



# 野菜摂取推進の取り組みについて

防府地域事業推進委員会 村田麻由美、池田直美、永谷真由美、宮木明美、森長奈緒美、川脇登志子

## 目的

令和4年 県民健康栄養調査において野菜摂取量の平均値(1歳以上)は249.2gで、2000年代以降の調査で過去最低となった。また、成人の野菜摂取量は、どの年齢層においても1日の摂取目標量である350gに達していないという結果であった。このことから、防府地域事業推進委員会では防府市民の野菜摂取推進を目的として、「かんたん野菜レシピ」を作成し、料理教室と食生活改善推進員へのレシピ配布を実施した。

## 方法

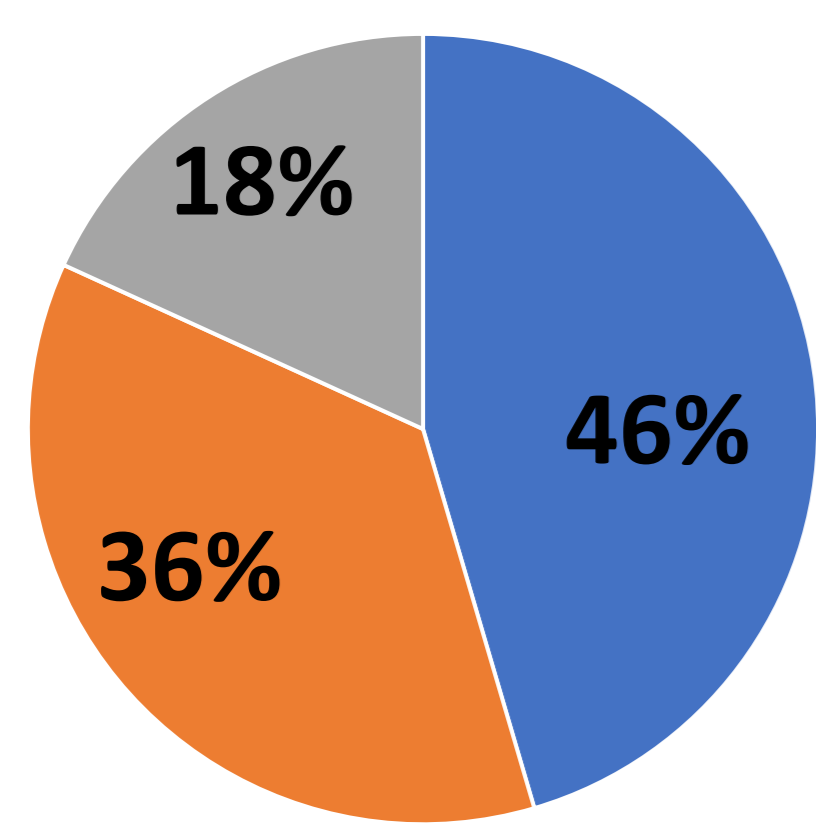
- ①防府市広報に募集を掲載し、応募のあった20歳以上の防府市民11人を対象に令和5年11月19日に防府市公設青果物地方卸売市場のPRルームにて「かんたん野菜レシピ」を使用して料理教室を開催した。調理終了後に、野菜についての講話と料理教室についてのアンケートを実施した。
- ②令和5年11～12月の3日間に防府市保健センターで行われた食生活改善推進員研修会の参加者85人に「かんたん野菜レシピ」を配布し、地域活動での利用を促した。



## 結果

参加者11名(男性2名・女性9名/平均年齢 64歳)

