

報 告

大学連携事業としての地域密着型食育活動の展開 — 2014年度事業概要ならびに成果報告 —

青木 るみ子* 田川 辰也* 辻澤 利行**
秋房 住郎** 日高 勝美** 近江 雅代*
清末 達人*

〈要 旨〉

近年、我が国では、健全な食生活が失われつつある現状から、地域社会に向けての食育等の必要性が増している。そこで、西南女学院大学と九州歯科大学は、教育研究資源を相互に有効活用した特色ある取組として、「食と健康」に関する啓発活動を通して、地域と大学との連携を深め、地域住民の健康増進に貢献することを目的とした連携公開講座を開催した。西南女学院大学は「食と健康」、九州歯科大学は「口腔保健」の視点から、教員と学生の協働による、地域住民を対象とした食と健康に関する支援活動として、公開講座と講演後の食事提供をセットとし、生活習慣改善に向けた動機づけを行った。参加者数は開催回数とともに、漸次増加し、第3回はリピーター参加者が全体の半数以上を占めた。アンケート結果では、食と健康について「理解が深まった」が平均79%、昼食の全体的評価として「よかった」が平均85%であり、満足度の高さが、参加者増に結び付いたものと思われる。本事業では、食と健康に関する講演の後、テーマに関連した食事を喫食することにより、参加者自身の生活習慣改善への動機づけに繋がったものと考えられる。引き続き、各大学の特徴を活かした連携講座を実施し、地域住民の生活習慣病予防ならびに改善のために、北九州市における地域密着型の食育活動を推進し、具体的成果をあげて行きたい。

キーワード：大学間連携、食育、公開講座、地域貢献、生活習慣病予防

I. 目 的

近年、我が国では、健全な食生活が失われつつあることを背景に、生活習慣病等の予防が急務とされている。さらに、地域や社会をあげた子どもの食育をはじめ、高齢者の健全な食生活や楽しく食卓を囲む機会の確保、食品の安全性の確保と国民の理解の増進、伝統ある食文化の継承等、さまざまな食に関する目標が掲げられている¹⁾。これらの現状を踏まえ、2005年6月「食育基本法」を制定、それに伴い、2006年3月には「食育推進基本計画」が策定され、食育の推進が行われている。さらに、2011年3月、第2次食育推進基本計画(第2次基本計画)²⁾が策定され、食育推進に関する施策の基本的な方針として、新たに三つの重点課題が設けら

れた。その一つとして、「生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進」が掲げられている。我が国の食生活は、戦後、米を主食とし、魚や野菜、大豆などの副食素材や味噌、醤油といった伝統的な発酵食品が使われ、近年では畜産物や乳製品を適量摂り、米と多様な食素材からなる「日本型食生活」を実現しており、健康への有益性も実証されつつある^{3~6)}。しかし、時代の変化に伴い、ここ50年ほどで、米の消費量は半減し、肉類や牛乳・乳製品、油脂類は3~4倍程度の摂取量増加となっている⁷⁾。さらに、日本型食生活から個人の好みに合わせた食生活へと食の多様化が進展した結果、食習慣の乱れに起因した生活習慣病が増加するに至った。現在、生活習慣病が死因の約6割を占め、その予防および改善が国民的課題である。これら

* 西南女学院大学保健福祉学部栄養学科

** 九州歯科大学歯学部口腔保健学科

を踏まえ、生活習慣病の予防および改善につながる食育について、地方公共団体、関係機関・団体が連携して推進することが謳われている。また、第2次基本計画では、「周知から実践へ」がコンセプトとされており、保健分野のみならず、環境、教育等の他分野における取組として、健康づくりを意識した幅広い活動体制が望まれている。食育推進の目標については、第2次基本計画に基づく取組を推進する観点から、11の定量的な目標が定められた。具体的には、「食育に関心を持っている国民の割合の増加」、「栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加」、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事」、「よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加」、「食育の推進に関わるボランティアの数の増加」等である²⁾。

すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすためには、何よりも「食」が重要である。食の多様化により引き起こされた様々な問題を解決するためには、食育の取組が必要である。食育を推進し、成果を挙げるためには、より多くの国民が食育に関心を持ち、尚且つ、その割合の増加が食育推進の第一歩となる。さらに、健全な食生活を実践するためには、国民一人ひとりが自分にとって必要な食事の量を把握し、個々人に適した食事を摂ることが必要であるという考えから、栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加が期待されている。また、生活習慣病の予防および改善のためには、概念の周知のみならず、実践指導者の増加を目指し、適切な食事、定期的な運動、体重計測などの継続的な支援が望まれている。さらに、健やかで豊かな生活を送るには、十分な口腔機能の発達、維持が必要である。そのためには、よく噛んで味わって食べる等の食べ方にも関心を持ち、実践することが重要であると考えられる。したがって、バランスのとれた食事の内容とともに、食べ方への関心が高まるような普及啓発も求められている。このように、国民が食に関する知識を持ち、食生活改善への行動変容を促進するためには、食育に関する専門的知識を備えた人材の養成が急務であり、社会に求められる専門職業人の養成は大学の責務であると捉えるべきである。

そこで、栄養士・管理栄養士養成校である本学栄養学科は、第2次基本計画における食育推進の目標達成の一助となるため、教育研究機関における食育活動の取組の一つとして、公開講座を実施することとした。さらに、食を取り巻く今日的課題の解決には、「食と

健康」ならびに「口腔保健」の観点から、地域住民の健康増進に貢献する取組が必要であると考え、九州歯科大学歯学部口腔保健学科との連携公開講座の開催に至った。本稿では、2014年度の事業内容ならびに今後の展望について報告する。

II. 方法

西南女学院大学は「食と健康」、九州歯科大学は「口腔保健」の視点から、教員と学生の協働による、地域住民を対象とした食と健康に関する支援活動を実施した。公開講座と講演後の食事提供をセットとし、地域住民に対し、生活習慣改善に向けた動機づけを行った。また、講演中及び直後に、テーマに則した健康診断等を実施した。

1. 参加者の募集方法

各回に食育推進に関するテーマ(表1)を設定し(7月・9月・12月)、参加者を募集した(定員:100名/回)。実施の3か月前より広報活動を開始し、学科ブログでの情報提供および近隣の保健センター、公民館等においてチラシ配布を行った(1,000枚/回)。

2. 公開講座スケジュールと実施者

公開講座は2部制とし、第1部は講演(60～90分)、第2部として、テーマに則した食事提供、質疑応答およびアンケート調査を行った。また、公開講座に積極的に関わることを通じて、将来の北九州市の食と健康を担う管理栄養士・栄養士・歯科衛生士としての人材の育成を図るため、健康診断等および食事スタッフは、両大学の学生の積極的な参加を募った。本学栄養学科の参加学生は、ゼミ活動の一環として参加しており、事前に、本事業参加の有無による成績評価への不利益は生じないことを説明した。また、本学他学科および九州歯科大学の参加学生に関しては、各学科・大学の担当教員が公募し、学生の自由意思によるボランティアとして参加した。

1) 第1部

講演は両大学教員が行い、健康診断等は、テーマに関連した内容とし、教員および学生スタッフによる協働にて実施した。

2) 第2部

各講演のテーマに合わせた昼食献立を考案し、提供した。献立作成、提供に至るまでの栄養価算定、発注、

表1：2014年度公開講座実施概要

		第1回	第2回	第3回
第1部	開催日	7月12日(土)	9月27日(土)	12月6日(土)
	テーマ	メタボリックシンドローム ～その予防と改善～	日本人で最も多い病気 ～高血圧の予防と治療～	よく噛んで食べることの 大切さを学びませんか？
	講演者	【西南女学院大学】 教授・医師：田川辰也	【西南女学院大学】 教授・医師：田川辰也	【九州歯科大学】 助教・歯科衛生士：高橋由希子 助教・歯科衛生士：三阪美恵
	健康診断等	腹囲測定	血圧測定 血管年齢測定	口腔ケア
	参加者数	72名	103名 (内リピーター：41名)	107名 (内リピーター：65名)
第2部	食事	メタボ予防食	減塩食	噛み噛み御膳
	献立	枝豆ごはん サーモンのグリル カレーきんぴら ほうれん草の中華和え すまし汁	きのこごはん 鯖の竜田揚げ ごま酢和え かぼちゃの味噌汁 かき(フルーツ)	十六穀ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜の梅かつお和え 豚汁 杏仁豆腐
	エネルギー (kcal)	563	579	583
	たんぱく質 (g)	23.8	25.6	28.6
	脂質 (g)	15.2	15.7	10.2
	食物繊維 (g)	7.4	5.9	8.4
	食塩 (g)	3.4	2.5	3.3
	PFC比率 (%)	17：24：59	18：24：58	20：16：64
野菜摂取量 (g)	220	160	240	

