

地域住民の健康増進のための食事・食生活に関する研究

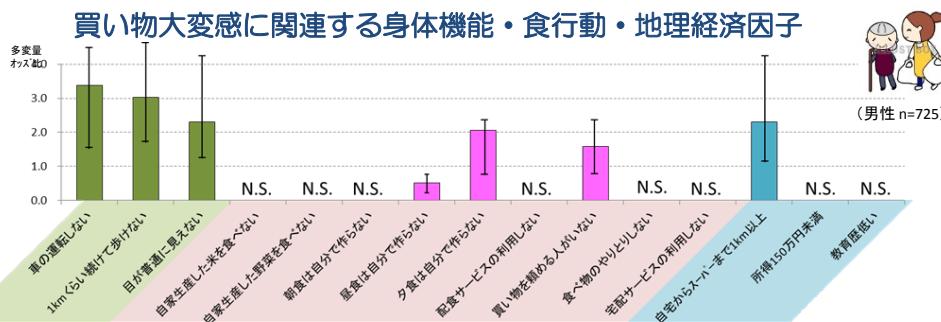
石川みどり

地域住民が健康的な食物・食事にアクセスするための方法論について検討を進めています。
日本国内の実践的研究、国際協力を通して、地球規模の健康課題の解決への貢献を目指しています。

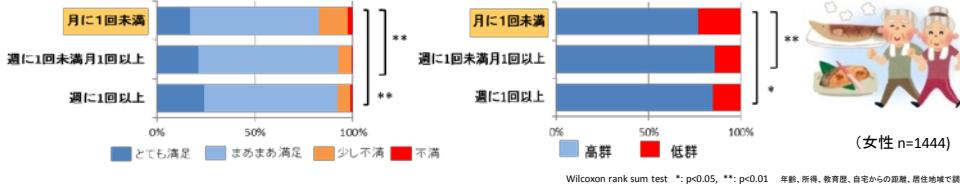
独居高齢者のフードセキュリティ

すべての高齢者が地域で健康的な食生活を営むために

買い物大変感に関連する身体機能・食行動・地理経済因子

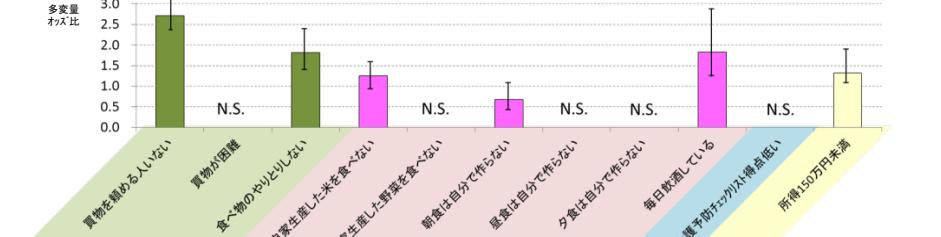


共食と食事の満足度



共食と食品多様性

共食（1回未満/月）に関する食物入手・つくる・食べる行動



妊婦・乳幼児健診における多職種連携による標準的な栄養指導

すべての子どもが栄養学的に適切で安全な食事を摂取するために

乳幼児健診における集団・個別の栄養指導の内容は？



標準的な乳幼児期の健康診査と保健指導に関する手引き

食事を楽しむ（食QOL）

- 食事を楽しむこと
- 家族と一緒に食べることを楽しむこと
- 仲間と一緒に食べることを楽しむこと

健康・栄養状態

- 食物アレルギーの知識

食事内容

- 「主食」エネルギーをしっかりとすること
- 「副菜」緑黄色野菜を積極的に食べること
- 「主食」肉、魚、卵、豆豆料理をバランスよくとること
- 「牛乳、乳製品」カルシウムの供給源となる食品の摂取
- 「果物」の適量摂取
- 「主食・主菜・副菜」のバランス
- 食事の適量に関する知識
- 間食のやり方に関する知識
- サプリメントの知識
- 葉酸に関する知識
- 食品中に含まれる水銀に関する知識
- 適切な授乳方法の選択
- 授乳の考え方
- 離乳食の調理形態等の知識
- 離乳食の食べさせ方の知識

食・生活習慣

- 1日3回の食事や間食のリズム
- いろいろな食品に親しむこと
- よく噛んで食べること
- 自分の現在の食生活の振り返り
- 食生活や健康の大切さ

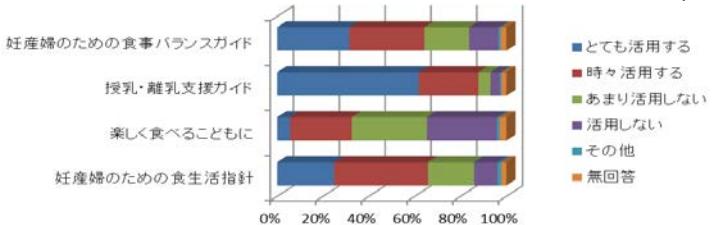
健康・栄養状態

- 食生活や健康の大切さ
- 味覚など五感をつかって味わうこと
- 食べる量を調節すること
- たばこの影響に関する知識
- お酒の影響に関する知識
- 自分で進んで食べること
- 食事マナーを身につけること
- 食べたい食事のイメージを描きそれを実現できること
- 栽培、収穫、調理を通して、食べ物にふれること
- 食欲があることの重要性
- 食べたいもの、好きなものを増やすこと

ソーシャルサポート

- 栽培、収穫、調理を通して、食べ物にふれること
- 間食づくりの支援
- 父親の育児参加

全国市町村の栄養相談業務における国の施策ツールの活用状況 (n=1052)



厚労科研

「乳幼児健康診査の実施と評価ならびに多職種連携による母子保健指導のあり方に関する研究」(H24^26)

「女性の健康における社会的決定要因とライフスタイルに関する研究」(H28)

「高齢期の栄養素等摂取量の個人内・個人間変動は年齢によりどのようにかわるのか」(H28^30)

「乳幼児期の健康診査を通じた新たな保健指導手法等の開発のための研究」(H27^29)