川口市平成24年度グループ課題研究から 「えい食」 de 健康増進2012

「えい食」推進でみんなもヘルシ~、病気も減るし~

メンバー 今井 英貴 (生活福祉1課) 米山 千尋 (生活福祉1課) 澤口 あゆみ(生活福祉1課) 深川 慎介 (生活福祉1課)

茂木 朝子 (情報政策課) 吉田 美和子(保育課)

稻田 洋平 (福祉総務課) 小柳 友理 (医療センター医事課)

1 はじめに

食育は平成になり徐々に注目を浴びるようになった。その理由として、食は健康の源であり、身体に必要で安全なものを選んで食べていくことは、生命のあり方に直結するという認識が高まってきたことによる。その社会的な背景としては、食生活が欧米化(米・野菜の摂取割合の減少、肉類・油脂類の摂取割合の増加)したことや、共働きや核家族が増加したことにより、食の外部化・簡便化など、家庭での食生活のあり方が変化してきたことが挙げられる。これらにより、健全な食生活を維持できなくなってきたことで生活習慣に起因する疾患が増加したことが考えられる。

こうした状況を受け国は、平成17年に「国民が 生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を 育むこと」を目的に食育基本法を制定し、それに基 づき食育基本計画を策定した。また、埼玉県も平成 20年に「埼玉県食育推進計画」を策定している。

川口市においても平成22年に川口市食育推進計画を策定し、「誰もが「食」に関する知識や「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できること」を目標として、食育を推進している。

川口市の特徴として、年代別人口構成比では、世帯形成期、子育で期にあたる30歳代、40歳代の割合が全国及び埼玉県と比較し高い。この年代に食の重要性を認識してもらうことは、現在の川口市を担

う自身(親)の食生活とともに、将来の川口市を担 う子どもの食生活を健全に保つことにもつながる。

そこで、我々は子育て世代の家族をターゲットと し、将来健康な生活を送れるよう、食育の観点から 研究を行う。

2 現状分析・問題点

(1) 生活習慣病

生活習慣病は食習慣、運動習慣等の生活習慣が、 その発症・進行に関与する疾患である。その種類は 多岐にわたり、糖尿病、高血圧、肥満、がん(悪性 新生物)、心臓病(虚血性心疾患)、脳卒中(脳血管 疾患)等が含まれる。特に、がん、心臓病、脳卒中 は、日本人の死因の3分の2に及んでいる。

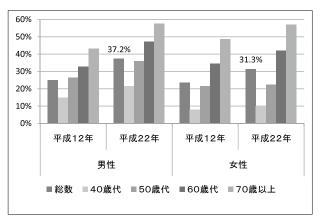
(2) 生活習慣病が起因する2つの疾患該当者の増加 ア 高血圧患者数の増加

生活習慣病のデータについて、高血圧患者数を見ていく。川口市の疾患別男女別有病者数によると、生活習慣病のなかで高血圧が60%と群を抜いて高い。また、総医療費に占める割合でも2位にあたる。

平成22年国民健康・栄養調査によると、医療機関や健康診断で、「高血圧」と言われたことがある者の総数の割合は、男性37.2%、女性31.3%であり、平成12年に比べて男性、女性ともに増加している。年代ごとの割合でも男性、女性ともに全年代で増加している。(図1)

政策形成研修为与政策案発信

図1 高血圧と言われたことがある者の割合 (40歳以上)



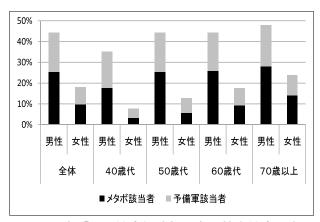
厚生労働省「国民健康・栄養調査」 (平成22年)を基に作成

イ メタボリックシンドローム該当者の割合

メタボリックシンドロームとは、過食や運動不足などが続くことによって、内臓に脂肪が蓄積し、肥満、高血糖、高血圧、脂質異常症のうちいずれか2つ以上を併せ持つ状態のことである。このような危険因子が重なると、心疾患や脳卒中などの生活習慣病にかかる危険性が急激に高まる。旧労働省が調査した心疾患発症危険度表によると、危険因子が3つ以上ある場合は、ない場合と比べて心疾患の発症危険度が約36倍にもなる。生活習慣病の予防には、内臓脂肪の蓄積を減らすことが有効である。

