

地域住民の食意識調査をもとに、栄養士会による事業の効果と課題の検討

周南地域事業推進委員会 ○坂本由美 松永昭子 藪下友美 山崎彰枝 貞弘凡恵 三浦舞希子 中津井貴子

背景

- 塩分の多い料理を控えることをいつも心がけている人の割合が、下松市、光市及び周南市において県平均よりも低い。（令和4年度健康づくりに関する県民意識調査）
- 県民の野菜摂取量は男性237.2g、女性231.9gで国が定めた目標量よりもかなり少ない。（令和4年国民健康栄養調査）
- これまで周南地域事業推進委員会は地域健康づくり事業を実施してきたが、特定の少人数を対象とした教室では上記の課題解決につながりにくいと感じた。

目的

周南地域の住民に効果的な働きかけをするために、食意識の現状を把握することが必要だと考え、各市の健康づくりイベント時に、アンケート調査を実施したので、その結果を報告する。

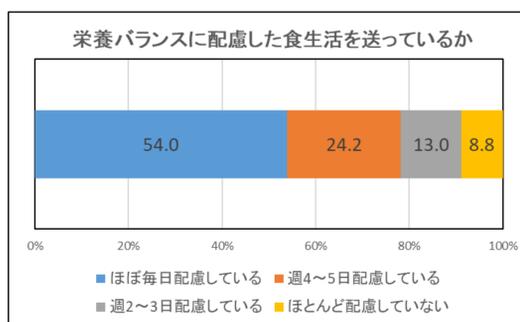
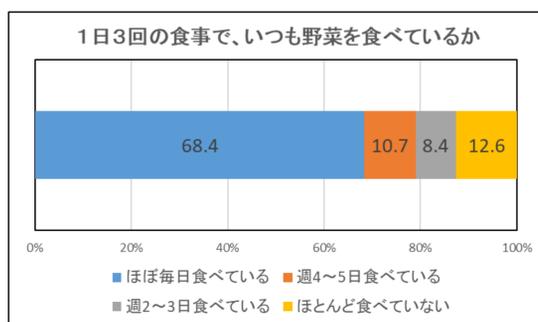
方法

- 各市の健康づくりイベントにおいて、「野菜350gの計量チャレンジ」と「減塩味噌汁（塩分濃度0.6%）の試飲」を実施し、その後「アンケート調査」を行った。
- 参加者：周南市100人、下松市65人、光市50人、合計215人
- 質問間クロス集計をし、回答に差があるかをカイ二乗検定によって判別した。



結果

1 栄養バランスに配慮している人は、野菜を毎食摂取している割合が有意に高い。

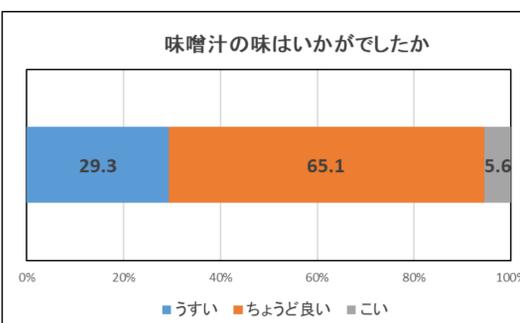
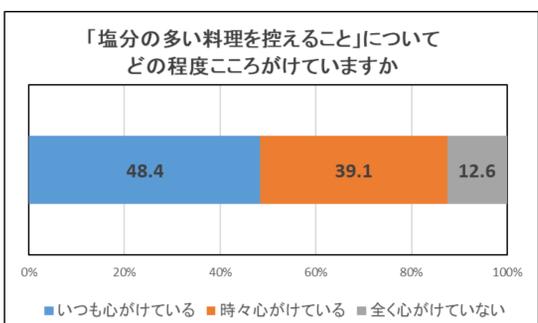


野菜を毎食摂取している人の割合は68.4%、栄養バランスに配慮している人の割合は54.0%だった。

	毎食野菜を摂取している	毎食野菜を摂取していない	X二乗検定結果
栄養バランスに配慮	93人(63.3%)	54人(36.7%)	**
栄養バランスに配慮していない	23人(33.8%)	45人(66.2%)	

