

食生活改善モニター事業の取組紹介

【目的】

県内のモデル企業(県庁を含め5社を予定)の社員がモニターとなり、特に野菜の摂取量を増やすことを中心に食事バランスガイド等を参考とした食生活の改善を実践してもらい、実践の効果等を公開することで健康面での課題が多い働き盛り世代に興味、関心を持ってもらい食生活改善に取り組む気運の醸成につなげることを目指す。

【対象者】 5企業 (各2名)

夫婦	1組 (20代)	
独身男性	1名 (20代)	
独身女性	1名 (50代)	
既婚男性	6名 (30・40・50代)	計10名

【平成28年度 実施経過】

1. 事前アセスメント(プログラム作成のための事前情報) (8月下旬～9月初旬)

自記式アンケート(対象者の基本属性、生活習慣、食習慣、知識・態度、ニーズ等)の送付と回収、セルフチェック表の送付

2. 初回面談 (実施期間 平成28年10月7日～13日)

(1) 内容

1) 腹囲及び内臓脂肪測定

内臓脂肪型(Panasonic EW-FA90)を用い、腹囲及び内臓脂肪面積を測定。

2) 血液検査

血清総コレステロール、HDL コレステロール、LDL コレステロール、中性脂肪、血糖、HbA1c、AST、ALT

3)事前アンケートの確認

今までの食生活及び生活習慣状況について確認したうえで、身長・体重から体格指数(BMI)を算出し、モニターとしての目標、今後の食生活の課題を確認した。

4)セルフチェック表の確認

記入の実施率は低かったものの、実施者においてセルフチェック表は使いやすかったと継続の動機づけになり、献立名を記入することで1日分の野菜の摂取状況を把握できるものである。

5)食事メモの確認

平日・休日の各1日分の食事内容について、食品の摂取量など確認した。

献立内容から判断できる範囲で、今後の食事の摂り方に参考になるように栄養バランスなど簡単にアドバイスした。

(2) モニターの意識確認 ～その1

- ✓ これまでの野菜の摂取状況を振り返り、食事の傾向を把握したうえで、今後の取り組みについて認識を深めてもらった。
- ✓ 野菜を多く摂取するための調理の工夫・食べ方などアドバイスすることで、今後の目標や課題を達成するための動機づけがなされた。

3. 2回目面談（実施期間 平成28年10月25日～31日）

(1) 健康状態アドバイス

血液検査測定値(肝機能・脂質代謝・糖代謝)から健康状態を把握し、今後の目標・課題達成の目安にしてもらうため、判定を見ながら食事に関連したアドバイスをした。

内臓脂肪の測定で、内臓脂肪型肥満とされた方は脂質代謝のデータについて、正常値の範囲の高い値や異常値の場合、野菜多めの食生活を続けることで内臓脂肪を減らし、脂質代謝データを正常値の中心に近づけたいという反応が多くみられた。

(2) 食事メモの確認・アドバイス

- ✓ 平日・休日各1日分の献立の使用材料・摂取量・味付けなど詳細に聞き取りをした。サラダなど市販品を購入して、野菜不足を補うなど各自の生活事情にあった摂取の工夫がみられた。

食事メモから判断できる範囲で、簡単なアドバイスをした。

(3) 送付された野菜の活用状況（対象者 4企業8名）

第1回目(10月) ～ねぎ・ごぼう・かぼちゃ・ながいも・ピーマン
にんにく・じゃがいも

ながいもは、すりおろし、かぼちゃは、煮物など概ね創意工夫して、それぞれの野菜を活用したということである。

(調理例～煮物・汁物・炒め物・和え物・サラダ・ホイル焼きなど)

- ✓ 第2回目(11月)～第5回目(2月)まで送付され、概ね創意工夫して活用。

(4) インターネットプログラム

5週間に渡り、ステップ1から5まで毎週月曜日に更新されるので、仕事の合間を利用して、各自の食生活の振り返りや野菜料理を摂取するためのポイントを確認して、目標や課題を達成できるように活用を促した。

プログラムを見ることで、意欲の向上効果を期待する。

(5) 食事メモ

平日・休日各1日分の栄養摂取状況について、摂取エネルギーや各種栄養素及び食事バランスを確認・検証。

欠食があると1日の目標量(350g)の野菜摂取が困難なことから、3度の食事で主食・主菜・副菜が揃ったものになるようにすることで、バランスもとりやすく理想に近づけることができるとアドバイスした。

- ✓ 生活習慣も含めて振り返り感じることは、野菜の栄養・効能について認識をあらためるとともにやれることから実行したいという前向きな心構えが感じられた。

4. 3回目面談（平成28年11月15日～25日）

(1) 栄養摂取状況成績表の説明

栄養摂取状況結果(野菜摂取量平均値:平日 251g/日(100～408g)、休日 191g(25～450g))を、各自の身体活動レベルのエネルギー・栄養摂取量と比較し、理想の摂取に近づけるための工夫をアドバイスした。食事バランスガイドの認知度は、10名中6名であったが、今後の野菜摂取及び食事内容の改善に役立ててもらえるように促した。

(2) モニターの意識確認 ～その2

- ✓ 野菜を多く摂取するための調理の工夫や、欠食を改め外食料理についても野菜の副菜を補うなどの努力がなされていた。コーヒーなど嗜好飲料を減らし、乳製品・野菜飲料を摂取し、食事バランスも考慮するようになった。
- ✓ 目標・課題を達成するために自ら改善点を見だし、良い結果を出したいという意欲が感じられた。

5. 4回目面談（平成29年1月18日～2月7日）

(1) 現在の身体状況

前回指導から約2ヶ月経過していることから、現在の身体状況を確認した。

体重から体格指数(BMI)を算出して、前回と比較した。

年末年始の行事に伴い、飲食の機会が増える時期でもあり、これまでの習慣が崩れやすいことが予測された。体重増加者は半数を超え、野菜多めの食習慣も頓挫した方もみられた。標準体重を再認識してもらい、理想に近づけるために各自が行うべき目標・課題を達成するための意志確認をした。

(2) 腹囲・内臓脂肪測定

前回データと比較し、体重増加に伴い内臓脂肪も高い方も多く、日々の食生活および運動も取り入れ、内臓脂肪を減らすことができるよう野菜や食事の摂り方についてアドバイスした。

(3) モニターの意識確認 ～その3

- ✓ 外食中心で野菜摂取については消極的だったが、緑黄色野菜を多めに摂る事や筋トレ・ヨガなどで運動不足を解消しようという意欲が見られたり、モニターを体験することで食生活や健康に関心を持ち、禁酒を実行するなど意識改革することができた。
- ✓ 野菜と共に体に良い作用をする食品を取り入れるなど、食事に創意工夫が感じられた。
モニターとして、最終段階の目標・課題を設定してもらい、達成に向けて継続して実行できるようにアドバイスした。

6. 5回目(最終)面談（平成29年2月中～下旬に予定）

食事メモに基づく野菜の摂取量についての振り返りと指導。腹囲・内臓脂肪の測定。血液検査。モニターになっての全般的な生活変化、感想などの聞き取りなどを予定。