

宮崎県北部地域・職域における 野菜摂取向上の取組の評価


～平成28年度県民健康・栄養調査の結果から～

- 崎田栞(延岡保健所)、飯干麻子(日向保健所)
- 木下明美(高千穂保健所)、吉岡泰代(延岡保健所)
- 工藤裕子(延岡保健所)、岩本直安(延岡保健所)
- 瀧口俊一(都城保健所)

はじめに

健康みやざき行動計画21(第2次)より

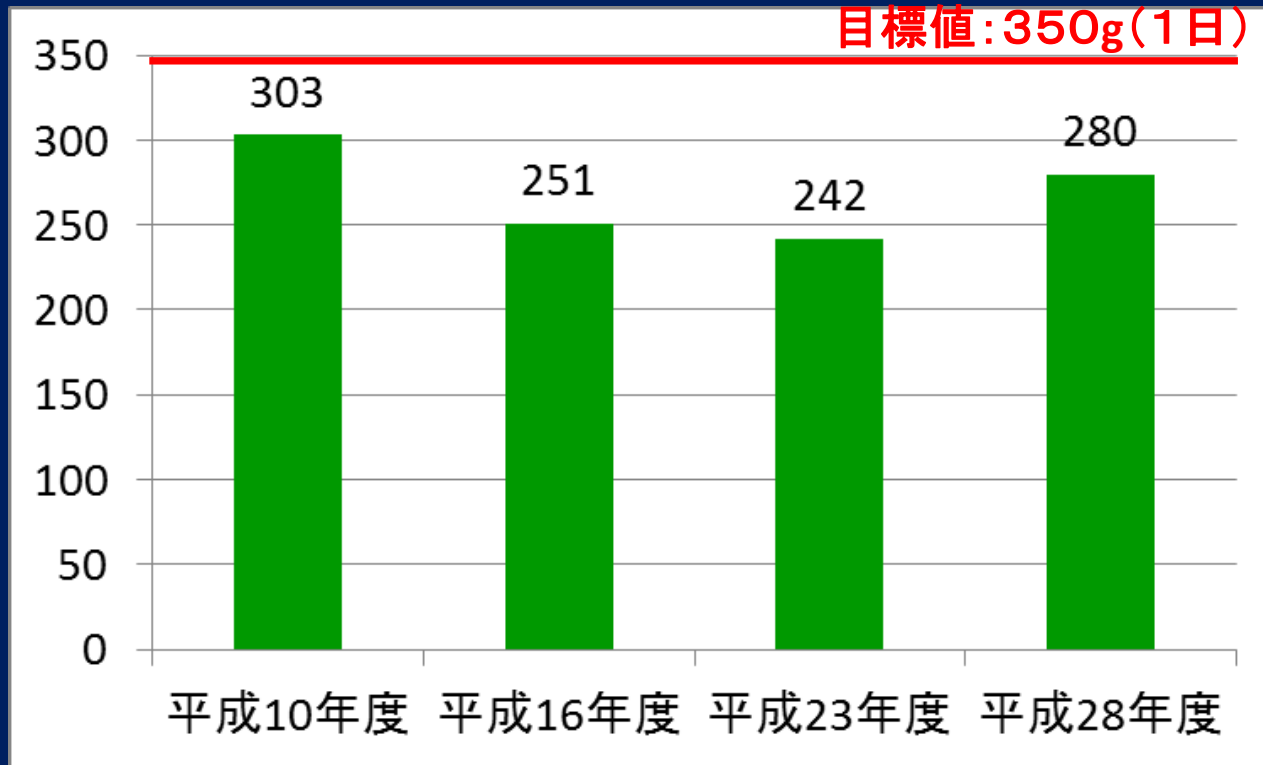
BMI25以上の者の
割合が高い



協議会全体で「肥満予防」に取り組む

平成24年度～ 適正体重の維持へ向けた取組
(BMIが25以上の人を減らす)

宮崎県民の1日平均野菜摂取量



出典: 宮崎県の健康と食生活の現状

宮崎県民の平均野菜摂取量は、
目標の1日350gに達していない

平成24年度～ 適正体重の維持へ向けた取組
(BMIが25以上の人を減らす)



具体的な取組として…

平成27年度～

野菜摂取向上の取組

平成27年度より実施している
県北部地域における「野菜摂取向上」の
取組について検討したため報告する

方法

(1) 媒体作成・活用

▶ 野菜たっぷりレシピの作成

平成27年度：協議会及び部会委員より野菜
レシピを収集

平成27年度以降：県食生活改善推進協議会
作成レシピを基に作成

▶ 管内スーパーへのレシピ設置

延岡保健所管内(20店舗)

高千穂保健所管内(3店舗)

において、四半期に1回、

季節のレシピを設置

毎日野菜をプラス100g(1皿)！ 宮崎県ベジ活プロジェクト

彩りピクルス

切って漬けるだけの簡単レシピです！
常備菜にもなるので、朝食やお弁当の1品に重宝します。

調理時間 10分

高千穂町食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- 赤パプリカ.....1/4個
- 黄パプリカ.....1/4個
- にんじん.....1/5本
- ミニトマト.....4個
- アボカド.....1/4個
- らっきょう酢.....1/4カップ
- 穀物酢.....大さじ1と1/2



