

# 効果的なポピュレーションアプローチのための媒体作成

～みやざき県版食事バランスガイド（親子版）～

岩本裕衣（高千穂保健所） 大山貴子（県立宮崎病院） 仲村律子（日南保健所）  
興相郁子（都城保健所） 甲斐美佐子（県立日南病院） 津田紀子（高鍋保健所）  
飯干麻子（日向保健所） 本武明子（延岡保健所） 池田睦子（県立延岡病院）  
田上敬子（南九州大学）

## 1 はじめに

「食事バランスガイド」は、食生活指針<sup>1)</sup>を、日常の食生活に結びつける具体的な資料として平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が協同で策定したものである。

また、平成20年に発令された「地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本指針」<sup>2)</sup>では、地域版の「食事バランスガイド」等の策定・活用を図り、ポピュレーションアプローチに基づく取組において活用することが明記されている。

昨年度、親と子の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「親と子のみやざき県版食事バランスガイド」（以下親子版）を作成したので報告する。

## 2 方法

本取組は、平成20年9月から平成21年3月までの7ヶ月間、宮崎県行政栄養士が主体になり、南九州大学栄養教育研究室 田上敬子教授の協力を得ながら、平成16年度県民健康・栄養調査（3歳児・就学前児）（以下県民健康・栄養調査）の結果を分析し、掲載料理の抽出作業やリーフレットの内容及び活用方法の検討を重ねて作成した。

すでに作成し、その活用を図っている「みやざき県版食事バランスガイド」（以下大人向け）は肥満が問題になっている30～60代の男性を対象に作成したものであるが、生活習慣病対策としては、幼児期から望ましい食習慣を形成することが重要である。今回、幼児の食育をすすめるための媒体を作成するに当たり、大人向けと同様、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かり、保護者も一緒に自分の食生活を振り返る機会となり、親子で楽しく食育を行うことができることを目的に親子版を作成した。

## 3 親子版の特徴

親子版も大人向けに準じ、県民健康・栄養調査を参考に「食事バランスガイド(全国版)」に準じて、宮崎県民が日ごろの食生活で慣れ親しんでいる料理と量を示し、日常生活に活用できるように作成した。

ある家族を想定し、必要エネルギーを男性は大人向けを利用し、1日 $2,200 \pm 200$ kcal、女性は $1,800 \pm 200$ kcal、幼児は $1,300 \pm 100$ kcalとした。

1日分のつ(SV)の配分は、男性(父親)、女性(母親)、幼児の比較が一目で分かるように並べて掲載した。

表紙のコマは、幼児と大人向けを併記することで、親子で使えるツールとした。

表紙の幼児向けのコマには、大人向けには明記していなかった、朝食・昼食・夕食の献立、間食が分かりやすいように赤線で分けた。

幼児が1回に食べている料理の目安例の種類と分量は、県民健康・栄養調査結果を分析した結果を基にした。

コマのヒモに当たる間食は、県民健康・栄養調査結果の幼児が日ごろよく食べているおやつを中心に盛り込んだ。

栄養情報の欄は、幼児の食生活の現状と保護者へのメッセージを込めて、朝食に関することを中心に改善のヒントを示した。

\*注：SVとは、サービング（食事の提供量の単位）の略

#### 4 考察

みやざき県版食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすく示したツールであり、さらに県民健康・栄養調査を分析し、掲載内容を工夫したことや、幼児向けだけでなく、大人向けと合わせて「親子版」としたことで、より県民に身近に感じられるツールとなったのではないかと考える。

また、「食育基本法」が施行され食生活の大切さがいっそう重視されるようになり、「食」に関する施策の強化・充実が求められるようになる中、「食べ物の話しを家族でする」という家庭の中での食育のきっかけ作りもでき、ポピュレーションアプローチのツールとして一人ひとりが、自分自身や家族の食生活を見直すきっかけになるのではないだろうか。特に、幼児の保護者は、おおむね20歳代～40歳代で健康に自信があり、仕事や子育てを理由に自らの健康づくりを後回しにする世代でもある。

今後、作成の意図等を含めて説明会の開催などを行うと共に、保育所や幼稚園、あるいは行政の食育の場で親子版を大いに活用することにより、これらの世代への環境面からの支援に繋がることを期待できる。その上で、県民へ対しての使用頻度や普及効果についての検証も必要ではないかと考える。

#### 5 まとめ

親と子の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に県民健康・栄養調査結果を分析し、宮崎県の実態により沿った根拠に基づいた「みやざき県版食事バランスガイド（親子版）」を作成した。

効果的なポピュレーションアプローチのために「みやざき県版食事バランスガイド」をさらに普及させることで、次代を担う子どもたちの健全育成、また、生涯をとおした望ましい食習慣の定着に寄与していきたい。

#### <参考>

- 1) 食生活指針 平成12年3月
- 2) 地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本指針 平成20年10月
- 3) 平成16年度 県民健康・栄養調査
- 4) 「日本人の食事摂取基準 2005年版」平成16年10月
- 5) 「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」平成18年6月