

小樽市における食を通じた健康づくりの取り組みと評価に関する研究 プロジェクト代表者: 穴沢 眞

【プロジェクトの概要】

本プロジェクトは、小樽保健所と協力し小樽市におけるヘルシーメニューの普及とこれを進めるための方策を探ることを目的とします。ヘルシーメニューをテーマとしたシンポジウムの開催や、小樽市が行った健康調査を補完するアンケート、先駆的な取り組みをしている呉市での現地調査研究を行います。

【活動報告】

・ シンポジウムの開催

平成27年2月11日に小樽市、北海道新聞小樽支社の共催を得て、「ヘルシーメニューのすすめ～カラダ改造は食事から～」というテーマでシンポジウムを行いました。講演者として呉市でヘルシーメニューの普及に努める日下医師と健康食に造詣が深い三國シェフをお呼びしました。

・ アンケートの実施

シンポジウムの会場で参加者に対し、食生活やヘルシーメニューの浸透度などについてアンケートを実施しました。

・ 呉市での現地調査

ヘルシーメニューのレストランへの普及や市民へのヘルシーメニューの啓蒙、また減塩サミットの開催など先駆的な取り組みを行っている呉市において活動の中心である日下医師や保健所に対しヒアリングを行いました。

【具体的な成果等】

シンポジウムには230名の市民が参加し、日下医師による講演「健康の大原則、減塩はもう常識!! 子どもからお年寄りまでみんなで減塩環境づくり」、三國シェフによる講演「三國シェフの病院食、マンスール」ののち、小樽保健所長、秋野恵美子氏による「小樽市のヘルシーメニューの現状」の説明がありました。これらを受け、上記3名とパネリストとするパネルディスカッションを行いました。

これにより、小樽市民にヘルシーメニューについての認識を高めることに貢献しました。

シンポジウムの前に実施した呉市での現地調査をもとに、これらの活動を小樽市に普及する方策を探るため、シンポジウムにおいて参加者にアンケートを実施しました。

アンケートの有効回答者は192名、そのうち、男子は43名、女性が147名でした。年齢構成をみると60歳代が65名、70歳以上が72名と多数を占めました。アンケート回答者の半数以上が食生活の改善に関する項目すべてに取り組んでいました。特にヘルシーメニューに関連の深い塩分を控えるという項目で127名、脂肪分を控えるという項目で133名が取り組んでいると回答しました。しかし、ヘルシーメニューを提供している店については知っているが40名、知らないが133名で市民に十分な情報が行き渡っていないことがわかりました。