

# 令和7年度 栄養士研究発表会

日時 令和8年2月22日（日）  
主催 公益社団法人 山口県栄養士会

# 目 次

## 口頭（オーラル）発表

### 【小学校における個別相談指導の取り組み】

学校健康教育事業推進委員会：大内小学校：松村まどか

### 【山口県民の食塩および野菜摂取状況の現状と課題】

研究教育事業推進委員会：山口県立大学看護栄養学部栄養学科：兼安真弓他

### 【市民の食塩摂取の現状と減塩の取組について】

公衆衛生事業推進委員会：柳井市保健センター：加藤友美

### 【長門市特定保健指導における管理栄養士による積極的支援の効果

～男性対象者に対する3か月プログラムの予備的検討～】

フリーランス・栄養関連企業等事業推進委員会

認定栄養ケア・ステーション ファンスタディ：長井彩子

## ポスター発表

### 【スポレクフェスタ2025における岩国市民の炭水化物意識調査について】

岩国地域事業推進委員会：白地弓子 他

### 【柳井地域における防災への取り組みと課題】

柳井地域事業推進委員会：浦辺彰江 他

### 【塩味の感じ方と減塩・適塩意識の関係】

周南地域事業推進委員会：藪下友美 他

### 【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 他

### 【噛むことの大切さについて～学童期の子ども～】

山口地域事業推進委員会：熊野由佳子 他

### 【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 他

### 【糖尿病イベントにおける減塩の啓発】

下関地域事業推進委員会：廣瀬愛子 他

### 【R7年度ふるさとまつりでの健康栄養調査の取り組みについて】

北浦地域事業推進委員会：上領直子 他

## プログラム

9:40～10:00 受付

10:00～10:05 会長あいさつ

口頭(オーラル)発表

10:05～11:05

座長 清本千里

### 【小学校における個別相談指導の取り組み】

学校健康教育事業推進委員会：大内小学校：松村まどか

### 【山口県民の食塩および野菜摂取状況の現状と課題】

研究教育事業推進委員会：山口県立大学看護栄養学部栄養学科：兼安真弓他

### 【市民の食塩摂取の現状と減塩の取組について】

公衆衛生事業推進委員会：柳井市保健センター：加藤友美

ポスター発表①

11:20～12:10

座長 松村まどか

### 【糖尿病イベントにおける減塩の啓発】

下関地域事業推進委員会：廣瀬愛子 他

### 【R7 年度ふるさとまつりでの健康栄養調査の取り組みについて】

北浦地域事業推進委員会：上領直子 他

### 【スポレクフェスタ 2025 における岩国市民の炭水化物意識調査について】

岩国地域事業推進委員会：白地弓子 他

### 【柳井地域における防災への取り組みと課題】

柳井地域事業推進委員会：浦辺彰江 他

### 【昼休憩】

ポスター発表②

13:10～14:10

座長 俣賀智恵

### 【塩味の感じ方と減塩・適塩意識の関係】

周南地域事業推進委員会：薮下友美 他

### 【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 他

### 【噛むことの大切さについて～学童期の子ども～】

山口地域事業推進委員会：熊野由佳子 他

### 【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 他

### ※掲示のみ

### 【長門市特定保健指導における管理栄養士による積極的支援の効果

～男性対象者に対する3か月プログラムの予備的検討～】

フリーランス・栄養関連企業等事業推進委員会

認定栄養ケア・ステーション ファンスタディ：長井彩子

14:10 学術事業部長の総評

14:15 閉会の挨拶

## 「小学校における個別相談指導の取り組み」

学校健康教育事業推進委員会  
○大内小学校：松村まどか

**【背景・目的】**令和3年の働き方改革の見直しに伴い、学校保健安全法施行規則（昭和33年文部省令第18号）が改正され、年2回の身体測定が年1回（4月から6月の間）に削減された。現在、本校では成長曲線・肥満度曲線を活用した発育評価のフローチャートに沿って、身体測定結果を学校医に報告している。学校医の診断に基づき、医療機関の受診、栄養指導、経過観察等の指示があり、養護教諭が保護者に連絡している。今年度は、学校医から「肥満度が中程度以下、または成長曲線のラインがチャンネルをまたいだ児童」について、該当児童の保護者17名に対する個別健康相談の実施を依頼された。対象保護者に希望の有無を調査し、希望のあった7名（男子6名・女子1名の保護者）に個別相談指導を行った。なお、過去の希望者は、令和5年度0件、令和6年度4件（うち2件はコロナ禍で未実施）であった。

**【方法】**7月中旬に児童とその保護者7名に対し個別相談指導を実施した。食事、運動、睡眠を中心に生活内容を聞き取り、児童が改善できる点を考え、家族の協力も踏まえた指導目標を設定した。成長期であることから、「体重の維持による肥満度の改善」を目標とした。9月から毎週火曜日の昼休みに身体測定と記録を行い、翌週に肥満度変化を本人へ通知した。身体測定時に、食事内容や睡眠時間、運動習慣の継続状況を確認し、その内容に沿って指導を行った。