図2は、川口市の平成20年度の国民健康保険加入者の特定健康診査結果である。これによると、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は男性では44.3%、女性では18.1%と男性の割合が高い。年代別では、年代が高くなるのと比例してメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が高くなっている。

図2 メタボリックシンドローム該当者及び 予備軍の割合



川口市「国民健康保険加入者の特定健康診査」 (平成20年)を基に作成

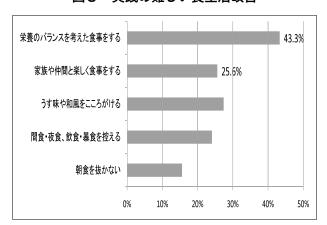
(3) 食事バランスへの不安

ア 食生活改善として一番難しいこと

川口市健康生きがいづくり計画によると、食生活 改善として一番難しいことは、「栄養のバランスを 考えた食事をする」ことが43.3%と、最も割合が 高い。また、「家族や仲間と楽しく食事をする」こ とが難しいと回答した人も25.6%いる。(図3)

「栄養のバランスを考えた食事をする」ことを心配する割合は、平成13年度の計画策定時の35.8%と比較して増加しており、改善が強く望まれる事項である。

図3 実践の難しい食生活改善

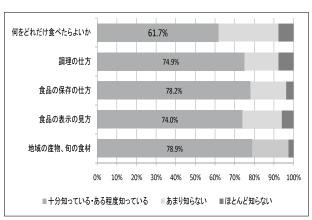


川口市「川口市健康生きがいづくり計画」 (平成20年)を基に作成

イ 家庭の食育で求められていること

内閣府が行った食育に関する意識調査結果(図4)によると、食に対する知識不足が見受けられる。「何をどれだけ食べたらよいか」を十分知っている・ある程度知っている割合は61.7%であり、他知識と比べて知っている割合は低い。栄養バランスのとれた食事をとるために、「何をどれだけ食べたらよいか」を学ぶ必要がある。

図4 生産から調理・食事・環境への配慮までの 各過程での知識・常識



内閣府「食育に関する意識調査」 (平成21年)を基に作成

ウ 朝食の質

川口市調査の「食育に関する市民意識調査」によると朝食摂取率は各年代において80%以上と高い水準にある。しかし、ご飯、パンなどの主食を食べている人は多いが、野菜や肉類、フルーツなどを食べている人は少ない。「早寝早起き朝ごはん」国民運動で朝食をとるという意識は定着しつつあるが、栄養バランスのよい朝食をとれている人は少ない。栄養バランスのよい質の高い朝食をとることは、集中力のアップ、肥満予防につながるため、更なる朝食の質の改善が必要であると考える。

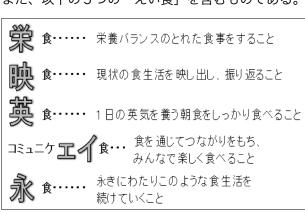
3 政策提言

現状分析により「生活習慣病が増加している中、 栄養バランスを考えた食事をすることが大事である と意識をしているが、実践が難しいと考えている市 民が多い」ことが問題点として挙げられる。

そこで我々は、「家庭で栄養バランスのとれた食事をとり、生活習慣病と無縁の健康な川口市民」を増やすために以下の政策を提言する。

「えい食」の提唱

「えい食」とは、「栄養バランスのとれた食事」を略した「栄食」から着想を得た造語であり、我々の目指すべき食生活への流れを表現したものである。また、以下の5つの「えい食」を含むものである。



食育の手段の一つである「栄養バランスのとれた 食事を行うこと」に特化し、生活習慣病患者の減少 を目指すため、「えい食」を推進する。また、親し みやすい言葉にすることで、市民への周知を進めや すくする。

