

## 「持続可能で、満足感の高い食生活」普及に向けた活動

三浦小菜実<sup>1)</sup> \*、吉池信男<sup>2)</sup>

1) 青森県立保健大学健康科学部、2) 青森県立保健大学大学院健康科学研究科

**Key Words** ①sustainable ②満足感の高い食生活 ③食生活改善推進員

### I. はじめに

近年 Sustainable Development Goals (以下、SDGs) が推進され、食・栄養分野でも注目されているが、わが国では、実践活動としては途上にある。さらに「食への満足感といった要素を包含した持続可能な食」という視点は、重要であると考えられるが、概念化や具体的な取組についての報告は無い。そのため、我々は「さすてなて一ぶる」(持続可能性を示す「サステナブル」と食卓を示す「テーブル」の組合せ) という新たな言葉をつくり、「持続可能で、満足感の高い食生活」の概念化の試みと地域における推進活動を開始した。

具体的には、報告者及び健康科学部栄養学科学学生並びに健康科学研究科大学院生等によって構成される「チーム さすてなて一ぶる」を、2021 年に結成した。そして、新型コロナウイルス感染症拡大による地域活動が制限される中で、地域ボランティアの活動活発化も重要な要素と考え、青森県北津軽郡鶴田町の食生活改善推進員と「さすてなて一ぶる」推進に向けた普及活動について検討を行った。2022 年度には、より具体的な活動を実際に地域で実施する為の計画立案を行うとともに、新しい概念である「さすてなて一ぶる」を広く認知してもらうことを目的として、SNS 等による広報活動を行った。

### II. 経過

#### 1. 地域活動

(1) 活動地域：青森県北津軽郡鶴田町

(2) 活動計画の検討

アクションリサーチの法則に則り、「活動計画を住民自らが立案」し、「活動計画に基づき活動実施」を目標とした。

活動計画案として、鶴田町の栄養士と筆者が昨年度の活動で挙げた、「活動案」のキーワードを精査し、食生活改善推進員に実施してみたいものを投票してもらい、活動案として計画を企画した。まずは、食生活改善推進員の活動に関わっている鶴田町の栄養士と連絡を取り、活動の説明を実施した。

1) 電話会議 (2022 年 6 月 9 日)

食生活改善推進員が主体となって「さすてなて一ぶる」普及活動の計画を立案し実施出来ないかと相談させていただいたが、説明の不十分な点が多く、別途資料にまとめて提出してもらいたいとの話になった。食生活改善推進員の活動としては、地域活動を再開予定であるとのことであった。

---

\*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: k\_miura@auhw.ac.jp

## 2)資料共有 (2022年6月13日)

上記内容と補足説明を添付し、資料として食生活改善推進員に共有した。2021年度の活動自体は楽しかったが活動についてはよくわからないという意見が出た。栄養士からはこれまでの活動はトップダウン式であり、ボトムアップ式の本活動に評価してもらった。一方、食生活改善推進員は「さすてなて一ぶる」に対する理解が十分ではないため、これまでの食生活改善推進員の活動をベースとした「さすてなて一ぶる」活動の実施の提案をいただいた。さらにまずは栄養士と研究者間でのコミュニケーションが必要だという意見をいただいた。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中で、さらに青森県内でもオミクロン株の感染が拡大した。このような状況より、地域活動の実施が思うように進まないことから、SNSによる広報活動も実施することとした。

## 2. SNS 活動

### (1) SNS 活用に向けたメンバー会議

1) 実施日時及び参加者：9月1日、「チーム さすてなて一ぶる」のメンバー7名

#### 2) 会議内容

##### ①ターゲットニング

SNS のターゲットニングとして「サステナビリティには興味があるが実施はしていない(関心期)」とした。使用媒体は若者の閲覧が多く予想され、静止画による情報発信が容易と思われる Instagram とした。

##### ②発信内容

オリジナルのハッシュタグ【#さすてなて一ぶる報告】【#サステナブルってなあと】  
【#lets さすてなて一ぶる】を作成した。【#さすてなて一ぶる報告】では「チーム さすてなて一ぶる」の活動紹介、【#サステナブルってなあと】ではサステナビリティに関する基本的な情報発信、【#lets さすてなて一ぶる】では「チーム さすてなて一ぶる」の実践活動を報告に関する掲載記事に添付した。

## Ⅲ. まとめ

本活動は「さすてなて一ぶる」を地域で推進するためのプロジェクトである。昨年度に引き続き活動し、今年度は地域活動に向けた計画立案と SNS による発信をした。

地域活動は計画の通りには実施出来なかった。SNS による発信では、投稿数は 5 件、総「いいね」数は 32 件、フォロワー数は 15 人 (3月24日現在) であった。情報発信の媒体として今年度は SNS を活用したが、住民の特性に合わせて他の媒体の活用も必要と考えられる。

これまでの活動を通じて、新規の活動を地域住民が主体となって実施する鍵として「活動内容が自分事として実感できること」「活動していて楽しいこと」が重要と考えられた。「さすてなて一ぶる」とは何か知ってもらい、自身の生活において関わる物事だと認識してもらうことが必要である。そのためには、より段階を重ね、草の根活動を充実させていくべきと思われた。まずは地域の特性を熟知している行政関係者との密な連携が必要であった。関係者との密な計画により住民の生活やこれまでの活動と関連した情報提供等による周知活動や計画の提案の実施が、住民主体とした「さすてなて一ぶる」の普及活動の推進につながっていくだろう。