

## 演題「バランスガイドを活用した社員食堂における食育について」

当社は病院給食・事業所給食の受託給食会社である。  
喫食者の健康維持・改善に給食の果たす役割は近年益々大きくなっている。  
今回、メタボリックシンドローム予防・改善を目的とした食習慣実践のために「食事バランスガイド」を活用した食育活動を実施した。

### 【検査方法】

2007年10月～12月、週1回「食事バランスガイド」を活用したメニューを本社食堂で提供し、ポスター・パンフレット・テーブルPOP等の情報提供、管理栄養士による健康・食事相談を実施した。実施前後にアンケート調査を行った。

### 【結果】

「食事バランスガイド」を「(1)内容を含め知っている」前37.0%→後64.4%・「(2)見たり聞いたりしたことがある」45.7%→33.3%・「(3)知らなかった」17.4%→0%。後に(1)と答えたものは(2)と答えたものに比べ日頃の食事では注意している項目が多く、「いろいろな種類の料理を量を考えて食べるようにしている」での違いが顕著であった。

また、“塩分の摂りすぎに注意している”“肉より魚を意識して選ぶ”“油の取り過ぎに気をつけている”“腹八分を心がけている”“5000歩以上歩いている”の回答も多かった。

「適量でバランスの良い食事」を摂ろうと思う人・とっている人は、前89.2%→後95.6%であり、その際に「食事バランスガイド」を「使っている」8.9%、「使ってみようと思う」51.1%であり、男性のほうが女性より「使ってみようと思う」が多かった。(男64.0%・女35.0%)

### 【考察】

「食事バランスガイド」の認知度は向上し、「適量でバランスの良い食事」への意識が高まったと考えられる。

何をどれだけ食べれば良いかを料理数でとらえる「食事バランスガイド」の概念は、外食の機会が多い男性に、より受け入れられやすいと推測できる。

このメニュー提供は継続中であり、健診データの改善に期待したい。

## 演題「コンテストによるメタボ対策に有用なヘルシーメニューの工夫、開発と啓蒙」

メタボあるいは生活習慣病の予防と対策に、適切な質と量の各栄養素、エネルギーからなり、かつ楽しい食事メニューが容易に入手できる生活・職場環境が望ましい。多くの肥満症例は、500Kcal 程度の適切な昼食摂取を指導しても、一般の弁当、食堂、レストランでは、上記メニューの選択は容易ではない。

#### [検査方法]

1 食のおよその基準として、総エネルギー:500Kcal、蛋白:25g、脂質:15 以下、chol100mg 以下、塩分:2.5g、食物繊維:6 以上、野菜:100g以上、果物:70g 程度、設定食材費以内とし、コンテスト形式でヘルシーメニューの創意、工夫に期待した。評価、医師、管理栄養士、調理師計 5 名で、季節感、彩り、食欲と味および上記の各組成面から、調理の衛生面、創意・工夫・技術など 19 項目から評価した。

#### [結果]

計 34 の病院、老健、特養施設からレシピの応募があり、組成や調理の工夫の面から、22 が実技審査に採用された。

2 時間以内に 3 食調理、盛り付けされた。

最優秀と優秀 4 賞の平均組成は、エネルギー:495Kcal(SD28)、蛋白:23.4g(2.9)、脂質:8.8(2.79)、chol:51.3mg(28.7)、塩分:2.5g(0.5)、食物繊維:9.1(4.4)、野菜:177.8(55)、果物:44.3(17.6)であり、いずれも食材を生かした食感、味、風味、組成の面から楽しめ、ヘルシーメニューとして相応しい内容であった。

主菜は魚 1、他は鶏、最優秀では、脂質 5.4g、野菜 235gが特徴的であり、表彰メニューでは、S:M:P 比は 1:1.6:2.4 と良好、トランス脂肪酸量も最小であり、ビタミン、ミネラルに富み、推奨される。

