**特集：21世紀の公衆衛生**

# 公衆栄養活動を基にした県民の食行動の分析の試み

岩　崎　祐　子

# An attempt on analysis of food related behavior based on community nutritional action

Yuko IWAZAKI

## 1　はじめに

新国民健康づくり運動「健康日本21」が策定され，栄養・食生活分野では，栄養素・食品摂取レベル，行動変容のレベル，環境づくりレベルの３段階に分けて具体的な目標値が設定された．これまで漠然と捕らえていた住民の「食生活」を，栄養素・食品摂取レベル，行動変容のレベル，環境づくりレベルという新たな視点を持った，より地域性や住民に共感できるような「公衆栄養」が必要となってきたことを痛感せざるをえない．行政では，これまで最も客観的で評価の指標として示し易かった栄養素や食品摂取状況だけでなく，人間の行動，知識や意識，環境等の評価視点を，その地域性を絡め，どう客観的に示していくかが，地方計画，更に健康教育の現場への展開のためにポイントとなるだろう．

## 2　県民の食生活の変化

### (1)　栄養素を中心とした分析

本県では，これまで県民健康状態や生活習慣，食事状況等を把握するために，県民健康基礎調査を３年に１度実施してきた．現在，今後この調査は，健康日本21の地方計画でのモニタリング的位置づけも含め，調査のあり方そのものや更に具体的な内容について，検討の段階に入っている．

この見直しのために，過去４回の県民健康基礎調査結果をまとめたところ[1]，栄養素摂取状況は，国民栄養調査と同様にカルシウム不足や脂質の摂取割合の増加等がみられた．更に，料理法別の頻度調査で，比較ができなかった「油を使った料理」を除き，たいていの料理摂取頻度が経年的に減少していた．特に，煮物の料理摂取頻度の減少は顕著で，20・30歳代はもちろんのこと，40・50歳代でも明らかな減少が見られ，食卓の変化が予測された（図１）．県民は一体どのような食生活をしているのだろう？何が具体的に変わったのだろうか．

静岡県東部健康福祉センター
（前：静岡県総合健康センター）

### (2)　食行動に関する検討会

この疑問を解決するために，平成12年度に市町村や保健所栄養士と食生活についての検討の場を持つことができた．「住民にとって食事は，栄養素ではなく，楽しみであったり，食べるものであったり，その空間や雰囲気である．それなのに，栄養素が充足されるような指導を押し付けて，つまり，栄養士に合わせてもらっていたのかもしれない.」という言葉が栄養士から出された．

時に栄養指導の場で「食事をおいしく食べていますか」と聞いてみたことがある．子の偏食で悩む母親は，「はっ」とした顔で，そういえば最近考えたことが無かったと言い，ある若い男性は，首を横に振った．もちろん，にこやかに「ええおいしくって！つい，食べ過ぎて困りますね.」と答えた中年女性もいた．

人間の食生活には，栄養素等だけでは解決できない要素が非常に多い（もちろん栄養素も重要であるが）．今回の話し合いの場で，栄養素以外の切り口を模索した結果，図２のように家族で同じものを食べるかどうかという観点で分析した[2]．

### (3)　食行動に関する再分析

分析は，県民健康基礎調査の食事状況調査票を再度見直し，献立を主食・主菜・副菜に分類[3]し，何人が同じ料理を食べているか数えた．結果として，朝食では，家族がいても家族と同じ物を食べない場合，主食・主菜・副菜がそろう者が少ないことがわかった．既存調査の再分析だったため，同時に誰と一緒に食べたかまでは把握できなかったものの，一緒の物を食べるということが，個々の食事内容と関連を持っていることが考えられた．２人暮らしで，朝食は２人共違う主食を食べている家族が26％であった．個々で食事を選択して食べていることがこの結果から伺えた．また，20，30歳代の女性の朝食の主食は４割がパンである．更に，主食がパンの場合，主食だけの食事の者が多い結果であった．「パンの場合，他に準備をしなくて食事として成り立つから便利でそうしているかもしれない」という意見が検討会ででた．県民の食は簡便化の方向に動

