

Project350～野菜は青森を救う～

弘前大学人文社会科学部 小谷田ゼミナール

代表 西山 真人

葛西 想

戸ノ崎なつみ

藤崎菜々子

藤村 隆太

1 はじめに

青森県は、長らく男性・女性共に平均寿命が全国水準と比べて低く、短命県であるという問題を抱えてきた。その要因として青森県民の、塩分摂取量の超過・野菜摂取量の不足が考えられ、短命県返上のためには、減塩と野菜摂取量の増加が課題とされている。青森県庁はこれらの課題を克服するために事業を展開してきた。しかし現在においても、青森県民の塩分摂取量と野菜摂取量の平均値は全国平均に届かず、未だ改善の兆しは見られていない。

そこで、私たちは独自に調査した結果をもとに、減塩よりも野菜事業の方が適していると推測し、野菜摂取量の増加に着目した。そして、Project350～野菜は青森を救う～というテーマのもと、野菜事業の実施を試み、健康長寿県達成の為の政策を考案し、実施した。

2 テーマ設定の背景

私たちはまず初めに既存の政策の周知を目標にした活動に取り組むことにした。また、中南地域県民局から依頼された、「若者健やか力向上支援事業」の学生ボランティアとして活動していく中で、健康への関心が高まったことも短命県克服のための活動を選んだ要因の一つである。このボランティアは、青森県庁がん・生活習慣病対策課が行っている若者健やか力向上支援事業の一環で、空気クリーン施設認証制度・青森のおいしい健康応援店認証制度に該当する施設を保健所へ紹介するものである。

また、前年度に小谷田ゼミナールの先輩である4年生がSNSの活用を提案した、「減塩☆the movie」も参考にすることにした。

3 青森県の現状

(1) 平均寿命の比較

全国平均寿命は、男性が80.77歳、女性が87.01歳である。そして青森県の平均寿命は、男性が78.67歳、女性が85.93歳である。全国平均と比較すると青森県は、男性が2.1歳、女性が1.08歳低く、全国順位は最下位となっている。

その一方で、全国1位を誇る長野県の平均寿命は、男性が81.96歳、女性が88.24歳である。全国平均と比較すると長野県は、男性が1.19歳、女性が1.23歳高く、健康長寿県であることがわかる。(平成27年のデータ)

| | 全国 | | 順位 |
|-----|-------|-------|----|
| | 平均寿命 | | |
| | 男性 | 女性 | |
| 青森県 | 78.67 | 85.93 | 47 |
| 長野県 | 81.96 | 88.24 | 1 |
| 全国 | 80.77 | 87.01 | - |

(資料：青森県健康福祉部「平成27年 青森県版生命表概況」、長野県庁健康福祉部健康福祉課「保護衛生関係主要統計」)

(2) 塩分摂取量の比較

まず、1日当たりの塩分摂取量の全国平均は、男性が11.1g、女性が9.4gである。青森県の平均は、男性が11.7g、女性が9.8gである。全国平均と青森県を比較すると、数値にあまり大差がないように感じられる。しかし、厚生労働省が定める1日当たりの塩分摂取量目標値は、男性が8g、女性が7gとなっており、目標値と比較すると青森県は、男性が3.7g、女性が2.8g上回っており、過剰であることがわかる。(平成24年のデータ)

| 1日当たりの塩分摂取量 | 男性 | 女性 |
|-------------|--------------|-------------|
| 目標値 | 8g | 7g |
| 全国平均 | 11.1g | 9.4g |
| 青森県 | 11.7g | 9.8g |

(資料：厚生労働省「健康日本21(第二次)分析事業 平成24年国民健康・栄養調査結果について」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会報告書」)

(3) 野菜摂取量の比較

厚生労働省が定める1日当たりの野菜摂取量目標値は男女ともに350.0gである。青森県の平均は、男性が296.2g、女性は292.3gであり、目標値に届いていないことがわかる。野菜摂取量に関しては全国平均も、男性が297.0g、女性が280.0gであり、目標値に届いていない。しかし、青森県の塩分摂取量の超過を考慮すると、青森県は全国に比べてさらに野菜不足であると考えられる。(平成24年のデータ)

| 1日当たりの塩分摂取量 | 男性 | 女性 |
|-------------|---------------|---------------|
| 目標値 | 350.0g | 350.0g |
| 全国平均 | 297.0g | 280.0g |
| 青森県 | 296.2g | 292.3g |

(資料：厚生労働省「健康日本21(第二次)分析事業 平成24年国民健康・栄養調査結果について、厚生労働省「栄養・食生活」)

4 健康事業は達成可能なのか？

(1) 先行事例

果たして青森県において健康事業は達成可能なのだろうか。全国1位の平均寿命を誇る長野県は、もともと長寿県ではなかった。昭和40年の長野県の平均寿命は、男性が全国9位、女性が全国26位であった。しかし、長野県は「塩分Gメン」や「おいしく