### 1)この料理教室に参加したのは何回目か？

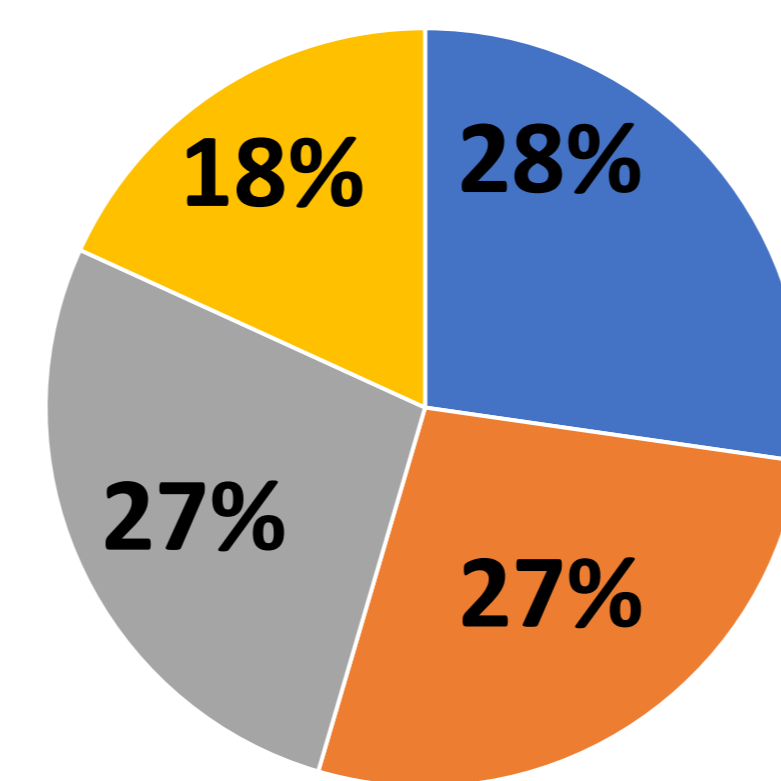


#### ●参加した理由

- ・料理教室に参加したかった
- ・野菜料理のレパートリーを増やしたかった
- ・市広報を見て
- ・家庭料理の参考にしたいから
- ・料理上達のため
- ・一緒に作ることが楽しい、料理の幅を広げたい
- ・健康料理に興味があったから