質問間のクロス集計したところ、野菜を毎食摂取している人の割合は、栄養バランスに配慮している群で63.3%、配慮していない群で33.8%であった。栄養バランスに配慮している群と配慮していない群で、野菜摂取に差があるかカイ二乗検定を行ったところ、有意差があった ($p < 0.01$)。このことから、栄養バランスに配慮している群は、野菜を毎食摂取している人が多いといえる。

2 栄養バランスに配慮している人は、塩分が多い料理摂取を控えている割合が有意に高い。

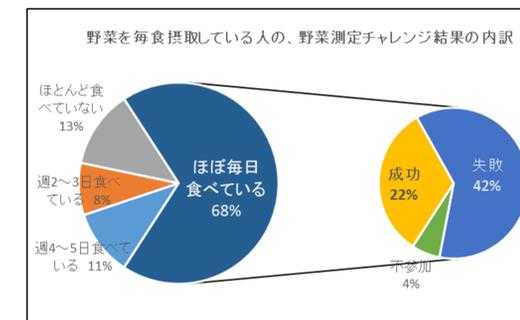
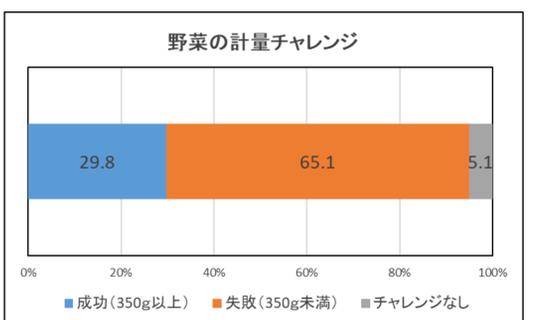


塩分が多い料理を控えることをいつも心がけている人の割合は48.4%、だしをきかせた減塩味噌汁をうすいと感じた人は29.3%、ちょうど良いと感じた人は65.1%であった。

	塩分が多い料理を控えることを心がけている	塩分が多い料理を控えることを心がけていない	X二乗検定結果
栄養バランスに配慮	64人(55.2%)	52人(44.8%)	*
栄養バランスに配慮していない	40人(40.4%)	59人(59.6%)	

質問間のクロス集計したところ、塩分が多い料理を控えることを心がけている人の割合は、栄養バランスに配慮している群で55.2%、配慮していない群で40.4%であった。塩分が多い料理を控えることに差があるかカイ二乗検定を行ったところ、有意差があった ($p < 0.05$)。このことから、栄養バランスに配慮している群は、塩分が多い料理摂取を控えている人が多いといえる。

3 野菜を毎日摂取している人でも、野菜摂取目標量（350g）を計量できない人が多かった。



- 野菜350gの計量チャレンジ成功者は、29.8%であった。
- 野菜を毎食摂取している群と摂取していない群で、野菜の計量チャレンジ結果に差があるかカイ二乗検定を行ったところ、有意差はなかった。
- 野菜を毎日摂取している人でも、野菜350gを計量することができない人が多かった。

考察

- ① 栄養バランスに配慮している群は、野菜を摂取している人が多く、塩分が多い料理を控える人も多かった。⇒栄養バランスについて働きかけることが、地域住民の健康づくりへの効果的な推進につながると考えられる。
- ② 野菜を毎食摂取している人でも、野菜摂取目標量350gを計量することができない人が多かった。⇒野菜量を目で見て重さを体験することは、野菜摂取量増加に一定の効果を与えると考える。
- ③ だしをきかせた味噌汁の試飲は、多くの人が「ちょうど良い」と回答した。⇒今回の栄養士会の取組は、具体的な減塩方法の啓発に効果があったといえる。

結語

各市の健康づくりイベントにおいて、野菜の計量チャレンジと減塩味噌汁の試飲は、目的達成につながる取組であることが明らかになったが、栄養バランスの啓発を強化すべきである。各市の健康づくり協議会等で結果報告し、健康課題の解決につなげたい。