

英国の研究 若者の果実・野菜摂取量の増加にソーシャルメディアが有効

[FreshPlaza](#) 2024年4月25日

アストン大学の研究者らは、ソーシャルメディア上で健康的な食事のアカウントをわずか2週間フォローした人々は、果実や野菜を多く食べ、ジャンクフードをあまり食べなかったことを発見した。

これまでの研究では、果実や野菜に関する肯定的な社会規範が個人の消費を増加させることが示されている。研究チームは、ソーシャルメディア上でより健康的な食品を肯定的に表現することで、同じ効果が得られるかどうかを調べようとした。この研究は、リリー・ホーキンス博士が博士課程の研究として主導し、心理学部のジェイソン・トーマス博士とクレア・ファロー教授が監督した。

研究者らは、平均年齢22歳の52人のボランティア(全員がソーシャルメディアの使用者)を募集し、2つのグループに分けた。介入対象となる最初のグループのボランティアは、彼らが通常フォローするアカウントに加えて、Instagram上で健康的な食事のアカウントをフォローするよう求められた。対照群である2番目のグループのボランティアは、インテリアデザインのアカウントをフォローするよう求められた。実験は2週間続き、ボランティアはその間に何を食べ、何を飲んだかを記録した。

全体として、健康的な食事のアカウントをフォローした参加者は、果実と野菜の摂取量が1日当たり1.4単位多く、高カロリーのスナック菓子や砂糖入り飲料などエネルギー密度の高い食品の摂取が0.8単位少なかった。これは、食生活の改善を試みた以前のソーシャルメディアを用いた教育的な介入と比較して、大幅な改善である。

トーマス博士と研究チームは、仲間意識が食行動の変化の重要な要素であると考えている。例えば、この効果は、他のInstagram利用者とのつながりを感じている参加者の間でより顕著であった。

国民医療サービスによる2018年の栄養調査によると、推奨される1日に5単位の果実と野菜を摂取していたのは、英国の人口のわずか28%であった。このような食品の摂取が少ないことは、心臓病、がん、脳卒中に関連するため、摂取量を増やす方法を特定することは重要である。人々に肯定的な社会規範を示したり、食堂に野菜の消費を奨励するポスターを掲げたり、バーで危険なレベルの飲酒を思いとどまらせたりすることは、効果的であることが示されている。ソーシャルメディアは今や非常に普及しており、研究者らは、特に若い人々の間で、果実や野菜の消費拡大に関する肯定的な社会規範を広めるための理想的な方法であると考えている。

トーマス博士は、「これは現時点ではパイロット的な介入研究にすぎないが、ソーシャルメディアのアカウントを微調整するだけで、コストをかけずに食事の大幅な改善につながる可能性があることを示唆しているため、一連の調査結果は非常に興味深い。今後の研究では、そのような介入が他者が消費しているものに対する我々の認識を実際に変えるかどうか、また、これらの介入が長期的にわたって持続する効果を生み出すかどうかを調べる」と語った。

現在はエクセター大学に在籍するホーキンス博士は、「我々のこれまでの研究で、ソーシャルメディア上の社会規範が食品消費を後押しする可能性があることが実証されているが、今回のパイロット研究は、これが現実の世界にも当てはまることを示している。我々としてはもちろん、これをより大きなコミュニティ規模のサンプルで再現できるかどうかを確かめたいと考えている」と述べた。

出典: aston.ac.uk