**【結果】**改善・維持群4名：5年男子1名と6年男子1名は、体重の維持または減量ができ肥満度は標準を維持できた。6年男子2名は、体重の増加があったが身長の伸びにより、肥満度は軽度から中程度に改善した。悪化群3名：1年女子1名は、体重の増加と肥満度の上昇、4年男子1名と6年男子1名は身長の伸びがあったものの体重の増加が大きく、肥満度が上がった。

**【考察】**改善・維持群は、児童が改善点を見つけ、家族の協力が得られていた。一方、悪化群の内2名は10月14日から10月21日の間に体重増加がみられ、猛暑から過ごしやすい気候への変化で食事量が増えた可能性がある。しかし季節による主食や間食の摂取把握が不十分で、適切なポイントを提示ができなかったと考えられる。体重増加時の指導では、食事やおやつの内容、食べる時間が遅くなっているかを確認しサポートしたこと、翌週は体重の増加はなかったが、肥満度改善には至らなかった。

**【結語】**悪化群および肥満度が標準範囲内に下がらなかった児童3名は、12月以降も身体測定と個別相談指導を継続、1名は3学期の身体測定の結果を見て検討することになった。今年度の取り組みでは対象者の半数以上で肥満度の改善・維持が見られた。学童肥満の30～40%、思春期肥満の約70%が成人肥満に移行するとされる<sup>1)</sup>ことから、改善群の指導内容を振り返り、12月以降の指導に反映し、思春期肥満への移行を防ぐ必要がある。また給食時間や休憩時間を利用して食事量についての声掛けを継続し、今後はポピュレーションアプローチの強化を図り、学童期から食生活の修正を勧めていくことが重要である。

**【引用文献】** 1) 公益社団法人日本小児科学会編. 幼児肥満ガイド. 日本小児科学会, 2017年

## 「山口県民の食塩および野菜摂取状況の現状と課題」

研究教育事業推進委員会：山口県立大学看護栄養学部栄養学科 ○兼安真弓  
山口県健康福祉部健康増進課 松本ふみ

### 【目的】

令和4年度に実施した県民健康栄養調査の結果を二次利用して再解析し、県民の健康課題を抽出するとともに、今後の栄養・食生活改善に関する施策に活用することを目的とした。

### 【方法】

対象は、令和4年度の県民健康栄養調査を実施した593世帯1,003人のうち、20歳未満142人および欠損値のあった者373人、栄養摂取状況調査にて明らかな食品番号の選択ミスのあった者1人を除外した324世帯487人（男性221人、女性266人）とした。食塩摂取状況については、データを男女別かつ年齢区分別に解析した。野菜摂取状況については、男女別に野菜摂取量四分位の4群間で解析した。統計解析について、食塩摂取量と食品群別摂取量は Kruskal-Wallis 検定と Dunn-Bonferroni による多重比較を行った。野菜摂取量四分位と年齢区分・体型区分・生活習慣調査の項目との関係については Pearson の  $\chi^2$  検定または Fisher の正確確率検定と残差分析を行った。解析は、統計ソフト IBM SPSS statistics Ver.29.0.2.0 を使用し、いずれも有意水準は5%未満とした。

### 【結果及び考察】

エネルギー調整した食塩摂取量は、女性の高齢期において壮年期と比較して多い傾向を認めた。食品群別食塩摂取量は、男女ともに高齢期において青年期、壮年期と比較して味噌からの食塩摂取量が有意に多かった。また、女性の青年期において高齢期と比較してソースからの食塩摂取量が有意に多かった。これらの食塩摂取の違いは、加齢に伴う味覚の変化に加え、食習慣や調味料の利用の仕方が世代間で異なることが影響していると考えられる。

野菜摂取量四分位と年齢区分の関係を検討したところ、男女ともに第4四分位で高齢期が有意に多く、女性では第1四分位で青年期が有意に多かった。また、男性の野菜摂取量四分位と体型区分の関係については、第4四分位において標準体重が有意に少なく、肥満が有意に多かった。食品群別摂取量の野菜類・中分類については、男女ともに野菜ジュースの摂取量が第1・2・3四分位と比較して第4四分位において有意に多く、手軽な野菜ジュースの摂取が野菜摂取量の増加に寄与している可能性が示された。生活習慣調査結果との関連では、主食、主菜、副菜を組み合わせて食べることが1日に2回以上ある頻度について、女性ではほとんど毎日と回答した者の割合が第4四分位で有意に多く、ほとんどないと回答した者の割合が第1四分位で有意に多かった。このことから、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることが、野菜摂取量増加に寄与している可能性が示された。外食の利用頻度については、男女ともに有意差はないものの、全く利用しないと回答した者の割合が第1四分位で少なく、第4四分位で多い傾向を認め、外食頻度の少なさが野菜摂取量の多さと関連している可能性が示唆された。したがって、外食でも野菜を十分に摂取できるメニュー提供の推進など、食環境の整備が求められる。

