



健康管理研究 協議会シンポ

食育を考える

職域への メッセージ

近年のわが国における「食」をめぐるのは、朝食欠食率の増加、加工食品や特定食品への過度の依存、いきすぎたダイエット志向、過剰栄養摂取などさまざまな問題が指摘され、心身の健康への影響が懸念されている。このため、適正な栄養摂取を促す働きかけや、食環境の整備などの総合的な取り組みが求められており、健康日本21でも「栄養・食生活」は、重点項目の筆頭に取り上げられている。また、与党内では「食育」を一大国民運動として展開させるための「食育基本法」制定にむけての動きが活発化している。そこで今回は、「食育を考える」と題して先ごろ開かれた第42回健康管理研究協議会総会のシンポジウム「食を科学する 職域へのメッセージ」(写真)の要旨を紹介する。

正しい情報提供と

食環境の整備がポイント

職域と地域の 運動による 食環境整備が 求められる

武見ゆかり女子栄養大学助教授は、「職場における食育若年労働者の行動変容と職場の食環境整備をねらう」と題して食生活に関する講演を行った。

武見助教授は、「食生活において、とくに多くの問題を抱えているのは20歳代から40歳代の男性である」と述べ、「この年代層の課題として、肥満、高血圧、高脂血症、高血糖などの有所見率や朝食欠食率、身体状

表1 参加型学習群の学習プログラム

目的：食生活をより良くしようという、主体的な食態度の形成

第1回	・食生活改善ニーズの自己確認のためのグループワークと全体での共有 ・専門家からの知識の修得 ・自分の生活改善目標を持つ
第2回	・自分の必要エネルギー量の把握 ・栄養成分表示の見方の理解 ・バランス良い料理の組み合わせ(主食・主菜、副菜)の理解 ・第3回の学習内容決定への参画
第3回	・脂質エネルギー比の理解 ・1食あたりの適量の把握(弁当箱ダイエツ法) ・自分の生活改善目標の修正

態や問題点を把握していない人の割合の高さを示し、これらを改善するためには職域での働きかけが不可欠であると指摘した。

また、効果的な栄養教育を行うためには、身体面、食物摂取内容の事前アセスメントに基づく一定期間にわたる継続的、かつ集中的な介入、個々人の状態に対応した具体的な改善目標の設定とその達成状況のモニタリング、改善目標達成のための具体的な知識・スキルの習得、介入の評価を個人へフィードバック、集団学習による仲間同士の励ましあいや相互連帯、といった点がポイントになるとした上で、「若年成人への栄養・食教育の診断・評価の指標に関する総合的研究」について次のように述べた。

「この研究は、職場で軽度所見のある20歳代から40歳代の人たちを対象としたもので、主体的な食態度の形成を目的とした学習による参加型学習群(表1)と、1回の個別指導と文書による情報提供を行う個別指導群との2群に

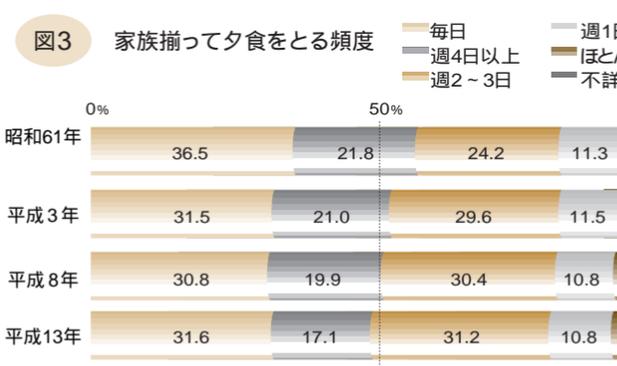
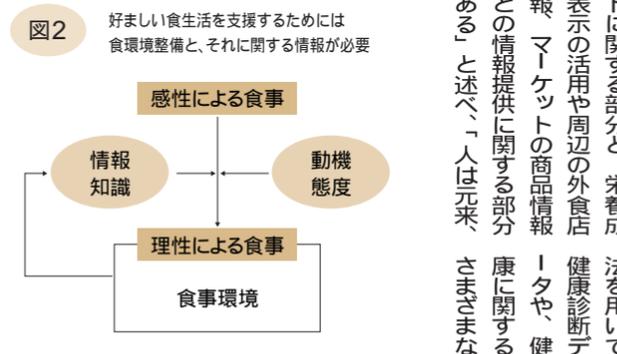
その結果、参加型学習群では、身体面、食生活をどの程度自己管理できるかをみる『食スキル得点』、食生活についての関心や実行の程度をみる『食生活変容段階』などの多項目で1年後も継続した効果が得られた。いっぽう個別指導群では、事後の段階で一定の改善がみられたものの、1年後には事前と同程度まで戻ってしまう結果となった。

武見助教授は、「当事者への働きかけとともに、社員食堂や売店、飲食店で提供される『食』の改善への取り組みが重要である。このため、今は職場と地域が連動した食環境の整備が求められる」としめくくった。

「フードマーケットの中での健康管理を考える」と題して講演を行った松月弘恵東京家政学院大学専任講師は、まず、「近年、社員食堂は喫食率の低下、経営効率重視、嗜好偏重メニューなどの問題により、必ずしも健康増進に役立つとは言えない状況であり、中食や外食のヘルシー化は健康増進の大きな戦力になる」と述べた。