検収、大量調理、提供および栄養媒体の作成は、本学栄養学科の教員および学生が行った。また、喫食後には、参加者に対してのアンケート調査を実施し、喫食者満足度の評価を行い、献立およびサービス改善のための課題の抽出の資料とした。講座終了後、希望者に対して、医師、歯科医師、歯科衛生士および管理栄養士による個別相談を実施した。

3. 参加者アンケート

1) アンケートの実施方法

各回の公開講座参加者(第1回72名、第2回103名、第3回107名)に対して、自記式無記名式質問紙調査を行った。アンケートの回収は、会場出口に回収ボックスを設置し、記入面を伏せた状態で参加者自身が提出するように促した。回収は本事業スタッフの同席のもとで行われたが、提出されるアンケートへ、スタッフによる接触が無いように配慮を行った。回収率は、第1回93.1%(67名)、第2回81.6%(84名)、第3回79.4%(85名)であった。

2) 調査内容

質問項目は、対象者の属性に関する項目(性、年齢、居住地、参加回数等)、講演内容に関する項目(食と健康の理解)および提供した食事の内容に関する項目(量、味、総合評価)、食生活上で意識していること(自由記述)とした。なお、食事の内容に関する項目は、量(①多い②ちょうどよい③少ない)および味(①濃い②ちょうどよい③薄い)に関しては3段階評価とし、総合評価(①大変良かった②良かった③どちらともいえない④あまり良くなかった⑤良くなかった)に関しては5段階評価とした。

3) 分析方法

研究趣旨に同意を得られた者を分析対象とした。各回で集計を行い、基本属性および講演内容、食事内容に関する項目に関する単純集計を行った。

4. 倫理的配慮

本研究は、西南女学院大学ならびに九州歯科大学の倫理委員会の承認を受けて行った。また、アンケート調査に際し、口頭および文章で研究の目的、意義、内

容、倫理的配慮について十分な説明を行った。無記名の調査票の提出をもって同意が得られたものとした。

Ⅲ. 事業概要

北九州市における食育推進のため、西南女学院大学は「食と健康」、九州歯科大学は「口腔保健」の視点から、毎回、公開講座のテーマを掲げ、講演と食事提供をセットとした大学間連携事業を実施した。2014年度は年3回の開催であり、各回のテーマならびに概要については、表1に示したとおりである。開催日はいずれも土曜日とし、公開講座開始1時間前より受付を行い、終了時刻はおおよそ14:00であった。

1. 広報活動

公開講座全体を通して、事前の広報活動として、学科ブログによる告知ならびにチラシ（資料1）を作成し、近隣の保健センター、ならびに公民館等にて配布を行った。第1回に関しては、参加者募集期間が食育月間と重複したことから、2014年5月29日（木）西日本新聞（朝刊）にて、本取組の内容が食育月間の広告として掲載された。第2回目に関しては、第1回公開講座の配布資料として、第2回のチラシを同封することで、第1回終了時、その場での参加申し込みができるよう配慮した。さらに、2014年8月30日（土）付けの毎日新聞（夕刊）にて、第2回公開講座の案内が掲載された。第3回公開講座の広報活動としては、第2回公開講座の配布資料として、第3回のチラシを同封した。さらに、北九州市食育推進ネットワーク第24回情報交換会に参加し、会員に対し、本取組の概要説明ならびに第3回公開講座の案内を行い、汎く参加者を募った。

2. 各回の公開講座実施内容

【第1回：2014年7月12日（土）】

第1回のテーマは、食育推進の目標の1つである「生活習慣病予防」に着目し、かつ、参加者が汎く興味を持てる内容であることを考慮して、「メタボリックシンドローム」とした。当日の参加者への配布資料として、第1部の健康診断の「腹囲測定」と、第2部の「メタボ予防食」の概要を説明したリーフレット（資料2）を作成した。第1部の健康診断ならびに第2部の食事提供については、本学科教員および参加学生の協働にて実施した。

＜資料1：第1回チラシ＞

西南女学院大学保健福祉学部栄養学科公開講座
メタボリックシンドロームの予防とは？

知っていますか？ 実は、福岡県成人の野菜摂取量は、全国47都道府県中男性43位、女性40位、さらに！男性の喫煙率の高さは11位なのです。また、日本は世界有数の長寿国ですが、健康で自立して生活できる年数と平均寿命には男性で9年、女性で13年も差があるとされています。