### 【結語】

食塩および野菜摂取量の違いは、年齢層、体格、食習慣、食行動との関連において一定の特徴を示すことが明らかとなった。今後、減塩および野菜摂取行動を効果的に促進するために、性別、年齢層ごとの生活背景や行動特性を踏まえた栄養教育や食環境整備の必要性が示唆された。

## 「市民の食塩摂取の現状と減塩の取組について」

公衆衛生事業推進委員会

○柳井市保健センター：加藤友美

### 【背景・目的】

柳井市は特定健診の標準化該当比で県内他市町に比べ高血圧該当者が多く、「柳井市健康づくり計画」では高血圧予防を重点目標に掲げている。これまで、減塩教室の開催や家庭の味噌汁の塩分測定、広報誌・ポスター・一口メモ・展示による普及啓発等を実施してきた。今回、塩分チェックシート(監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 土橋卓也、山崎香織)を広く活用し、市民が食塩摂取の現状と改善点に自ら気づき、行動変容の動機づけとなること、また市民の食塩摂取の現状を把握し、取り組みの評価及び今後の効果的な取り組み方法を検討することを目的とした。

### 【対象および方法】

令和6年度に市民が集まる場を利用し、253名を対象に塩分チェックシートを実施した。対象者は特定の年代や健康意識が高い層に偏らないよう、乳幼児の保護者、働く世代、高齢者が集まる場で個別に回答を依頼し、回答後、結果を点数化し食塩摂取を評価、改善点を確認した。シートは2枚複写とし1枚は回収、本人控えの裏面には減塩のヒントを掲載し指導を行った。回収したシートを集計し、市民の現状把握と評価を実施した。

### 【結果および考察】

回答者の内訳は、20から30歳代70名、40から50歳代75名、60から70歳代以上105名、未記入が3名であり、比較的若い世代にも食塩摂取を意識する機会を提供できた。

「食塩をあまり摂りすぎていない」と考えられる人は21.7%にとどまり、減塩の取り組み継続が必要と考えられる。食習慣13項目の分析では、約4名中1名が「漬物、梅干しなどを食べる」「しょうゆやソースなどをかける」習慣を持ち、約3名中1名が「うどん、ラーメンなどのめん類を週に2~3回以上食べる」、「めん類の汁を飲む量が半分以上」との回答であった。また、約5名中2名が「家庭の味付けを外食と比べた時の濃さが同じまたは濃い」と回答した。年代別では、70歳代以上の約3名に2名は「漬物、梅干しなどを食べる習慣」がある一方、「しょうゆやソースなどをかける習慣」、「めん類の汁を飲む習慣」は少なく、家庭の味付けを外食と比べた場合、薄いと答えた人が約4名に3名であり、他の年代に比べて減塩意識が高いことが示唆された。20歳代では「家庭の味付けが外食より薄い」と感じる人は最も少なく、若年層の味覚が外食よりも可能性が考えられる。

### 【結語】

塩分チェックシートの活用により、個人の食習慣課題を明確化し、市民の食塩摂取現状を把握することができた。今回の結果を踏まえ、高齢者には漬物の摂り方、若年層は家庭の味付けの基準を理解できる取り組みを強化する。さらに市民の減塩意識を高め、食習慣改善につながる具体策を検討し、市民の健康増進を図りたい。

**【長門市特定保健指導における管理栄養士による積極的支援の効果**  
～男性対象者に対する3か月プログラムの予備的検討～】  
フリーランス・栄養関連企業等事業推進委員会  
認定栄養ケア・ステーション ファンスタディ：長井彩子

**【背景・目的】**

長門市は高齢化率が高く、生活習慣病予防は地域保健における喫緊の課題である特定保健指導は、生活習慣病を通じた重症化予防の中核事業であり、長門市健康増進課（特定保健指導担当）が主体となって実施している。2025年度より、本会は長門市健康増進課より特定保健指導（積極的支援）のみを受託し、管理栄養士による集中的な栄養指導を開始した。本研究の目的は、受託初年度に実施した3か月間の積極的支援プログラムについて、介入後の身体指標（体重）および行動変容の変化を把握し、今後の地域保健活動における有効性と課題を検討することである。

**【方法】**

対象は、長門市健康増進課において抽出された特定保健指導積極的支援対象者19名とした。このうち、保健センター指導移行（1名）、動機付け支援への変更（1名）、電話での辞退（3名）、電話不通による指導未実施（7名）を除外し、最終的に管理栄養士による指導を完遂したのは7名（全員男性、平均年齢は $57.7 \pm 7.7$ 歳、範囲：47歳～64歳）を分析対象とした。介入は3か月間で、初回面接にて個別の生活習慣に応じた具体的かつ多様な行動目標（例：間食の質の改善、休肝日の設定、日常の運動量の明確化など）を設定し、計3回以上の面談および電話による継続的な支援を実施した。評価項目は腹団を含めず、体重と生活習慣に関する行動変容（食生活・運動習慣）であり、初回時と3か月後に評価した。

