



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、國弘実結、柳原華穂

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%と目標値を下回り、特に若年層で低かった。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。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。

方法

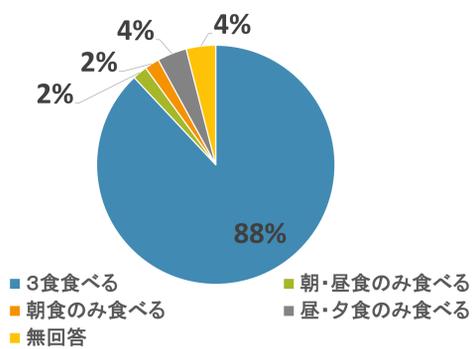
- ①令和7年10月5日“幸せます健康まつり”で実施し、50名にSATシステムを用いた食事相談とアンケート調査を実施した。アンケートの項目は性別、年齢、欠食の有無、食生活の悩み(複数回答)、SATシステムが見直しのきっかけになるか、さらにきっかけになると回答した人には内容(自由記載)とした。
- ②令和7年11月16日“栄養士と作ろう！パパッと健康ごはん”をテーマに料理教室を開催し、市広報のお知らせを見て応募した20歳以上の市民8名を対象に、野菜中心の簡単料理、試食、野菜摂取促進の講話を行った。終了後、野菜摂取状況や意識変化等のアンケート調査を実施した。

結果

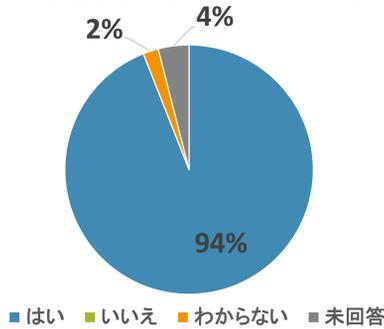
①対象者:50名

(18歳未満:6名 18~29歳:3名 30~49歳:11名 50~64歳:9名 65~69歳:5名 70~74歳:2名 75歳以上:8名 その他:6名)

1) 普段、朝・昼・夕に食事を摂っているか？



2) SATシステムを利用してみて自分の生活や考え方を考えるきっかけになりそうか？



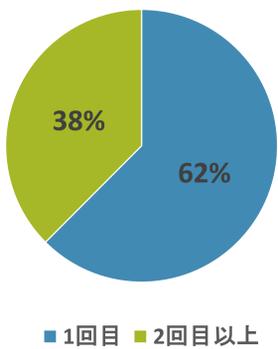
●記述内容

- ・客観的に見ることができるのでよい
- ・グラフや数値で表すと何が不足しているか分かりやすかった
- ・塩分を減らすように意識する
- ・野菜をとるようにする



②参加者:8名(男性1名・女性7名/40~50代2名・60歳以上6名)

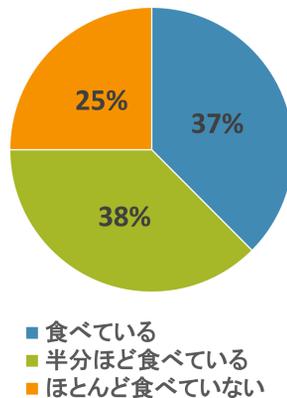
1) この料理教室に参加したのは何回目か？



●参加した理由

- ・野菜料理を学びたかった
- ・食生活を改善したい
- ・健康づくりのため
- ・知人に誘われた
- ・内容に興味があった

2) 毎日、野菜を350g1日食べているか？

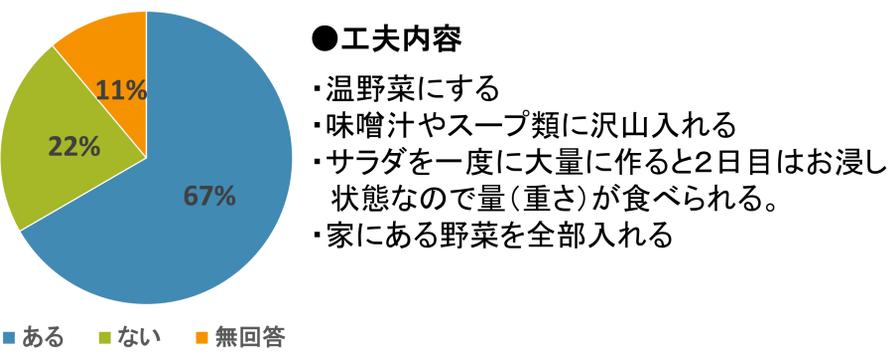


●「半分ほど食べている」、「ほとんど食べていない」と答えた理由

- ・食べれない
- ・なるべく野菜を食べようにはしているが350g以上は食べていないと思う
- ・野菜を10種以上は食べるようにして不足分は野菜ジュースで補う様にしているが足りないと思う
- ・その日による



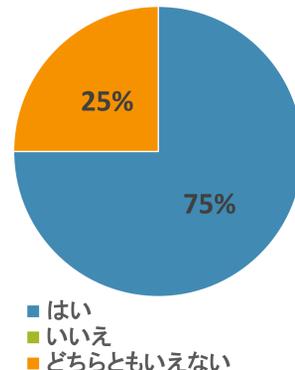
3) 野菜摂取量を増やすために工夫していることが何かあるか？



●工夫内容

- ・温野菜にする
- ・味噌汁やスープ類に沢山入れる
- ・サラダを一度に大量に作ると2日目はお浸し状態なので量(重さ)が食べられる。
- ・家にある野菜を全部入れる

4) 今日の料理教室に参加して、これから野菜摂取量を増やせそうか？



5) 今後、どのような料理教室を希望されますか？

- ・簡単に短時間でできるメニュー
- ・野菜がたくさんで国籍の違う料理
- ・野菜を無駄なく使える
- ・手軽に入手できる野菜でパパッと作れるごはん！できればお弁当のおかずに入れられるおかず
- ・パスタ系の料理

6) その他(気づき・感想等)

- ・楽しく過ごせた
- ・色々な栄養士から話を聞いたのがよかった
- ・年に数回開催してほしい
- ・時間通りに終了したのがよかった
- ・塩分を減らせる料理、油をあまり使わない料理を教えてください

考察

- ①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。
- ②調理体験により「自分にも作れる」、「家でも続けられる」など自己効力感が高められ、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。



まとめ

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。