

公衆栄養学の視点からみた日本食

～ 山形県における減塩食育プロジェクト事業から ～

山形県立米沢栄養大学 健康栄養学部 健康栄養学科
大和田 浩子

1. 事業の目的

大学生や新入社員等を対象として「健康な食事」がとれる環境を整備し、食の理解と食生活の改善を促すとともに、要介護の原因第1位である脳血管疾患予防のための減塩運動を進めることを目的としている。

2. 事業の背景

- 1) 脳血管疾患の要因となる高血圧の患者数（人口10万対）が全国第1位であった（平成21年地域保健医療基礎統計）。
- 2) 健康やまがた安心プランの1日の食塩摂取量の目標値は8g（健康日本21（第2次）と同じ）であるが、県民健康・栄養調査（平成22年）の食塩摂取量は11.8gであり、全国平均（10.2g）よりも高い。
- 3) 食塩摂取量を性・年齢階級別にみると、年々減少傾向にあるものの、男女ともすべての年齢階級で全国平均値を上回っている。
- 4) 年間1世帯当たりの食塩および醤油の購入数量、中華そば（外食）の支出金額が日本第一位である（総務省、家計調査、平成23～25年平均）。
- 5) 山形伝統の保存食として漬物文化が発達している。

3. 事業の方向性

- 1) 大学生や新入社員等への減塩を中心とした食育を推進する。

大学生や新入社員は初めて一人暮らしを経験する人も多く、食生活が乱れやすく、新しい環境への不安も大きい時期である。また、食育を通して正しい食習慣を身につけることができる最後の機会でもある。食塩摂取量の目標値（8g）を達成するため、子どもやメタボ世代を対象とした食育に加え、大学生や新入社員等を対象にした新たな手法による食育の推進が必要である。
- 2) 時間的に余裕がない人でも簡単に、食塩が少ない「健康な食事」を選択することができる環境整備を推進する。

4. 事業の実施

- 1) 「食がつなぐ心と体の健康プログラム」の構築

「ふじ33プログラム」の手法を一部取り入れ、若い世代を対象にした減塩効果の高い健康プログラムづくりを進めている。
- 2) 誰でも簡単に「健康な食事」を選択ができる食環境の整備

スーパーマーケットやコンビニエンスストアに、時間的に余裕がない人でも簡単に、食塩が少ない「健康な食事」を選択できるよう工夫された啓発掲示板や、減塩コーナー等の設置を進めている。

5. 事業の効果

本事業により、県民の減塩への関心が高まり、食塩摂取量の減少につながる。また、健康づくりへの関心も高まり、最終的には「健康長寿山形の実現」に寄与する。