**【結果】**

7名全員がプログラムを完遂した（完遂率100%）。7名の体重減少量の合計は7kg、1人当たりの平均減少量は1.0kgであった。内訳は、2kg減少者3名、1kg減少者1名、増減なし3名であった。行動変容では、全員（100%）が食生活改善を達成し、「野菜やたんぱく質摂取量の増加」、「間食の質の改善」、「夜間の菓子摂取の中止」などが定着した。運動習慣の改善は7名中3名（約42.9%）で「週2回の野球」、「足上げ運動」、「ウォーキング」などが新たに実施された。

**【考察】**

管理栄養士主体の3か月間の積極的支援は、腹団を含まず小数例の予備的な検討ではあるが、全員が食生活の改善を達成し、平均1.0kgの体重減少を伴うなど一定の効果が認められた。特に、対象者ごとに多様で具体的な行動目標を設定し、継続的支援を行ったことが行動変容を促進したと考えられる。一方、当初対象19名中7名が電話不通などで見介入に終わったことは、地域特性（へき地性、高齢化）や男性特有の健診後フォロー意識の低さが影響している可能性があり、今後の課題である。

**【結語】**

長門市における特定保健指導積極的支援は、少数事例ではあるが、管理栄養士の継続的介入により高い完遂率と良好な行動変容効果（特に食生活）を示した。今後は、長門市健康増進課と連携の上、指導未介入層へのアプローチ方法（例：SMS活用、地域包括支援センターとの連携など）を確立し、男性を含む地域住民全体の健康寿命延伸を目指していく。さらにICTを活用した遠隔支援や、運動指導士・保健師との多職種連携を強化し、地域包括的な支援体制を構築していくことが急務となる。

## 「スポレクフェスタ 2025 における岩国市民の炭水化物意識調査について」

岩国地域事業推進委員会  
○白地弓子 加藤敬子 吉井響子 猪俣有紀

**【背景・目的】**昨年度の「スポレクフェスタ 2024 における岩国市民の食事調査」結果の分析過程で、炭水化物に関する誤った認識が食事のバランスの乱れに影響している可能性が浮かび上がった。そこで本年度は、炭水化物の摂取に関する意識を把握し、課題を明確化することを目的に調査を実施した。

**【方法】**対象は、令和 7 年 10 月 11 日開催の「市民健康スポーツのつどいスポレクフェスタ 2025」の栄養士会ブース来場者 377 名のうち、Forms によるアンケートに回答した 270 名とした。調査手順は、①SAT システムを用いた栄養バランスチェックと栄養相談、②「主食不足」に関するリーフレット、③二次元コードを用いた Forms アンケート調査の実施である。調査項目は、年齢、性別、炭水化物制限経験の有無、炭水化物に対するイメージ（複数回答）、朝食摂取状況、そして SAT システムの点数とした。統計解析は IBM SPSS Statistics 28 を用い、対応のない 2 群間比較には Mann-Whitney の U 検定、カテゴリー間比較にはカイ二乗検定を適用し、危険率 5%未満を有意差ありと判定した。今年度は株式会社アステムと連携して事業を実施した。

**【結果及び考察】**回答者は、男性 93 名 (34.4%)、女性 177 名 (65.6%) であった。年齢分布は、10 代未満 108 名、10 代 12 名、20 代 14 名、30 代 14 名、40 代 36 名、50 代 14 名、60 代 12 名、70 代以上 17 名であった。信頼性の低い回答（10 代未満・10 代および不備回答 6 名）を除き、解析対象は 144 名（男性 35 名、女性 109 名）とした。女性では、炭水化物制限経験「有」群は「無」群に比べ、炭水化物イメージ項目の選択数が有意に多かった ( $p=0.004$ )。また炭水化物制限の「有」・「無」は、各年代、性別および各年代性別でも有意差はなかった、炭水化物制限経験「有」群は「無」群に比べ、炭水化物のイメージとして「太りやすい」を選択した人が有意に多かった ( $p=0.004$ )。男性では、炭水化物制限経験「無」群は「有」群に比べ、炭水化物のイメージとして「主食として欠かせない」 ( $p=0.027$ )、「摂り過ぎなければ問題はない」 ( $p=0.015$ ) とプラスのイメージを選択した人が有意に多かった。女性では、炭水化物制限経験「有」群は「無」群に比べ、炭水化物のイメージとして「太りやすい」 ( $p=0.001$ )、「糖尿病のリスクを高める」 ( $p=0.019$ ) とマイナスのイメージを、そして「摂り過ぎなければ問題ない」 ( $p=0.033$ ) のプラスのイメージを選択した人が有意に多かった。以上より、炭水化物制限経験のある女性に「炭水化物=太りやすい」という強いイメージが根付いていることが明らかとなった。しかし炭水化物のエネルギー密度は脂質やアルコールの約半分であることから、偏った認識のは正が課題である。一方炭水化物制限経験のある男性に対しては、プラスのイメージである「摂り過ぎなければ問題ない」ことを分かりやすく根拠を持って伝えることが有効であることが推察された。なお、朝食摂取や SAT スコアに差がなかったのは、質問が「炭水化物制限の経験の有無」であり、現在の制限状況を反映していない可能性がある。アンケート調査では、10 代以下の回答を有効とする場合、調査項目の再検討が必要と考えられた。

