意識、行動を明らかにして、いまだ成分表示を参考にしていない、無関心層への効果的に成分表示教育を行うための基礎的な資料とする。

方法

1. 対象者と調査方法

2～6歳の幼児を持つ20～49歳の母親を対象としたインターネット調査を2014年10月に実施した。対象者は、民間の調査会社（株式会社マクロミル）の登録モニターである。解析対象者は984人であった。調査実施の詳細は、既報

を参照されたい⁹⁾。

調査項目は、基本属性（年齢、居住地、就労の有無・内容、子どもの構成、幼児の平日の保育状況）、成分表示の参考の状況、食品の摂り方等、食生活への意識と行動（表3およびその脚注）、妊娠期における食のリスクの知識と意識（表4とその脚注）および食のリスクに関わる意識と行動（表5およびその脚注）であった。

成分表示の参考状況として、「食品を購入する際や利用する際に表示を参考にしていますか。」を質問して、「全く参考にしない」と「あまりしない」を非参考群に、「時々参考にする」と「いつもする」と回答した者を参考群に区分した。各質問項目に対して、いずれも2～7個の選択肢から選ばせる方式とした。

本研究は日本公衆衛生学会研究倫理審査委員会の承認を得て実施した（日公-13-002、2014年6月4日承認）。

2. 解析方法

成分表示の参考状況と各質問項目との関連を明らかにするために、非参考群と参考群の2群と各質問項目との間の関連性を χ^2 検定で検討した。さらに、項目間の影響を調整したうえで関連する項目を抽出するために、2群を従属変数として、 χ^2 検定で $P < 0.1$ であった質問項目を独立変数として、多重ロジスティック解析を行った。解析では、年齢と居住地を強制投入したうえで、Waldの変数増加法を用いた。

以上の解析には統計解析ソフトSPSS25.0J

表 1-1 栄養成分表示の参考状況

質問項目	人数(%) N=984			
	非参考群		参考群	
	全くしない	あまりしない	時々する	いつもする
食品を購入する時や利用する際に 栄養成分表示を参考にするか	28 (2.9)	297 (30.2)	522 (53.0)	137 (13.9)

表 1-2 各栄養成分の参考の割合

栄養成分	人数	参考群を100とした% (N=659)	対象者を100とした% (N=984)
エネルギー	492	74.7	50.0
たんぱく質	129	19.6	13.1
脂質	270	41.0	27.4
糖質(炭水化物)	235	35.7	23.9
ナトリウム	139	21.1	14.1
食塩相当量	380	57.7	38.6
カルシウム	190	28.8	19.3
食物繊維	136	20.6	13.8

表2 栄養成分表示参考区分と基本属性との関連

					% (縦計100)	
質問項目	回答項目	全体 人数 (%) N=984	栄養成分表示 参考区分 (%)		P ¹⁾	
			非参考群	参考群		
基本 属性	世帯の収入 ²⁾	600万未満	543 (69.5)	74.0	67.4	0.058
		600万以上	238 (30.5)	26.0	32.6	
	食品、栄養分野での仕事の経験や資格 ³⁾	なし	886 (90.0)	92.3	88.9	0.095
		あり	98 (10.0)	7.7	11.1	

1) χ^2 検定 2) 欠損値があるため合計人数は 781 人

3) 食品の生産、加工、調理、流通、販売、栄養士、管理栄養士等

栄養成分表示の参考状況との間に関連する傾向 (P<0.1) が見られなかった基本属性の項目：年代区分、居住地、就労の有無、仕事の経験や資格の有無 (保育・教育、医療・福祉)、子どもの構成、平日の子どもの保育状況

