

文化系学生における健康や食事に関する事象の 知識・意識・行動の実態

Actual State of Knowledge, Awareness, and Behavior of Events Related to Health and Diet of Cultural Students

(2017年3月31日受理)

山崎 真未 北島 葉子 田村 理恵 木野山真紀 村上 淳
Mami Yamasaki Yoko Kitajima Rie Tamura Maki Kinoyama Jun Murakami

Key words : 文化系学生, 価値観, 健康, 食事, 知識・意識・行動

要 旨

本研究では、大学（高等教育機関）に在学する文化系学生に対して、健康や食事についての実態把握と食に関する講義「日本の食文化」の教育的効果の測定を目的に「大学生（文化系）の食と健康に関するアンケート調査」全25項目を授業前後で実施した。今回はそのうち、授業前に実施したアンケート調査から、生活に関する事象を手がかりとした価値観の状況等と健康や食に関する事象について知識・意識・行動の3つの視点から、実態を把握した。

健康や食に関する事象のそれぞれの項目による知識レベルは全体的に高い結果となったが、意識レベル、行動レベルの順に低い結果となった事象が多かったことから、健康や食に関しての知識はある程度持っているが、行動まで結びついていない現状が明らかになった。また、現在の生活の中での優先順位として1番に「家庭・家族」を優先する結果となった。食や健康に関する情報源の調査結果では、「インターネット」や「マスメディア」からの情報源が圧倒的に多い結果となった。今後は、健康や食に関する事象について知識・意識・行動および価値観について授業後のアンケート調査と比較して検討していきたい。

I. はじめに

以前より、食に起因する健康問題や生活習慣病が問題となっている^{1), 2)}。中でも、わが国の大学生は、望ましくない生活習慣を示す者が少なからずいることも将来の健康を考える上で話題になることが多い^{3), 4)}。この若年成人世代の健康をプロモーションすることが、婚姻後次世代に繋がる健康づくりの上で大切なことと考えられる⁵⁾。

またそれらの現象には、生活に対する価値観の持ちようが影響しているとも考えられる^{6), 7)}。また文化系学部の学生のカリキュラムの中には食事や栄養に関連する科目はこの授業以外にはない。今日では、食や健康に関する情報は、従来のメディアに加えてインターネットも

含めると情報源が数多くある。その中には、誤った情報も多くあり、それらに影響を受けることをフードフェディズムと呼びその危険性も問題視されている^{8), 9)}。そのような情報を発信する側も責任が生じるが、受信する側にもそれらの情報を整理して正しく判断できる価値観や知識がある程度必要であると考えられる。

そこで、本研究では、大学（高等教育機関）における文化系学生に対して、実態把握と食に関する講義「日本の食文化」の教育的効果の測定を目的に「食と健康に関するアンケート調査」を授業前後で実施した。今回はそのうち、文化系学部の「日本の食文化」を受講した学生の授業開始直後の「大学生（文化系）の食と健康に関する調査票」で、生活に関する事象を手がかりとした価値観の状況等と健康や食に関する事象について知識・意識・

行動の3つの視点から、実態を把握したので報告する。

II. 方法と分析

「日本の食文化」の授業(表1)を受講している文化系学生9名を対象に、授業前(2016年9月)と授業後(2017年1月)の計2回、食と健康に関するアンケート調査を実施した。

表1 「日本の食文化」シラバス

日本の食文化

【授業概要】

人間にとっての「食」の意味を考察し、良い食習慣の確立が健全な社会および健康で活力のある社会人の確立の基礎となることを理解する。そこで、主に日本人の食生活の変遷を学習しながら、食生活の成立・変容に影響を及ぼしてきたと考えられる様々な規制因子等を自然科学的な視野、さらに人文・社会科学的な視野で捉え、見直しながら、現代から未来への日本人としての食生活の智慧を修得する。

【到達目標】

- ①我が国固有の食(和食)について理解を深める。
- ②また個々の状況に応じた食生活の有り様を多角的に捉え考えられる能力を身につけ、これからの自分の食生活を見直すことが出来る。
- ③和食の基本的な事実や歴史を学習することは、異文化交流のシーズとなるはずで、学びの成果を将来活躍するあらゆる場面で役立てられる。