**【結語】**岩国地域事業推進委員会では、今回のイベントでの様々な反省を踏まえ、来年度からは新たなステージとして、連携している株式会社アステムのベジメーターを使用して野菜摂取量に着目した取り組みを開始していく予定である。今後も食生活の改善と食の重要性の啓発を通じ、岩国市民の健康維持に貢献していきたい。

## 「柳井地域における防災への取り組みと課題」

柳井地域事業推進委員会

○浦辻彰江 熊谷たまき 河村香代子 加藤友美

### 【背景・目的】

近年、自然災害は頻繁し、その規模も拡大している。柳井地域事業推進委員会では、「食」を中心とした防災対策を進めており、防災意識と実践力の習得目的に、講演会や調理実習を段階的に実施してきた。本研究では、これらの取り組みの成果と課題を明らかにし、今後の活動の方向性を検討する。

### 【方法】

令和5年度に『大切なひとを守るための防災～災害時の食を考える～』と題した講演会を開催し、防災意識の啓発を行った。令和6年度は、『災害時に役立つパッククッキング』の調理実習を実施し、災害時の簡便な調理法を紹介した。令和7年度は防災士会と共に催し、パッククッキングに加え、避難対策を専門家の視点から学んだ。また、令和6・7年度には、柳井祭りでパッククッキングの実演・試食・防災情報提供を行い、参加者にアンケート調査を実施した。解析は IBM SPSS statistics Ver. 29.0.2.0 を用い、 $\chi^2$ 検定で有意水準5%未満とした。

### 【結果および考察】

アンケート結果では、非常食の備蓄量に顕著な変化が見られた。昨年は『ほとんどない』と『3日分以上』に差がなかったが、今年度は、『2日分以上』が『ほとんどない』の2倍以上、『3日分以上』が約5倍程度となった。選定理由には『長期保存ができる（賞味期限が長い）』『食べやすい』に加え、今年度『持ち運びやすい』が新たに挙がり、避難を想定した意識の高まりが示唆された。さらに防災士会との共催により、防災知識の習得がさらに進んだ。一方、課題として各事業への参加者及び柳井祭りの栄養士会ブースへの参加者の非常食の準備状況は、パッククッキングの経験がない人はある人に比べ、非常食を用意している・用意を検討中の人のが少ない傾向にあった。また年齢を中央値で2群分けした場合、50歳代以下群は60歳代以上群に比べて非常食を用意している・用意を検討中の人のが有意に少なかった ( $p = 0.046 < 0.05$ )。このことから50歳代以下のイベントへの参加促進によりパッククッキングを経験してもらい、防災への関心を高め、さらに非常食の備えに繋げることが必要不可欠と考える。

### 【結語】

パッククッキングの普及は重要であり、防災士会との連携により、災害時の食支援対策や避難体制を強化する必要がある。事業後、食生活改善推進員によるレシピ活用の報告もあり、地域への波及効果が期待される。今後は、①若年層が参加しやすいイベント企画（SNS発信や親子向け防災クッキング）、②各地域の祭りやショッピングセンター等での防災教育の普及啓発、③パッククッキングレシピを山口県栄養士会で公開するなどを進め、さらに今後④防災士会・行政との協働による避難所での食支援体制づくりまで進めていきたい。そしてこれらを通じ、柳井地域のみならず山口県における防災力の向上と食の安全確保に寄与していきたい。

## 「塩味の感じ方と減塩・適塩意識の関係」

周南地域事業推進委員会

○藪下友美、佐古純子、杉村紗和、福原妙子、山縣洋子、田村裕子、城裕美子

**【背景・目的】**県民（成人）の食塩平均摂取量は男性9.5g/日、女性8.1g/日で<sup>1)</sup>、全国平均（男性10.5g/日、女性9.0g/日<sup>2)</sup>）よりも低いものの、食塩摂取目標量（男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日）を上回っている。食塩摂取は高血圧を介して循環器疾患のリスクを高めるが、周南地域では、男女ともに血圧有所見者が県平均よりも高いことが報告されている<sup>3)</sup>。これらの状況から、地域住民に減塩・適塩への動機付けを行うことが重要と考え、各市の健康づくりイベントにおいて塩味感受性を検査し、感受性と減塩意識の関連を調査した。