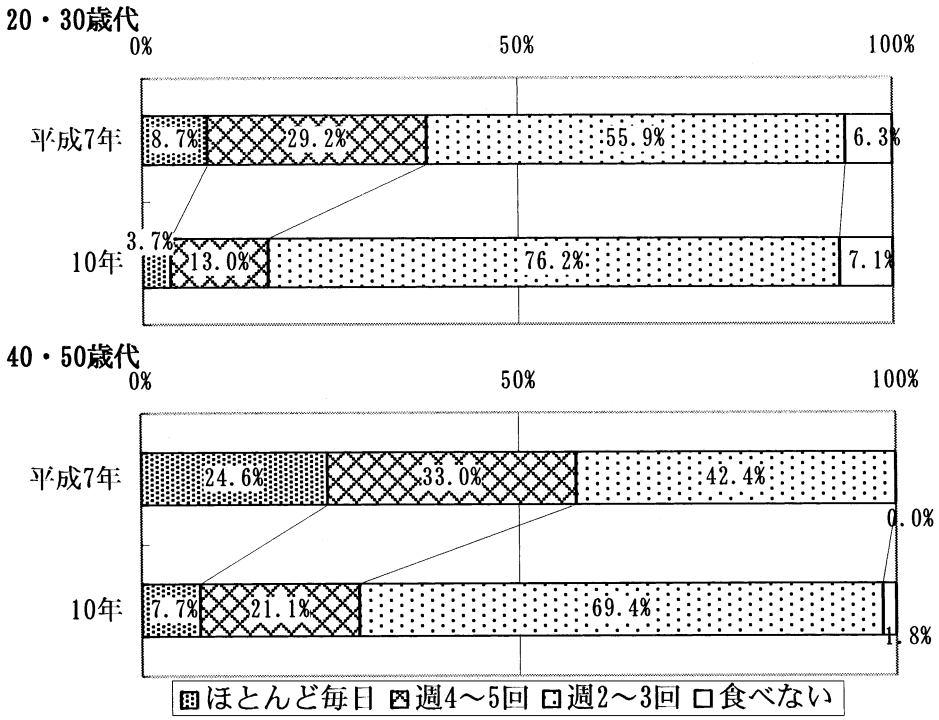



図１　「煮物」の摂取頻度

いているようだ．

## 3　話し合うことの重要性

検討会をとおして県民の食生活が，栄養指導の現場の経験や思いと，再分析した食生活の結果間で，少しずつ連動し始めた．目の前にある客観化された情報が栄養素ばかりでなく，家庭であったり，朝ご飯や夕ご飯の状況に近くなれば，自ずとそこから考え出される言葉も「栄養素」ではなく食生活や食事に対する考えとして表現された検討会になった．

このような食の実態は，少なからずとも「食行動」として研究が行われ，決して目新しい視点ではないはずだ．しかし，なかなか行政の現場で働く栄養士は，１人職種として働く場合が多いせいか，それぞれの体験や問題意識を，共有化し，１つの方向性としてまとめていくことが少ないと思われる．ましてや，客観化した数値として評価してみたり，研究報告など，遠い話かもしれない．

今回，分析側の視点で筆者は参加していたが，県内保健所，市町村の栄養士という微妙に異なる各々の立場からの意見は，検討会の内容に幅をもたせることができたと思う．あまりにも多く出された県民の食に関する課題や客観化したい情報は，量，質共に筆者の予想をはるかに超え，そのうち分析し，皆で意見交換までできたのは，検討会で話した内容のほんの１部分になってしまった．しかし，ここがスタート地点なのだと感じている．

## 4　まとめ

健康日本21やその地方計画が策定されつつある今は，食に対する考え方，つまり住民の食をどう捕らえ，どう考えるか，そしてどのような支援が県民のQOL向上のためにできるかについて，より多くの人々と話し合うよい機会であると考える．話し合った結果をまとめ，公表し，もっと多くの人と共有化していくことで，課題の解決法が出てくる等，公衆栄養そのものの進歩につながると考えられる．