【授業計画】

第1回	食生活の概念と理解(私たちの食生活と現代の食の問題)
第2回	和食(日本の伝統食)の概念
第3回	近・現代(平成・昭和・大正・明治時代)の食生活史①
第4回	近・現代(平成・昭和・大正・明治時代)の食生活史②
第5回	近世(江戸・安土桃山時代)の食生活史①
第6回	近世(江戸・安土桃山時代)の食生活史②
第7回	中世(室町・鎌倉時代)の食生活史
第8回	古代・原始(平安・奈良・大和・縄文・弥生時代)の食生活史
第9回	食の文化と食の科学
第10回	食行動と食習慣①(食行動の形成)
第11回	食行動と食習慣②(食習慣の変化)
第12回	食生活と健康①(環境と食生活)
第13回	食生活と健康②(日本型食生活と食に関連する情報)
第14回	日々の食事を振り返る
第15回	食の未来展望

調査項目は、年齢、性別、居住環境、食行動と生活習慣に関する内容20項目、調理に関する内容2項目、食文化や節句と行事食に関する内容1項目の全25項目とし調査票を作成した。今回はそのうち、食行動と生活習慣に関する内容の質問項目について実態把握を行うことにした。今回の集計は、「健康および食」の32項目とし、「意味を知っている(以下、知識)」、「しようと思っている(以下、意識)」、「実際にしている(以下、行動)」の状況を「はい」「いいえ」の2者択一方式で回答を求め、その状況を検討した。

生活習慣を形成する要因と考えられる「生活を送る上での優先順位」について11項目(遊び、趣味、経済的ゆとり、仕事、勉強、時間的ゆとり、健康、社会的評価、家族・家庭、ボランティア・奉仕活動、その他)を挙げ、「現在(今の状況)」、「将来(10年後の気持ち)」、「老後(願望)」について、優先順位(1~5番目)を回答するものとした。今回は、「現在(今の状況)」についてのみ集計を行い、文化系学生の生活を送る上での価値観について検討した。

「食や健康に関する情報の取得方法」については、情報源として11項目(インターネット、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、講演会への参加、友人・知人からの会話、医師などの専門家、自治体の広報等、自治体・保健所関係者、その他)に優先順位(1~5番目)の回答を求めた。

今回の調査票の回答結果の入力および集計にはすべて統計解析ソフト「SPSS Ver. 24」を使用した。

III. 結果と考察

1. 健康に関する知識、意識、行動について(表2)

(1) 栄養摂取(栄養素等)

「カルシウムを多く含む食品」については、知識レベルの割合が100%(9)と高かった。「ビタミンを多く含む食品」と「鉄分を多く含む食品」について知識の割合は、88.9%、「たんぱく質を多く含む食品」は同様に77.8%で最も低率であった。いずれの項目も知識レベルよりも意識レベル、行動レベルが低率となった。中でも、「鉄分を多く含む食品」は、意識レベル、知識レベルともに50%未満で、摂取することが良いと分かっても摂取行動が今回取り上げた他の食品よりも難しい事象である