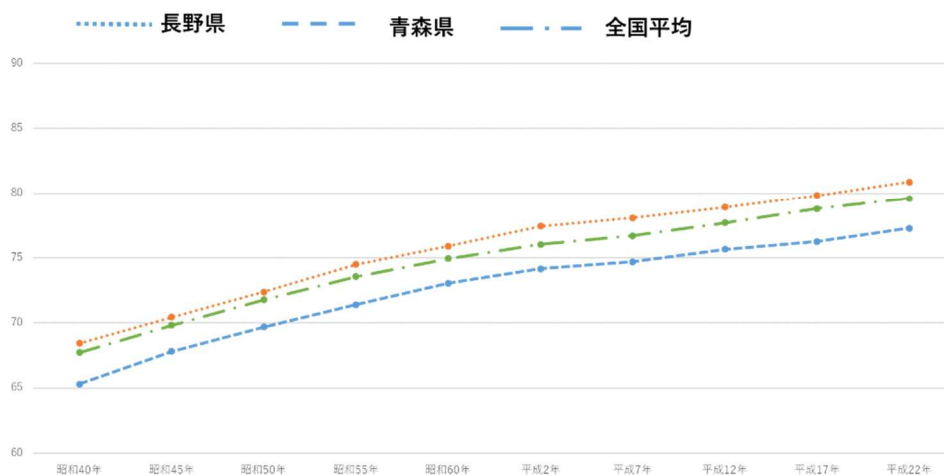
食べよう 具たくさん味噌汁運動」などの様々な健康事業を行うことで、平成 27 年の長野県の平均寿命を、男性が全国 1 位、女性が全国 2 位にまで引き上げ、健康長寿県を達成した。

「塩分 G メン」とは、地域で食生活の改善を図るボランティア「食生活改善推進員」であり、彼らが家庭を一軒ずつ訪ね歩いて、味噌汁や漬け物の塩分濃度を測って食生活の指導をするという健康事業である。「おいしく食べよう 具たくさん味噌汁運動」とは、長野県松本市が行っている事業で、味噌汁に具材をたくさん入れることで野菜を摂取しやすくするという健康事業である。

(2) 長野県と青森県の平均寿命（男性）

昭和 40 年の平均寿命は、長野県男性が 68.45 歳・全国 9 位、青森県男性が 65.32 歳・全国 46 位であった。長野県男性は、昭和 50 年には全国 4 位、昭和 60 年には全国 2 位、平成 7 年・17 年・平成 22 年には全国 1 位、平成 27 年には全国 2 位と平均寿命の順位を上げている。それに比べ、青森県男性は昭和 50 年・昭和 60 年・平成 7 年・平成 17 年・平成 22 年・平成 27 年に 47 位と、全国最下位の順位を保持し続け、短命県であり続けている。

長野県と青森県の平均寿命(男性)



(資料：厚生労働省「平成 27 年 都道府県別生命表の概況」)

(3) 長野県と青森県の平均寿命（女性）

昭和 40 年の平均寿命は、長野県女性が 72.81 歳・全国 26 位、青森県女性が 71.77 歳・全国 44 位であった。長野県女性は、昭和 50 年には全国 16 位、昭和 60 年には全国 9 位、平成 7 年には全国 4 位、平成 17 年には全国 5 位、平成 22 年・平成 27 年には全国 1 位と平均寿命の順位を上げている。それに比べ、青森県女性は、昭和 50 年には全国 35 位、昭和 60 年・平成 7 年には全国 46 位、平成 17 年・平成 22 年・平成 27 年には全国 47 位と、昭和 50 年には順位が上がったが、長年、全国最下位の順位を保持し続け、短命県であり続けている。

以上のことから、長野県はもともと長寿県であったわけではないということがわかる。平成 28 年の長野県の塩分量は全国 1 位であるということを踏まえると、全国 1 位の平均寿命を成し遂げた要因は、やはり野菜事業の成果であると考ええる。青森県の塩分摂取量が過剰であるという点は長野県と類似しているので、野菜事業を行うことにより、長野県のように平均寿命を延ばし、健康長寿県達成を遂げることができないのではないかと考える。

長野県と青森県の平均寿命(女性)



(資料：厚生労働省「平成 27 年 都道府県別生命表の概況」)

5 アンケート結果

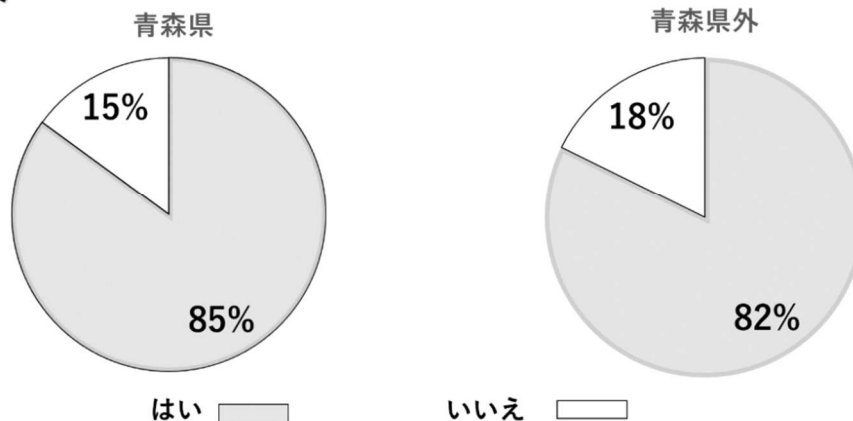
(1) アンケート

健康寿命について考えるにあたり、直観的に減塩事業がうまくいかないという仮説を立て、それが本当なのか検証をするためにアンケートによる調査を行った。対象者は弘前大学で行われているゲーム理論の講義の受講生 137 名、そしてオープンキャンパスに参加していた学生 49 名である。