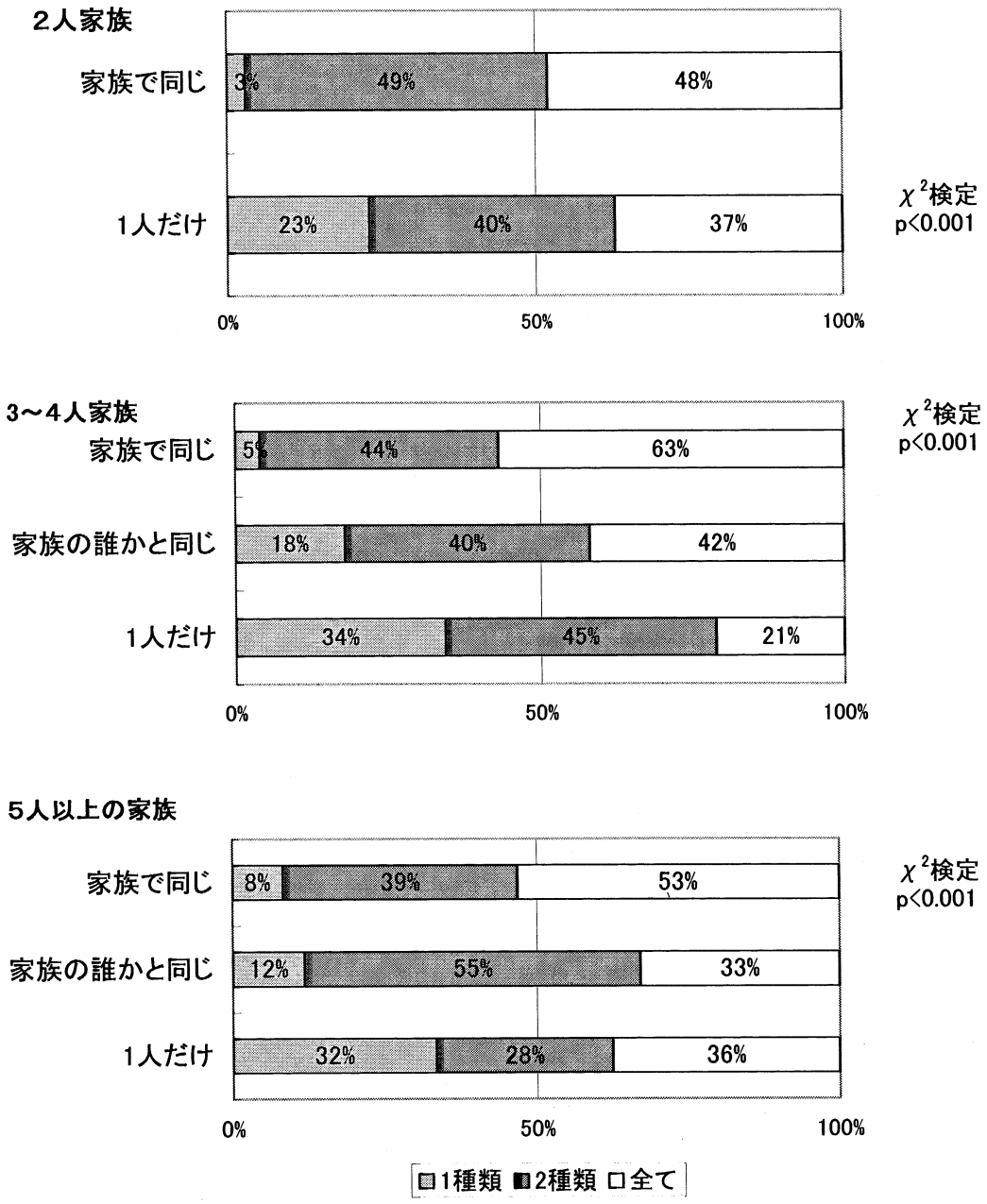
何よりも，１人で考えているよりも，人と人が出会い，皆で考えて，何かを創り上げていくことはとても楽しく，このことが最大の魅力かもしれない．

このことは，筆者が保健所勤務５年後，公衆衛生院にて１年間学ぶ機会を経て，更に県全体の健康づくりのための調査研究に従事し，改めて感じることができたと思う．今年度から保健所で勤務している．今だからこそ，更に心に響いてくる実践の場の仲間が皆に伝えようとする様々な学会報告や催し物の開催通知，もっと身近なところでは１つずつの実績報告に，奮い立つ毎日である．

## 謝辞

食生活検討会のメンバーに，心から感謝の意を表します．

1）岩崎祐子他：静岡県民の体格の推移と食生活の変化について、日本栄養改善学会抄録（東京），2000
2）静岡県総合健康センター：県民の食生活パターン，2001
3）足立己幸，他：食事パターンから食構成を探る，食の科学，56，107-119，1980




分類
1種類　:主食・主菜・副菜のどれか1種類
2種類　:主食・主菜・副菜のうちいずれか2種類
全て揃う:主食・主菜・副菜の全てがそろう

図2　同じ主食を食べる人数と主食・主菜・副菜がそろう程度　（分析は朝食について）