日時：2014年7月12日（土）
 10:20～13:00
 10:00 受付開始
 10:30 講演
 「メタボリックシンドロームの予防とは？
 ～その予防と改善～」
 栄養学科教授 田川辰也（医学博士、内科専門医）
 11:50 栄養学科学生によるメタボ予防食の提供
 （予定：枝豆ごはん、サーモングリルの甘酢あん、カレーきんぴら他）
 ～管理栄養士によるQ&Aコーナー～

会場：西南女学院大学
 （北九州市小倉北区井堀1-3-5）

●定員：100名（申込み多数の場合、先着順とさせていただきます）
 ●アレルギー対応はできません。
 ●お車でのご来場はお控えください。
 ●食後、簡単なアンケートにお答えいただきます。
 ●申込み締切：6月30日（月）17:00必着
 ●必要事項（氏名、年齢、性別、住所、TEL、参加人数（上限4名））を記入し下記①～③の方法でお申込みください。※詳細は裏面にあります。
 ①はがき：〒803-0835北九州市小倉北区井堀1-3-5 西南女学院大学栄養学科助手室 宛
 ②FAX 093-583-5802 へ送信

※申込みに際し知り得た個人情報、西南女学院大学個人情報保護に関する規則に基づき、適切に取り扱います。★申込み完了と同時に参加証を発送します★
 問合せ：西南女学院大学栄養学科改善研究室（093-583-5862）

第1部の講演は「メタボリックシンドローム～その予防と改善～」と題し、本学科教員より体型や栄養摂取状況等、現在の日本の現状分析に始まり、メタボリックシンドロームの病態、診断基準、動脈硬化症との関連性等、医学的な内容の説明が行われた。さらに、予防や食事療法等、生活習慣を修正することによるメタボリックシンドローム対策についても、わかりやすい解説が行われた（写真1）。講演前後には、健康診断の一環としてメタボリックシンドロームの診断基準の1つである「腹囲計測」を実施した。参加者自身に現在のウエスト周囲長の把握を促すことにより、生活習慣病予防のための動機づけを行った（写真2）。次に、第2部として、参加者に対し「メタボ予防食」の提供を行った（写真3）。「メタボ予防食」は一汁三菜を基本とした栄養バランスのとれた献立とし、食物繊維を多く摂取できるよう、献立には野菜をふんだんに取り入れた（写真4）。食事終了後、学生による「メタボ予防食」のポイントおよびリーフレットの説明を行った。その後、公開講座全体を通しての質疑応答の時間を設け、参加者との活発な意見交換を行った。第2部終了後には、希望者に対して個別栄養相談を実施した。

【第2回：2014年9月27日（土）】

第2回のテーマは、生活習慣病の1つであり、今や

《資料2：第1回リーフレット(表)(裏)》

2014年度西南女学院大学栄養学科公開講座

メタボリックシンドロームの予防とは？ ～その予防と改善～

◆メタボリックシンドロームとは？
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、「高血糖・高血圧・脂質異常症」のいずれかを、「2つ以上」併せ持った状態のことをいいます。

◆放置してしまうと…？
動脈硬化が進行し、心血管疾患(心臓や血管の病気)の発症リスクが高くなってしまいます。

◆あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。
当てはまる項目に、「○印」をつけてみましょう。

項目	○
1 20歳のときの体重から10kg以上増加している。	
2 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。	
3 日常生活で、歩行や同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。	
4 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。	
5 この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	
6 早食いやドカ食い・ながら食いが多い。	
7 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	
8 夜食や間食が多い。	
9 朝食を抜くことが多い。	
10 ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。	
11 現在、たばこを習慣的に吸っている。	
12 睡眠で休養が得られていない。	

出典：厚生労働省「メタボリックシンドロームを予防しよう」

○印の付いた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っているのです。

◆メタボリックシンドローム予防の10か条。

項目
1 規則正しく、3食きちんと摂る。
2 ゆっくり噛んで、15分以上かけて食べる。
3 寝る3時間前は、食べない。
4 外食はほどほどに。
5 脂肪分の摂り過ぎに注意。
6 満腹まで食べない(腹八分目までにする)。
7 主菜よりも副菜を先に食べる。
8 手の届きやすいところに、食べものを置かないようにする。
9 菓子類などの間食を見直す。
10 清涼飲料水を水やお茶に変える。

出典：メタボリックシンドローム概論(一部改題)