表2 健康や食に関する知識と意識と行動

質 問 項 目	知 識	意 識	行 動
1-1 栄養素摂取（栄養素等）			
カルシウムを多く含む食品を食べる	(9) 100	(6) 66.7	(5) 55.6
ビタミンを多く含む食品を多く食べる	(8) 88.9	(8) 88.9	(6) 66.7
鉄分を多く含む食品を摂る	(8) 88.9	(4) 44.4	(4) 44.4
たんぱく質を多く含む食品を摂る	(7) 77.8	(5) 55.6	(5) 55.6
1-2 栄養素摂取（食品等）			
清涼飲料水（ジュースや炭酸飲料など）を多く飲まない	(8) 88.9	(7) 77.8	(4) 44.4
野菜や海藻など、食物繊維が多く含まれた食事を食べる	(8) 88.9	(6) 66.7	(5) 55.6
季節の果物を、よく食べるようにする	(8) 88.9	(7) 77.8	(5) 55.6
脂肪の多い食事（フライや焼肉、炒め物など）を多く食べない	(8) 88.9	(5) 55.6	(3) 33.3
コレステロールを多く含む食品を摂り過ぎない	(8) 88.9	(4) 44.4	(2) 22.2
塩辛いものは、あまり食べない	(7) 77.8	(4) 44.4	(2) 22.2
1-3 食生活（食事のとり方）			
家族揃ってあるいは友人などと、楽しく食事をする	(7) 77.8	(6) 66.7	(5) 55.6
自分の健康を守るために、よく調理（料理）をしている	(6) 66.7	(5) 55.6	(3) 33.3
食事は、よく噛んで、ゆっくり食べる	(9) 100	(7) 87.5	(4) 50.5
食事は、毎日3回、規則正しく食べる	(8) 88.9	(9) 100	(5) 55.6
お腹いっぱいになるまで食わず、腹八分目にする	(7) 77.8	(4) 44.4	(2) 22.2
1-4 食生活（食事観等）			
栄養のバランスを考えて食べる	(8) 88.9	(7) 77.8	(1) 11.1
お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない	(8) 88.9	(7) 77.8	(5) 55.6
出来るだけたくさんの食品を使った料理の食事をする	(8) 88.9	(4) 44.4	(2) 22.2
外食や持ち帰り弁当などは、あまり利用しない	(7) 77.8	(5) 55.6	(4) 44.4
調理済み食品や加工食品などは、あまり食べない	(7) 77.8	(5) 55.6	(4) 44.4
好き嫌いをしないように食べる	(7) 77.8	(6) 66.7	(3) 33.3
栄養補助食品やサプリメントなどに頼らないようにする	(6) 66.7	(5) 55.6	(6) 66.7
いわゆるファーストフードをあまり利用しない	(6) 66.7	(6) 66.7	(3) 33.3
食品添加物が使われているような食品は、なるべく食べない	(5) 55.6	(4) 44.4	(3) 33.3
1-5 生活習慣			
たばこについて、喫煙しないようにしている	(9) 100	(9) 100	(9) 100
食後や就寝前、歯磨きをして、口の中や歯を清潔に保つようにする	(9) 100	(9) 100	(9) 100
毎日、排便をする（習慣をつける）	(8) 88.9	(8) 88.9	(5) 55.6
よく身体を動かす（毎日運動する）習慣をつける	(7) 77.8	(6) 66.7	(5) 55.6
お酒について、飲酒しないようにしている	(7) 77.8	(7) 77.8	(6) 66.7
早寝、早起きをして、よく寝る（7～8時間程度）ようにする	(6) 66.7	(7) 77.8	(1) 11.1
体重が、急に増えたり、減ったりしないように注意をする	(5) 55.6	(5) 55.6	(2) 22.2
くよくよしたり、嫌なことは、早く忘れるようにする	(5) 55.6	(6) 66.7	(5) 55.6

(度数) %

ことが理解出来た。いずれの項目についても、知識に比べて意識、行動が20～50%程度低く、ある栄養素を含む食品を食べると良いという知識があっても、実際の摂取行動には繋がっていない傾向が見られたことから、どのような食品にどのような栄養素が含まれているのか(栄養素レベルでの摂取)という知識を正しく伝えることが必要であると考えられた。

(2) 栄養摂取(食品等)

「清涼飲料水を多く飲まない」、「野菜や海藻など、食物繊維が多く含まれた食事を食べる」、「季節の果物を、よく食べるようにする」、「脂肪の多い食事を多く食べない」、「コレステロールを多く含む食品を摂り過ぎない」の項目では、知識レベルは88.9%と高く、意識レベル、行動レベルにつれて低率であった。「塩辛いものはあまり食べない」の知識レベルは77.8%で他の項目よりも低く、意識レベル、行動レベルも他の項目と同様の傾向で低率であった。中でも、「清涼飲料水を多く飲まない」、「野菜や海藻など、食物繊維が多く含まれた食事を食べる」、「季節の果物を、よく食べるようにする」は、意識レベルでは、70～80%の比較的高い割合が維持されたが、「コレステロールを多く含む食品を摂り過ぎない」、「塩辛いものはあまり食べない」の2つの項目では、意識レベルで50%未満となり、実行に移そうと思うことさえ難しい事象であることが理解出来た。また、行動レベルでは、「コレステロールを多く含む食品を摂り過ぎない」、「塩辛いものはあまり食べない」、「脂肪の多い食事を多く食べない」、「清涼飲料水を多く飲まない」の順に低率な状態であった。中でも「コレステロールを多く含む食品を摂り過ぎない」、「塩辛いものはあまり食べない」は、意識レベルも低いことから、摂取しすぎないことが良いと分かっているにもかかわらず、具体的に意識が出来ない、すなわち先述した「鉄分を多く含む食品」と同様で、コレステロールを含む食品が分からない、塩辛いものが分からない(味覚が塩分になれている)という状況で、行動レベルも一層低下しているものと推察された。

