

生活習慣病予防のためのエビデンスに基づいた 健康・栄養教育に関する研究

おざわ けいこ
○小澤 啓子 (女子栄養大学短期大学部)

【はじめに】

健診センターや病院での栄養相談、糖尿病患者を対象とした栄養教育プログラム開発等の実務経験、栄養士・管理栄養士養成課程での教育経験を通して、「生活習慣病予防に役立つ、実践現場に役立つ研究がしたい」と考え、女子栄養大学大学院博士後期課程に進学した。そこで、研究は常に実践のためであり、実践もまた研究のためであること、根拠に基づいた健康・栄養教育を行う重要性を学び、現在も研究課題に向き合う際の大きな礎となっている。

【野菜摂取に係る地域の実態把握から施策へ】

大学院在学中に、女子栄養大学が埼玉県より受託した「平成23年度埼玉県民健康・栄養調査」の事務局を担当し、自らも調査員として約200件の戸別訪問調査を行う機会を得た。埼玉県と協議の結果、全国有数の野菜生産県でありながら、野菜摂取量が少ないという課題解決を求められた。野菜摂取量の増加は、2000年以降、健康日本21の目標として掲げられながら摂取量の増加がみられておらず、国全体の課題でもある。そこで、国内外の先行研究をふまえ、野菜摂取量の増加のために、対象者自身が簡便に利用でき、行動目標にも使える、野菜摂取状況把握のための行動指標の検討を研究課題とした。30～50歳代 379名（男性161名、女性218名）の戸別訪問により回収された、秤量目安量法による2日間の食事記録と質問紙から得られたデータを用

いて、自己申告による野菜料理摂取皿数は、野菜摂取状況を簡便に把握できる指標となり得ること、さらに自己申告による野菜料理摂取皿数が2皿以下の者と比べて、5-6皿の者では、野菜摂取量が350g/日以上であるオッズ比が、男性5.79(95%CI:1.31-25.58)、女性3.10(95%CI:1.11-8.64)であったことから、「野菜料理を1日5～6皿」食べるという行動目標の妥当性を示した(小澤、武見他. 栄養学雑誌 2013;71(3):97-111)。さらに、食事記録から野菜料理をどのような料理として具体的に食べているのかを検討し、行動目標達成のためには、1皿で一定量の野菜を摂取できるような、野菜を主材料とした単独料理を食べるといった具体的な食べ方の推奨が必要であることも示した(小澤、武見他. 栄養学雑誌 2013;71(6):311-322)。さらに調査対象者全員が現在よりも野菜料理1皿を多く食べることで、国民健康・栄養調査結果で野菜摂取量が少ない30～50歳代においても、平均野菜摂取量が350g/日に達していない人の割合が約2割減少することを推定した。これらの結果から、埼玉県では「野菜料理を毎日プラス1皿～野菜で健康長寿～」をテーマに食環境整備施策の検討が行われた(埼玉県.平成24年度実施研究報告書)。

これらの成果を、日本栄養士会雑誌という職能団体の専門誌で解説する機会を得たことで、講演などを通じて研究成果を普及することができた(栄養士会雑誌

2016;59(1):15-18)。論文としてまとめ、発信していく意義を痛感した。

以上のように、大学院生時代に自分の足を使って、苦勞して調査を実施させていただいたことは本当に貴重であった。調査を通じて地域の人々と出会い、多職種と協働することで調査が円滑に進行し、エビデンスを生み出すためのデータが収集できることを学んだ。とくに、丁寧な食事調査を実施し、解析してエビデンスの発信ができるのは栄養学の専門家だけである。そのことを肝に銘じて、その後の研究活動を進めている。

【文献レビューによるエビデンスの発信】

先行研究の動向を把握するスキルを取得するために、本学会栄養教育研究会が平成24年度より3年間実施した「食行動と健康・栄養状態の関連～エビデンスに基づいた健康・栄養教育の実践・研究活動の促進を目指して～」のワーキンググループに参加した。他大学教員や他大学院生とともに夜遅い食事と健康状態の関連について文献レビューを行い、整理した。本学会誌掲載にむけて、再解析を繰り返したが、2本の論文としてまとめあげることができた（小澤、鈴木他. 日本健康教育学会誌 2016;24:205-216、岩部、小澤他. 日本健康教育学会誌 2017;25:1-16)。長期間にわたり丁寧なご指導をくださった研究会の先生方、共に取り組んだ仲間、このような機会を提供してくださった本学会に感謝している。

これらの活動から得た知識や経験が評価され、農林水産省が平成29年度食育活動の全国展開事業の1つとして実施した「エ

ビデンスに基づく食育活動検討委員会」委員を本学会の代表として務めさせていただいた。本学会への付託事項であった、朝食摂取と健康・栄養状態の関連の文献レビューを行った。成果物としてパンフレットが農林水産省HP上 (<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>) に掲載されているが、今後、本学会誌掲載にむけて論文を作成する予定である。

【おわりに】

これまで、生活習慣病予防のための健康・栄養教育の研究として、現場での調査から得られた結果を用いて施策に活用していくこと、先行研究の動向を整理し、社会に発信することを行ってきた。今後は、これまで得られたエビデンスを用いて、現場での健康・栄養教育を自らも行っていき、さらなる研究課題をみつけ、実践に役立つエビデンスを構築できるよう活動していきたい。

【謝辞】

大学院在籍時および現在にわたり、多大なるご指導を賜っている女子栄養大学大学院武見ゆかり先生に心から感謝の意を表します。また、文献レビューにおいてご指導を賜りましたお茶の水女子大学赤松利恵先生、兵庫教育大学岸田恵津先生に感謝いたします。そして、これまでにご指導・ご助言を賜りましたすべての皆さまに感謝申し上げます。

略歴

2014年 女子栄養大学大学院栄養学研究科博士後期課程修了(博士、栄養学)

2015年 新渡戸文化短期大学生生活学科食物栄養専攻 准教授

2016年 女子栄養大学短期大学部食物栄養学科 専任講師

(E-mail; ozawa.keiko@eiyo.ac.jp)