質問の概要は、野菜摂取量、減塩事業と野菜事業に関することであり、計 5 つの質問に回答してもらい集計を行なった。

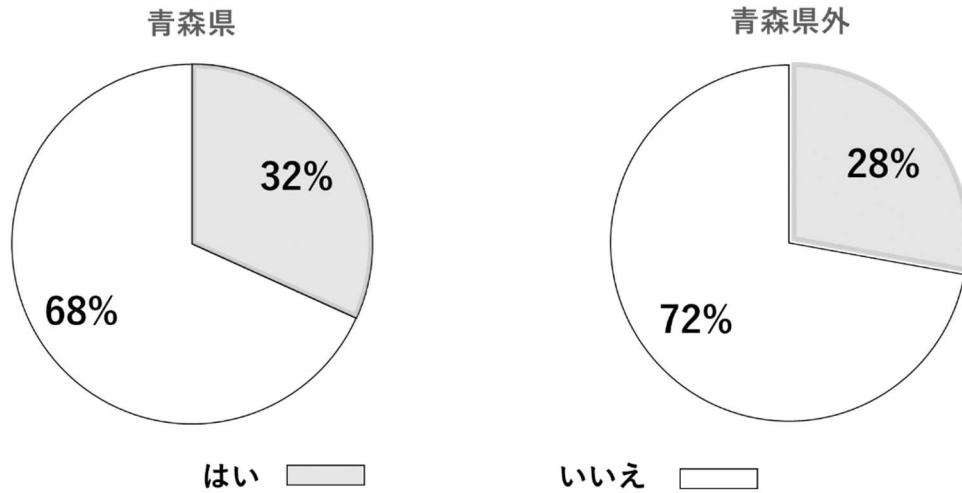
1 つ目の「日常的に野菜を摂っているか」という質問に対して、青森県民・県外民どちらも 8 割以上の人々が「摂っている」と答えていることから、野菜をたくさん摂取している人が多数であることがわかった。

Q あなたは日常的に野菜をとっていますか？



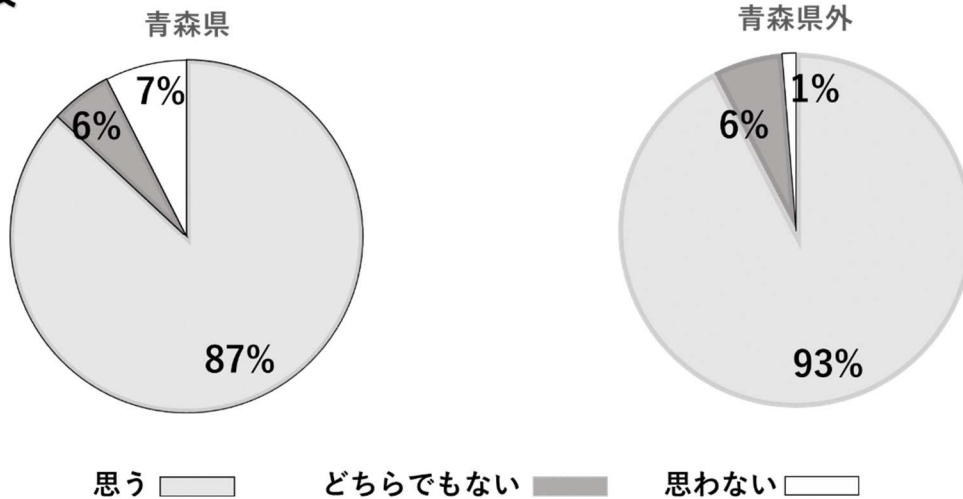
2 つ目の「厚生労働省が推奨する成人の適正野菜摂取量約 350g を知っているか」という質問に対して、青森県民・県外民どちらも約 7 割の人が「いいえ」と答え、厚生労働省基準値を知らない人が多数であるということがわかった。

Q 厚生労働省が推奨する、成人の適正野菜摂取量は約350 g と言われています。あなたはこの厚生労働省基準を知っていましたか？



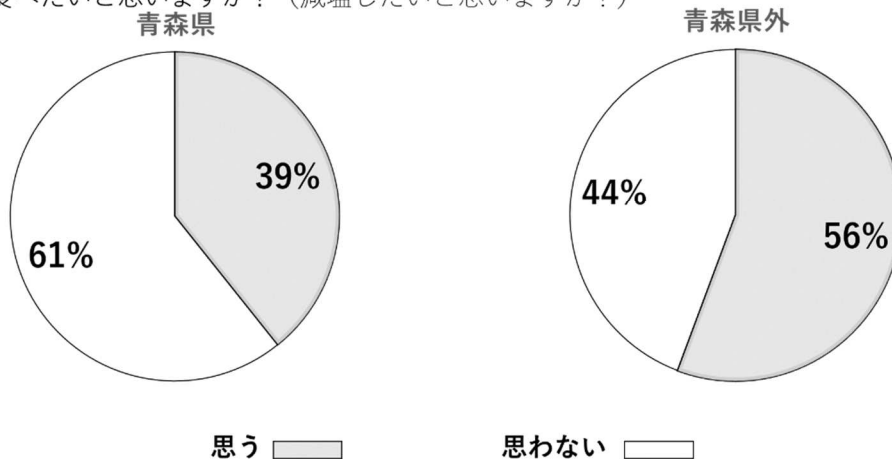
3 つ目の「野菜をたくさん摂ろうと思うか」という質問に対して、青森県民・県外民どちらも約 9 割近くが「はい」と答えた。このことから、野菜をたくさん摂取しようと考えている人が多数いるということがわかった。