**【対象および方法】**周南市（100名）および光市（72名）のイベント参加者172名（男性50名、女性122名）、平均年齢（50.5歳代）を対象に、アドバンテック東洋（株）販売の食塩味覚閾値判定濾紙（食塩含浸濾紙ソルセイブ<sup>®</sup>、以下ソルセイブ<sup>®</sup>とする）を用いて塩味感受性を測定した。ソルセイブ<sup>®</sup>は、0.0、0.6、1.2mg/cm<sup>2</sup>の3種類を使用し、水を少量飲み口内を湿らせた後、0.0mg/cm<sup>2</sup>（ランク）の濾紙を舌の中央に乗せ3秒後に取り出す（濾紙の味を確認）。その後、0.6と1.2mg/cm<sup>2</sup>の濾紙も同様に舌に乗せ、塩味を感じた濃度を調べた。0.6mg/cm<sup>2</sup>の濾紙で塩味を感じた者を塩味感受性高値群（以下、高値群とする）、それ以上で感じた者を塩味感受性低値群（以下、低値群とする）と定義した。併せて減塩意識や味付けの好みなどに関するアンケート調査を実施した。その後以上の結果をふまえ、栄養士が参加者と共に日頃の食生活を振り返り、食塩無添加だし（（株）シマヤ提供の優れだし<sup>®</sup>）の試供品を提供した。統計解析はMicrosoftのExcelを使用し、塩味感受性とアンケートの質問項目の関係は $\chi^2$ 検定を行い、有意水準は5%未満とした。

**【結果】**高値群135名（78.5%）、低値群37名（21.5%）であった。男性は高値群33名（24.4%）、低値群17名（45.9%）で、男性では低値群が高値群に比べ有意に多かった（ $p < 0.05$ ）。年齢、味付けの好み、減塩だしの認知度に、感受性群間で差はなかった。また減塩意識も感受性群間で差はなかったが、性別では男性が有意に低かった（ $p < 0.01$ ）。検査後は両群から減塩・適塩行動の実践や改善意欲に関する発言が得られた。

**【考察】**周南地域には塩味感受性低値者は約2割存在したが、減塩・適塩意識や知識との関連は認められず、塩味感受性低下が、減塩行動の阻害因子である可能性は低い。一方、検査結果を提示することで、参加者が自身の味覚を再認識し、減塩意識を高める契機となった。塩味感受性検査は、味覚低下のスクリーニングよりも、減塩への動機付けのツールとして有用であると考える。

**【結語】**本調査を通じ、減塩意識を高めるためには「体験型の介入」が効果的であることが示唆された。今後は、イベントでの塩味感受性検査の継続実施、減塩だしや減塩調味料の試食・試飲機会の拡充、男性を対象とした減塩啓発の強化（簡便な減塩レシピや外食時の工夫紹介）を進め、循環器疾患予防に寄与する食環境づくりを、地域の企業や市と共に目指す。

1) 令和4年 県民健康・栄養調査 2) 令和4年 国民健康・栄養調査

3) 平成6年度作成 やまぐち健康マップ 特定健診項目別該当者の標準化該当比のマップ（令和4年度）

# 「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<sup>1)</sup>。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<sup>2)</sup>。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！パッパッと健康ごはん” 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  $66 \pm 10$  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

## 「噛むことの大切さについて～学童期の子ども～」

山口地域事業推進委員会

○熊野由佳子・新谷華世・秋月悦子・越智萌子・中川裕美・中村由佳里・野崎あけみ

### 【背景・目的】

現代の食生活は、調理の簡便化や食事時間の短縮により、噛む回数が減少している。柔らかく食べやすい料理が好まれる結果、顎の発達不足や歯列不正、大人の歯の萌出遅延などが増加し、歯科矯正を受ける子どもも多い。学校給食でも、骨付き魚や根菜類が残食されやすく、うずら卵や白玉団子は「窒息リスク食品」として注意喚起されるなど、噛むことを避ける傾向が見られる。また、口が常に開いた「ぽかん口」により口呼吸が習慣化し、感染リスクや発音不明瞭につながる。さらに高齢期には嚥下機能低下から誤嚥性肺炎の危険が高まる。

噛むことは、これらの問題の予防・改善に寄与する重要な要素である。本研究では、学童期の親子を対象に、食事時間や噛む回数、食品選択実態を調査し、噛む回数を増やすための調理・食習慣改善策を検討することを目的とした。

### 【方法】

調査は、11月9日（日）徳山動物園で行われた「やまぐち健口フェスタ」で、栄養士会ブース「噛む力をきたえる食品を見つけよう」で実施した。方法は、噛む力と食品選択に関するアンケート調査を実施し、ガムによる咀嚼力チェック（10段階評価）と食品選択の関連性を検証した。分析にはExcel365を用い、ピアソンの積率相関整数の算出および無相関検定（優位水準5%）を行った。同時に咀嚼回数ランク別食品の展示（フードモデル・実物）を行い、日常の食事やおやつについて聞き取りを行った。

### 【結果】

調査は35組の親子を対象に実施した。ガムによる噛む力チェックでは、10段階の4以下である噛む力が弱い子どもは3名（8.6%）であった。「噛む力は十分あるのに噛めないものもある」と回答した割合は約22%、噛む力と食品選択の相関性は認められなかった。