また、「清涼飲料水を多く飲まない」は、意識レベルは高いことから、いわゆる『分かっているが、摂取を止められない』(食品レベルでの摂取)という現象になっていることを理解した。

(3) 食生活(食事のとり方)

「食事は、よく噛んで、ゆっくり食べる」、「食事は毎日3回、規則正しく食べる」の項目では知識レベル、意識レベルともに80%以上と高率であったが、行動レベルについては約半分の50%前後の低率であった。その他の項目「家族揃ってあるいは友人などと、楽しく食事をする」、「自分の健康を守るために、よく調理(料理)をしている」、「お腹いっぱいになるまで食べず、腹八分目にする」の項目では知識レベル、意識レベル、行動レベルの順に低率であった。「お腹いっぱいになるまで食べず、腹八分目にする」の項目では22.2%と行動レベルの中で最も低率であった。このような結果から、食生活(食事のとり方)の項目の中では「家族揃ってあるいは友人などと、楽しく食事をする」、「食事は、よく噛んで、ゆっくり食べる」、「食事は毎日3回、規則正しく食べる」の項目については知識レベルに比べると、行動レベルは低いものの、半分以上の人が行動に移すことができているという見方もできた。一方で「お腹いっぱいになるまで食べず、腹八分目にする」の項目では、意識レベルは他の項目と差がないにもかかわらず、22.2%しか行動レベルに移っていない状況から、先述した「清涼飲料水を多く飲まない」の項目と同様で『分かっているが、摂取を止められない』という現象であると理解し、食生活の改善の難しさを示す結果となった。

(4) 食生活(食事観等)

「栄養のバランスを考えて食べる」、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」、「出来るだけたくさんの食品を使った料理の食事をする」の項目で知識レベルは88.9%と高率であった。そのうち「栄養のバランスを考えて食べる」と「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」の項目については意識レベルも77.8%と比較的高率であったが、「栄養のバランスを考えて食べる」の項目に関しては行動レベルが11.1%と食生活の項目の中で最も低率の結果となった。このことから、意識レベルが高くても、正しい知識が備わっていないと実際に行動レベルを上げることは難しいことが結果から推測された。「出来るだけたくさんの食品を使った料理の食事をする」の項目では行動レベルが22.2%と2番目に低い結果となった。また、「外食や持ち帰り弁当などは、あまり利用しない」、

「調理済み食品や加工食品などは、あまり食べない」、「好き嫌いをしないように食べる」の項目では知識レベルが77.8%、意識レベルは60%前後、行動レベルは40%前後であり、これらの項目についても行動レベルが低い結果となった。これらの結果から前述の(3)食生活(食事のとり方)で述べた「自分の健康を守るために、よく調理(料理)をしている」の項目の行動レベルが低いことが関係していることが考えられる。自ら調理をすることで、外食や持ち帰り弁当、調理済み食品を食べる機会も減り、併せて行動レベルが上がるということが考えられる。「栄養補助食品やサプリメントなどに頼らないようにする」の項目では知識レベルが66.7%と他の項目と比べて低い結果であったにも関わらず、行動レベルでは知識レベルと同率の66.7%と高い結果となった。「いわゆるファーストフードをあまり利用しない」の項目では知識レベルが66.7%と低く、行動レベル33.3%と更に低い結果となった。このことから前述の「コレステロールを多く含む食品を摂り過ぎない」、「塩辛いものはあまり食べない」の意識レベルが低いことも関係していると考えられる。また、摂取しないこと(しすぎないこと)が良いと分かっているとしても、具体的に意識が出来ない、すなわち『分かっているが、摂取を止められない』という状況であると推察された。「食品添加物が使われているような食品は、なるべく食べない」の項目については知識レベルが55.6%と他の項目に比べて最も低く、意識レベル44.4%、行動レベル33.3%と順に低率であった。このような結果から、食品添加物の具体的な知識が乏しい(食品添加物とは何か、何に含まれていてどのような効果があるのか、良い点や問題点は何か)ことが推測され、実際に行動に移すことが難しい事象であると理解した。