表3 栄養成分表示参考区分と食品の摂取などに関する意識・行動との関連

					% (縦計100)	
質問項目		回答項目	全体 人数 (%) N=984	栄養成分表示 参考区分 (%)		P ¹⁾
				非参考群	参考群	
不適切な食習慣 ²⁾ の問題を不安に思うか		あまり不安でない、全く不安でない ³⁾	162 (16.5)	24.0	13.4	<0.001
		とても不安・ある程度不安	815 (82.8)	76.0	86.2	
食品 の 摂 り 方 等 へ の 意 識	食品の摂り方 (栄養バランス)	あまり、全く気をつけていない	63 (6.4)	11.4	3.9	<0.001
		いつも、時々気をつけている	921 (93.6)	88.6	96.1	
	塩分の摂りすぎ	あまり、全く気をつけていない	158 (16.1)	28.0	10.2	<0.001
		いつも、時々気をつけている	826 (83.9)	72.0	89.8	
	脂肪の摂りすぎ	あまり、全く気をつけていない	185 (18.8)	32.6	12.0	<0.001
		いつも、時々気をつけている	799 (81.2)	67.4	88.0	
	野菜の摂り方	あまり、全く気をつけていない	72 (7.3)	15.1	3.5	<0.001
		いつも、時々気をつけている	912 (92.7)	84.9	96.5	
子 ど も と の 関 係	特に気をつけていない	なし	899 (91.4)	88.0	93.0	0.008
		選択あり	85 (8.6)	12.0	7.0	
	時間を決めて与えることが多い	なし	369 (37.5)	42.5	35.1	0.024
		選択あり	615 (62.5)	57.5	64.9	
	おやつでも栄養に注意している	なし	795 (80.8)	87.1	77.7	<0.001
		選択あり	189 (19.2)	12.9	22.3	
幼児期の子どもへいわゆる健康食品 (サプリメント等)与えたことが ⁶		ない	893 (90.8)	94.2	89.1	0.010
		ある	91 (9.2)	5.8	10.9	

1) χ^2 検定

2) 欠食、不規則な食事、偏食、塩分や砂糖あるいは脂肪の摂りすぎ、野菜不足等、栄養のアンバランスにつながる食べ方

3) よく知らない (全体7名) を含む

栄養成分表示の参考状況との間に関連する傾向 (P<0.1) が見られなかった子どもへのおやつとの関係の項目：甘いものは少なくしている、スナック菓子を与えることが多い

(Regression Models) を使用して有意水準は5% (両側検定) とした。

結果

非参考群は33.1%、参考群は66.9%であった (表1-1)。参考群が参考にしている成分は、エネルギーが74.7%と最も高く、次いで食塩相当量の57.7%、脂質の41.0%であった。対象者全体では、50.0%がエネルギーを、38.6%が食塩相当量を参考にしていた (表1-2)。

成分表示の参考状況の2群と基本属性との間に有意な関連はみられなかったが、表2に示したように、世帯収入が600万未満や食品、栄養分野での仕事の経験や資格を有さない者に、非参考群が多いという傾向がみられた ($P < 0.1$)。

表3に示したように、不適切な食習慣の問題

を不安に感じない、食品の摂り方 (栄養バランス)、塩分、脂肪、あるいは野菜の摂り方に気をつけていない、子どもへのおやつとの与え方を特に気をつけていない、幼児期の子どもへいわゆる健康食品 (サプリメント等) を与えたことがないと回答した者に、非参考群の割合が有意に多かった。

妊娠期の食のリスクに関わる知識や意識について、表4に示したすべての項目で、成分表示の参考状況との有意な関連がみられた。非参考群では、ビタミンA、メチル水銀、およびイソフラボンについて、妊娠前あるいは妊娠後に知識がなかった割合が高く、葉酸に関しては、妊娠中に知っていたが気をつけていなかった割合が参考群に比べて高かった。