親が噛むことを意識していない場合、子どもへの食事中の声かけも少ない傾向があった。展示からは、焼き肉や生姜焼きよりもハンバーグを好む子どもが多く、おやつでは、グミ、干しいもやいもけんぴがよく食べられていた。

### 【考察】

調理方法や切り方の工夫不足が噛む回数減少の一因と考えられる。生野菜は千切りが多く、スティックサラダなど噛み応えを残す工夫は少ない。ごはんの硬さは軟らかめ、煮物や炒め物も市販品と同程度の軟らかさであった。噛む回数を増やすには、以下の実践策が有効と考える。「切り方の工夫」として生野菜はスティック状、根菜は大きめに切る。「調理法の見直し」としてハンバーグなどの挽肉料理ばかりでなく肉の繊維を残した厚切り肉を使用する。「献立改善」では『まごわやさしい和食』を取り入れ、食物繊維を増やす。さらに食事中の声かけは、『ゆっくり噛む』『一口量を適切に』などのマナー啓発に偏らず、噛む効果を意識した食育を行い、食べにくく時間のかかる食事も、子どもがすすんで食べようとする意欲を持たせたい。指導時には栄養士会が作成したレシピ集を活用し、家庭で噛む力を育てる食事を提案することも有効である。

### 【結語】

本研究により、噛む効果の重要性が再認識された。今後は、離乳食から高齢者食まで、ライフステージ全体で“噛むこと”を位置づける食育を推進していくことが課題である。

## 「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ぱく源と一緒に摂取することができる献立の紹介、「外食・中食対応」として、スーパー・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。

## 「糖尿病イベントにおける減塩の啓発」

下関地域事業推進委員会

○廣瀬愛子、内田明里、河井千鶴、島田真衣、高津千秋、中川初美、中西厚子、中野典子

**【目的】**近年、糖尿病の患者数は世界的に増加しており、山口県においても、緩やかに増加傾向である。糖尿病患者において高血圧の合併は様々な病気のリスクを増加させることが明らかとなっているため、糖尿病の食事では減塩が推奨されている。しかし、減塩食は美味しいなどの理由から、なかなか続けられないケースが多い。先行研究より、減塩の意識と実際の食行動には明らかな乖離が存在すること、うまみを添加した減塩食は美味しいこと、カリウムを增量した食事は、尿のナトリウム/カリウム比が有意に低下することがわかっている。そこで、糖尿病や高血圧患者を含む下関市民を対象に、塩分やカリウムの摂取量の実態把握、味の感じ方を調査し、うまみ成分の有効活用、減塩の実践方法、ナトカリ比について啓発することとした。

**【方法】**2025年11月16日に開催された、「世界糖尿病デー2025 in しものせき」の来場者を対象者とし、基本属性、糖尿病、高血圧の有無を自記式質問紙票にて回答を求め、調査を行った。調査1では、普段使用する調味料の種類、使用量、塩分量を確認。調査2では、異なる出汁で調味した味噌汁4種類を飲み比べ、最もおいしいもの、最も塩分が濃いものを選択し、うま味の違いによる塩味の違いを確認。調査3では、果物、飲み物の表から対象者が日常的に摂取するものを選び、カリウムの摂取量を確認。調査4では、対象者に糖尿病に関するクイズを9問出題し、知識の確認をした。

2025年12月18日に開催された高校生対象の進学・仕事魅力発信フェアにおいて調査1を実施し、年齢差における調味料の種類、使用量、塩分量を比較した。

調査結果の集計をし、カイ二乗検定、t検定を用い、それぞれ5%未満を統計学的に有意差ありとした。

**【結果】**糖尿病デーの参加調査有効数は、47名で、疾病有8名、疾病無39名であった。調査1の食塩量の疾病有の平均値は $0.21 \pm 0.16\text{g}$ 、疾病無 $0.26 \pm 0.19\text{g}$ であった。高校生の食塩量の平均値は $0.71 \pm 1.05\text{g}$ 、糖尿病デー参加者（平均年齢）の平均値は $0.25 \pm 0.18\text{g}$ で有意な差を認めた（ $P<0.05$ ）。調査2の最もおいしいと感じた出汁はあごだし、いりこだしで29%、最も塩分が濃いと感じた出汁はいりこだしで40%、疾病の有無による差はなかった。調査3のカリウム量の平均は疾病あり8名の平均値は $1229 \pm 1005\text{mg}$ 、疾病なし39名の平均値は $696 \pm 415\text{mg}$ で有意な差を認めた（ $P<0.05$ ）。果物での有意な差は認めなかつたが、飲み物による有意な差を認めた。調査4のクイズでは正解率に差がなかつた。

