

野菜摂取量を増やすための支援に関する一考察

○宮蘭百代¹⁾ 小城京子¹⁾ 上野由花¹⁾ 桑原由香¹⁾ 桶谷薫¹⁾

1) 県民健康プラザ健康増進センター

1 はじめに

健康日本 21 (第三次)において、成人一人当たり 350g以上の野菜摂取量が目標となっている。しかしながら、令和 5 年度「国民健康・栄養調査」では、成人の野菜摂取量の平均値は256.0gと有意に減少しており、野菜摂取量を増やす取り組みが必要である。

そこで、今回、野菜摂取量(推計)が多い人の特徴を明らかにし、野菜摂取量を増やすための支援について検討したので報告する。

2 調査方法

1) 対象

当センターの開設記念イベントにおいて、ベジメータ[®](光を使った光学的皮膚カロテノイド測定装置)を使用して、ベジスコア[™]を測定した 276 名のうち、調査への同意が得られ、分析対象とするデータに欠損値のない 222 名を対象とした。対象者の内訳は男性 44 名(平均年齢 62.3±17.3 歳)、女性 178 名(平均年齢 65.1±12.7 歳)であった。

2) 調査方法

自記式アンケート調査を実施し、ベジスコア[™]により「350g達成見込み群(以下「達成群」)」と「350g不足見込み群(以下「不足群」)」に分類し、下記項目について調査した。

3) 調査項目

- ①基本属性:性別,年齢,BMI,家族構成 ②食知識
③食態度 ④食行動 ⑤周囲からの支援

3 結果

1) 基本属性(表1)

男性は両群とも同割合であったが、女性は達成群が不足群より 1.4 倍多かった。年齢は、達成群 67.5±11.3 歳、不足群 60.6±17.3 歳であった。

2) 食知識

【自身の適量やバランスの理解】では、「よくわかる/だいたいわかる」と回答した者の割合が達成群 62.7%、不足群 40.7%と不足群に比べ、達成群の方が高かった(図1)。【望ましい野菜摂取量】では、「350g」と回答した者の割合は、両群とも5割程であり、そのうち【望ましい野菜料理皿数】として「5-6 皿」と正答し、重量(350g)と皿数(5-6 皿)が一致した回答者の割合も、達成群 12.7%、不足群 11.5%と両群に違いはなかった(表2)。

3) 食態度

【350gの野菜を食べる自信】では、「自信がある/どちらかと言えば自信がある」と回答した者の割合は達成群 62.0%、不足群 41.7%で達成群が高かった(図2)。【困難な状況時に野菜を食べる自信】では、「自信がない/どちらかと言えば自信がない」と回答した者は両群とも多く、不足群より達成群が多かった(図3, 4)。

4) 食行動(図5)

【主食・主菜・副菜の揃った食事】の頻度では、「ほぼ毎日」と回答した者の割合が達成群 69.8%、不足群 55.2%であった。

5) 周囲からの支援(図6)

各項目で両群間に大きな差異はなかったが、【野菜を作る/もらう機会】では、「あり」と回答した者の割合が達成群 84.1%、不足群 77.1%と高かった。

4 考察

達成群の特徴として、「食知識」では、自身の適量やバランスの理解があること、「食態度」では、350gの野菜を摂取する自信があること、「食行動」では、バランスの良い食事を摂っている頻度が高いことがわかった。

これらの結果から、野菜摂取量を増やすには、まず食知識を増やし、望ましい食行動ができるような支援が必要であり、かつ実行に自信が持てるよう、容易に実行できる方法の情報提供が必要であると考ええる。

食知識を増やすには、様々な機会を通して食知識を提供できる機会を増やす必要がある。厚生労働省では、野菜の目標摂取量として『重量』と『皿数』を示している¹⁾が、今回達成群であっても、望ましい野菜摂取量と野菜料理皿数が 1 割しか一致していないという食知識の課題が見られた(表2)。望ましい皿数の認知度が低いことから、より具体的なイメージとなる『皿数』を周知することが野菜摂取量を増やすことにつながると考える。また、自身で食を選択するようになる小中学生の時期までに、バランスの良い食事を理解し、選ぶ力を養うことが食行動につながる基本となる。食知識を増やすためには、成人のみならず、幼少期からの食育の充実が望まれる。

食態度では、野菜摂取が困難な場面において両群とも環境要因での野菜摂取の自信度が低かった。また、不足群では「手間要因(用意するのが面倒な時)」による野菜摂取の困難さが目立った。状況に応じて、カット野菜・冷凍野菜の利用やメニューの選び方、調理法の工夫など具体的な方法を伝え、負担感を緩和できるような支援が必要である。また、近年世帯構成の変化や生

活スタイルの多様性など食の外部化が進んでいる²⁾が、この状況下でも野菜摂取量を増やせるような支援が必要である。

食行動では、バランスのいい食事が摂れている背景として、食知識があることが考えられた。「主食・主菜・副菜」の揃った食事が摂れるよう、イメージがしやすい“定食の型”で伝えるなど、提案の工夫が求められる。しかしながら、実態として令和5年に実施した国民健康栄養調査では、食習慣を改善する必要がある者ほど改善の意識が低い³⁾ことがわかっており、無関心層へのアプローチが喫緊の課題となっている。各地域の特性を活かした『自然に健康になれる環境づくり』を行政だけでなく、事業者との緊密な連携により、推進し展開していくことが、野菜摂取量増加への環境づくりにつながり、無関心層へのアプローチとして効果的と考える。

5 まとめ

野菜摂取量を増やすための支援の一つとして、食知識を増やすような情報提供や食育の充実化に力を入れていく必要がある。また、野菜摂取に対する負担感を軽減できるような支援が必要と考える。さらに、無関心層に対するアプローチも含め、自然と野菜摂取量が増える環境づくりを地域や事業者と連携しながら推進していくことが望まれる。