(5) 生活習慣

「たばこについて、喫煙しないようにしている」、「食後や就寝前、歯磨きをして、口の中や歯を清潔に保つようにする」の項目については知識レベル、意識レベル、行動レベルとも100%の値となったことから、普段から意識して行動ができていたことが明らかになった。「毎日排便をする(習慣をつける)」の項目では知識レベルと意識レベル共に、88.9%と高率であったが、行動レベルについては55.6%と低い値となった。「良く身体を動

かす(毎日運動する)習慣をつける」、「お酒について、飲酒しないようにしている」、「早寝早起きをして、よく寝る」の項目では知識レベル、意識レベルともに70%前後となり、行動レベルでは「よく身体を動かす(毎日運動する)習慣をつける」、「お酒について、飲酒しないようにしている」の項目では55.6%であった。「早寝早起きをして、よく寝る(7~8時間程度)ようにする」の項目では行動レベルが11.1%と低率となった。「体重が急に増えたり、減ったりしないように注意をする」の項目では知識レベル、意識レベルともに55.6%と他の項目に比べて低い値となり、行動レベルはさらに低い値の22.2%となった。

若年女性において、やせ願望やダイエットを行うことが社会現象となり問題となっている¹¹⁾中、「体重が急に増えたり、減ったりしないように注意をする」の項目に関して知識レベルが低いということは、体重の増減が身体に悪いことであるという認識の低さを表す結果となり、行動レベルの低さからは、「お腹いっぱいになるまで食わず、腹八分目にする」の項目の行動レベル22.2%が低率であったことも、関係していると考えられた。「くよくよしたり、嫌なことは、早く忘れるようにする」の項目では、知識レベル、意識レベル、行動レベルともに60%前後と違いがあまり見られなかった。

2. 現在の生活の中での優先事象(現在の価値観)について(図1)

現在(今の状況)において、優先される事象(1位~5位に選択された頻度の多い事象:(複数回答扱い))は、「家族・家庭」、「趣味」(8)であった。ただ、優先順位1位の頻度が高かった事象は、「家族・家庭」(4)であった。次に優先される事象は、「仕事(アルバイト)」(7)であった。続いて、「経済的ゆとり」、「勉強」、「遊び」(6)であった。

第一優先として頻度が高かった事象は、先述の通り「家族・家庭」(4)で、第二優先事象は、「家族・家庭」、「勉強」(2)であり、第三優先事象は、「趣味」、「経済的ゆとり」(3)であった。第四優先事象は、「仕事(アルバイト)」(5)、「遊び」(4)であった。第5優先事象は、「趣味」、「勉強」(3)、「家庭」(2)であった。今回の調査の趣旨に関連する事象である「健康」については、第二

優先事象として1, 第五優先事象として1という頻度であり, 現在の年齢の時点では, 優先される事象でないことが明らかであった。この近年, 少子高齢化社会の進展や自然災害の発生, 社会情勢不安などの様々な不安現象を考えると家族や家庭を重視する傾向が若い世代にも存在することが今回の調査において確認された。この事象が優先されることを上手く活用すれば, 少なからず若い世代の食や健康に良い影響を及ぼす可能性があると思われるが, 一方で「健康」事象を優先選択する者が少ないため, 家庭を若者の健康づくりのために機能させることは難しいことであると思われた。またおよそ20年前の調査であるが, 二十歳代の食と健康に関する調査⁶⁾では, 日常生活の価値観として最も優先されている項目は「仕事」であり, 「家族・家庭」は2番目, あと「遊び」, 「趣味」, 「経済的ゆとり」, 「健康」の順に優先される項目となっていた。ただし今回の調査対象は二十歳代ではあるが, 対象が学生に限定されるため, 単純に比較することは出来ない。

