

熊本県産食材を生かした「バランス弁当」喫食プログラム前後の勤労者の体重コントロールと食生活の変化

くぼあきこ
○久保彰子（熊本県健康福祉部健康づくり推進課）
武見ゆかり（女子栄養大学食生態学研究室）

036

【背景】H18熊本県民健康・栄養調査結果では、30～50歳代男性でBMI25(kg/m²)以上の肥満者は37.3%であり、また、40～74歳男性でメタボリックシンドロームが強く疑われる者及びその予備群のうち、40～50歳代男性が42%を占めていた。こうした勤労世代の生活習慣病予防の観点から、厚生労働省科学研究費補助金「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究」（主任研究者 武見ゆかり）をもとに、県として県産品を使ったヘルシー弁当による生活習慣病予防事業を実施した。

【目的】県産食材を生かし、食事バランスガイドを踏まえた「バランス弁当」と健康・栄養情報を掲載したメッセージカードの提供を組み合わせた喫食プログラムによる、肥満対策としての効果を検証すること。

【方法】事業参加を希望した4事業所の中で、参加を希望する職員176名を対象とした。9月～12月の12週間（土日祝日を除く）バランス弁当を提供し、週3回以上喫食することを条件とした。バランス弁当1個に1枚、メッセージカードを添えて提供した。バランス弁当の献立は、研究で実施された内容に加え、県産食材を50%以上使用することとし、県栄養士会に委託した。参加者には弁当の提供前後に身長・体重・腹囲の身体測定、及び食生活（食事バランスガイドの認知、活用、健康状態、食知識、食態度、食行動）に関する質問紙調査を行った。

参加を希望した職員176名のうち、実施前後に身体計測が実施できた167名を解析対象とし、事前と事後の変化を検討するために、連続変数は対応のあるt検定を、カテゴリ変数はカイ2乗検討を行った。（統計ソフト SPSS

Ver.12J for Windows 有意確率5%未満）。

【結果】解析対象167名は男性129名(77%)女性38名(23%)で、平均年齢44.1歳±1.5歳、BMI23.5 kg/m²±0.5 kg/m²であった。前後の体重変化は、66.7kg±1.9kg から 66.5kg±1.9kg と若干の減少が見られたが有意ではなかった。腹囲では、84.9cm±1.4cm から 83.7cm±1.4cm と-1.27cm±0.4cm の有意な減少が見られた(P=0.00)。解析対象者167名のうちBMI25(kg/m²)以上の肥満者56名の体重変化は、78.3kg±2.7kg から 77.7kg±2.8kg と-0.64kg±0.6kg の有意な減少 (P=0.04)、腹囲は93.6cm±1.7cm から 92.1cm±1.9cm と-1.5cm±0.7cm の有意な減少が見られた(P=0.00)。食事バランスガイドの理解度は、事前の43.7%から事後は65.9%と、理解している者が有意に増加した(P<0.01)。また、活用度は、事前の25.2%から事後は51.2%と、食事バランスガイドを参考にしている者が有意に増加した(P<0.01)。主食や主菜、副菜の適量についても事前事後で正解率が高くなる傾向が見られた。また、エネルギーを控えるための料理の選び方や野菜を多く食べる方法を知る者が事前事後で有意に増加した(P<0.01)。事後の調査で、1食あたりの適量が分かると回答した者は約8割であった。なお、質問紙調査を記名式に出来なかった為、体重又は腹囲減少者の食生活の変化を検証できないことがこの評価の問題点である。

【結論】昼食のみの介入により体重及び腹囲の減少に一定の効果がみられ、職域保健との連携や食環境の整備に向けた普及が示唆された。勤労者の健康づくりに関心のある方の参加をお願いします。

（連絡先）kubo-a-dh@pref.kumamoto.lg.jp