

食事バランスガイドを効果的に普及するための今後の支援のあり方について

- 津田紀子（高千穂保健所） 飯干麻子（延岡保健所） 本武明子（日向保健所）
- 興梶郁子（都城保健所） 川越悦子（元：中央保健所） 岸田真治（小林保健所）
- 上野幸子（日南保健所） 押川裕衣（県立日南病院） 家弓和子（健康増進課）

1 はじめに

「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示すツールとして作成された国版の「食事バランスガイド」に準じて「みやざき県版食事バランスガイド」（以下県版）及び「親子のみやざき県版食事バランスガイド」（以下親子版）を作成した。平成16年度県民健康・栄養調査¹⁾の結果,明らかになった野菜摂取不足,脂肪摂取過多,朝食の欠食等の課題を解決するための内容を織り込み,県民がよく食べている料理と量の目安を示したもので,親しみやすく効果的な食生活改善のポピュレーションアプローチをすすめるための媒体として,普及・啓発をすすめているところである。今回,「食事バランスガイド」を活用した取組の評価を行うために,行政栄養士を対象にアンケートを実施し,今後の支援のあり方についての検証を行ったので報告する。

2 対象と方法

- ①調査対象:保健所,健康関連部門に属する嘱託,臨時,兼務職員を含む市町村行政栄養士
- ②方法:電子メールによるアンケートの送付と回答
- ③アンケートの調査項目:健康教育での食事バランスガイド活用の有無,使いやすさ,「食事バランスガイド」を使用した健康教育等の対象者(一般住民等)・食生活改善推進員の理解度,食生活改善を推進するために参考にする指針など10項目。活用のメリット,デメリットについての自由記載

3 結果

対象である行政栄養士69名のうち,回収された回答は63名分であった(回収率91.3%)。健康教育での食事バランスガイドの活用は,国版66.7%,県版71.4%,親子版60.3%であった。(図1)

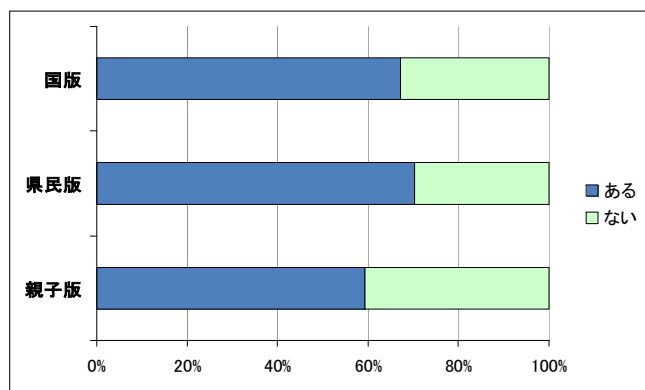


図1 健康教育での食事バランスガイド活用の有無

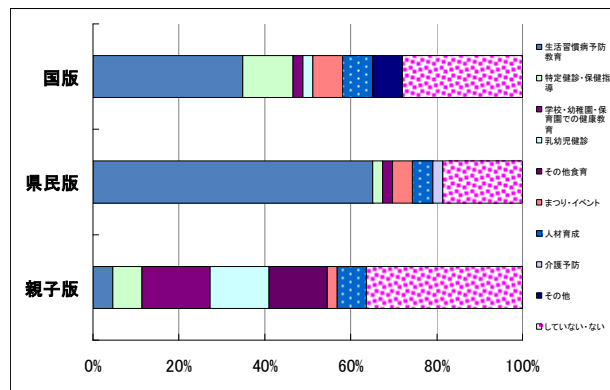


図2 食事バランスガイドを活用する事業

次に,どのような事業で活用することが多いかについて,国版,県版では生活習慣病予防教育での活用がほとんどであったのに対し,親子版は,学校・保育園・幼稚園分野での健康

教育,乳児健診など,幅広い事業で活用されていた。(図2)

使いやすさについては「使いやすい」55.2%、「使いにくい」44.8%であった。

「食事バランスガイド」を使用しての理解度は「活用に結びついている」が健康教育の対象者1.7%、食生活改善推進員8.9%で、「概ね理解している」は健康教育の対象者46.6%、食生活改善推進員58.9%であった。

食生活改善を推進するために参考にするものとして、食事バランスガイドが最も多く32.5%、次いで日本人の食事摂取基準30.8%、6つの基礎食品16.7%の順であった。

食事バランスガイド活用のメリット,デメリットについての自由記載では、「過不足を大まかな目安で伝えることができる」、「食事調査結果をコマに表現すると,対象者が自分のとり方に納得する」、「バランスのとり方が分かる」こと等がメリットとしてあげられた。一方,デメリットとして「活用以前にコマ自体の説明に時間が取られる(1回説明では理解が困難)」、「小学生・高齢者・年配女性には使いにくい」等もあった。

4 考察

食事バランスガイドは,個人が食生活を見直すきっかけになるものとして,より多くの方々に活用されることが重要とされている²⁾。食生活改善を推進するための媒体として食事バランスガイドを活用しているものも多く,特に大人版は生活習慣病予防教育で,親子版は,子どもを対象とした食育の場から生活習慣病予防教育など幅広い年代に活用していることがわかった。しかし,一方では,対象者がこれを理解し,実生活で活用するまでには至っていないことが明らかとなった。食事バランスガイドは,食品・栄養素からではなく,食べる人の目線にたった料理ベースで考える,食生活改善のきっかけとして活用と普及をすすめるツールであるが,指導者自身が活用のノウハウをまだ完全にマスターできてないことも考えられる。

保健所栄養士(行政栄養士)の役割として,食事バランスガイドを理解し,活用に結びつけるためには,ターゲットごとに工夫を凝らした普及方法の提案を行うとともに,再度研修会などを行い,指導者が食事バランスを理解に結びつける手法を身に付けるための支援を行う必要があると考える。

5 まとめ

食事バランスガイドの普及・啓発を効果的にすすめるためには,健康づくりへの担い手である市町村栄養士や食生活改善推進員等の人材育成に関わる支援を今後とも続けるとともに,住民の食環境からの健康づくり支援として,業者向けの研修会等を通じて,スーパーの総菜や,弁当・飲食店のメニューに食事バランスガイドの表示をすすめることも必要である。さらに,食事バランスガイドを介して関係機関との連携をすすめる,地域のコーディネーター的役割を担っていきたい。

今回は,行政栄養士への調査に留まったが,県民への普及効果については,今後実施予定の県民健康・栄養調査結果及び,県総合政策課が実施する,県民意識調査でのバランスガイドに関する評価と併せて最終評価する予定である。

<参考> 1) 平成16年度 県民健康・栄養調査

2) 「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食育実践マニュアル」