Q 野菜をたくさん摂ろうと思いますか？



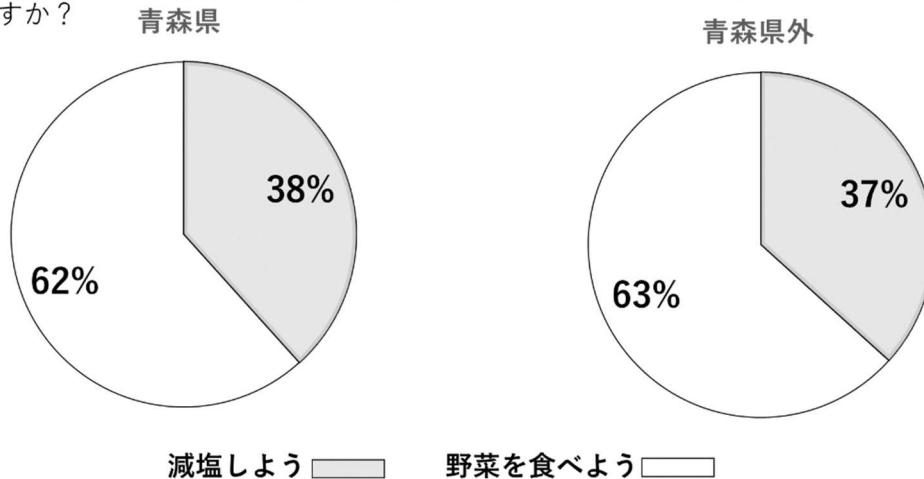
4 つ目の「一般的に美味しくないと言われている減塩料理を食べたいか」という質問に対して、「食べたいと思わない」人が青森県では過半数を超えた。

Q 減塩料理は一般的に美味しくないと言われています。それでもあなたは減塩料理を食べたいと思いますか？（減塩したいと思いますか？）



5 つ目の「減塩事業と野菜事業のどちらをより支持するか」という内容について、「減塩よりも野菜を摂る事業の方がいい」と思う人が青森県民・県外民どちらも 6 割以上という結果になった。

Q 今後、健康長寿を推進する青森県の事業のうち、最も支持したい事業は減塩・野菜どちらですか？



これらのアンケート結果から、多くの方が野菜を日常的に摂っているという意識はあるが、厚生労働省の基準値約 350 g を知っている人は少数であることがわかった。また、減塩料理を食べたくないという意見と、減塩するよりも野菜を食べるほうがいいという意見が多数である。

(2) 長野県と野菜の関係性

そこで、減塩ではなく野菜摂取を事業の方針とした。野菜摂取を考えていく上で、野菜の効果について調査し、それがどのような影響を及ぼしているのかについて調べた。

上記で紹介した平均寿命が全国 1 位の長野県では、男性が 379.4 g、女性が 364.8 g と、どちらも野菜摂取量の目標値である 350 g を超えていた。

このことから、平均寿命の延伸と野菜摂取量には深い関連性があるのではないかと考えられる。

6 私たちは日常的に野菜をとれているのか

そこで、野菜摂取量に関して考えていくために、日常的に野菜を摂取できているのかについて、私たちの一週間の食生活を記録し調査した。そして、その調査結果から以下のことがわかった。

まず、実家生の一週間の食生活の記録では、栄養バランスがとてもよく、この要因として、家族と暮らしていることで食材が豊富にあり、それらを入手しやすい環境であるということが考えられる。

次に一人暮らしの一週間の食生活の記録では、外食やコンビニが多く、自炊をしていることが少なかった。また、栄養バランスが実家生とは比べてあまりよくなかった。野菜の摂取が少なく、炭水化物中心の食事内容であった。モデルとなった方からは「大事なのは満腹感、自炊は正直手間がかかるためやらない」という意見が得られた。

7 野菜を食べる

次に、実際に野菜を食べることについて考えるために、野菜摂取について、インターネットなどを活用し調べた。調査結果として、厚生労働省の定める野菜摂取量基準値は350gであり、また、野菜に含まれるカリウムという栄養素は体内の塩分の排出を手助けしているということがわかった。

このことから、塩分摂取量が過剰な分も野菜からカリウムを摂取することで排出し、相対的にバランスのとり合いがとれるのではないかと考えた。

加えて、野菜にはカリウムの他にも様々な栄養素があることがわかった。それらの栄養素は生活習慣病の予防にも効果がある。

これらのことから、私たちのProject350を始めてみようという結論に至った。

(1) 野菜摂取量 1日 350g の理由

350gはどれくらいの量なのだろうか。例えば、1つあたりの重さを考えると、ニンジン100g、ピーマンは50g、じゃがいもは100g、トマトは150gである。

(2) カリウムで塩分排出

カリウムはナトリウムと深い関係性があり、摂りすぎたナトリウムの排出を手助けする栄養素である。1日に必要なカリウム摂取量は男性2500mg以上、女性2000mg以上とされている。これらは野菜350g摂取することで満たすことができる。

(3) 野菜を摂取する利点

さらに野菜を摂取する利点は他にもある。例えば、野菜に含まれるカリウムや、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの栄養素は、がん、心臓病、脳卒中などといった生活習慣病の予防にも効果的である。それだけでなく、動脈硬化や糖尿病、高血圧症などをはじめとする循環器疾患にも効果的である。

8 活動をするにあたって県のやっている健康事業を調べてみよう

(1) 主な事業

青森県庁では総合販売戦略課、がん・生活習慣病対策課で健康事業を行っている。

総合販売戦略課では、平成 28 年度から平成 29 年度にかけて、県産だし等を活用しておいしく減塩を推進する「だし活！健活！減塩推進事業」に取り組んでいた。これは関係団体と連携した取組によって、家庭での健康的な食生活の実現や子どもの頃からの減塩による健康寿命・平均寿命の延伸、県産農林水産物の付加価値向上による生産者の所得向上を目指すものである。また、現在も「できるだし」の開発・販売に取り組み、PR 活動を行っている。

