

職域における野菜摂取増加を検証した栄養・健康教育のシステマティックレビュー

～第1報 (レビューの手法と結果)～

075

○澤田樹美 (さわだ きみ)¹ 石原孝子² 今井具子³

1: 結核予防会生活習慣病予防・研究センター 2: 東海大学

3: 東海学園大学

【背景と目的】

平成 20 年度の国民健康栄養調査によると、勤労者世代の 20 代から 40 代の野菜摂取量は 300 g 以下で、健康日本 21 の目標値である 350 g には達しておらず、積極的な施策作りが求められている。一方海外では野菜摂取増加の栄養・健康教育が盛んに取り組まれている。よって本研究では、職域における栄養・健康教育の野菜 (野菜&果物) 摂取増加のエビデンスを科学的に評価することと、我が国の栄養・健康教育を推進するうえで、効果的な行動科学理論や介入内容を把握するためにシステマティックレビューを試みた。第 1 報では、野菜摂取増加の栄養・健康教育を実施する上で、用いられている教育プログラム内容とその行動科学理論を把握することとした。

【方法】

データベースは、国内文献は医中誌と JdreamII, 海外文献は PubMed を使用した。オンライン検索は 2010 年 1 月までに出版された論文を対象とし、検索式は 1) 野菜, 2) 職域, 3) 介入, を示すキーワードを組み合わせた。採択基準は, 1) 無作為臨床試験 (RCT) もしくは対象群をおく研究 (CT) であること, 2) 介入は栄養教育及び健康教育やヘルスプロモーションの領域であること, 3) 野菜摂取を検証していること, 4) 対象集団は職域で働く従業員であること, 5) 英語・日本語で記載されていることとした。

レビュー行程としては、タイトルと抄録のスクリーニング後、フルテキストを入手して採択論文を決定した。各レビューアーが独立して全論文のフルテキストを精読し、結果や和訳の解釈の相違は、メール会議や打ち合わせを重ね、単独ではなく必ず 2 名以上の合意を得て採択論

文の内容を確認した。

【結果】

国内文献は 0 件, 海外文献は 134 件であった。タイトルと抄録より 82 件の論文を除外し、フルテキストの精読により 21 件が抽出された。

教育内容は、個別教育 (カウンセリング等), 集団教育 (グループセッション, 料理教室等), 環境介入 (社員食堂の卓上メモ等の情報提供とヘルシーメニューの食物提供, 同僚や家族支援等), 組織介入 (従業員と管理者で構成された審議会の設置), IT による介入など様々であった。また、栄養教育と並行して禁煙対策プログラム (n=3) や身体活動プログラム (n=6), さらに、両者を同時に取り入れた多目的介入 (n=4) が多く、野菜 (野菜&果物) 摂取増加のみのプログラムは、3 件であった。

また、行動科学理論やモデルの記載がみとめられた研究は 21 件中 15 件であり、トランスセオレティカルモデル (n=7), 社会認知理論 (n=5), が主に活用されていた。

【考察】

海外の職域における栄養・健康教育において、野菜摂取増加を検証したプログラムの多くには行動科学理論が用いられていた。一方、国内の報告は見当たらなかった。今後我が国でも、海外の先行研究を参考にし、野菜摂取増加のプログラム検証が必要である。

*本研究は、平成 20 年度日本健康教育学会栄養教育研究会「文献レビュー委員会」の一環として実施された。

健康・栄養教育分野の方の参加をお願いします。

(連絡先) 澤田樹美 (さわだ きみ)

〒101-0061 東京都千代田区三崎町 1-3-12

結核予防会 生活習慣病予防・研究センター

E-mail sawada_kimi@yahoo.co.jp

TEL : 03-3292-9285 FAX : 03-3292-9208