

「SAT システムを活用した食生活改善支援および野菜摂取向上事業の効果」

防府地域事業推進委員会

○西谷若葉 永谷真由美 村田麻由美 柳原華穂 國弘実結

【目的】

栄養バランスの良い食事は生活習慣病予防や生活機能の維持向上に重要である。しかし第三次やまぐち食育推進計画では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合が44.3%と目標値60%を下回り、特に若年層で低かった¹⁾。また安本らは、健康イベント参加者では食生活の意識と行動が関連せず、正しい知識の習得が行動変容には重要であると述べている²⁾。そこで本研究では幅広い世代を対象に、事業①SAT システムによる食事調査・相談、事業②料理教室を行い、食生活の可視化により問題点に気づき、バランスの良い食生活への行動変容を促すことを目的とした。

【対象および方法】

事業①は令和7年10月5日“幸せます健康まつり”で実施し、50名にSATシステムを用いた食事相談とアンケート調査を実施した。アンケートの項目は性別、年齢、欠食の有無、食生活の悩み(複数回答)、SATシステムが見直しのきっかけになるか、さらにきっかけになると回答した人には内容(自由記載)とした。事業②は令和7年11月16日“栄養士と作ろう! パパッと健康ごはん”をテーマに料理教室を開催し、市広報のお知らせを見て応募した20歳以上の市民10名を対象に、野菜中心の簡単料理、試食、野菜摂取促進の講話を行った。終了後、野菜摂取状況や意識変化等のアンケート調査を実施した。

【結果】

事業①の参加者は男性10名、女性40名であった。年齢は30～49歳11名(22%)、50～64歳9名(18%)、75歳以上8名(16%)、18歳未満6名(12%)と、幅広かった。SATシステム相談後、47名(94%)が「食生活見直しのきっかけになった」と回答し、内容は食事バランス、塩分、野菜摂取不足であった。可視化効果として「自分の食習慣を客観的に理解できた」、「野菜不足に気づいた」などが記載されていた。事業②の参加者は10名、平均年齢66±10歳であった。評価は「家庭で作りやすい」、「時短」、「野菜がたっぷり」など肯定的で満足度は高く、「新しい味付けに挑戦したい」、「旬の野菜をもっと使いたい」など向上心も見られた。

【考察】

事業①は結果を視覚的にフィードバックでき、年代を問わず短時間で効果的な食育が可能と実感した。また事業②は調理体験により「自分にも作れる」、「家でも続けられる」など自己効力感を高め、野菜摂取向上につながると考えられた。両事業は視覚や体験を通じて意識変容を促す要素を有し、継続的な食育モデルとして有用性が示唆された。

【結語】

今後も「可視化」や「できることを実感できる」要素を取り入れた事業を継続し、今回の考察をさらに検証していく必要がある。

【参考文献】

1. 山口県健康福祉部健康増進課, 「健康やまぐち21計画(第3次)」について, 2024. 3. 29, <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/47/238940.html> (2025. 11. 19 閲覧)
2. 安本理抄, 健康イベント参加者の生活習慣と食事選択傾向との関連～食育 SAT システムを用いた栄養バランス測定をとおして～, 日本健康運動看護学会雑誌, 2020, vol. 1, No1