◆食物繊維をたっぷり摂りましょう。
野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養素が豊富に含まれています。野菜を先に食べることによって、主食などの食べ過ぎを防いでくれるほか、食物繊維はコレステロールが体に吸収されるのを防いでくれる働きもあります。
そこで、厚生労働省は、成人1日あたりに必要な野菜の目標量を「350g以上」としており、小鉢では、約5皿分に相当します。

メタボ予防のために、
毎日、350gの野菜を摂りましょう。

《今日の献立》	《栄養素等摂取量》
枝豆ごはん	エネルギー 563kcal
サーモンのグリル～甘酢あん～	たんぱく質 23.8g
れんこんのしーそみそ炒め	脂質 15.2g
ほうれんそうの中巻和え	炭水化物 80.0g
すまし汁	食物繊維 7.4g
	食塩 3.4g
	野菜摂取量 220g
	PFC比率(%) 17:24:59

日本人の国民病ともいえる「高血圧症」として。第1部は、看護学科学生ボランティアによる「血圧測定」ならびに本学科学生による「血管年齢(大動脈波伝播速度:baPWV)測定」を実施し、第2部で提供する食事内容は「減塩食」とした。食事の提供に伴い、献立を考案し、参加者配布用のリーフレットを作成した。第1部の血管年齢測定ならびに第2部の食事提供については、第1回同様、本学科教員および学生の協働にて実施した。

第1部の講演は「日本人で最も多い病気～高血圧の予防と治療～」と題し、本学科教員が、高血圧の有病者数やその原因を解説した。さらに、血圧調整のメカニズム、診断基準、治療方針、高血圧の合併症、心血管病との関連性、薬物療法等について専門的な立場からの内容も説明した。また、高血圧の治療として、生活習慣の改善(非薬物療法)が重要であり、その治療目標は心筋梗塞ならびに脳卒中予防であるとした。講演前後には、看護学科ボランティア学生8名による血圧測定を実施した(写真5)。ほぼ全員の参加者が測定を希望し、大変盛況であった。血管年齢測定に関しては1人当たりの測定に時間を要するという事情から、事前に希望者10名の制限を設けた上で実施した。

しかし、当日の測定では希望者計30名の測定を実施したことから、公開講座終了後の15:30までかかった。第2部では、「減塩食」の提供を行った。「減塩食」では、献立作成のポイントとして、生活習慣の修正項目の1つである「減塩6g/日未満」に重点を置いた。濃いだしを使うことにより、塩分の使用を極力抑え、ナトリウムの排泄効果の高い「カリウム」を多く含む野菜・きのこ類・果物を積極的に使用した。食事終了後、栄養学科学生による「減塩食」のポイントおよびリーフレットの説明を行った。また、第1回アンケート結果より、栄養学科参加学生の紹介を希望する意見があったため、学生全員の紹介の時間を設けた。その後、質疑応答を行った。最後に、第3回公開講座の告知として、九州歯科大学高橋助教より挨拶を賜った。公開講座終了後、希望者に対しては、個別栄養相談を実施した。

【第3回：2014年12月6日(土)】

第3回は「口腔保健」の視点から、九州歯科大学口腔保健学科による、「よく噛んで食べることの大切さを学びませんか?～口腔と全身の健康を守るために～」のテーマにて実施する運びとなった。第1部の講演(参加型)は、九州歯科大学口腔保健学科の教員お

《写真1：第1回講演》



《写真2：腹囲測定》



《写真3：第1回食事提供》



《写真4：第1回食事》



《写真5：血圧測定》



《写真6：西原学長挨拶》



《写真7：口腔ケア (参加型)》



よび学生ボランティアによる「口腔ケア」を実施し、第2部の食事内容は十分な咀嚼を要する「噛み噛み御膳」として献立を考案し、配布用リーフレットを作成した。食事提供については、これまで同様、本学栄養学科教員および学生の協働にて実施した。

第3回公開講座の開会に際し、九州歯科大学西原学長より、連携公開講座の概要ならびに経緯等、挨拶を賜った(写真6)。第1部の講演(参加型)は「美味しく食べるための健康な口腔づくり」と題し、九州歯科大学口腔保健学科高橋助教より、歯科衛生士の立場から、歯・口腔の健康について大変興味深い内容をお話いただいた。加齢による口腔内の変化、むし歯の進行等についての説明に始まり、口腔内の汚れが全身の健康を蝕むことや日常のお手入れ方法等、わかりやすく解説された。引き続き、「口腔の機能を体感してみよう!!」をテーマに、九州歯科大学口腔保健学科三阪助教ならびに学生による参加型の口腔ケア実習が行われた(写真7)。頬や舌を活発に動かし、口腔の健康、ひいては、全身の健康を保つための「健口(けんこう)