がん・生活習慣病対策課では、平成 25 年度から平成 26 年度にかけて、「健やか女子調査」「イケメンズヘルスアップ調査」を実施し、若者に対する食生活に関するアンケート調査をしていた。その他、若者に簡単健康レシピを紹介するため「健やか女子ヘルスアップ cooking」「イケメンズヘルスアップ cooking」といった健康メニューの公開も行っていた。

(2) ヒアリングに行こう！

主な健康事業の内容を詳しく知るため、青森県庁の総合販売戦略課、がん・生活習慣病対策課、弘前市食生活改善推進委員会へヒアリングを行った。内容は以下の通りである。

① 青森県庁 総合販売戦略課（2018 年 6 月 18 日）

Q1 「できるだし」の反響はどうであるか。

→わるくない。

Q2 「できるだし」の今後の展開について。

→コストを抑えて売りたい。しかし、県産品はコストがかかるため難しい。

Q3 「だし活」の宣伝はどのように行っているか。

→地元新聞、テレビ、動画配信を用いているほか、イベントでは知事が踊って PR を行っている。

感想・できるだしは予想以上においしかったが、高い。

・簡単なだしの作り方があっても正直準備の段階で手間がかかる。

・手間をかけず健康的に食事をとるにはどうすべきか考える必要がある。

② 青森県庁 がん・生活習慣病対策課（2018 年 6 月 25 日）

Q1 若年層への食生活改善アンケートは以前にも実施されているか。

→初めての調査であった。

Q2 「健やか女子・イケメンズヘルスアップ調査」の認知度はどの程度か。

→若者の認知度はほとんどなし。

Q3 「健やか女子・イケメンズヘルスアップ cooking」のレシピ掲載により、どの程度食生活が改善されたか。

→成果に関する調査はない。

感想・両者とも調査内容に基づいて作成されたレシピ集であるが、このレシピ集は作成掲載で止まっており、周知発信にまでたどり着いていない。

- ・総合販売戦略課のだし活事業とは直接の関係がない。

③ 弘前市食生活改善推進員会

Q1 健康講座はいつ頃から行っているか。

→20年以上前から行っている。

Q2 健康講座の宣伝はHP以外にしているか。

→チラシで宣伝を行っている。

Q3 食育フェスティバルの参加者はどのような世代か。

→対象は親や子供だが、参加者は高齢者が多い。

感想・弘前市内でも健康イベントや講座など、食生活に関する様々な活動を行っているが、参加者が少なく、どうすべきか頭を悩ませている。

- ・参加者はお年を召した方ばかりで若年層の参加者が少ない。
- ・野菜は煮込んだ方が食べやすい。

(3) 従来の健康事業を迫体験しよう

ヒアリング調査の後、情報量を増やすために、青森県庁の事業を迫体験しようと考え、「健やか女子・イケメンズヘルスアップ cooking」実践した。そして、それらを踏まえ、さらなる課題の抽出、目標である自作レシピの考案について考えた。

迫体験を通して、認知度が低いことや、材料になじみのないことによる実践のしづらさ、またコストパフォーマンスが悪いことに気付いた。ここから私たちは認知度が低いことに着目し、方法を考えた。

(4) 動画を配信しよう

認知度を高める方法として、私たちは動画による広報活動を行った。青森県庁が公開している健康料理の制作風景、完成品を動画で配信することで、Project350と青森県庁のレシピの周知・発信を目指した。作ってみたいくなる動画を作成することでより周知されるのではないかと考えた。

①料理動画の作成にチャレンジ

SNSでより利用されているツールであるInstagram、Twitter、YouTubeに動画を掲載した。

②配信していく中で生じた問題

料理をしながらの撮影が大変であり、動画や写真の編集に時間がかかる。撮影をする場所がない。時間を確保できないといった問題が生じた。また、「健やか女子ヘルスアップ cooking」は簡単レシピであり、料理を作るのは比較的時間がかからないものも多くあったが、動画作成を考慮すると時間がかかってしまうという問題もあった。さらに、動画を作成しSNSで配信していく中で、動画を見てもらえないという問題にも直面した。

③改善案

「健やか女子ヘルスアップ cooking」の料理をすべて作成し、プロジェクトの紹介動画を作成・掲載することにした。しかし、たくさんの料理動画を配信することで総再生回数は確かに増えるが、見てくれる人が増えるわけではない。

そこで私たちはより多くの人に動画を見てもらうために cookpad、kurashiru といったツールを利用しようと考えた。

私たちは青森県庁から許可を得て出典元を記載した上で動画配信を行った。

(cookpad とは日本最大級の料理レシピサービスであり誰でも投稿可能な利用者 6000 万人を超える料理サイト)

(kurashiru とは 1 分動画で料理レシピを掲載する誰でも投稿可能な動画数国内 No1 のレシピ動画サービス)

9 問題発生

(1) 追体験中に問題発生

「健やか女子ヘルスアップ cooking」に掲載された料理を作り動画を作成していたが、料理がおいしくないという問題に直面した。当初は自分たちの味覚とは合わないだけなのではと考え、もう一度、がん・生活習慣病対策課でのヒアリングを行った。

(2) 再びヒアリング

私たちがレシピ通りに作れているのか確認するために、「健やか女子ヘルスアップ cooking」の料理を作り、職員さんに試食してもらったところ、あまり美味しくないという意見をもらった。

