

研究実施責任者	プロジェクト名	期間	配分額(円)
健康栄養学部・教授 稲井 玲子	大川村における栄養教育表示地場産物を通じた健康長寿システムの構築	H29-H30	1,456,000
研究概要			
<p>高知県土佐郡大川村は、離島を除き日本で最も人口の少ない村であり(2019年4月現在)、高齢者の健康維持に関わる費用を含めた諸問題の解決が大きな課題となっている。そのため、社会福祉協議会や集落活動センター結いの里が、大川村の高齢者の健康寿命を維持・延伸する食育サポートの実施を検討しているが、なかなか進展していない状況にあった。そこで、当該事業は、大川村役場、集落活動センターと協力し合い、地場産物を利用し、栄養教育表示された配食を実施し、地域で循環可能な食を通じた健康長寿延伸システムの構築に寄与することを目的とした。</p> <p>地場産物を使用した献立を提案するなどの地場産物の加工・販売の支援や、大川村に住む高齢者に対し、栄養教育表示シールが貼られた弁当の配食サービスを行うなどの配食事業の支援を行った。また、2017年11月から2018年11月にかけて、大川村の高齢者の食習慣を含めた生活習慣のアンケート調査を行い、2018年4月に行われた健康診断の検査結果を用いて、村の高齢者の健康状態や生活状況を調査した。調査結果から、栄養教育の重要性が認められたことから、栄養教室を研究期間中に10回開催し、大川村住民の食・栄養への意識改善を図った。</p> <p>地域高齢者への健康支援では、食への意識の高さが栄養素の摂取に深く関与することから、意識を高めるために、食の知識を身につける必要があると考えられる。当該事業によって、高齢化率約50%の大川村において、高齢者の食・栄養への意識改善、食環境の整備が見直され、地域課題である高齢者の体力および栄養状態等の改善が期待された。また、地場産物の循環を促し、高齢者の生きがいおよび収入の増加にも繋がり、今後もこれらのシステムが円滑に機能すれば、大川村に住む高齢者の健康寿命の維持・延伸に寄与できるものと期待している。</p>			

研 究 成 果

はちきん地鶏の加工を中心とした地場産物利用の地域循環に貢献した。また、JA 女性部および食生活改善推進員の協力の下、月 2 回の配食を開始することができた。

地域住民の健康・生活・食習慣の実態調査（食物摂取頻度調査、食習慣アンケート、介護予防のための基本チェックリスト）を行った結果、料理の組み合わせや多種類の食品を摂ることを意識している村民は、たんぱく質摂取量、ビタミン摂取量およびミネラル摂取量のそれぞれと正の相関がみられた。調査結果から、食への意識の高さが栄養素の摂取に関与することから、意識を高めるために、食の知識を身につける必要があると考えられた。栄養教育を通じて、自己管理能力を向上させることで、高齢者の健康維持に寄与できると考えられた。

成 果 物 等

【学会発表】

1. 第 66 回日本栄養改善学会・学術総会、ポスター発表
「高齢化率 44.6%地域における高齢者の健康長寿に対する取り組み」
日時：2019 年 9 月 5 日～7 日
2. 第 52 回日本栄養・食糧学会 中国・四国支部大会、口頭発表
「高知県 0 地域における介護保険制度に向けた栄養サポートのための一考案」
日時：2019 年 10 月 26 日～27 日
3. 第 67 回日本栄養改善学会・学術総会、誌上報告
「食習慣・生活習慣および健康診査結果からの健康長寿村をめざした栄養サポートのための一考案」
日時：2020 年 9 月 2 日～4 日

【啓発活動】

1. 配食に関する活動
はちきん地鶏の加工を中心に地場産物の献立を提案し、商品化を目指した。また、配食事業会議にオブザーバーとして参加し、献立の提案を行った。2018 年 12 月から 2019 年 3 月まで月 2 回の配食をプレ実施し、2019 年 4 月から月 2 回の配食が開始された（約 10 名/回）。
2. 大川村の住民に対する栄養に関する啓発活動（栄養教室）
集会所での集いなどに参加し、地域の食環境づくりを支援した（次頁上段の写真）。また、地場産物を使用した料理を試食していただきながら、3 色群の食べ方の勉強会などを開催した（次頁中段の写真）。勉強会では 3 色群の表示シール（次頁中段の図）や 3 色群の食べ方を記載したランチョンマット（次頁下段の図）を配布し、啓発活動を行った。



社会福祉協議会開催の高齢者の集いに参加し、地域住民と食環境づくりを整える風景

★栄養教育表示シール例



3色群の食べ方勉強会の風景

(3色チェックシート)

3色そろえて元気に長生き!

食べ物は3つのグループに分けることができます。
元気に長生きするためには、3つのグループの食べ物を
バランスよくそろえて食べるのが大切です!

<p style="text-align: center;">体(筋肉や血液) を作るもとになる食品</p> <p style="text-align: center;">肉、魚、海藻、卵、大豆、 大豆製品、牛乳、乳製品</p> <p style="text-align: center;">ご自分で当てはまる食べ物を 入れてみて下さい</p>	<p style="text-align: center;">エネルギーのもと になる食品</p> <p style="text-align: center;">ご飯、パン、麺類、もち、 いも類、油、砂糖</p> <p style="text-align: center;">ご自分で当てはまる食べ物を 入れてみて下さい</p>	<p style="text-align: center;">体の調子を整える もとになる食品</p> <p style="text-align: center;">野菜、果物、きのこ類</p> <p style="text-align: center;">ご自分で当てはまる食べ物を 入れてみて下さい</p>
--	--	---

地域住民に配布した3色群の食べ方のランチョンマット

3. 山村留学の子どもたちに対する栄養教育

大川村では1年間親元を離れ、子どもたちが共同生活を行いながら、大川村小・中学校に通う「大川村ふるさと留学制度（山村留学）」を実施している。2018年8月、山村留学に参加している子どもたちに対して栄養教育を実施し、また、生活と学びの支援を行った（下の写真）。



山村留学生への活動支援の風景