**【考察】**疾病ありの人数が8名と少ないため、有意な差が見られない項目が多かつたと考える。そのため、疾病ありの対象人数を増やして再度調査を行う必要がある。調査1の結果から、疾病あり群の対象者は疾病なし群の対象者と比較し、減塩のために行動をしている傾向にあると考える。また、若い世代では、塩分摂取が成人と比較し、多いことがわかった。調査3の結果から、疾病のある対象者は疾病のない対象者と比較し、カリウムを多く摂っていることがわかる。調査4の結果から、疾病のある対象者は、疾病のない対象者と比較して、糖尿病と食事・運動に関する正しい知識が少ない可能性が考えられるため、疾病のある方々に向けて、今一度糖尿病と食事・運動に関する正しい知識を伝えることが必要である。

**【結語】**今回の調査を通して、市民の方々に正しい知識を伝えることの大切さや、現在疾病がない方々にも、今後の病気の発症予防としての意識づけの重要性を再確認することができた。今後は、若い世代からの減塩の必要性を理解していただけるよう、生活習慣病予防の啓発に努めたい。

## 「R7年度ふるさとまつりでの健康栄養調査の取り組みについて」

北浦地域事業推進委員会

○上領直子 久保尚美 徳田友子 鶴岡美咲 小田桃香 林明世 森清尚子

**【背景・目的】** 北浦地域事業推進委員会では、生活習慣病予防を目的に食育活動を継続してきた。今年度は、地域住民の食生活の実態把握を目的として長門市三隅（10月19日）と萩市（11月8日）の「ふるさとまつり」において、食品摂取の多様性に関する健康栄養調査を実施した。

**【方法】** 対象は両会場の来場者82名とした。体組成計による体組成測定と、食品摂取の多様性および週3回以上の運動習慣の有無に関する自記式アンケート調査を実施した。質問項目は性別、年代、体組成測定結果、食品摂取の多様性、運動習慣そして自由記載の6項目とした。食品摂取の多様性は、ロコモチャレンジ推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所が開発したスコアを用い、魚・油・肉・牛乳(乳製品)・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物の10品目の摂取頻度を調査した。7品目以上の摂取を目標とするリーフレットを作成・配布した。解析はIBM SPSS Statistics 29.0.2.0を使用し、連続変数の2群比較には独立サンプルt検定、カテゴリ変数の関連の検定には $\chi^2$ 検定を用い、いずれも有意水準は $p < 0.05$ とした。

**【結果】** 参加者は男性20名(24.4%)、女性62名(75.6%)、年代別では20～50歳代23名(28.0%)、60歳代以上59名(72.0%)であった。体組成測定結果は痩せ10名(12.8%)、標準53名(67.0%)、軽度肥満14名(17.9%)、肥満2名(2.6%)で、年代を重ねることでのBMI低下は認められなかった。運動習慣は週3回以上あり34名(41.4%)、なし47名(57.3%)で、週1回や2回の回答もあり質問方法の改善が必要と考えられた。食品摂取の多様性では、油・牛乳・野菜・卵・大豆・果物の6品目は毎日摂取しているは50%以上であったが、魚・肉・海藻・芋は50%未満であった。多様性スコアは0点～6点55名(67.0%)、7点以上27名(33.0%)、性別では男性 $4.55 \pm 2.14$ 点、女性 $5.87 \pm 2.43$ 点で女性は男性よりも有意に高得点だった( $p = 0.033$ )。さらに多様性スコアを7点以上群と6点以下群の2群に分けて比較したところ、女性は男性に比べ7点以上群が有意に多く、男性は女性に比べ6点以下群が有意に多かった( $p = 0.0497 < 0.05$ )。また年代別で20歳代から50歳代群(以下、現役群)と60歳代以上群(以下、再雇用・退職群)の2群で比較した結果、再雇用・退職群は現役群と比べ7点以上群が有意に多く、現役群は再雇用・退職群と比べ6点以下群が有意に多かった( $p = 0.001$ )。さらに女性では、再雇用・退職群は現役群に比べ7点以上群が、現役群は再雇用・退職群に比べ6点以下群が有意に多かった( $p = 0.001$ )。男性では年代間で有意な関連は認められなかった。たんぱく質食品5品目の摂取状況はたんぱく質食品摂取スコアの中央値(2.77点)より3点以上群を高群、2点以下を低群として比較した結果、性別間で有意な差は認めなかった。性別年代別の比較では、女性で再雇用・退職群はたんぱく質食品摂取スコア高群が、現役群は低群が有意に多かった( $p = 0.040$ )。男性では年代間で有意な差は認められなかった。

**【考察】** 20歳代から50歳代の女性は、食品摂取の多様性およびたんぱく質摂取が低い傾向にあり、この年代の女性への実行可能な情報提供が必要と考えられる。また高齢者では多様性スコアが高い一方、運動習慣の維持やフレイル予防のための骨密度・握力測定の要望があり来年度以降の調査項目に追加を検討する。

**【結語】** 北浦地域は高齢化率が高く、健康寿命延伸にはフレイルやロコモティブシンドローム、サルコペニア予防の啓発が重要である。今回の調査により、地域住民の食事バランスやたんぱく質摂取の実態を把握できた。今後は今回の結果を踏まえ、イベント内容や指導媒体を改善し、地域に根ざした継続的な健康づくり活動を推進していきたい。