(3) レシピ改善のための具体例：白菜のスキムミルク煮

具体例として健やか女子ヘルスアップ cooking に掲載されている、白菜のスキムミルク煮をピックアップした。材料のパプリカが味のバランスを崩している、コストが高い、そして、スキムミルクという私たちには馴染みのない、なかなか日常生活では使わない調味料を使っているという点を指摘された。そこでパプリカをニンジンに、スキムミルクをシチューの素にすることで他の味付けも代用し、さらに手軽で食べやすい味の料理にアレンジした。

(4) 職員さんからのアドバイス

レシピをそのまま作るのではなく、そこからアレンジする必要がある、美味しいと感じる最低限の塩分量を目指して減塩を始めるべきとのアドバイスを受けた。そして、上記のように身近にある調味料や、食べやすい味・若者向けの味に改善することが重要であることがわかった。

さらに、なぜレシピの味が若者向けになっていなかったのか要因を考えた。

(5) 要因

要因は 2 つ存在する。1 つ目は、レシピ制作時に試食会を行い、味の確認をしたかということである。しかし、そのデータは残っていなかったため確認することができな

った。2つ目は、レシピ製作者（年配の方）とレシピ実践者（若年層）の乖離である。これが最大の要因であると考えられる。素材の選び方が異なること、薄味であると感じることから、レシピを実践する若年層との味覚の違いがあったと考えられる。また、料理の技量も異なると感じた。学生と専門家では手間と感じる基準は異なると考えられる。

10 レシピ考案

(1) 朝食

献立は、「ベビーホタテとインゲンのだし炊き御飯」「具たくさんできるだし豚汁」「小鉢」とした。だし炊き御飯では、材料のインゲンを茹でる工程を省略することで調理を簡略化した。また、味付けを無塩顆粒だしから「できるだし」に変更し、より食べやすくした。できるだし豚汁は、他の料理を作った際に使い切れなかった野菜や「できるだし青森野菜ミックス」を活用した。

新たに野菜の下処理からするのは手間がかかってしまうが、後者は、鍋に入れるだけで調理が終わるため非常に簡単だった。時間がある際は自分で調理しても良いし、時間がない場合は後者の活用を勧める。小鉢はおひたしなどの簡単な一品を想定している。

(2) 昼食

献立は、「白身魚のカレースープ仕立て」「ごはん（などの主食）」となっている。工程自体は簡単であったため、ここでは野菜摂取量増加と食べやすさについて工夫した。もともと、入っている野菜はダイコン、ニンジン、タマネギだったが、ブロッコリーとジャガイモを足し野菜を増やした。また、味が薄すぎたために、調味料の量を再調整した。

(3) 夕食

献立は「野菜たっぷりビーフシチュー」「パン（などの主食）」となっている。ビーフシチューは8種類の野菜を煮込み、野菜をたくさん摂取できるように制作した。8種類の内訳は、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、アスパラ、ブロッコリー、カボチャ、サツマイモ、シメジである。ここまでを通して、野菜は煮込むことで摂取しやすくなるということが分かった。

11 試食会

(1) ビーフシチュー

2018年10月19日、20日、21日に開催された第18回弘前大学総合学園祭に出店し、ビーフシチューを販売した。3日間とも完売し、合計で350食販売した。野菜は煮込むことで体積が減り、うまみが凝縮される。よって、前述にもあるように、摂取しやすくなるということが再確認できた。

(2) 白身魚のカレー仕立て

「白身魚のカレースープ仕立て」は、健やか女子ヘルスアップ cooking に掲載されている。使用される材料は次頁のとおりである。

●材料（一人分）

| | |
|---------|---------|
| 白身魚 | 80 g |
| 塩 | 0.2 g |
| こしょう | 少々 |
| 大根 | 30 g |
| 人参 | 30 g |
| 玉ねぎ | 30 g |
| ニンニク | 3.0 g |
| パセリ | 2.0 g |
| オリーブオイル | 小さじ 1/2 |
| 水 | 100ml |
| コンソメ | 1/4 個 |
| カレー粉 | 小さじ 1/2 |

実際に、レシピ通りに調理し、試食したところ、改善点がいくつか挙げられた。

1 つ目は全体的に味が薄く、今後継続的に食べていくには限界があること、2 つ目はカレースープが緩く滑らかであり、主菜としての食べ応えがないことである。

この事実をもとに、私たちなりにレシピ内容を変更した。前者の問題を改善するために、顆粒コンソメを小さじ 1 加えることとした。これにより、コンソメの塩分と旨味がアクセントとなり、今後も継続的に食べていくことができると考えた。後者問題については、スープ自体に変化を加えること、食べ応えを増やすことに着目してレシピ内容を変更した。具体的にはルウを小さじ 1 足し、ジャガイモを 30g 加えることでとろみを出し、スープのゆるみを調整すること、野菜を一品増やすこととしてブロッコリー 1/2 房を加え、食べ応えを考慮した。

(3) 試食会を行った感想

試食会の結果から、学生でも簡単に工夫ができることと、「食べやすさ」「作りやすさ」が無ければ、学生に受け入れられないということがわかった。

12 活動のまとめ

(1) 当初の目標

当初、私たちは Project350 の活動において、「情報の発信と周知」に重点を置いていた。ここでいう情報とは、「厚生労働省の定める 1 日の野菜摂取量の目標値 350g」「カリウムによる塩分排出量の増加」「生活習慣予防にも野菜の摂取は効果的であること」「青森県での従来事業の詳細」である。これらがより周知されることで青森県の健康長寿・短命県返上を達成できると考えていた。しかし、一連の活動を通じて、ただ情報を発信するだけでは効果が無いことが判明した。