1人分 75kcal 塩分0.7g

<作り方> 野菜量80g

- 1 にんじんは皮をむく。パプリカ・にんじんアボカドは食べやすい大きさに切る。ミニトマトはつまようじで数カ所穴を空ける。
- 2 調味料を混ぜ合わせ、野菜と一緒にポリ袋に入れる。
- 3 冷蔵庫で半日おいたら出来上がり。

食事の“アシ”が“イ”
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改プロゲ→



- ▶ 野菜摂取向上ちらし
野菜摂取向上を目的に、普及啓発の際に活用できるちらしを作成

ベジ活 宮崎県民は1日約100gの野菜不足です！(調査期間：平成28年10月～11月)
野菜を積極的に食べる活動…それが「ベジ活」！

からだを元気にもっと野菜を食べよう！
～1日プラス100g！～

何でも野菜ランキングベスト5
日本食品成分表(7訂)2015年版より常用可食量で換算
手間は食まれません

食物繊維 腸内環境が良くなり生活習慣病予防に！ 高血糖予防にも

カリウム ナトリウム排出で高血圧予防に

鉄 貧血予防にとりたい

ビタミンC 抗酸化作用、免疫力アップ

炭水化物 高血糖に注意！

安価な野菜 番外編

栄養成分	順位	野菜名 (重量)					
食物繊維	1位	モロヘイヤ (100g)					
	2位	ごぼう (70g)					
	3位	かぼちゃ (100g)					
	4位	切干大根 (乾燥15g)					
	5位	ブロッコリー (70g)					
カリウム	1位	ふだん草 (75g)					
	2位	ほうれん草 (90g)					
	3位	モロヘイヤ (100g)					
	4位	切干大根 (乾燥15g)					
	5位	たけのこ (100g)					
鉄	1位	ふだん草 (75g)					
	2位	小松菜 (85g)					
	3位	大根葉 (70g)					
	4位	ほうれん草 (90g)					
	5位	春菊 (70g)					
ビタミンC	1位	かてせーマン(50g)					
	2位	ブロッコリー (70g)					
	3位	モロヘイヤ (100g)					
	4位	カリフラワー (70g)					
	5位	にがうり (中1/3本)					
炭水化物	1位	かぼちゃ (100g)					
	2位	とうもろこし (中1本)					
	3位	らっきょう甘酢漬け (5個)					
	4位	れんこん (80g)					
	5位	ごぼう (70g)					
安価な野菜	もやし	貝割れ大根	豆苗	大根	ニラ	ピーマン	キャベツなど

(発行)宮崎県北部地域・圏域連携推進協議会・延岡保健所(0982-33-5373)・高千穂保健所(0982-72-2188)

- ▶ 関係団体への周知

- ▶ 高千穂町・延岡市の食生活改善推進員
 - ▶ 学校関係者
 - ▶ 食環境や健康づくり施策関係者
- 等へ活用の周知を行った。

(2) 野菜の日(8/31)の普及啓発

▶ 平成28年度～

毎年8月31日「野菜の日」に合わせ、「野菜摂取向上」のイベントを実施

▶ 参加団体(協議会及び部会委員)