- はじめて
- 2回目以上
- 未回答

### 2)毎日、野菜350g以上食べているか？

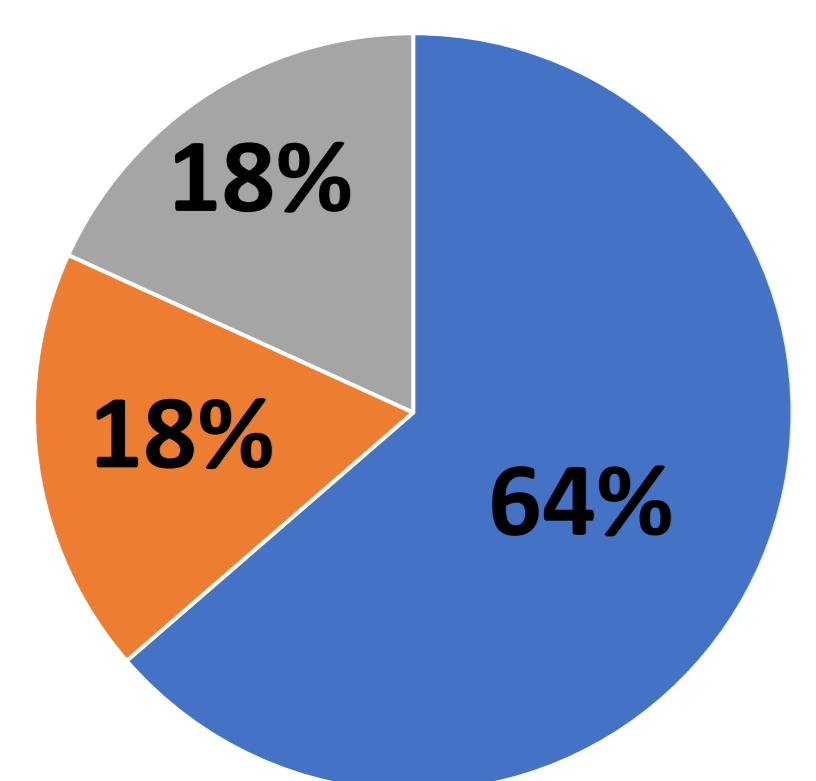


#### ●350g食べていない理由

- ・野菜が嫌い
- ・350g食べないといけないと思っていなかった
- ・野菜を取る機会があまりない
- ・食事量が多くないから

- 食べている
- 半分ほど食べている
- ほとんど食べていない
- 未回答

### 3)野菜摂取量を増やすために工夫していることが何かあるか？

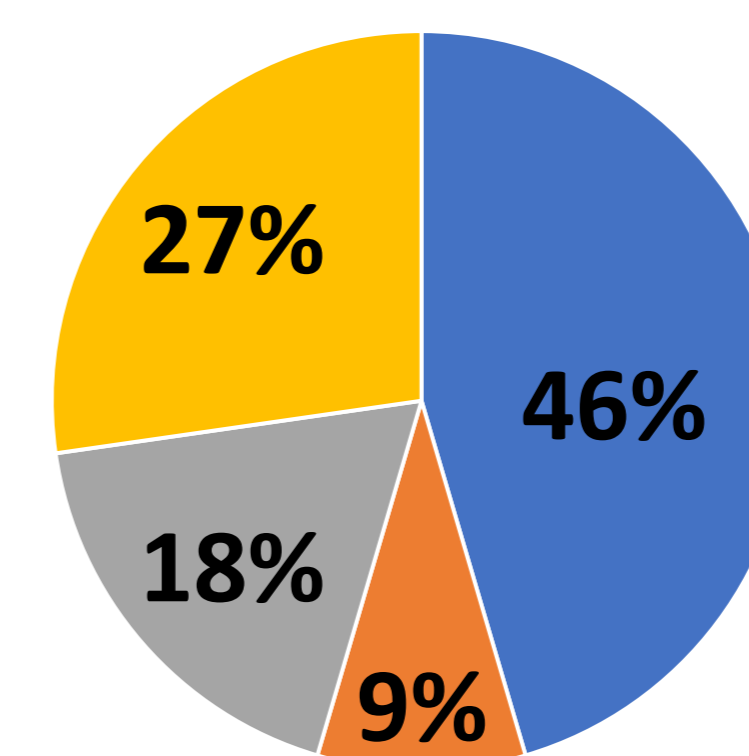


#### ●工夫内容

- ・その時期の野菜を食べるようにしている
- ・野菜中心の献立を心がけている
- ・できるだけたくさんの野菜を取るようにしている
- ・朝食時、必ず野菜サラダ(レタス、きゅうり、ブロッコリー、トマト、りんご、バナナ)を食べるようにしている
- ・生で食べず加熱している
- ・常備食として安価な野菜を作っている

- ある
- ない
- 未回答

### 4)今日の料理教室に参加して、これから野菜摂取量を増やせそうか？



- はい
- いいえ
- どちらでもない
- 未回答

### 5)今後、どのような料理教室を希望されますか？

- ・回数を増やして欲しい
- ・パスタ系
- ・手軽にできる家庭料理
- ・簡単おせち料理。クリスマスや誕生日のお祝い料理
- ・簡単な常備食作り

### 6)その他(気づき・感想等)

- ・新しい調理方法が発見できた
- ・楽しく料理できた
- ・このような会に参加することは自分のためになる
- ・とても楽しかった
- ・チヂミを初めて作って食べたが、工夫次第でできそう

## 考察

青果市場での料理教室は毎年実施してきた事業であったが、新型コロナウイルス感染症拡大防止により、4年ぶりの開催となった。開催の間隔が空いたことが影響したのか、募集定員20人のところ応募は約半数の11人だった。料理教室に参加したことで野菜摂取を増やせるかの質問で27%が「いいえ」「どちらでもない」と答えたが、野菜350gを食べられない理由に食事量が少ないことや嫌いという理由があること、試食中の会話で食材が高いという話もあったことから、レシピ提案だけでなく、食べられない理由にも着目する必要があると感じた。

食生活改善推進員を通じてのレシピ配布の効果については、来年度のアンケートで調査を行う。

## まとめ

料理教室の参加者からは「楽しかった」「これからもこの料理教室を楽しみにしたい」という声があり、楽しく食生活を見直せる場として、今後も料理教室を継続する必要性を感じた。