【参考文献】

- 1) 厚生労働省 健康日本21(第三次)
- 2) 農林水産省 令和2年度食料・農業・農村白書, 第1部食料・農業・農村の動向, 第1章 食料の安定供給の確保, 第2節食料消費の動向
- 3) 厚生労働省 令和5年度国民健康栄養調査, 第2章 栄養・食生活に関する状況, 4.食習慣改善の意思

表1 基本属性		総数 n: 222 (%)	
		達成群 n:126	不足群 n:96
性別	男性	21(9.5)	23(10.4)
	女性	105(47.3)	73(32.9)
年齢(歳)		67.5 ± 11.3	60.6 ± 17.3
BMI		21.8 ± 3.2	23.4 ± 3.4
配偶者	あり	89(40.1)	65(29.3)
	なし	37(16.7)	31(14.0)
居住形態	同居	99(44.6)	80(36.0)
	独居	27(12.2)	16(7.2)

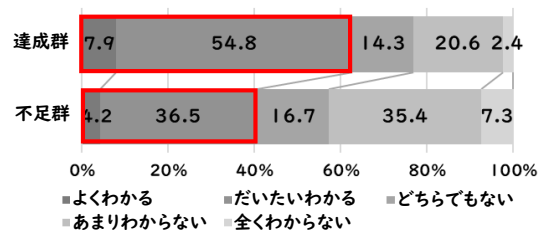


図1 自身の適量やバランスの理解 (%)

表2 望ましい野菜摂取量(重量・皿数)の認知度

	達成群 n:126(%)		不足群 n:96(%)	
	5-6皿	5-6皿以外	5-6皿	5-6皿以外
350 g	16(12.7)	48(38.1)	11(11.5)	36(37.5)
350 g 以外	6(4.8)	56(44.4)	8(8.3)	41(42.7)

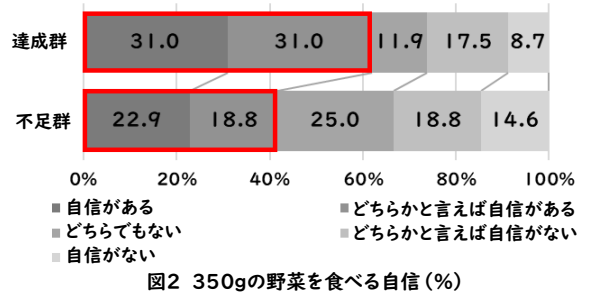


図2 350gの野菜を食べる自信 (%)

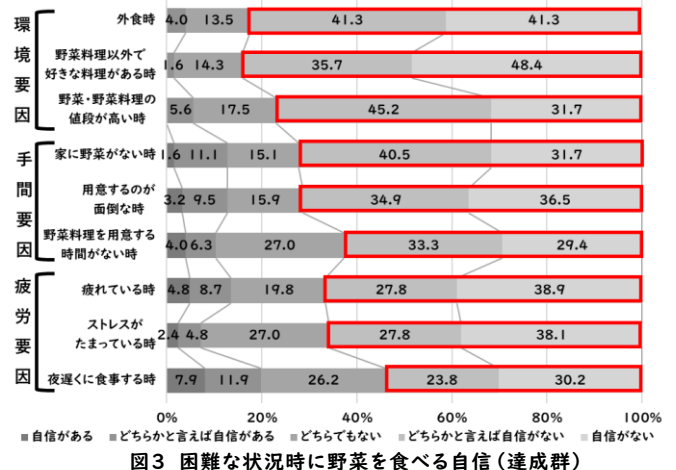


図3 困難な状況時に野菜を食べる自信(達成群)

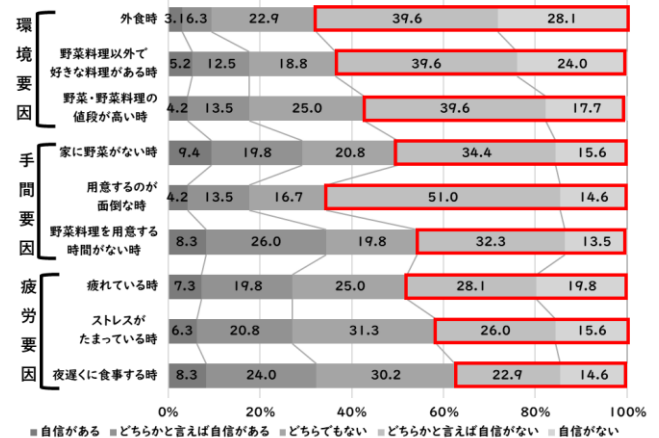


図4 困難な状況時に野菜を食べる自信(不足群)

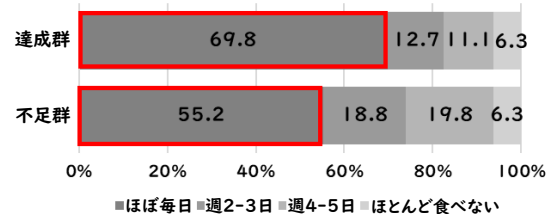


図5 主食・主菜・副菜の揃った食事 (%)

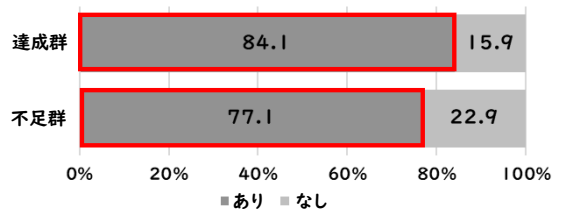


図6 野菜を作る/もらう機会 (%)