3. 食や健康に関する情報源について (図2)

今回の調査で, 食や健康に関する情報源として優先される最も多かった項目は, 「インターネット」(9)であった。そのうち第一優先情報源が7であった。続いて回答の多い項目は, 「テレビ」(9)であった。第二優先情報源が6であった。それ以下, 「友人・知人」(8), 「雑誌」(6), 「新聞」(5), 「医師などの専門家」(2), 「ラジオ」(2), 「自治体の広報等」(1), の順に低い結果となり, 「講演会への参加」, 「自治体・保健所関係者」, 「その他」の項目は, 全く選択されなかった。約20年前の二十歳代の食と健康に関する調査の結果⁶⁾では, 「テレビ」, 「雑誌」, 「新聞」などのマスメディアが高く, 「医師などの専門家」は低い値であった。約20年前の調査でもマスメディアを情報源とする結果が高かった。前出の調査⁶⁾では, 「インターネット」は項目にも上げられていなかったため, 明らかに違う結果となった。「インターネット」は, この20年程度の間に出現した新たな情報メディアであるため, 現在では最も優先される情報源となったことが早い時代の流れを示している。また前出の調査⁶⁾では, 「新聞」が上位に挙げられていたが, 今回の調査では「新聞」を情報源として回答した者は少なく, 第四(2)ないしは

図1 生活の中での優先順位「現在(今の状況)」

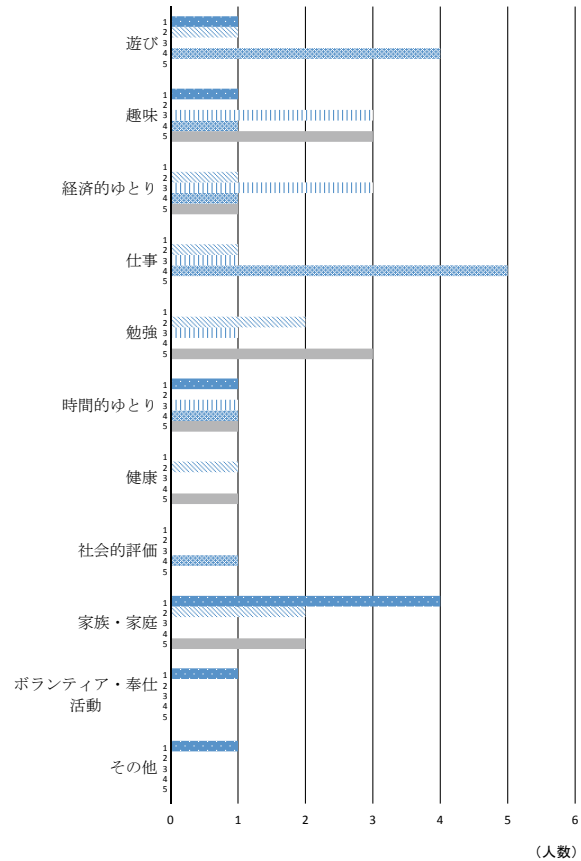
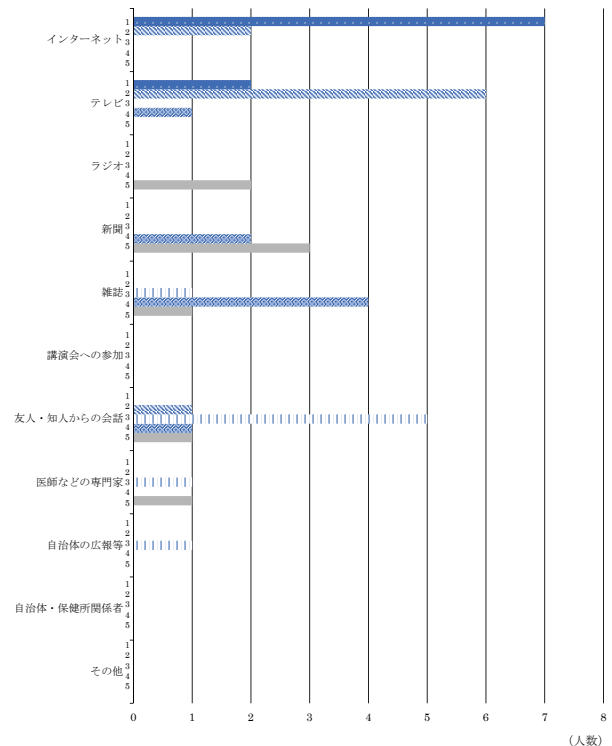