表5に示したように、成分表示非参考群は、原

表4 栄養成分表示参考区分と妊娠期における食の問題への意識・行動との関連

		% (縦計100)			
質問項目	回答項目	全体 人数 (%) N=984	栄養成分表示 参考区分 (%)		P ¹⁾
			非参考群	参考群	
妊娠3ヵ月以内または妊娠を希望する女性は、ビタミンAの過剰摂取を控えるべきである	知らない(出産後に知ったを含む)	485 (49.3)	60.3	43.9	<0.001
	妊娠前あるいは妊娠後に知っていたが、 気をつけていない	169 (17.2)	15.7	17.9	
	妊娠前あるいは妊娠後に知り、気をつけていた	330 (33.5)	24.0	38.2	
妊娠3ヵ月以内または妊娠を希望する女性には 葉酸摂取が重要である	知らない(出産後に知ったを含む)	41 (4.2)	6.2	3.2	0.001
	妊娠前あるいは妊娠後に知っていたが、 気をつけていない	224 (22.8)	28.0	20.2	
	妊娠前あるいは妊娠後に知り、気をつけていた	719 (73.1)	65.8	76.6	
妊娠中の女性はメチル水銀の影響を受けないために、 魚介類の種類と食べる量に気をつけて魚介類の メリットを生かすべきである	知らない(出産後に知ったを含む)	207 (21.0)	26.5	18.4	0.013
	妊娠前あるいは妊娠後に知っていたが、 気をつけていない	193 (19.6)	18.5	20.2	
	妊娠前あるいは妊娠後に知り、気をつけていた	584 (59.3)	55.1	61.5	
妊娠中の女性はサプリメントなどで大豆イソフラ ボンを食事に上乗せして摂取することは控える べきである	知らない(出産後に知ったを含む)	599 (60.9)	72.0	55.4	<0.001
	妊娠前あるいは妊娠後に知っていたが、 気をつけていない	111 (11.3)	7.7	13.1	
	妊娠前あるいは妊娠後に知り、気をつけていた	274 (27.8)	20.3	31.6	

1) χ^2 検定

栄養成分表示参考区分との関連が見られなかった質問項目：妊娠中の女性はアルコールの摂取を控えるべきである。

表 5 栄養成分表示参考区分と食の安全に関わる問題への意識・行動との関連

		% (縦計100)			
質問項目	回答項目	全体 人数 (%) N=984	栄養成分表示 参考区分 (%)		P ¹⁾
			非参考群	参考群	
食品 表示 の 参考	原材料	あまり、全く参考にしない	149 (15.1)	36.3	4.7
		いつも、時々参考にする	835 (84.9)	63.7	95.3
	食品添加物	あまり、全く参考にしない	231 (23.5)	49.2	10.8
		いつも、時々参考にする	753 (76.5)	50.8	89.2
食 中 毒	バーベキュー、焼き肉、鍋等で、生の肉 や魚を扱う箸と、取り箸や食べる箸を	区別していない	122 (12.4)	17.5	9.9
		いつも、時々区別している	862 (87.6)	82.5	90.1
(食 品 の ど つ ま り ・ 窒 息)	ピーナッツ等、誤って気管に入りやすい 形の食べ物は何歳頃まで与えてはいけ ないか	1歳、2歳まで、知らない	391 (39.7)	44.6	37.3
		3歳、4歳、5歳まで	593 (60.3)	55.4	62.7
	普段の食事やおやつの時、子どもに食 品による誤嚥・窒息がおこらないように	気をつけていない ²⁾	148 (15.0)	19.4	12.9
		気をつけている ³⁾	836 (85.0)	80.6	87.1
	誤嚥・窒息に対する対処方法(図示)を	知らない	83 (8.4)	9.2	8.0
		知っているがどうか自信がない	752 (76.4)	79.7	74.8
		知っていて実行できる	149 (15.1)	11.1	17.1

1) χ^2 検定 2) あまり気をつけていない、全く気をつけていない

3) いつも気をつけている、気をつけている、どちらかという気をつけている

栄養成分表示参考区分との関連が見られなかった質問項目：病原性食中毒予防の観点から幼児へは与えてはいけないと思う食品(生牡蠣、鶏刺身、生卵)の知識、調理の際生の肉や魚を触った後の石けんで手を洗う習慣

