

# 「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、非感染性疾患予防の観点から、全世代における野菜摂取不足に着目し、「3食野菜をとり入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

令和7年11月16日(日)に開催された第16回SOS健康フェスタ（厚狭地区複合施設内）の参加者のうち、  
 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）普段1日に摂取している野菜を計量）、  
 ②野菜摂取に関する展示、③栄養相談に参加した202名を対象に、野菜摂取等に関する6項目のアンケートを実施した。



①野菜計量体験



②野菜摂取に関する展示

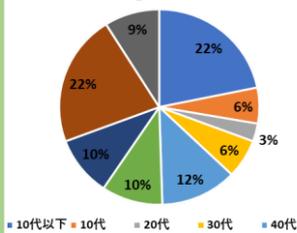


③栄養相談

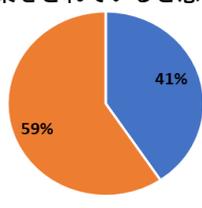
## 結果

回収したアンケート：202枚（有効回答率100%）

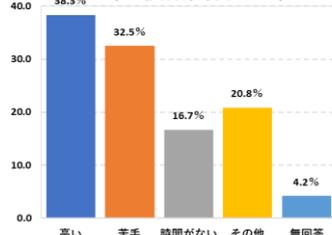
### ④年代



### ⑤日ごろから十分に野菜をとれていると思うか

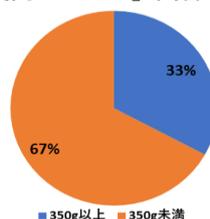


### ⑥野菜をとれない理由（※複数回答あり）

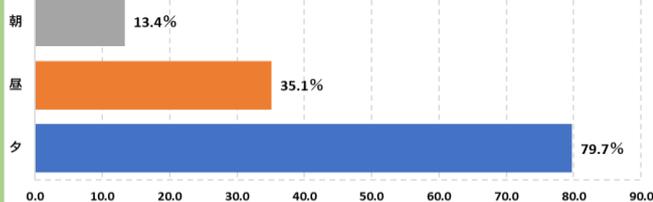


### ①野菜計量実測値

（⑤の質問の「はい」回答者のみ）



### ⑦1日の中で野菜をとるのはいつか（※複数回答あり）



### ⑧展示は参考になったか



### ⑨気づきや感想（自由記述）

- ・野菜をたくさんとるようにしたい
- ・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

## 考察・結語

野菜摂取不足の自覚はあるが、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、対策として以下のような取組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廃棄部分を利用したレシピ提案、「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可能な献立の紹介、「外食・中食対応」では、スーパーやコンビニでの野菜選択の工夫、また「個別支援強化」として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の手軽なメニュー提案も有効と考える。

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。