

熊本県産食材を生かした「バランス弁当」喫食プログラムの評価と地域への波及

所 属：熊本県阿蘇地域振興局

発表者：久保彰子

【目 的】熊本県ではBMI $25.0\text{kg}/\text{m}^2$ 以上の肥満者は30歳～50歳代男性の37.3%(H18調査)と他年代に比べ多く課題であった。これまで食生活指針や食事バランスガイド(以下ガイド)を普及してきたが、20歳～50歳代男性でガイドを知る者は11%、その中で参考にする者は31%(H17調査)と、行動変容に至らない状況であった。そこで実際に適切な量とバランスの食事を体験し行動変容へつなぐことを目的に、県産食材を使ったバランス弁当と健康・栄養情報を掲載したメッセージカード提供を組み合わせたモデル事業を実施した。事業の減量効果とその後の展開を報告する。

【方 法】本事業は「くまもとの夢4か年戦略」の農林水産業の推進に関する政策方針として県庁健康づくり推進課が実施した。4事業所(精密機器製造業、官公庁)で参加職員男女176名を対象に、連続12週間バランス弁当を提供し、週3回以上の喫食を条件とした。献立は1食のエネルギー量を、30歳～50歳代男性の身体活動レベル「低い」場合の推定エネルギー必要量の約3分の1である700kcal前後とし、ガイドの主食2つ、主菜2つ、副菜2つを基本に県産食材を半分以上使用した。参加者には実施前後に身長・体重・腹囲の測定及び食生活に関する質問紙調査を行い、実施前後に身体計測ができた167名を解析対象とし、体重及び1食の適量の理解等に関する変化を検討した。連続変数は対応のあるt検定、カテゴリ変数はカイ2乗検定を行った。

【結 果】167名のうち肥満者56名の体重は、 $78.3\text{kg}\pm 2.7\text{kg}$ から $77.7\text{kg}\pm 2.8\text{kg}$ と有意に減少($P<0.05$)、腹囲は $93.6\text{cm}\pm 1.7\text{cm}$ から $92.1\text{cm}\pm 1.9\text{cm}$ と有意に減少した($P<0.01$)。ガイドの理解度は、事前43.7%から事後65.9%と有意に増加し($p<0.01$)、活用度は25.2%から51.2%と有意に増加した($p<0.01$)。事後調査で「1食あたりの適量に分かる」と回答した者は約8割であった。県下普及のため県食育計画に位置づけ施策化した。翌年は4保健所で実施し一部保健所でモデル事業同様、参加者の体重及び腹囲の減少がみられた。また、喫食プログラムの弁当の栄養基準を別の健康づくり応援店事業の基準に適用した。

【考 察】本事業で男性肥満者の体重及び腹囲減少の効果が示唆されたのは、ガイドを用いた知識の普及だけでなく実際の喫食体験により1食の適量が理解された成果と考えられる。また弁当と組み合わせた普及啓発は、健康づくりへの関心が低い若い世代に、日常生活で特別に意識せずに健康づくりを実践する取組として、職域及び地域の食環境整備に活用できることが示唆された。また県産品利活用としての実施は、農業振興と健康施策の連携促進が期待される。