

# 『公衆栄養学の視点からみた「日本食」の意義と活用』 ～青森県におけるプロジェクト事例『味感（みかん）を育む「だし活」事業』～

青森県立保健大学健康科学部栄養学科 吉池 信男  
青森県農林水産部総合販売戦略課地産地消グループ 芳賀 智恵子

## 1. 「公衆栄養学」の視点と「日本食」

「公衆栄養学」は、公衆衛生の一分野としてのとらえ方（“Public Health Nutrition”）と、必ずしも「健康」という範疇に限らない、例えば、農業、教育、社会福祉、経済などを含め、より幅広い観点から「栄養」を捉える視点（“Public Nutrition”）がある。例えば、前者の定義としては、「社会の組織化された努力や、informed choice を通じて、人口集団の栄養に関連した健康や well-being を増進・維持すること」（World Public Health Nutrition Association (2007)）、後者の定義としては、「集団に対する健康戦略を、栄養問題の解決に応用するものであり、その根本的なゴールは、十分な食料と栄養に関する人権を完全に満たすことである。公共の利益という観点から、公衆の参加を伴い、健康にかかわる事項を超えた関連するセクターにも連携を呼びかけるもの」（Beaudry ら(2005)）がある。

後者においては、「基本的な人権」としての「栄養」、また「公共の利益」という視点が重要である。一方、社会においては、「人々（消費者）」「専門家」「食料供給者（フードシステム）」が、それぞれ異なる視点やニーズにより食料の入手や選択をイメージしており、これら3者の価値観や利害などにギャップが生じている（図1）。このようなギャップをどのように埋めていくかも重要な課題である。「日本食」に関わる種々の取組や施策を考える上でも、このような“ギャップ”に留意する必要があるかもしれない。

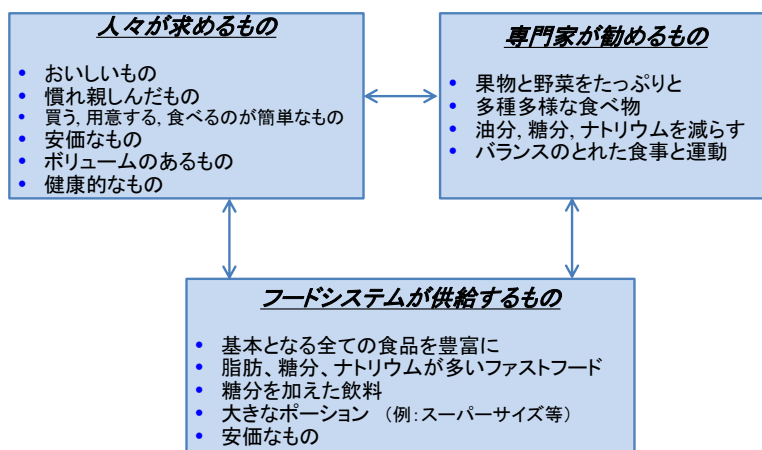


図1 食料の入手や選択に関する社会的な視点

出典) Contento IR: Nutrition Education 2007 を一部改編

また、公衆衛生（Public Health）における“Narrow approach”（表1）としての疾病予防や個別リスクの軽減という視点に加えて、社会の構造的な問題点をマクロに捉えた“Broad approach”としても、「日本食」を多面的・学際的に評価・検証することも重要と思われる。

表1 公衆衛生 Public Health の2つのアプローチ

特徴	Broad approach	Narrow approach
主な公衆衛生活動	公衆衛生学を政策に結びつける	費用の抑制、疾病予防
疫学の位置づけ	他の方法とバランスをとりながら	臨床疫学、分子疫学
利点	長期的、広域(地球レベル)	短期的
欠点	範囲が広すぎて、失敗するリスクがある	根本的な脅威を見逃してしまう(例: 社会環境、経済)
健康の定義	健康のため基盤	病気でないこと
基礎的な理論	社会の構造的な問題点	個人の生活習慣
動機となる関心事項	不平等、貧困、世界的な問題	個人のリスク

出典: Barrie M Margetts: An overview of public health nutrition. In *Public Health Nutrition*. Blackwell Science, 2004 p.4-5

(参考文献) 吉池信男編著: 公衆栄養学 ～栄養政策、地域栄養活動の理論と展開～ 2015, 第一出版

## 2. 青森県における健康・栄養問題

青森県は、都道府県別平均寿命が発表された1960年代から、全国で最も平均寿命が低く、「短命県返上」といったキャッチフレーズでのキャンペーンや各種施策が展開されている。特に、北東北地方で極めて発症や死亡が多かった脳卒中対策を中心に、30年以上前より「短命県返上」という言葉が繰り返されてきている。このような状況の原因としては、多量飲酒・喫煙率、高食塩摂取などの生活習慣要因や、弱い経済力、豪雪の気候などを含めて諸説ある。実際に、平成22年国民健康・栄養調査報告における都道府県別状況を見ると、食塩摂取量（男性全国ワースト2位；女性同5位）、歩数（男性同2位、女性同7位）、喫煙者割合（男性同1位）、飲酒習慣者割合（男性同1位）となっている。現在も、さまざまな取組が行われているが、「日本食」を活用した、“Broad approach”としてのユニークな取組である「だし活」に期待が高まっている。

## 3. 味感（みかん）を育む「だし活」事業

青森県は、三方が海に囲まれ、水産物に恵まれ、さらに季節毎にとれる山や里の幸も豊富である。「健康あおもり21（第2次）」では、食塩摂取量の目標値を成人で8.0gとしているが、現状は10.5gであり、目標達成に向けてはさらなる工夫が必要である。そこで、健康寿命・平均寿命の延伸に向け、県民の減塩対策として、「だしの活用（だし活文化）」の定着を図ることで、新たな健康対策と、地産地消による6次産業化の推進で生産者等の所得向上を目指す本事業を、平成26年度より開始した。

事業内容は、①商品開発と販売促進、②普及啓発、③需要開拓から成る。そのなかで、子どもの頃から薄味に慣れてもらうため、学校や保育所で給食の献立を作成する栄養教諭や管理栄養士、地域の健康づくりを進める行政栄養士といった専門家を対象に、だし活を推進する研修会を開催した。さらに、給食のメニューに容易に活用できるように、「だし活料理レシピ集」を作成し、給食施設や社員食堂へ配付した。現在、小学校給食などの献立に少しずつ入り入れられてきている。

平成27年3月からは、未利用であった水産資源や、県産の煮干し・昆布、規格外の県産野菜などを原料として、使い勝手の良い「だしパック」のような青森のおいしさ満載のだし商品を一般家庭向けに3商品、給食施設など業務用に6商品（“できるだし”）の販売を開始した。このように、行政組織等における農林水産分野、保健医療分野、並びに教育分野が連携し、総合的・多面的アプローチとして、地域の特徴と「日本食」の良さを活かした取組を進めている。

（参考資料）

- 青森県庁 味感を育む「だし活」事業

<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/hanbai/dashi.html?ref=tw>

- だし活女子部フェイスブック

<https://www.facebook.com/aomoridashijyo>