材料や食品添加物表示を参考にしていない割合が高かった。また、病原性食中毒に関して、食材の知識や手洗い習慣には差がみられなかったが、バーベキューや焼き肉、鍋等の際に生肉や魚を扱う箸と取り箸や食べる箸を区別する習慣を持たない割合が、参考群に比べて有意に高いという関連がみられた。子どもの食品の誤嚥・窒息に対しては、参考群に比べて、食品の与え方の知識がない、気をつけていない割合が高く、対処方法を実行できると回答した割合が低いという有意な関連が認められた。

次に、各質問項目間の影響を考慮に入れた上で、非参考群に分類される特徴を明らかにするために、多重ロジスティック回帰分析を行った結果を表6に示した。不適切な食習慣の問題を不安に思わない、塩分、脂肪の摂りすぎに気をつけていない、妊娠3ヶ月以内または妊娠を希

望する女性には葉酸摂取が重要であることを妊娠前あるいは後に知っていたが気をつけていなかった、幼児期の子どもへいわゆる健康食品(サプリメント等)を与えたことがない、バーベキュー等での生の肉や魚を扱う箸と取り箸、食べる箸を区別していない者が、非参考群に分類されるという関連が有意であった。

考察

消費者庁の「消費者意識基礎調査」¹⁰⁾では、食品購入時の成分表示の参考状況が継続的に調べられている。消費者庁調査では、成分表示を見たことがある者に対して参考の有無を問うているため、公表の結果から全体あたりの参考の割合を算出すると、15歳以上男女で、2015年¹¹⁾では62.8%、2016年¹²⁾で55.0%、2019年¹³⁾で53.1%であった。また、2015年「国民健康・栄養

表6 栄養成分表示参考区分の関連項目（多重ロジスティック解析）

項目	独立変数 カテゴリー	オッズ比 (95%CI)	P
不適切な食習慣の問題を不安に思うか	あまり不安でない、全く不安でない、よく知らない	1.71 (1.14-2.57)	0.009
	とても不安、ある程度不安	1	
食生活で塩分の摂り過ぎについて	あまり、全く気をつけていない	1.99 (1.20-3.31)	0.007
	いつも、時々気をつけている	1	
食生活で脂肪の摂り過ぎについて	あまり、全く気をつけていない	2.07 (1.29-3.34)	0.003
	いつも、時々気をつけている	1	
妊娠3カ月以内または妊娠を希望する女性には葉酸摂取が重要であることを	知っていたが気をつけていない ¹⁾	1.67 (1.18-2.37)	0.004
	妊娠前あるいは妊娠後に知り気をつけていた	1	
幼児期の子どもへいわる健康食品（サプリメント等）与えたことが	なし	2.10 (1.14-3.86)	0.017
	ある	1	
バーベキュー、焼き肉、鍋等で、生の肉や魚を扱う箸と、取り箸や食べる箸を	区別していない	1.60 (1.02-2.50)	0.040
	いつも、時々区別している	1	

従属変数：参照カテゴリーは、栄養成分表示参考群とする
独立変数は、各項目の下段カテゴリーを基準（0）とする

1) 回答肢として「妊娠前に知っていたが気をつけていない」、「妊娠後知ったが気をつけていない」、「出産後に知った」、「知らない」を選択

調査¹⁴⁾では女性の20～40歳代で53.3%と報告されている。このように、2015年から2019年にかけての実態として、自己申告ではあるが、5～6割の消費者が食生活で成分表示を参考に行っていることが示されている。

本研究において、成分表示の参考割合は他調査に比べて若干高く、66.9%であった。その理由として、対象者が幼児を持つ母親であったため、食に対して意識が高い者が多かった可能性がある。実際に、成分表示の参考状況には、性や年齢などの基本属性や食と健康への意識が影響することが知られている^{15,16)}。

参考に行っている成分は、エネルギーが最も多く、次いで食塩相当量が対象者全体の38%に参考にされていた。この割合は、脂質や炭水化物よりも高く、また、2015年以降の「消費者意識基礎調査」で示される約4割（全調査対象者比）¹¹⁾～¹³⁾と同様の値であった。2015年の食品表示法