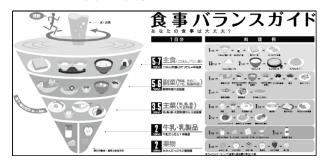
次に、えい食を推進するための3つのステップを 提案する。

(1) ステップ 1 市民が「えい食」を学ぶ

食事バランスガイドは、「1日に」「何を」「どれだけ」食べたらバランスが良い食事となるかを示したイラストである。生活習慣病の予防を目的として、平成17年に厚生労働省、農林水産省により作成された。この図は、栄養バランスを目視して確認することができ、食生活に気軽に取り入れることができる。食事バランスガイドを利用した政策を挙げる。

政策形成研修为与政策案発信

図5 食事バランスガイド



厚生労働省「食事バランスガイド」より

ア B級グルメ大会での「えい食」学習(映)

川口市では、まちおこしの一環として西川口にて B級グルメ大会を開催している。平成23年開催の 大会では約47,000人が来場した食のイベントである。食の祭典を通して食事バランスガイドを用いて 栄養バランスを考えるきっかけ作りを行っていく。 B級グルメの栄養を分析し、その日の足りない栄養を確認し、1日に必要な栄養がとれる夕食を考えて もらう。働きかけとしてはチラシ配布や以下のよう なオリジナルのバランスゴマの製作実習を行う。

【バランスガイド(コマ)の製作実習】

① 目的

- ・普段の食生活を見直すきっかけづくり
- ・楽しみながら栄養について学んでもらう
- ・食事バランスガイドを活用できるようになる
- ② 対象: B級グルメ大会に来場している親子連れ
- ③ 方法

B級グルメ大会当日の朝食とその日に食べたB級グルメをバランスゴマの相当箇所に色を塗ることで表していく。完成した自身のバランスゴマを基にバランスの良い食事について参加者や栄養士等を交えて話していく。家族で食事について話すきっかけができるほか、複数の家族に同時に実習して頂くことで互いのバランスゴマを比較することができ、相乗効果が期待できる。さらに、帰宅後その日の夕食をコマに表すよう課題を出す。自宅での復習で、知識の定着を促す。実習後、希望者については、栄養士へ栄養相談も行えるようにする。

④ 効果

食事バランスガイドを活用し、自分たちで作った オリジナルのバランスゴマを見ることで自分たち の今の食事を映し出す。「映食」を実現することで、 自分たちが目指すべき食生活を見つけられる。

イ えい朝食ウィーク~朝食のレベルアップ(英)

① えい朝食ウィーク開催方法

各小中学校で「えい朝食チェックシート」を配付し、1週間の朝食の状況を把握する。えい朝食チェックシートに記入し、自分の朝食の栄養バランスを振り返ることで、朝食の質の向上を目指す。

えい朝食ウィークは、長期休暇で食生活が乱れやすい夏休み明け・冬休み明けの年2回実施し、1年間で食生活がどのように変化したかを確認する。 チェックシートは必ず回収し、分析・評価する。

【朝食のレベル】

レベル1 朝食を食べよう!

レベル2 ごはん・パン・麺などの主食を食べよう!

レベル3 野菜・海藻などの副菜を食べよう!

レベル4 魚・肉などの主菜を食べよう!

レベル5 牛乳やチーズなどの乳製品を食べよう!

② チェックシートの様式

小学校1年生から中学3年生まででは学習能力に 差がある。そこで、どの学年でも簡単に取り組め るようにするために、それぞれの成長に見合った チェックシートの様式を作成する。また、中学生に ついては、自分で栄養バランスを点数化し、何が不 足しているかを考える過程までを学んでもらう。

図6 えい朝食チェックシート(例 小学校低学年用)



③ 動機づけ

市は回収したチェックシートを分析し、質の高い 朝食をとっている生徒が多い学校を表彰する。さら にバランスの良い「えい朝食」をとろうというモチ ベーションを高めることが期待できる。

(2) ステップ2 市民が「えい食」を実践する 市民レシピコンテストの開催(ェイ)

市民からレシピを募集し、市の審査委員会で書類 審査(小中学生に限り実技審査を実施)を行い、優 秀なものについて公表する。募集したレシピには栄 養士のコメントを付けて、Web、メール及び冊子 等で市民に提供する。これは市民共助の観点から忙 しさによって「えい食」が実践できない市民への情 報提供を行うものである。