医師会、歯科医師会、薬剤師会、
栄養士会、商工会議所、農業協同
組合、旭化成(株)、JA高千穂女性
部、延岡市、西臼杵3町



▶ 実施場所

延岡保健所管内：大型商業施設

高千穂保健所管内：

食料品店、保育所等

▶ 実施内容

ちらし配布、ポスター・のぼり旗の掲示、
歯科・薬の相談、野菜の摂り方相談



(3) 委員の自発的な取組

野菜の日以外での各団体の取組

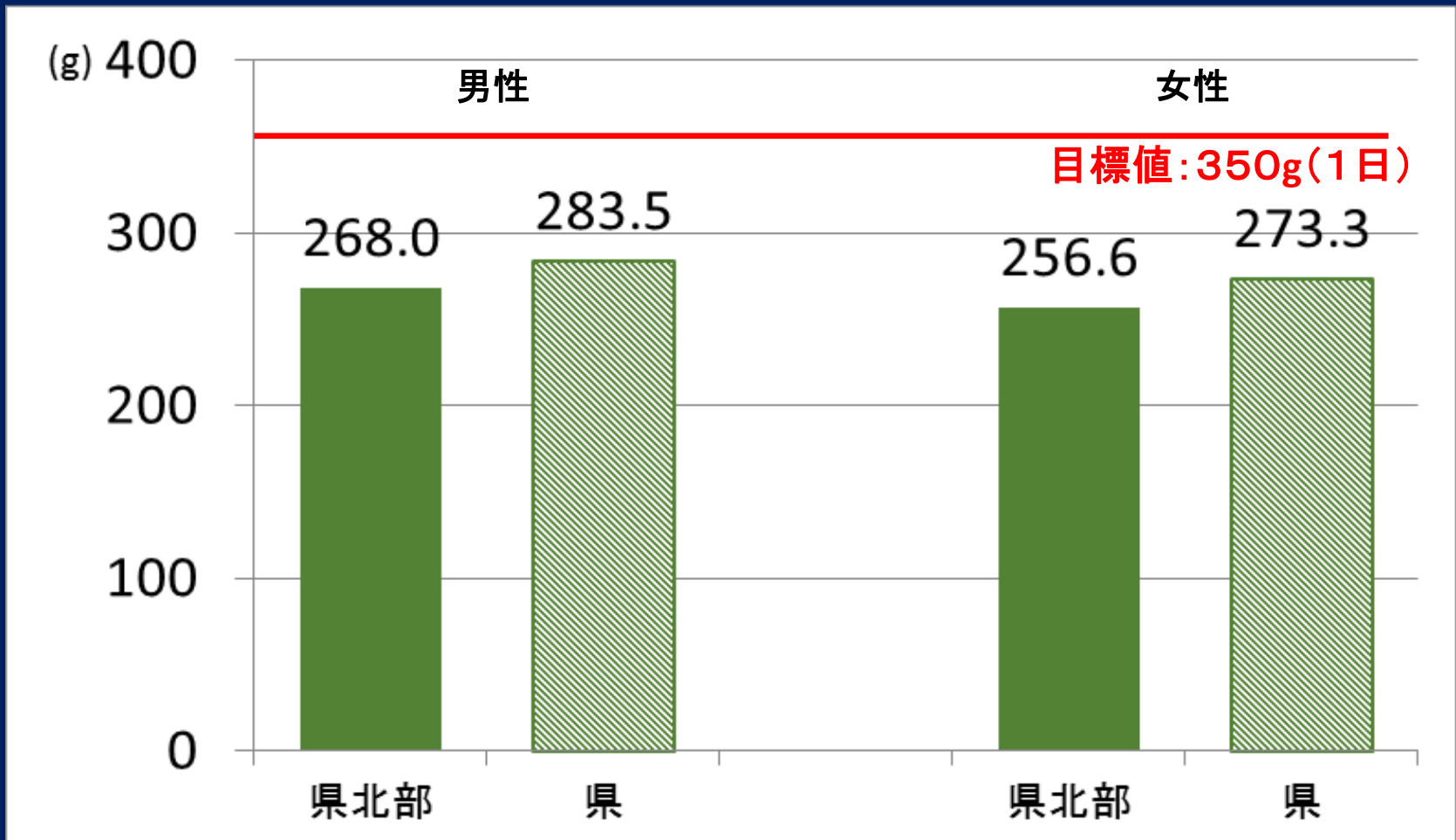
- ▶ 「野菜たっぷりレシピ」の配布
各団体での啓発の場を利用し
レシピの配布を実施
- ▶ のぼり旗やポスターの掲示
協議会作成ちらしをポスター大にし、
関係施設でのぼり旗と共に掲示
- ▶ 町広報紙での野菜特集
町発行の広報紙に野菜特集を掲載



(4) 課題の共有

平成28年度県民健康・栄養調査結果を活用して

県北部地域と県の野菜摂取量の平均値の比較



結果（取組の広がり）

（1）「野菜たっぷりレシピ」の配布と活用

平成27年

レシピ設置店舗：16店舗



平成30年

レシピ設置店舗：**23**店舗

ちらしやレシピを
活用したい！



(2) 野菜の日のイベント

① アンケート結果

Q.次年度の「野菜の日」の取組について

A.次年度も継続的にイベントを行っていきたい。

(16名中12名:75.0%)

② 協議会及び部会での意見

- 「野菜たっぷりレシピ」が好評だった。
- 住民より「野菜350gの量を具体的に知りたい。」
「栄養士の話が聞けて嬉しい。」と意見があった。
- イベントの様子が新聞等に取り上げられ、効果的な普及啓発になったのではないか。
- 次年度は野菜の日イベント以外でもちらし等の配布に取り組みたい。

③ イベントの参加者

委員の所属する団体の構成員がイベントに参加

(H28～H30)

13団体 延べ80名





↑野菜の日イベントに合わせて店舗側で自主的に掲示をする様子

考察

具体的な
テーマ設定

取組の継続

委員及び所属団体構成員へ意識が定着

普及啓発の場を設けること、
取組を行うメリットを実感し、
自主的な取組が行われるようになり
行動変容に繋がった

普及啓発や体制整備を継続して行うことで

委員

協議会及び部会各団体

食改

給食施設

スーパー

etc...

県北地区住民

協力団体及び活動の広がりが出来た
今後は住民の行動変容に繋げていく

おわりに

地域における健康課題の解消へ向けて・・・

- ▶ 地域の特徴や課題の分析、共有
- ▶ 取組を開始するきっかけづくり
- ▶ PDCAサイクルに基づいた取組の評価
を積極的に行う必要がある。

地域職域を跨いだ各団体が集う場を活用

各団体の保有資源を
活かした普及啓発

継続的な地域診断

県として、課題提起や
具体的な目標設置、
取組を継続するための
体制づくりを行っていきたい