改正で、ナトリウムの含有量は食塩相当量で表示されることになり、2020年4月には完全施行された。食塩相当量表示は、1日摂取目標量との比較がしやすいことから、ナトリウム表示の参考割合^{11,17)}に比べて、食塩相当量の参考割合は高くなってきており、今後、減塩への食塩相当量表示の活用が一層すすむことが期待される。

成分表示の参考行動に関連する要因として、国内外の研究で、成分表示を利用する者は、栄養や食事と健康の関連についての知識があり、栄養や健康への興味・関心が高いことが示されている^{15～19)}。筆者らは、地域住民を対象とした調査で、食生活で成分表示を参考に行っている者は、性・年齢階級を問わず、好ましいと考えられる食生活およびその他の生活習慣を有する者が多いことを報告している^{16,19)}。

表3に示したように、表示の参考と、食生活への意識に有意な関連が見られた。非参考群の

特徴として示すと、食品の摂り方等に気をつけていない者が多く、塩分や脂肪の摂りすぎへの意識が低い割合は3割と、参考群の1割に比べて高かった。また、子どもへのおやつとの与え方でも、時間を決めている、あるいは栄養に注意する割合は、非参考群で有意に低いという結果であった。このように、本研究においても食生活の改善が望ましく、食品の栄養情報をより必要とする者が、成分表示を参考にしていない実態が示された。

健康・栄養状態との関連では、国外で、心疾患等と診断されたことのある者で、コレステロール含有量をより参考していたという報告がある²⁰⁾。一方で、筆者らの過去の調査では、女性の60～79歳では、高血圧症の指摘や治療経験の有る者では、参考の割合がより低いことが示されている¹⁶⁾。成分表示が原則義務化され食生活への活用が推進される上で、これらの成分表示への関心が低い、非参考群に焦点をあてた普及・啓発が最重要課題である。

健康リスクの客観的評価の一つとして、日本人の死因分類別死亡数（人口10万対）で比較するという考え方がある²¹⁾。日本人の3大死因は、がん、心疾患、脳血管疾患²¹⁾であり、これらのリスクを低減するための生活習慣改善は、全ての人にとって重要な課題である。不適切な食習慣がこれらの疾患のリスク因子になることの根拠が示されていることから^{22,23)}、不適切な食習慣、例えば塩分や脂質の摂りすぎに対する適切なリスク認識を持つことは重要となる。

非参考群では、不適切な食習慣の問題への主観的リスクが低いという関連がみられたことから、低いリスク認識が、自身の食生活での、食品の摂り方や、塩分、脂肪の摂り方への低い意識、さらに成分表示を参考しない習慣につながると推察される。このように考えると、成分表

示教育においても、健康へのリスク因子となりうる食生活の問題を、客観的なリスクの大きさの情報をを用いて、対象者がその問題に適切なリスク認識をもつことを促す必要があると考えられる。その上で、例えば、塩分の摂りすぎへの対応として、食塩相当量の表示をどのように活用できるかという具体的な方法を提示することが効果的であると考えられた。

非参考群では、妊娠期を含めた食のリスクに関わる知識や意識も参考群に比べて低いという関連が認められ、子どもの食のリスクが高いと考えられる食品の誤嚥・窒息（のどつまり）についても、食品の与え方の知識や食事時の意識が低く、対処法を身につけていない者が多かった（表4、5）。また、質問項目間の関連を調整した上での非参考群の特徴として、不適切な食習慣への主観的リスクが低い、食生活で塩分や脂肪の摂りすぎに配慮をしていない、妊娠中に葉酸摂取に気をつけていなかった、食中毒予防としてパーベキュー等で生肉等扱う箸と取り箸、食べる箸を区別していないの6項目が抽出された（表6）。

幼児を持つ母親は、子どもの健康リスクを低減するための主要な役割を担っていることから、幼児がハイリスク対象者となる健康リスクに関する知識や意識を母親が持つことは重要である。成分表示の非参考群は、健康リスクに関連する食生活全般への認識が低く、予防行動が身につけていないという特徴を有することを踏まえた教育内容の検討を行う必要があると考えられた。