その上で、ヘルシー嗜好の普及には、社員食堂改善の提案が出されるまでに発展していくことが必要と述べた。

「ヘルシー」のイメージは人によってさまざまだが、ヘルシーランチとして成立させるためには、ルックス、ヘルシーと思われる食材の使用、味、売る側にとっての置き続ける魅力、といった条件を満たす必要がある。また、このような状況のなかで健康管理部門が発信できることには、「給食部門との連携や、給食会社本社からの支援、保健所との連携など、情報、マーケットの商品情報、表示の活用や周辺の外食店などの情報提供に関する部分がある」と述べ、「人は元来、さまざまな



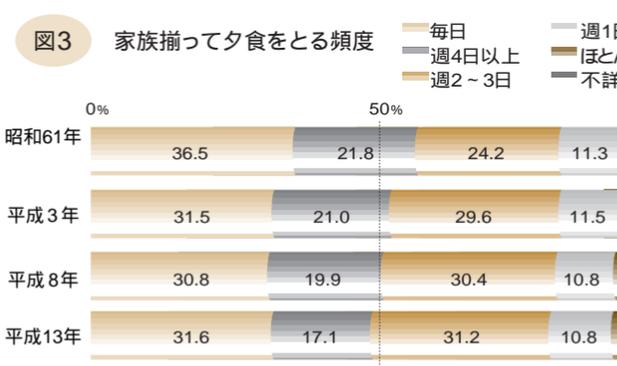
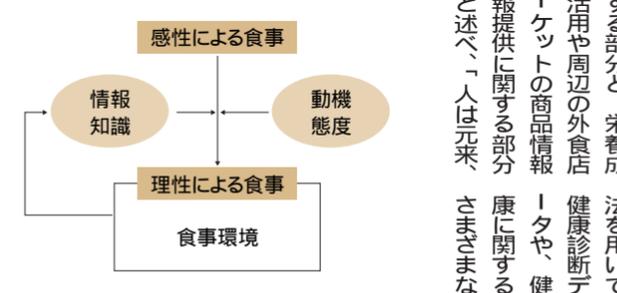
子どもや 家庭生活に 関連つけた アプローチを

「感性による食事選びから、理性による食事選びへ」と題して講演を行った武見助教授は、「当事者への働きかけとともに、社員食堂や売店、飲食店で提供される『食』の改善への取り組みが重要である。このため、今は職場と地域が連動した食環境の整備が求められる」としめくくった。

「ヘルシー」のイメージは人によってさまざまだが、ヘルシーランチとして成立させるためには、ルックス、ヘルシーと思われる食材の使用、味、売る側にとっての置き続ける魅力、といった条件を満たす必要がある。また、このような状況のなかで健康管理部門が発信できることには、「給食部門との連携や、給食会社本社からの支援、保健所との連携など、情報、マーケットの商品情報、表示の活用や周辺の外食店などの情報提供に関する部分がある」と述べ、「人は元来、さまざまな

「感性による食事」と題して講演を行った武見助教授は、「当事者への働きかけとともに、社員食堂や売店、飲食店で提供される『食』の改善への取り組みが重要である。このため、今は職場と地域が連動した食環境の整備が求められる」としめくくった。

「ヘルシー」のイメージは人によってさまざまだが、ヘルシーランチとして成立させるためには、ルックス、ヘルシーと思われる食材の使用、味、売る側にとっての置き続ける魅力、といった条件を満たす必要がある。また、このような状況のなかで健康管理部門が発信できることには、「給食部門との連携や、給食会社本社からの支援、保健所との連携など、情報、マーケットの商品情報、表示の活用や周辺の外食店などの情報提供に関する部分がある」と述べ、「人は元来、さまざまな



「ヘルシー」のイメージは人によってさまざまだが、ヘルシーランチとして成立させるためには、ルックス、ヘルシーと思われる食材の使用、味、売る側にとっての置き続ける魅力、といった条件を満たす必要がある。また、このような状況のなかで健康管理部門が発信できることには、「給食部門との連携や、給食会社本社からの支援、保健所との連携など、情報、マーケットの商品情報、表示の活用や周辺の外食店などの情報提供に関する部分がある」と述べ、「人は元来、さまざまな

「ヘルシー」のイメージは人によってさまざまだが、ヘルシーランチとして成立させるためには、ルックス、ヘルシーと思われる食材の使用、味、売る側にとっての置き続ける魅力、といった条件を満たす必要がある。また、このような状況のなかで健康管理部門が発信できることには、「給食部門との連携や、給食会社本社からの支援、保健所との連携など、情報、マーケットの商品情報、表示の活用や周辺の外食店などの情報提供に関する部分がある」と述べ、「人は元来、さまざまな

「ヘルシー」のイメージは人によってさまざまだが、ヘルシーランチとして成立させるためには、ルックス、ヘルシーと思われる食材の使用、味、売る側にとっての置き続ける魅力、といった条件を満たす必要がある。また、このような状況のなかで健康管理部門が発信できることには、「給食部門との連携や、給食会社本社からの支援、保健所との連携など、情報、マーケットの商品情報、表示の活用や周辺の外食店などの情報提供に関する部分がある」と述べ、「人は元来、さまざまな

「ヘルシー」のイメージは人によってさまざまだが、ヘルシーランチとして成立させるためには、ルックス、ヘルシーと思われる食材の使用、味、売る側にとっての置き続ける魅力、といった条件を満たす必要がある。また、このような状況のなかで健康管理部門が発信できることには、「給食部門との連携や、給食会社本社からの支援、保健所との連携など、情報、マーケットの商品情報、表示の活用や周辺の外食店などの情報提供に関する部分がある」と述べ、「人は元来、さまざまな