体操」をご教示いただいた。講演前後には、九州歯科大学の歯科医師ならびに歯科衛生士による相談コーナーを設け、希望者に対し個別歯科相談を実施した。次に、第2部として「噛み噛み御膳」の提供を行った。「噛み噛み御膳」は、「よく噛んで食べる」食事とするため噛みごたえのある食材を多く取り入れ、食感を残すための切り方や調理法を工夫し、噛む力や噛む回数を意識できる内容とした。その結果、1食あたりの野菜摂取量は240gとなり、大変ボリュームのある仕上がりとなった。食事終了後、栄養学科学生による「噛み噛み御膳」のポイントおよびリーフレットの説明を行った。その後、質疑応答を行った。最後に、2014年度公開講座のお礼として、本学栄養学科長より参加者の方々へ挨拶を述べ、盛会のうちに終了した。公開講座終了後、希望者に対しては、個別歯科相談を実施した。

IV. 結果と考察

1. 参加者数の推移

参加者の年齢は、いずれの回においても、50歳以上が半数以上を占め、尚且つ女性の参加率が高かった(表2)。参加者数は、第1回が72名、第2回が103名、第3回が107名であり、その内、第2回および第3回のリピーターはそれぞれ41名および65名であった。

2014年度は、公開講座と食事提供をセットとし、食育推進に関するテーマを挙げ、年3回の実施とした。結果からもわかるように、参加者は開催回数とともに増加し、第3回では、リピーター参加者が全体の半数以上を占めた。このことは、各回のテーマ設定が参加者のニーズに合致し、さらに、その内容が高い評価を得られたことに対する結果であると考えられる。

2. 参加者アンケート

食と健康の理解に関して、「深まった」(第1回：100%、第2回：97.7%、第3回：96.5%)、食事の内容(総合評価)では「よかった」(第1回：95.6%、第2回：82.1%、第3回：77.6%)との結果が得られ、参加者の満足度の高さが明らかとなった(表3)。一方で、食事の量および味では、各回ともに60%程度の者が「ちょうどよい」と回答していたが、量に関しては10～15%程度の者が「多い」と回答した。本公開講

座の参加者は50歳以上が半数を超え、また、女性が50～60%を占めることから、提供量に対して「多い」と感じた者が一定数出たと考えられる。また、その他の具体的意見として、「レシピの配布をしてほしい」(第1回)、「実際に減塩食を摂って大変参考になった」(第2回)、「今後も実生活に沿った講座の開講を希望する」(第2回)、「食事と噛むことを気に留めて生活したいと思う」(第3回)、「食事の摂り方、食べる順序等について知りたい」(第3回)等が挙げられた。これらの意見には、実施テーマと内容に対する関心の高さと満足度の高さが反映されているように思われる。

この結果から、食と健康に関する講演の後、テーマに関連した食事の提供をセットとした本事業は、食に対する関心を高め、自身の生活習慣改善への動機づけに繋がる可能性が示唆された。また、参加者の内訳を見ると、その約8割が北九州市在住者であることから、地域に密着した食育活動の実現とその効果を確認できる取り組みの土台が構築できたと考えられ、本事業の最も大きな成果であると言える。

V. まとめ

厚生労働省による平成26年度「健康意識に関する調査」⁹⁾の結果では、健康状態について判断する際に重

表2：参加者の属性

内容		第1回	第2回	第3回
参加者数		72名	103名 (内リピーター：41名)	107名 (内リピーター：65名)
アンケート回収率 (%)		67名 (93.1%)	84名 (81.6%)	85名 (79.4%)
年齢	50歳未満	39名 (58.2%)	73名 (86.9%)	71名 (83.5%)
	50歳以上	28名 (41.8%)	11名 (13.1%)	14名 (16.5%)
性別	男性	6名 (9.0%)	11名 (13.1%)	8名 (9.4%)
	女性	46名 (68.7%)	39名 (46.4%)	58名 (68.2%)