2005年の「食育基本法」²⁴⁾の制定後、食に関する知識と食を選択する力を身につけるための教育が推進されている。食育は、学校教育に限らず、一般の消費者も対象となる。本来、段階的、系統的な食育が可能である学校教育の期間

に、好ましい食生活習慣を身につけることが望ましいが、現実として、一般の消費者には、その習慣が身につけていない者が少なくない。一方、健康リスクに関連する食生活全般への認識が低い者に対して、学校教育後に学習の機会を設定することは難しい。また、国や地方自治体から、ホームページ並びに紙媒体のお知らせ等により、多くの健康情報が発信されているが、情報を届けたい対象には届かない。

そこで、一般の消費者に対しては、ライフステージごとに直接伝えることが可能な機会を逃さずに、成分表示の参考スキルを身につける教育、啓発を行うことが必要であると考えられた。本研究の対象者のような幼児を持つ母親世代では、妊婦健診時の母親教室、あるいは出産後の乳幼児検診の機会が有効であると考えられる。妊婦や乳幼児に直接関連する健康リスクを低減するための食生活全般の事象をとりあげ、そのひとつのスキルとして、成分表示の活用の習得をめざす内容を含めることが望ましい。例えば、妊娠期における葉酸の摂取を推奨する際には、サプリメント等の成分表示を確認して自分の食生活の状況にあわせて適切な量を摂取する、あるいは妊娠高血圧症候群予防の減塩指導では、加工食品の食塩相当量と1日の目標量と比較して食品選択や摂取量を加減する方法を提示する等が例としてあげられる。また、乳幼児検診などでは、乳幼児の誤嚥・窒息のリスクを回避するための情報のひとつとして、食品の警告表示例を紹介する、また、幼児のおやつとの与え方として、糖分の過剰摂取のリスクを紹介し、成分表示の糖質（糖類）量を確認して、1日に望ましい上限量と比較する等の内容を盛り込むことも有効であろう。

本研究の対象者は、インターネット調査会社に登録しているモニターに限られており、一般

女性からの無作為標本抽出でない。そのため、対象者は、国内の幼児をもつ母親の代表と見なすことはできないことを留意しておく必要がある。しかしながら、本研究は、妊婦健診時の母親教室や乳幼児検診を利用した母親への成分表示教育の実施の必要性を示唆し、その内容を検討したものであり、今後の表示教育への基礎的な資料になると考える。

食品表示法の改正後、消費者庁による成分表示を活用した消費者教育が展開されていることから、今後の普及が期待される。その一方で、いわゆる無関心層への啓発、普及を推進するための方法論の検討を重ねていく必要があると考えられる。

本研究は2011年度科学研究費補助金（基盤研究（C）課題番号23500994）の助成を受けて実施した研究の一部であり、開示すべきCOI状態はない。

文献

- 1) 消費者庁 News Release. 新たな食品表示制度の完全施行について(令和2年4月1日). https://www.caa.go.jp/notice/assets/food_labeling_cms101_200401_01.pdf (2020年10月27日アクセス可能)
- 2) 消費者庁、食品表示に関する調査事業について（平成29年度）. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2017/ (2020年10月27日アクセス可能)
- 3) 消費者庁、栄養成分表示等の活用に向けた消費者教育に関する調査事業報告書(平成30年3月). https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2017/pdf/information_research_2017_180615_0001.pdf (2020年10月27日アクセス可能)
- 4) 消費者庁、栄養成分表示を活用した消費者教育実践マニュアル～地域で進める話し合いからの実践～. https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2018/pdf/information_research_2018_190827_0002.pdf (2020年10月27日アクセス可能)

