

平成18年9月21日開催

## 現代人の食教育

クオリティライフサービス 小島 美和子

弊社は、管理栄養士のスタッフで構成しています。

業務のフィールドを『職域（働く場）』と『地域（生活の場）』に分け、双方向から活動することで、より効果的に食生活の改善に取り組むたいと考えています。『職域（働く場）』では、企業における食生活改善指導、健康サービス事業者の指導スタッフに対する食生活改善指導プログラムの開発、指導スタッフ教育、また、健康教育ツール等開発事業者に対して、食教育ツール企画の提供などを行っています。『地域（生活の場）』では、スーパーマーケットや中食、生協、スポーツクラブ、ドラッグストアなどに対し、商品の開発、お客様に対する食生活情報（レシピや食生活情報の発信）、従業員に対する食教育などを行っています。

職域で指導を受けた人が、地域に戻って実際に食べものを購入する時に、お店や売り場が、指導内容が実践できる形になっていなければ、折角の指導が活かされません。例えば、職場の健康診断で「中性脂肪値と尿酸値が上昇し、肝機能が低下しているので、ビールを控えてください。控えるのが難しい場合は、プリン体カットで、低カロリーのビールに変えてください」と言われたとします。この指導を実践するためには、その人が日ごろ利用しているお店にプリン体カットの商品があり、それを的確に選ぶことができること、又カロリーが比較できて、低カロリーのビールをきちんと選べるような情報提供がなされている必要があると考えます。一般的にスーパーやコンビニなど、食品を販売する場での商品情報は、各メーカーからの情報なので、自社の商品のよい所のみが強調されています。しかし、消費者はそれぞれの商品の違いを知り、自分にあう商品を選びたい訳です。従って、店で一旦情報を整理して、消費者が的確に選択できるような生活の場を作りたいと考えています。

このような考えの基、流通での活動を続けてきましたが、表面上の理解はいただけても、実際に実践される企業は多くありません。「売れなくなるのでは？」という懸念と、「それをやってどれだけ売り上げが伸びるの？」というような概念がまだまだ強く、「自社で販売している商品が、地域住民の健康を左右する」という自覚がないことなどがその原因です。しかし近年は、健康増進法、食育基本法等で、「食品関連事業者等の責務」として、「市場を通して、消費者・国民の健康づくりに貢献する」ということが明確にうたわれるようになり、流通での食育の取組みは強化されつつあります。

### ◆ 国の健康施策（流通に関わる食育部分抜粋）

#### ○ 健康増進法

食事外食や完成品をスーパーマーケットで購入する割合が増えており、個人の選択的行動や食事を提供する企業の意識が、個人の栄養の改善に影響を及ぼすに至っている。人々が主体的に、健康的な生活習慣を選択できるようにするため、企業は適切な参考情報（外食・加工食品栄養成分表示やたばこの有害性表示など）を積極的に提供することが必要となる。

#### ○ 食育基本法

食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織団体は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育推進に関する活動に協力するように努めるものとする。

このような流れの中、昨年は「食事バランスガイド」並びにその外食、流通向け活用マニュアルが発

表されるなど、流通各社における食育の取り組みが見直されています。従って、今は流通に対して「このような情報提供をして欲しい」という要望を出す大きなチャンスといえます。アルコールに関しても、関連団体、酒類販売企業へ適正飲酒、アルコール飲料の選び方などの情報発信を働きかけることも可能なのではないかと考えます。

弊社の取り組み例としては、スーパーマーケットの惣菜売り場で販売する「低カロリー弁当」の開発などを行っています。同時に従業員の健康教育、発売日にはお客様を招待した試食会と、「摂取カロリーと消費カロリーのバランスを整えて健康ダイエット」というテーマでの講演、体組成測定なども行い、発売する弁当をひとつの食育媒体と考えた活動をしています。

職域の取り組みとしては、生活習慣病予防という観点から飲酒の指導も行っています。改善効果を上げる工夫としまして、下記の項目が挙げられます。

① 検査値と食習慣の関係を分かりやすく示す

例えば「飲酒習慣」が、現在の検査データのどの部分にどの程度影響を与えているのか、数値を見ながら分かりやすく解説します。ここを理解してもらうことで、生活習慣改善の動機付けが強化されます。

② 検査データから飲酒パターンを考える

飲酒者では、飲んで食べ過ぎるタイプと、食べずに飲むタイプがあります。どちらのパターンか、また食べ過ぎるタイプの場合は、どんなものを食べ過ぎているかを検査データから読み解き、飲み方とあわせて食べ方の指導も行います。

③ 現状を確認し、飲酒の適量感覚を身につける

飲酒に関しては、自己申告と実際の飲酒量が異なる場合が多いため、最初から目標設定せず、現状確認から入るほうが効果的です。同時に、どこで誰と、どんな環境で飲んだ時に、飲み過ぎてしまうかの確認も行います。

④ 実現可能な目標設定をする

③のステップで現状確認した上で、自己の問題点を自分自身で確認し、実現可能な目標設定を行います。飲酒回数を減らすか、1回量を減らすか、外での飲酒時に飲酒量が増える場合は、外での飲酒回数を減らすなど、いずれにしても、総飲酒量を減らす方法を考えます。

⑤ 体調チェックを行う

飲酒に限らず、生活習慣の改善を行う場合は、同時に体調チェックを行うと効果的です。生活習慣病リスクを持つ人では特に、日々の体調を敏感に感じることができず、「気がついたら体重が〇kg増えていた」とか、「そういえばここ1か月ほど便通が悪い」など、改めて振り返ると気づくということが多々あります。

そこで、簡単な朝の体調チェックを同時に行うことで、日々の体調の変化を感じられ、生活習慣改善の取り組み意欲を高めることができます。寝起きの気分や、朝食時の食欲、洗顔時の顔色や、化粧のノリ、体重計測など、どのような項目でもいいので、毎朝同じ状態で確認することです。そうすると、飲みすぎた翌日は食欲がないとか、深夜に飲むと寝起きが悪いというような当たり前の体の変化を実感し、生活習慣の改善に取り組む意欲が高まります。

⑥ 教育ツールの工夫

弊社のプログラムでは、eラーニングやメールマガジン、ポータルサイトでの食育クイズや、レシピ提供など様々な食教育コンテンツを準備しています。対象者が興味を持つ切り口は様々です。したがって、それらに対応できるいろいろなツールを準備することが、今後の健康教育では大事なことだと思われま