

## 「継続的な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

○宮岡友望 奥山菜苗 藤井美由紀 河内江梨花 長谷泰恵

### 【背景・目的】

宇部地域事業推進委員会では、地域の健康増進に貢献するため、課題となっている「野菜摂取」や「減塩」をテーマに例年イベントを実施している。今年度は、非感染性疾患予防観点から、全世代における野菜摂取不足に着目し、「3食野菜をとりいれてバランスよく食べよう」をテーマに実物の野菜を用いた計量体験を通じて、「野菜摂取の大切さ」を啓発することを目的とした。

### 【方法】

対象は、令和7年11月16日(日)開催の第16回SOS健康フェスタ参加者202名とした。イベント内容は、①野菜計量体験（普段の野菜摂取量を朝・昼・夕に分けて計量）、②野菜摂取に関する展示、③栄養相談とした。アンケート調査は、④年代、⑤日頃から十分に野菜摂取ができていると思うかの自己評価（「はい」、「いいえ」と回答した人に分けて①で計量した野菜量と比較）、⑥野菜不足の理由（⑤で「いいえ」と回答した人のみ、「野菜が苦手」「野菜が高い」「時間がない」「その他〈自由記載〉」より選択、複数回答可）、⑦1日の中で野菜をとる食事区分（複数回答可）、⑧今回の展示の参考度、⑨気づき・感想〈自由記載〉の6項目で実施した。

### 【結果】

有効回答数は202枚(100%)であった。アンケート回答者の④年代は、「70代」と「10代以下」が22%と最多、次いで「40代」12%、「50代」「60代」10%と幅広い世代から回答を得た。⑤日頃から十分に野菜摂取ができていると思うかの自己評価では、「はい」41%、「いいえ」59%であった。このうち、「いいえ」回答者の⑥野菜不足の理由は、「野菜が高い」38.5%、「野菜が苦手」32.5%、「時間がない」16.7%、「その他」20.8%であった。「その他」の自由記載は、「偏食」、「少食」、「作るのが面倒」などが挙げられた。⑤の質問で「はい」回答者の①野菜計量実測値では、「350g以上」33%、「350g未満」67%であり、意識と実態に乖離が見られた。⑦1日の中で野菜をとる食事区分は、「朝食」13.4%、「昼食」35.1%、「夕食」79.7%であり、朝食と昼食での摂取が少なかった。⑧今回の展示の参考度、「参考になった」が95%、「いいえ」1%、「無回答」5%であった。⑨気づき・感想では、「野菜をたくさんとるようにしたい」や「食べているつもりでも足りていなかった」、「3食ともに野菜を摂取することで平均くらい食べられることが分かった」「朝食にも（野菜を）食べるようにする」「朝に野菜をとることが少ないのでサンドイッチなどにして食べようと思った」など行動変容の意欲が示された。

### 【考察】

今回の結果から、野菜摂取不足の自覚はあるものの、実際の野菜摂取量はさらに少ない傾向が確認された。理由として物価高、嗜好、調理の手間が挙げられ、これらの対策として以下のような取り組みが必要と考えられた。「経済的負担の軽減」として、比較的安価な野菜や皮・種・葉などの廃棄部分を利用したレシピの提案、「簡便性の確保」では、作り置きや時短調理法、そして主菜となるたんばく源と一緒に摂取することのできる献立の紹介、「外食・中食対応」として、スーパーやコンビニでの野菜選択の工夫、そして「個別支援強化」としてイベント内での栄養相談時間の充実である。また、朝食・昼食での摂取不足を補うため、サンドイッチやスープなど手軽なメニュー提案も有効と考える。

### 【結語】

アンケート結果より、全世代で野菜摂取量の不足が顕著であり、食生活改善の指導が十分でない現状が明らかになった。今回のイベントで野菜摂取の意識向上は認められたが、今後は個人の生活状況に応じた実践的支援を強化し、継続的な啓発と行動変容を促すイベントを企画することで、地域の健康増進に貢献していきたい。