#### [結語]

メタボの予防と対策に有用なヘルシーメニューとして、エネルギー、栄養、組成、味、食感の面から市場に提供可能な幾つかのメニューが提案された。

### 演題「一専門学校における食事栄養活動度調査と 指導および生活習慣病解消への自主的取り組み」

医療関連専門学校学生 69 名(男:48、女 21 名)に対し、内科授業の一環として、体型、食・嗜好・活動習慣などの生活習慣病因子の自己検出とその解消を試みた。

#### [検査方法]

食事栄養調査と活動度および体型、喫煙、飲酒習慣を調査した。

生習病要因基準としては、BMI23 以上、臍まわり:男 85cm、女 80cm 以上、酒2合相当以上、喫煙5本/日以上、歩行4000歩/日以下を因子有りとし、希望者には、メールで週1回管理栄養士が指導した。

### 【結果】

男性で、BMI20-23 の適正体重は 56%、肥満を含む肥満傾向(BMI>23)は 15%、やせ傾向(18.5<BMI<20)19%、やせ(BMI<18.5)10%であった。

女子では、それぞれ 32、10、32、29%で、やせとやせ傾向を含めると 61%に達した。臍周りはBMI23 以上群で男子 86cm、女子 79cmであり、私達が使用している生活習慣病指導基準の男子 85cm、女子 80cm以上に合致した。

女性ではやせでの摂取熱量は 1018、消費熱量の 1500kcal を明らかに下まわった。蛋白摂取量は女性 50-70gでやせ群で少ない傾向があり、糖質もやせ・やせ傾向群で少なかった。

脂肪は、女 30-70gとほぼ適正であった。

chol は男女とも 300-370mgとやや過剰であり、塩分は 5-7gと適正であった。

食物繊維は男子 12g、女子 8-14gと不足していた。

鉄は女子では 6.3-8mgと不足、亜鉛は女子で 6-9mgと低下傾向、やせ女性では VitB1、B2、B6 摂取量は不足していた。

各個人へ分析結果と食・生活習慣における改善点を指摘した。

6ヶ月後の経過では 7 割以上で改善がみられ、メール指導した肥満1例は、順調な減量を示した。

### 【結語】

40 歳以上での特定指導のみならず、学校教育における基本的な食事・栄養および生活習慣の指導が有効であり、予防の面からも意義深い。

## 演題「食事のメニュー選択における意識調査とその意義」

メタボリックシンドロームの発症・進展に食習慣の関与は明らかであり、メニュー選択の偏りが大きな役割を演じている。

今回、食事選択の意識調査を行い、近年の肥満助長傾向における要因の分析を試みた。

### 【検査方法】

給食会社従業員(73 名、年齢 30.6±13.7)、管理栄養士養成課程の大学生(217、19.9±0.9)計 290 名(22.6±8.3、女性/男性=4.1)を対象に「メニューを選ぶポイント」

「日頃食べ過ぎないようにしている食品」「嫌いな食品」を調査し、8つのヘルシーメニュー写真から食べたいものの選択を依頼した。

#### **[結果]**

「メニューを選ぶポイント」は、“おいしそう”96.6%・“野菜が多い”65.2%・“美容や健康に良い”52.4%・“鶏肉料理”40.3%・“エネルギーが低い”31.7%・“脂質が少ない”18.6%であった。

男性では“牛肉料理”“ボリューム感”が、女性では“美容や健康に良い”“野菜が多い”“低エネルギー”が特徴的であった。

肥満(19名)では、“牛肉料理”が36.8%と標準(207名、22.2%)やせ(27名、22.2%)より高く、“鶏肉料理”21.1%・“果物が豊富”5.3%は低値であった。

給食会社と学生で回答に大差はなかった。

「食べ過ぎない」は“お菓子”56.2%・“脂質”41.0%・“塩分”36.9%。

「嫌いな食品」は“牛乳”11.0%・“野菜”8.6%・“豆腐・大豆製品”7.2%であった。

最も支持されたメニューは“ノンフライチキンおからサンド”であった。

自己の選択意識と実際に選んだメニューで乖離を示す傾向も見られた。

#### **[考察と結語]**

メニュー選択では栄養素よりイメージや嗜好・見た目が重視されている。健康志向の意識と一致した適正なメニュー選択のためには、栄養価だけでなく、食品や調理法の情報提供が不可欠である。

今後は、ヘルシーメニューを提供しつつ、質および量的な選択は喫食者に任せた“おいしそう”で“楽しみ”も考慮したお手軽価格の“選んでいただける”メニュー開発がますます重要であろう。