図2 食や健康に関する情報源について



第五優先情報源（3）であり、優先順位も低く、度数も少なかった。今ではネット社会となり、誰でも簡単に情報が手に入る時代となった。しかし、情報が簡単に手に入る便利さと引き換えに、メディアバイアス¹⁰⁾（メディアが情報を伝えるときに、ソースのどの部分を取捨選択して伝えるかに生じるゆがみ）やフードファディズム⁸⁾、⁹⁾（食物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に信じ、評価すること）が懸念されているため、得られた情報の正誤を正しく判断し活用できるようにするための注意が必要である。

IV. お わ り に

現在（今の状況）の食や健康に関する事象の知識レベルは、総体的に高い結果となった。しかし意識レベル、行動レベルの順に低い結果となったことから、健康や食の知識はある程度持っているが、行動まで結びついていない現状が明らかになった。さらに、食や健康に関する意味を知っている（知識）と回答したものについても、それが正しい知識や認識であるかまでは、事象によっては解釈が難しいものもある。今後は、知識の正確性を高め、意識を維持し、態度や行動まで結びつけられるよう改善するポイントを探り、食や健康に関する正しい知識を取捨選択するスキルを知らせる必要があると考えられた。

引き続き、「日本の食文化」の授業前と授業後のアンケート調査結果を分析比較し、検討していきたい。

参 考 文 献

- 1) 厚生労働省：平成27年国民健康・栄養調査結果の概要
- 2) 村上淳・川田久美・木村浩之・安原智江・亀山千枝子・熊野昭子・武田則昭・實成文彦：二十代女子のダイエット行動と食・生活習慣その2 食習慣・食行動について 日本公衆衛生雑誌 第43巻 第10号特別付録（1996.10）
- 3) 内閣府食育推進室：大学生の食育について考えるために～大学生の食事に関する実態や意識についてのインターネット調査結果の概要～
<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000023139.pdf>
- 4) 中尾尚美・岡本美紀・武藤慶子：女子大学生の食事パターンと食生活との関連 長崎県立大学看護栄養学部紀要 第14巻（2015）
- 5) 細谷圭助・岸田恵津・増澤康男・堀越昌子・久保加織・中西洋子・成瀬明子：生涯における食生活に対する関心・意識・知識が健康的な食行動に及ぼす影響 和歌山大学教育学部紀要 自然科学 第54集（2004）
- 6) 實成文彦・武田則昭・川田久美・安原智江・亀山千枝子・村上淳・藤岡恵・熊野昭子：二十歳代の食と健康に関する調査その3 保健行動について 四国公衛誌 第40巻 第1号（1995.2.17）
- 7) 武田則昭・村上淳・川田久美・安原智江・亀山千枝子・芝本英博・近藤裕子・實成文彦：喫煙経験と日常生活の価値観-香川県二十代男女について- 四国公衛誌 第42巻 第1号（1997.2.14）
- 8) 高橋久仁子：フードファディズム-メディアに惑わされない食生活-中央法規出版（1998.10.20）194 p
- 9) 高橋久仁子：食べ物の情報ウソ・ホント-氾濫する情報を正しく読み取る ブルーバックス新書（1998.10.20）247 p
- 10) 松永和紀：メディアバイアス あやしい健康情報とニセ科学 光文社新書（2007.4.17）
- 11) 萩布智恵・蓮井理沙・細田明美・山本由喜子：若年女性のやせ願望の現状と体型に対する自覚及びダイエット経験 生活科学研究誌 Vol.5（2006）食品栄養分野