表3：アンケート集計結果

内容		第1回	第2回	第3回
食と健康の理解	深まった	67名 (100.0%)	82名 (97.6%)	82名 (96.5%)
	深まらなかった	0名 (0.0%)	0名 (0.0%)	0名 (0.0%)
食事の内容(量)	多い	10名 (14.9%)	9名 (10.7%)	11名 (12.9%)
	ちょうどよい	56名 (83.6%)	64名 (76.2%)	60名 (70.6%)
	少ない	0名 (0.0%)	1名 (1.2%)	1名 (1.2%)
食事の内容(味)	濃い	5名 (7.5%)	0名 (0.0%)	3名 (3.5%)
	ちょうどよい	57名 (85.1%)	52名 (61.9%)	50名 (58.8%)
	薄い	1名 (1.5%)	8名 (9.5%)	2名 (2.4%)
食事の内容(全体的評価)	よかった	64名 (95.6%)	69名 (82.1%)	66名 (77.6%)
	よくなかった	1名 (1.5%)	0名 (0.0%)	0名 (0.0%)

視した事項（3つまで回答可）として「病気がないこと」が63.8%で最も多く、次いで「おいしく飲食できること」が40.6%、「身体が丈夫なこと」が40.3%の順で多かったことが報告されている。さらに、健康に関して抱える不安の内容（複数回答可）を尋ねたところ「持病がある」と答えた者が39.6%であった。これらの結果からは、多くの国民が、生活を送る上で健康な身体状況と食生活に関して高い関心を持っていることが窺える。一方で、健康に関して抱える不安で持病の有無が挙げられたことに関しては、2013～2014年度「国民衛生の動向」で、その背景を窺い知ることができる。報告によると、我が国の死因の上位は、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患の順で続いており、その中でも循環器系疾患は全体の約26%を占めている。循環器系疾患は高血圧症を背景に、種々の血管内の病変により惹起される疾患であり、肥満、糖尿病等などの生活習慣病を基礎疾患に持つことが危険因子とされる。これらの状況は、生活習慣病を未然に防ぐため、国民に対し、早期の生活習慣改善への働きかけの重要性を示すものと思われる。

本事業の目的は、地域住民を対象とした「食と健康」に関する食生活改善への啓発活動を行い、地域の生活習慣の改善を図ることである。平成24年国民健康・栄養調査「都道府県別の肥満及び主な生活習慣の状況」によると、福岡県は、野菜摂取量の平均値（20歳以上）では、男性43位、女性40位と低位となっている。さらに、男性の喫煙率の高さは11位である。一方、歯喪失の主原因である歯周病は40歳代から急増しているものの、歯周疾患健診の受診率は3%と低迷している⁸⁾。これらの報告からは、福岡県の地域住民の生活習慣病予防および歯・口の健康維持についての意識の低さが窺え、積極的な食育推進が必要なが示唆される。こうした現状の改善を図るためには、北九州市に拠点を置く、本学のような専門的な教育研究機関からの働きかけも重要であると思われる。同時に、栄養士・管理栄養士の養成校である本学栄養学科が、教員と学生の協働による地域住民を対象とした「食と健康」に関する支援活動を行うことは、専門職業人の養成にも貢献し得ることが期待される。

また、本事業は九州歯科大学との大学連携事業でもある。これは、本学栄養学科の専門分野である「食と健康」だけでなく、「口腔保健」の観点からも情報発信が可能であることを示している。厚生労働省が推進している21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）（第2次）¹⁰⁾においても、「歯・口腔の健康」に

関する生活習慣の改善に向けての目標が掲げられている。国民の口腔保健状況を調査する平成23年度歯科疾患実態調査（厚労省）¹¹⁾によると、20歳以上の各年齢階級で、う歯を持つ者の割合が8割以上であったことが報告されている。さらに、過去の調査結果と比較すると、45歳以上で増加傾向を示していることが明らかとなっている。また、歯肉の状況についての報告では、高齢になるにつれ歯肉に所見のある者および対象歯がない者が多かったとされる。一方で、喪失歯保有者割合の結果では、20本以上の現在歯を保有する者の割合は増加傾向にあり、8020運動の達成者は38.3%であったことが報告されている。以上の報告からは、歯・口腔の状況は改善傾向を示していると考えられるが、未だ問題の多い状況であることは変わらない。口腔機能と栄養との関連性では、特に高齢期に多い誤嚥性肺炎の予防策として、栄養管理とともに口腔ケアが効果的であるとされている。我が国の死因の第3位が肺炎であることや、これから到来する超高齢化社会で誤嚥性肺炎患者数の増加が必至であることを踏まえ、栄養管理と口腔ケアを組み合わせる本事業は、地域における社会資源の活用の観点からも先進的なものであると思われる。

