

「野菜摂取推進の啓発イベント開催について」

宇部地域事業推進委員会

○大田ひとみ 奥山菜苗 藤井美由紀 河内江梨花 宮岡友望

【背景・目的】山口県では、健康寿命が延伸し、主要な死因の年齢調整死亡率は減少している。しかしその一方で依然として、がん、心疾患、そして脳血管疾患に代表される非感染性疾患（＝生活習慣病）が、死亡原因の約半数を占めている。このような現状の中、令和4年県民健康調査における野菜摂取量の平均値（1歳以上）は249.2gであり、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、宇部地域事業推進委員会は、今年度は全年代における野菜摂取不足に着目し、非感染性疾患発症予防のために「野菜を食べて元気な体をつくろう」をテーマに、野菜摂取の大切さを啓発することを目的にイベントを開催した。

【方法】対象者は、令和6年11月17日(日)に開催された第15回SOS健康フェスタの参加者で、以下の3つのイベントすべてに参加した161名とした。イベントは、①野菜計量体験（参加者自身が、野菜の実物を用いて普段1日に摂取している野菜を計量する）、②野菜摂取啓発に関する展示、③栄養相談である。さらに野菜摂取等に関する5項目（④年代、⑤日頃から意識して野菜を摂取しているか〈⑤で「はい」と回答した人で、①1日の野菜の摂取量を比較した〉、⑥1日の中で野菜を摂るのは朝昼夕のうちいつか〈⑤で「はい」と回答した人は、複数回答あり〉、⑦今回の体験は参考になったか、⑧気づきや感想〈自由記述〉）のアンケート調査を実施した。

【結果】回収したアンケートは、全161枚で有効回答数は157枚(有効回答率98%)であった。無効としたアンケートは、質問項目全てに無回答または野菜計量体験測定結果不明の人とした。アンケート回答者の④年代は、「70代」が25%と最も多く、続いて「80代」が14%、「60代」が12%であった。⑤日頃から意識して野菜を摂取しているかでは、「はい」が84%、「いいえ」が16%であった。①参加者全員の野菜計量体験は、「350g未満」が71%、「350g以上」が29%であった。⑤日頃から意識して野菜を摂取しているかに「はい」と回答した132人の①1日の野菜摂取量の測定結果（野菜計量体験）は、「350g未満」が69%、「350g以上」が31%であり、意識して摂取していても不足しているという結果であった。⑥1日の中で野菜を摂取するのは朝昼夕のうちいつかでは、「夕食」が89%、「昼食」が42%、「朝食」が41%、「無回答」が1%であった。⑦今回の体験は参考になったかは、「参考になった」が99%、「いいえ・無回答」が1%であった。⑧気づきや感想は、「野菜350gを実際に計ることによって量がよく分かった」、「これからもっと意識して野菜を摂りたい」、「野菜が高騰している」などであった。

【考察】⑤日頃から意識して野菜を摂取している人の約7割は、実際には1日の摂取必要量を満たしていないことから、意識して野菜を摂取しても、実際に必要量を摂取することは難しいことが分かった。この対策として、加熱して一皿の容積を減らす、主菜となるたんぱく源と一緒に摂取できるメニューの紹介などを含めた、啓発活動を継続的に行う必要があると考えられる。また参加者の⑧気づきや感想から、野菜不足には経済的な理由も影響することから、比較的価格が安定している乾物、海藻、きのこや廃棄する部分を利用したメニューの紹介も必要である。さらに「朝食」と「昼食」は、「夕食」よりも野菜を摂取する割合が低かった。この原因として、「朝食」は欠食をする、忙しくて準備に時間をかけられない、「昼食」は、弁当、外食や中食が多い、主婦は一人で残り物を食べているなどが考えられる。そのため、作り置きできる野菜料理や、手軽に調理できる野菜のレシピの紹介、さらにスーパーやコンビニのお惣菜や弁当をバランスよく選ぶ方法の紹介も大切である。

【結語】今回のイベントのアンケート結果から、対象者の野菜摂取量不足の原因はさまざまであり、それらをきちんと見極める必要があることを改めて感じた。管理栄養士は、これらの課題を対象者の視点に立って解消する提案をできるように、日頃から情報収集や情報共有をしていくことを継続していくことが大切である。そしてその知識を持って、市民の野菜摂取の意識と実行との乖離をなくすることができるイベントを開催し、地域の健康増進に貢献していきたい。