食育の認知度が高いとはいえない市民が大勢いる 中、ある程度の人数を集めイベントを成立させてい くために、初回は小中学生限定で募集し、段階的に 子どもを持つ親を巻き込んでいく。その後は、「え い食」の広がりとともに、市民全般に対象を広げ、 時短レシピ部門、お弁当部門及び世界の料理コンテ スト等ニーズを見極めながら順次開催し、参加者を 増やしていく。また、たたら祭り等イベントでの商 品化や給食化を目標に掲げることで市民の参加意欲 を高める。

【導入:小中学生レシピコンテスト実施】

①対象

小学校高学年(5.6年生)及び中学生の希望チーム ※両対象ともに1組3名のチーム戦で実施する。

②募集レシピ

「栄養バランスの取れた朝食」「給食採用」等 ③実施フロー

4~6月 家庭科の授業にあわせて周知

7月 希望者(チーム)はガイダンスに出席 し、レシピを提出

8月 書類選考&優秀チームによる実技審査

10月 優秀者を発表&レシピを市民に提供

【展開:「親」レシピコンテスト実施】

対象

子どもを持つ親 (個人戦で実施する)

②募集レシピ

「子どものためのキャラ弁」「イクメン」

「時短レシピ」等

③実施フロー

4~5月 広報紙や親子連れの多いイベントで 周知&公民館等で参加要領を配布

6月 参加希望者はレシピを市へ提出

7月 書類選考&写真付レシピの掲示等に よる市民投票

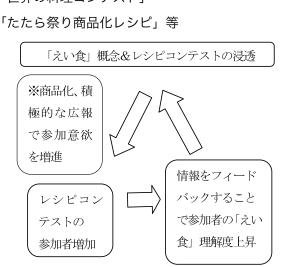
10月 投票結果発表&レシピを市民に提供

【発展:市民レシピコンテスト実施】

①対象全市民(個人戦で実施する)

②募集レシピ

「世界の料理コンテスト」

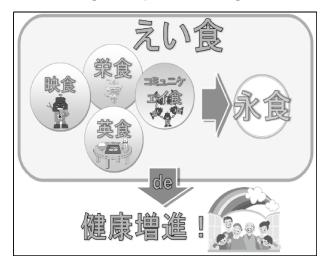


(3) ステップ3 市民が「えい食」を継続してい く(永)

ステップ2で行った「えい食」の実践を通して、 今後は家庭においてもこうした食生活を永く続けて いくことで「永食」が実現される。家庭における一 人一人の食に対する意識が改善され、将来的に生活 習慣病患者が減少し、健康増進につながると考えら れる。

政策形成研修为与政策案発信

【「えい食」のイメージ図】



4 おわりに

生活習慣病患者が増加の一途をたどる現代において、我々は健康に生活していくために重要である食事に焦点をあて研究を進めてきた。現状分析を進める中で、市民の多くは食生活の改善が必要であると

考えているが、改善方法が分からないと感じている 人が多く、食生活の改善に至っていないという問題 があった。

そこで食生活改善のための3ステップを作り、「えい食」を提唱した。まずは自分の食生活を映し出し(映食)現状を把握し、次に栄養バランスのとれた食事を考えていく(栄食)。その中で1日の英気を養う朝食(英食)やみんなで楽しく食事をする(エイ食)ことを実践していくことで、その食事を家庭でも永きにわたり続けていく(永食)ことができるようになる。

この取組により、家庭における一人一人の食に対する意識が改善され、栄養バランスのとれた食事をとれるようになり、生活習慣病とは無縁の健康な生活を送ることができるようになると考える。また、その流れが家庭から川口市民全体に広がり、将来的に川口市全体が元気に活性化することを期待する。

参考文献

- ◎ 早渕 仁美 『食事バランスガイドQ&A』 健康双書(平成21年)
- ◎ 川口市健康生きがいづくり計画(平成20年)
- ◎ 川口市統計書(平成21年)
- ◎ 川口市国民健康保険特定健康診査等実施計画(平成20年)
- ◎ 埼玉県食育推進計画(平成20年)
- ◎ 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成22年)
- ◎ 内閣府「食育に関する意識調査」(平成21年)
- ◎ 厚生労働省のホームページ
- ◎ 農林水産省のホームページ
- ◎ 川口市のホームページ