- 5) 西尾素子, 足立美由紀. 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. 栄養学雑誌, 57 (3) pp145-156 (1999)
- 6) 田中恵子, 池田順子. 女子短大生の栄養成分表示の活用段階と関連要因について. 栄養学雑誌, 64 (1) pp45-53 (2006)
- 7) 小松美穂乃, 赤松利恵. 栄養成分表示の参考・理解状況による属性及び食態度の比較. 栄養学雑誌 78 (4) pp171-178 (2020)
- 8) 消費者庁. 栄養表示に関する消費者読み取り等調査事業－調査結果報告書－ (平成 26 年 3 月 20 日). https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/research_project/pdf/syokuhin1282.pdf (2020 年 10 月 27 日アクセス可能)
- 9) 田中恵子, 坂本裕子, 森美奈子他. 幼児を持つ母親の食のリスクの考え方, 知識, 意識および行動. 日本公衆衛生学雑誌. 64 (9) pp.565-575 (2017)
- 10) 消費者庁. 消費者意識基本調査. https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/research_report/survey_002/ (2020 年 10 月 27 日アクセス可能)
- 11) 消費者庁. 平成 27 年度実施消費者意識基本調査結果について. II 調査結果の概要. pp51-53. https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/research_report/survey_002/pdf/160609_gaiyou_kekka.pdf (2020 年 10 月 27 日アクセス可能)
- 12) 消費者庁. 平成 28 年度実施消費者意識基本調査結果について. II 調査結果の概要. pp54-56. https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/research_report/survey_002/pdf/adjustments_index_16_170628_0005.pdf (2020 年 10 月 27 日アクセス可能)
- 13) 消費者庁. 令和元年度実施消費者意識基本調査結果について. II 調査結果の概要. pp50-52. https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_research/research_report/survey_002/assets/consumer_research_cms201_200714_01.pdf (2020 年 10 月 27 日アクセス可能)
- 14) 厚生労働省. 平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概要. pp9. <https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkou-zoushinka/kekkaigaiyou.pdf> (2020 年 10 月 27 日アクセス可能)
- 15) Satia JA, Galanko JA, Neuhouser ML. Food nutrition label use is associated with demographic, behavioral, and psychosocial factors and dietary intake among African Americans in North Carolina. J of the American Dietetic Association 2005; 105: 392-402.
- 16) 田中恵子, 池田順子, 他. 地域住民による成分表示の参考の実態. 日本公衆衛生雑誌. 53 (11) pp.259-269 (2006)
- 17) 田中恵子, 池田順子 他. 40, 50 歳代女性の塩分表示に関する知識・態度と食生活との関連. 日本公衆衛生雑誌. 60 (2) pp.87-97 (2013)
- 18) 西尾素子, 串田 修 他. 栄養表示利用行動と健康・栄養状態との関連についての系統的レビュー. 日本健康教育学雑誌. 23 (2) pp109-122 (2015)
- 19) 田中恵子, 池田順子 他. 外食頻度の高い男性住民の食生活と栄養成分表示の参考状況との関連－平成 16 年度「長岡京市民健康づくり・生活習慣状況調査」より－. 栄養学雑誌. 66 (3) pp117~126 (2008)
- 20) Lin CTJ, Lee JY, Yen ST. Do dietary intakes affect search for nutrient information on food labels? Social Science & Medicine. 59 pp1955-1967 (2004)
- 21) 奈良由美子. 生活リスクマネジメント (放送大学大学院教材). pp38-39. 放送大学教育振興会 (2017)
- 22) 国立研究開発法人 国立がん研究センター. 日本人のためのがん予防法 (平成 29 年 2 月第 4 版). pp6. https://epi.ncc.go.jp/files/11_publications/Can_prev_pamphlet_4p.pdf (2020 年 10 月 27 日アクセス可能)
- 23) 土橋 卓也. 日本人はどこまで食塩を減らせるか?. 栄養学雑誌 78 (2) pp49-56, (2020)
- 24) 農林水産省. 食育基本法 (最終改正平成 27 年 9 月 11 日法律第 66 号) https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf (2020 年 10 月 27 日アクセス可能)

