

大会長講演

食を通した健康づくり ～地域をつなぎ、世代をつなぐ活動から～

松本大学大学院 健康科学研究科 / 人間健康学部 健康栄養学科 教授

廣田 直子

東京オリンピック・パラリンピック開催年である本年 12 月に、栄養不良の解決に向けた国際的な取組を推進する目的で、「東京栄養サミット 2021」が開催されようとしています。「栄養不良の二重負荷 Double Burden of Malnutrition」への対策が大きなテーマであり、「栄養不良の二重負荷」が、持続可能な社会の発展を阻害する地球規模の課題であると認識されているわけです。

「栄養不良の二重負荷」とは、過剰栄養を心配しなければいけない状況にある人と、栄養不良が懸念されるやせや低栄養等の状態にある人が、地球上に、同じ国に、同じ地域に、同じ集団に、同じ世帯に、混在していることをさします。さらに、人の一生の中でも、メタボリックシンドロームや生活習慣病を健康リスクとして考えなければならない中年期を経て、高齢期にはフレイルや低栄養状態が主要な健康課題となるというように、個人内における「栄養障害の二重負荷」も存在します。

現在、平均寿命が女性全国 1 位、男性 2 位という状況にある長野県ですが、さらに県民の健康寿命の延伸をめざし、県では健康づくり県民運動「信州 ACE プロジェクト」を展開し、ライフステージの課題に応じた対策が進められています。中年期の過剰栄養対策を、いつから高齢期で問題となる低栄養対策に移行させればよいのかを一律に示すことはできず、集団においても個人においてもそこを見極めるのは大変難しい問題です。私たちは健康づくりを進める上で、「栄養不良の二重負荷」が存在するという認識を高め、その変換点に気づく働きかけをしていく必要があります。三世代家族が多かった時代に比べ、核家族や単独世帯が多くなると、日常生活のなかで意図しなくても感じとれていたことを感じ得る機会が少なくなり、互いに影響し合うことで生まれる効果も期待できなくなります。「地域をつなぎ、世代をつなぐ活動」はそのような状況をカバーする一手段になり得ると考えます。

平均寿命が日本トップレベルにある長野県民の食事状況は、食塩摂取量が多いなどの課題はありますが、それほど間違ったものではなく、健康に結びついていた栄養素等摂取状況の基盤となる適切な「食事の形」がなんとなく意識され、日常食でそれが維持されてきたのだらうと考えています。平均野菜摂取量が男女ともに全国 1 位であることはよく取り上げられますが、私が他府県の研究者と一しょに進めた研究でも、健康意識の高い人々を対象にした研究ではありましたが、野菜摂取量は長野県が最も多いという結果でした。さらに、他府県では見られなかった特徴として、4 季節のうち、夏の摂取量が他の季節に比べて多いという結果から、地域に残るお裾分け文化の影響があるのかもしれない、こうした地域のつながりの強さ（ソーシャルキャピタル）が長野県の強みではないかと考えました。

一方で、以前、当時、厚生労働省から発表された市区町村別平均寿命が男性全国 1 位となった北安曇郡松川村で、高齢男性と男子中学生の食物等摂取状況調査を行って比較したことがあります。その結果、栄養素密度法で調整した栄養素等摂取量は高齢男性のほうが良好といえる結果でした。世代が違えば食のあり方も違うの

は当然かもしれませんが、何もしなければ人々の食べ方は若い世代には継承されないのだと思いました。かつては、家庭のなかで継承されていた健康に結びついていたかもしれない食べ方や食をめぐる営みが、若い世代に受け継がれない状況となりつつあることに危惧の念を抱きました。そこで、家庭の中での継承が難しいのであれば、地域内にそうしたことを伝えるネットワークが構築できないかと考え、食を通じた健康づくりのボランティアである食生活改善推進員の皆様と高校生が共に行う活動プログラムに関するアクションリサーチを実施しました。食生活改善推進員などの健康ボランティアと行政等とが連携した活動は地域における健康づくりの推進を支えてきたと言えます。地域における異世代ネットワークの構築とともに、こうした活動が次の世代にもつながっていくようにする必要があると考え、研究に取り組みました。

さらに、食育推進という観点では、子どもたちへの働きかけが重要です。保育所等や小・中学校では体系的なプログラムが展開されていますが、子どもたちに「食への意識づけ」を高めてもらうことを目的として、小学生向きのクッキング教室なども実施しました。大学生と小学生を結び付ける活動です。この活動では「おもしろい!」「そうなのか!」の要素を重視し、子どもたちには、調理や食べることに興味を持ってもらうことを大切にしました。

大会長講演として、こうした事例を紹介させていただくことで、地域の中で世代をつなぐ活動が充実し、それが県民の皆様の健康づくりにつながることを願っています。

廣田 直子（ひろた なおこ） 略歴

奈良女子大学家政学部食物学科を卒業し、2011年大阪市立大学大学院生活科学研究科にて博士(学術)を取得。大学卒業後、長野県短期大学助手、専任講師、助教授を経て2006年10月に松本大学人間健康学部設置準備室教授として着任。2007年4月からは人間健康学部健康栄養学科教授となり、2011年4月～2017年3月まで健康栄養学科学科長を務めた。また、2012年10月より大学院健康科学研究科所属となり、学部教授を兼任。

現在、(公益社団法人)長野県栄養士会会長、日本栄養改善学会評議員、日本栄養学教育学会評議員、信州公衆衛生学会理事、長野県医療審議会委員などを務めている。

表 彰 平成 23 年(社)全国栄養士養成施設協会会長表彰。平成 25 年厚生労働大臣表彰(栄養士養成功労者)。平成 28 年日本学術振興会平成 28 年度「科学研究費助成事業」審査委員表彰 ほか

著書・学術論文 著書:「よくわかる統計学 介護福祉・栄養管理データ編 第3版」東京図書(共著:2020)。「実践に役立つ栄養指導事例集」理工図書(共著:2018年) ほか。

学術論文:高校生とシニア健康ボランティアによる食を伝える新しい異世代間地域ネットワークづくりのための活動, 日本世代間交流学会(共著:2018)。Validation study of a self-administered diet history questionnaire for estimating amino acid intake among Japanese adults, Asia Pac J Clin Nutr. (共著:2018) ほか。