(2) 活動の結果

活動の結果、思ったように成果が得られなかった。また、青森県庁の行っていた事業について、追体験を行ったところ従来の健康事業が「減塩」と「野菜」のどちらに重点を置いているかはっきりしていないことが判明した。そのため、周知活動を行おうとしても明確な目標が無いとため、活動自体が不安定になってしまいかねないと考えた。「二兎を追う者は一兎をも得ず」とことわざにもあるように、狙いを定めて 1 つずつ事業を進めなければ、望んだ成果は得られないだろう。

それでは、どのように事業を展開していけばより良い成果を得られるのだろうか。それには、PDCA サイクルが必要となるだろう。

(3) PDCA サイクル

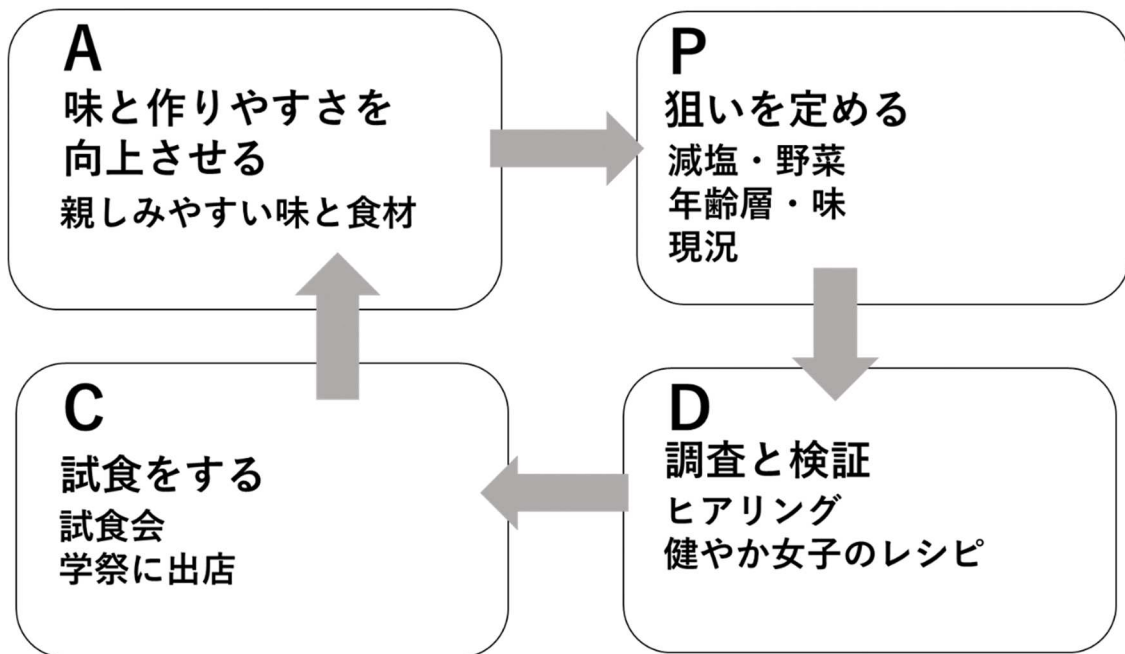
PDCA サイクルとは Plan-Do-Check-Action の略である。まず、Plan で狙いを定めること。そして Do で調査・検証を行い、そして Check で評価を受ける。その評価をもとに Action で改善させていく、ということである。

(4) Project350 の PDCA

例として Project350 の PDCA を紹介する。まず私たちは、減塩事業か野菜事業なのか、また、対象となる年齢層の狙いを定めた。その上で、青森県の現況について調査を行い、若者向けの野菜事業について考察していくことにした。

次に、青森県がこれまでに取り組んでいた健康事業を調査し、ヒアリングを重ねた。その中で、がん・生活習慣病対策課が公開している「健やか女子ヘルスアップ cooking」、 「イケメンズヘルスアップ cooking」の 2 つの健康レシピに着目した。そして、実際に二者のレシピを実践し、より詳細な情報を得るために調査と検証を行った。検証結果から明らかになった問題点について再度ヒアリングを行い、アドバイスをもらった。そして、改良した料理の試食会を開催し、さらなる意見を集めた。評価をもとにさらにレシピを若者に親しみやすく、手軽に作れるようなものに改善させていった。

周知活動においても同じことが言える。最初は若者向けのメディアを検討した。そして、Twitter や YouTube、Instagram を採用し、追体験の様子を動画で配信した。しかし、動画配信は難航し結果も伴わなかった。そこで、新たに cookpad にもレシピを掲載し、より周知されるようにした。



