

【担当科目】 統計リテラシー, 健康情報リテラシー, 栄養代謝学,ヘルスケアマネジメント実習, 人間総合科学演習  
 【補助科目】 公衆栄養学実習, 食品加工学実習, 公衆栄養学臨地実習I, 公衆栄養学臨地実習II  
 【主な研究】 青森県の健康課題に関する研究 (子どもの肥満や痩身・食塩摂取量など)  
 健診指導の効果に関する研究 (健診受診者の生活習慣病発症リスク・増悪因子に関する横断・縦断研究)  
 青森県の絶滅しそうな郷土料理の掘り起こしと記録

### ● 青森県の健康課題に関する研究

(子どもの肥満や痩身) 青森県の児童生徒の肥満傾向児および痩身傾向児出現率は増加か減少か？  
 肥満傾向児出現率の最大値は全国平均より1歳早く、痩身は増加傾向にあることを明らかにしました。  
 (食塩摂取) 青森県民の食塩摂取量の歴史から、現在の現状を明らかにすることに取組んでいます。

青森県の子どもや大人は、食塩摂取量が多いのでしょうか？尿中に排泄される食塩量を調べています。

減塩しましょう！って、どうのこと？幼児の保護者に、子どもの1日の食塩摂取目標量を聞いたところ、協力者の全員が正しく答えられませんでした。

青森県の児童生徒(約1万人×7出生年度×6地域)の肥満と痩身について縦断的な調査を行いました。肥満の最大値は全国平均値より1歳早く、痩身の増加傾向がみられました。

青森県の子ども肥満や痩身対策の根拠として期待ができます。

曜日	野菜摂取量 (g)
土曜日	137.2
日曜日	107.3
平日	197.4

下北地域の児童を対象に、食事調査と生活習慣の調査をしました。なぜ、肥満が多いとされるのかは、わかりませんでした。

食事では、平日に比べて土日の野菜摂取量は減少していました。

・Takako KUMAGAI, Hiromi MORIYAMA, Ryoko TANIKAWA, et al. Parent's Consciousness of and Behaviour Towards Reducing the Salt Intake of their Preschool Children. Journal of Physical Fitness, Nutrition and Immunology 2018.  
 ・Takako Kumagai, Ryoko Tanikawa and Masashi Yamada: A Longitudinal Analysis on the Prevalence of Overweight and Underweight Students in Aomori Prefecture in Relation to Gender, Birth Year and District. School Health, 2019; 15; 54-68.  
 ・Takako Kumagai, Yumiko Nakamura, Emi Naijo et al. Nutritional intakes of obese elementary school children residing in the Shimokita Peninsula of Aomori, Japan. International Journal of Public Health Science 2014; 3(3): 195-205.  
 ・熊谷貴子, 伊藤治幸, 真野由紀子. 青森県民の食塩摂取量の推移に関する考察. 厚生指標 2015.

### ● 健診指導の効果に関する研究

(健診受診者の生活習慣病発症リスク、増悪因子に関する横断・縦断研究)

職域や住民健診、特定健診を受診した約6.7万人の青森県民を対象に、生活習慣病リスク、増悪因子に関する大規模疫学調査に取り組んでいます。  
 青森県は全国に比べ、平均寿命も健康寿命も短いです。肥満をはじめとした循環器疾患の死亡や糖尿病、糖尿病性腎症による透析導入など様々な原因があります。健診結果を25年さかのぼって解析し、どのような生活習慣の蓄積や社会的環境が疾患リスクとなるのか、発症を予測し予防するにはどのようにしたらいいのか？特定健診保健指導の栄養指導や運動指導の効果など、結果に基づいて検証をしています。同時に、ロコモティブシンドロームとの関連についても追跡調査を実施しています。

メタボ & ロコモ & 栄養・運動

これまでに、健診受診者では、ロコモ該当者は女性に多かった、保健指導は男性に効果がみられる、質問紙の工夫で保健指導対象者のやる気に変化がみられた、などがあります。

### ● 青森県の絶滅しそうな郷土料理の掘り起こしと記録

～外ヶ浜町三厩より～ 「サメの飯鮓」  
 地域の方々はこの飯鮓のおいしさを、こう表現します。  
 「この味を、何と表現できるのか。表現できない美味しさだ！！」  
 まさにその通りです。この飯鮓を作られる方は、限られてきました。青森の食遺産を、記録し残していきます。

記録を残さなければ、消えて無くなるかもしれない、各地域の郷土料理があります。ただ今、のろのろ、ぼちぼち取材中。  
 青森にきたら、「若生おにぎり」「甘い赤飯」食べてみてね♪

アブラツノ鮫が・・・  
 鮓になる～！

・熊谷貴子, 佐々木千恵子, 真野由紀子: 青森県三厩地域におけるサメの飯鮓. 伝統食品研究47, 2020.  
 ・熊谷貴子: うかたま 炊き込みご飯・おにぎり 青森県: 若生おにぎり, 農山漁村文化協会, 2019.

【高校生へのメッセージ】 食に関する様々な方向性を、一緒に学び発見していきましょう！楽しいですよ！

【研究キーワード】 生活習慣, 縦断, 保健指導, 食事調査, 食塩, 肥満, 痩身, 子ども, 疫学, 青森県