

「免疫力をあげる野菜摂取推進の取り組み」

防府地域事業推進委員会

○永谷真由美 村田麻由美 上利華穂 國弘実結 西谷若葉

【目的】1日あたり野菜を350g以上摂取するとカリウム、食物繊維、そしてビタミンを十分に摂取することができ、循環器疾患に罹患するリスクが低下する¹⁾とされている。さらに野菜を摂取することにより免疫作用が増強することも明らかである²⁾。しかし、令和4年県民健康栄養調査において20歳以上の野菜摂取量の平均値は234.3gであり目標値よりも100g以上少なかった。この結果を踏まえ、健康やまぐち21計画(第3次)の目標は、1日あたりの野菜摂取量平均値の増加や、主食・主菜・副菜がそろった食事をする人の割合の増加を掲げている。以上のことより、防府地域事業推進委員会は、地域住民の野菜摂取の現状把握と推進を目的に食事調査およびレシピ配布、そして料理教室を開催した。

【方法】アンケート調査の対象は、令和6年9月14日に開催された防府市幸せますケンシンまつりの来場者137名とした。「1日あたり何皿野菜料理を食べているか」をシールアンケート形式で調査し、「免疫力を高める簡単野菜レシピ」を配布した。さらに、レシピを活用した料理教室は、防府市広報で募集し、20歳以上の防府市民応募者13名を対象に、令和6年11月24日に防府市公設青果物地方卸売業のPRルームで開催した。結果の解析は、SPSS 29.0.1.0 (IBM) を用い、Mann-Whitney の U 検定を行い、両側検定で5%未満を統計学的に有意差ありとした。

【結果・考察】野菜摂取量調査の回答は、大人(高校生以上)93名、子供(中学生以下)44名からあった。1日あたりに食べる野菜料理はどちらの年代でも2~3皿が最も多く全体の52.6%、次いで0~1皿24.8%、4~5皿22.6%であった。大人、子供ともに摂取皿数の中央値は2~3皿で差はなく、全年代で不足傾向であった。料理教室の参加者は、女性12名、男性1名の計13名であった。年齢は、40~50代2名、60代以上11名であった。配布したアンケートの結果は、「料理教室の参加回数」は、「初めて」46.2%、「2回目以上」46.2%、そして「未回答」は7.7%だった。「1日あたりに食べる野菜料理の皿数」は「0~1皿」23.1%、「2~3皿」61.5%、そして「4~5皿」は15.4%だった。「野菜摂取のための工夫の有無」は「工夫をしている」が76.9%で多数を占めていた。また、料理教室を通じて野菜摂取量が増やせそうとの回答は、84.6%と多数を占めていた。60代以上の参加者は40~50代の参加者と比べ、参加回数が多い($p=0.004$)、1日に摂取している野菜の皿数が多い($p=0.006$)、摂取増加のための工夫をしている($p=0.001$)、そして料理教室を通じて野菜摂取量を増やせそう($p=0.002$)と回答した人が有意に多かった。このことから、防府市民は60歳以上の人達の方が40~50代の人達よりも野菜摂取について関心や意識が高いことが示唆された。また「簡単で時短のレシピでよかった」という意見から、調理が手軽であることは、健康やまぐち21計画(第3次)の目標達成につながる大きな要因であると考えられる。

【結語】料理教室を開催する際には募集方法を検討し、より幅広い年代に参加を働きかける必要がある。そして教室は、野菜摂取について関心や意識が高い60代以上の人達と、簡単で時短のレシピをとおして、50代以下の人達との交流を深めていくことができるように運営していく。これにより全年代の防府市民の野菜摂取量は、増加傾向に転じていくことが期待できると考える。

【参考文献】

- 1) He FJ, Nowson CA, Lucas M, MacGregor GA: Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease metaanalysis of cohort studies, *J Hum Hypertens*, 21, 717-728 (2007)
- 2) 独立行政法人農業食品産業技術総合研究機構野菜茶業研究所, 野菜茶業研究資料, 9, (2011)