Project350 では上記のような Plan-Do-Check-Action を行い、県庁の健康事業の再調査と改善及び、情報発信を行った。

13 政策提案

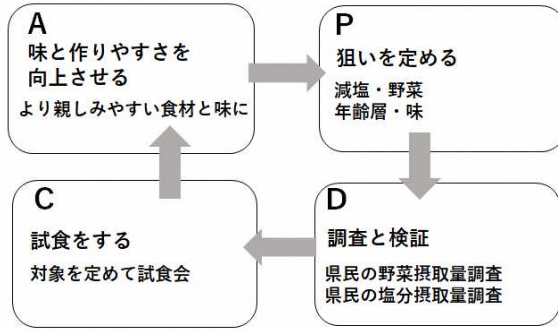
(1) レシピ考案の PDCA

青森県庁で健康レシピを考案するケースを考える。まず、「減塩」・「野菜」のどちらを目的とするのか、対象の年齢層はどうするのか、事業の対象について狙いを定める。次に、野菜摂取量や塩分摂取量などの必要な調査を改めて行う。その結果をもとにレシピを試作する。その後、定めた対象に向けた試食会で味や調理の手軽さについて内部・外部から評価を受ける。試食会の評価をもとに改善を行う。これらを繰り返すことで、より親しまれる味のレシピ考案が可能になると考える。さらに、目標が達成できたのであれば、事業の対象を広げ、同様の手順でレシピ考案を行っていく。その結果、より多くの県民に親しまれる健康レシピの開発が可能になるだろう。

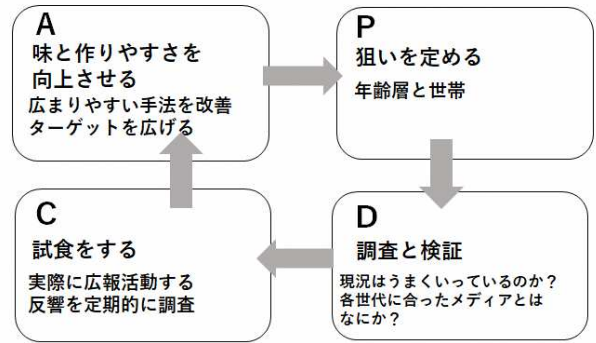
(2) 周知の PDCA

レシピ考案のPDCAと同様である。まず、年齢層など狙いを定める。定めた対象により適したメディア、より周知されるために使うべきツールは何かを調査する。そして、実際に広報活動を行った後に、定めた対象にどれだけ情報が周知されているか調査を行う。その結果をもとに、より周知されやすい手法へ改善し、また、効果を得られたのであれば、対象を徐々に広げていく。これらを繰り返すことで、多くの県民に周知されるだろう。

政策提案 1 ～レシピ考案過程～



政策提案 2 ～周知～



(3) 理想像

具体的な理想像を紹介する。注目すべきメディアは「テレビ」、「インターネット」、「書籍」である。「わっち the キッチン」のようなお料理コーナーを県庁主催で設けたり、SNS や YouTube などの動画サイトで有名になったりすることで、県内に住むより多くの人に周知されるようになる。

周知され、レシピの需要が高まったところで、配信したものをまとめたレシピ本を出版する。例として、タニタ食堂のレシピ本を挙げる。タニタ食堂はもともと、料理を目的として活動していたわけではない。健康でおいしい社食であると広まったために、料理本の需要が高まり、レシピ本を出版した。このように周知されれば需要は高まる。様々なメディアに進出することで健康事業の知名度も上がるだろう。レシピ本の例として、このようなページを私たちは考えている。

レシピ: 野菜たっぷりビーフシチュー



野菜たっぷりビーフシチュー

| 材料 | 作り方 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・タマネギ ・にんじん ・かぼちゃ ・アスパラ ・しめじ ・じゃがいも ・ブロッコリー ・牛挽肉 ・ビーフシチューのルー ・水 | <ol style="list-style-type: none"> ①野菜を食べやすい大きさに切り、鍋に入れて炒めていく。 (ブロッコリーは茹でておく) ②牛挽肉を加え、さらに炒める。 ③全体に火が通ったら、適量の水を加え煮る。 ④煮立ってきたら、ビーフシチューのルーを加え、さらに煮る。 ⑤とろみがついたら完成。 |






準備時間 **10**分

調理時間 **60**分

(4) 事業計画書: Project350

Project350 内で調査した内容を踏まえて、私たちは具体的事業計画を作成した。

事業内容は、①野菜摂取量増加支援キャンペーン事業、②若者自炊力向上事業、③食育啓発事業の3つである。

事業効果は、野菜摂取量の増加、若年層の自炊力向上、平均寿命の延伸である。この3つが達成されることで、青森は健康長寿県を実現できると考える。

政策提案～事業計画書：Project350～



14 調査研究に参加しての感想

藤崎 菜々子

青森県の健康事業について研究することにより、青森県が健康長寿県になるためにできることは、新しいことを一から実施することよりも、現在行なっている事業を見直すことが重要であると気づくことができました。これらの経験はこれからの活動にも活かしていきたい。

西山 真人

この事業に参加して、青森が従来行ってきた健康事業を認知することができた。減塩ではなく、野菜摂取量を増加させる事業を展開したことで、健康に関する自分の中で新たな発見を得たり、野菜事業の可能性を見出すことができたと思う。県庁にヒアリングに行ったり、その中で職員の方から助言も頂いたことで、より充実した内容の発表となった。

葛西 想

今回のプロジェクトに参加して、自分たちが選んだテーマについて、どのような課題があり、それに対してどう実行し、そこから生まれた新たな課題をどうするかなど、普段の授業では得られない経験を多く体験することができました。減多にできない経験をすることができ、とてもためになりました。

戸ノ崎 なつみ

与えられたテーマから問題点を探し出し、どうすれば改善できるのか考え、実行に移すこと、資料にまとめること、そして分かりやすく簡潔に文章をまとめ、人に伝えることの大変さを知ることができ、よい経験になった。

藤村 隆太

県プロに参加したことで、現状の調査・課題の抽出・改善策の検討などを綿密に行うことの重要性を再確認できた。日常生活を何気なく過ごしていただけでは気づけなかったことを知る良い機会だったと思う。