以上のことから、本事業は、地域住民への食育推進事業としてのみならず、歯科口腔保健の推進の立場からも、少なからず貢献できていると思われる。

よって、今後も事業を継続することにより、更なる参加者増に繋がるだけでなく、地域密着型の食育活動となることが期待されるものである。引き続き、北九州市における地域密着型の食育活動を通して、地域住民が自身の生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のための良好な生活習慣を獲得することで、行動変容を促すことができるように努めて行きたいと考える。今後も、アンケート集計結果を参考に、テーマ、食事の献立、事業内容等について、再検討し、参加者の意見を反映させた、地域に求められる公開講座を目指したいと考える。

謝 辞

本公開講座にご参加いただきました地域住民の皆様へに深謝申し上げます。ならびに、多大なるご協力を賜りました、西南女学院大学栄養学科・尾上均教授、甲斐達男教授、南里宏樹教授、八木康夫教授、天本理恵准教授、久保由紀子准教授、坂巻路可准教授、相良か

おる准教授、銀光講師、境田靖子講師、石本祐子助手、同看護学科・岩本テルヨ教授、浅野嘉延教授、九州歯科大学学長・西原達次教授、同口腔保健学科・高橋由希子助教、三阪美恵助教に深謝申し上げます。なお、本研究成果の一部は、平成26年度北九州市学術・研究振興事業大学連携促進助成金により、実施されたものである。

参考文献

- 1) 厚生労働省：食育推進基本計画, 2006. 3
- 2) 厚生労働省：第2次食育推進基本計画. 2011. 3. 31
(一部改訂 2013. 12. 26)
- 3) 北野泰奈, 本間太郎, 畠山雄有, 他. 時代とともに変化した日本食がマウスの肥満発症リスクに与える影響. 日本栄養・食糧学会誌. 67 (2) : 73-85, 2014
- 4) 福永健治. 日本型食生活と健康 “健康の維持・増進と魚介類の摂取”. 日本健康医学会誌. 23 (2) : 55-59, 2014
- 5) 畠山雄有, 北野泰奈, 本間太郎, 他. 時代と共に変化した日本食が母乳を介して仔マウスの脂質代謝系に与える影響. 日本栄養・食糧学会誌. 67 (5) : 255-270, 2014
- 6) 都築毅. 日本食が老化や健康機能に与える影響. 薬学雑誌. 135 (1) : 57-65, 2015
- 7) 農林水産省大臣官房食糧安全保障課. 平成23年度食糧需給表. 農林統計協会. 2013
- 8) 厚生労働省. 平成24年国民健康・栄養調査
- 9) 厚生労働省. 健康意識に関する調査. 少子高齢社会調査検討事業報告書 (健康意識調査編). 2014. 8. 1公表
- 10) 厚生労働省厚生科学審議会地域保健増進栄養部. 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会. 健康日本21 (第2次) の推進に関する参考資料. 2012. 7
- 11) 厚生労働省. 平成23年度歯科疾患実態調査. 2012. 9公表

Joint Activities of Universities for the Improvement of Lifestyle Habits of Community-residing Adults : A Summary of 2014

Rumiko Aoki*, Tatsuya Tagawa*, Toshiyuki Tujisawa**, Sumio Akifusa**,
Katsumi Hidaka**, Masayo Oumi*, Tatsuto Kiyosue*

<Abstract>

The Department of Nutritional Sciences at Seinan Jo Gakuin University and the Department of Oral health Care Sciences at Kyushu Dental University started joint activities for improving lifestyle habits of the local residents in Kitakyushu-city. The activities consisted of extension lectures for some of the lifestyle-related diseases and a meal prepared with consideration of the characteristics of the disease selected, such as low-salt dishes for prevention of hypertension. In 2014, we held three such activities and the number of participants increased during that time (from 72 to 103 and to 107). These joint activities may provide life-long study places for people who want to gain knowledge about food, dental care and health and may provide opportunities to change their lifestyle.

Keywords: cooperation of universities, extension lectures, providing a meal,
improvement of lifestyle habits, community-residing adults

* Department of Nutritional Sciences, Faculty of Health and Welfare, Seinan Jo Gakuin University
** School of Oral Health Sciences, Faculty of Dentistry, Kyushu Dental University