

地域で豊かで持続可能な食について考える～ヘルスプロモーションの視点から～

三浦 小菜実¹⁾ *、吉池 信男¹⁾

1) 青森県立保健大学大学院

Key Words ①持続可能性 ②食への満足感 ③ヘルスプロモーション

I. はじめに

諸外国では「持続可能な食」(sustainable diet)が注目されている。しかし、この概念は、わが国では広くは認知されていない。また、食への満足感が QOL 向上に寄与するとされるが、「持続可能な食」との関連は明らかになっていない。一方、わが国で国政として始まった「食育」推進は 15 年以上経ち、新たな局面を迎えている。地域づくりや食育の活動において、ボランティアの存在が大きいが、高齢化や人口減少が進み、さらに COVID-19 の蔓延により、会員組織の維持や活動の継続に課題がある。ヘルスプロモーションの視点から、ボランティアなどの住民自らが中心となり地域を活性化し、食を通じた健康の実現に向けて、持続可能な形での活動へと転換することが必要である。

持続可能で、満足感の高い食生活を「さすてなて一ぶる」と名づけ、食生活改善推進員や住民の皆さんとともに、①「さすてなて一ぶる」とは何か、②その実現に向けた「新しいアプローチ」にはどのようなものが考えられるのかについて、自由にアイデアを出し合い、新たな時代にふさわしい地域活動を考える場をつくりたいと考え、活動を開始した。

II. 活動内容

活動地域：青森県北津軽郡鶴田町（人口 12,682 人；2020 年）。全国初となる「朝ごはん条例」の制定(2004 年)など、わが国の食育基本法（2005 年）にも影響を与えた先進的な地域である。しかし、2020～2021 年にかけて、COVID-19 拡大の影響を受け、地域での食育活動は実施に大きな制限を受けていた。

活動 1 「さすてなて一ぶる」とは何かを探索する

1. 対象：鶴田町食生活改善推進員 6 名
2. 方法 1)：ワークショップ（2021 年 8 月 26 日）：作成した事例動画の鑑賞後、『さすてなて一ぶるとは何か』というテーマのもと、ブレインストーミングを実施した。抽出されたテキストは参加者自身が KJ 法で分析した。同時に活動に対するアンケートを実施した。
方法 2)：テキストの分析（2021 年 10～11 月）：2. 1) で出てきた 2 グループのテキストを KJ 法にて分析した。

活動 2 「さすてなて一ぶる」実践に向けた実践（アプローチ）を皆で考える

1. 対象：鶴田町食生活改善推進員 8 名
2. 方法：グループワーク（2021 年 11 月 16 日）
インタビューは 1 回あたり食生活改善推進員 3 名とし、60～90 分のインタビューを実施した。

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

インタビュー内容は同意を得て IC レコーダーに録音した。さすてなて一ぶるについて説明後、「さすてなて一ぶる」を実践していたこと、その普及に向けての実践案を尋ねた。同時に活動に対するアンケート調査を実施した。

【活動1】および【活動2】の報告書を作成し、参加者へ配布した。また、活動全体への感想をもらい、企画評価とすることとした。

Ⅲ. 活動成果

【活動1】 ワークショップとテキスト分析より鶴田町の食生活改善推進員が考えたさすてなて一ぶるの要素として、【地産地消・旬】【食品ロスの削減】【共食】【健康的な食習慣】【手作り料理】【好きなものを食べる】が挙げられた。

【活動2】 インタビューの結果、「さすてなて一ぶる」の実践案や食に関する課題、さらには食生活改善推進員としての活動への想いが語られた。本報告書では、語りを基に考察された実践案について述べる。

鶴田町の食生活改善推進員は小中学校、高校での調理実習に参加しているため若い世代での交流がある。鶴田町の特色として、テンペという大豆の加工食品が加工されており、これは生産時に動物性たんぱく質よりも温室効果ガスの発生が少なく、持続可能性の高い食品と考えられる。また、食への課題として、食べる物の固定化が見られ、これまでの活動より新しいものを食べてもらうためには試食が有効であるがコロナ禍では実施が不可能であるとの限界点も語られた。これらを踏まえて学校や施設といった給食の場を活用し、食べる機会の提供する方法が考えられた。

鶴田町や周辺のスーパーマーケットでは、惣菜で郷土料理が多く販売されていた。【活動1】で、郷土料理も「さすてなて一ぶる」の要素の一つと考えられ、引き継いでいきたいものである。一方、食に関する課題として食塩摂取量が多いことが挙げられ、郷土料理も同様である。そこで、惣菜に野菜を追加するアイデアの開発と普及させるという実践案が出された。これにより、惣菜のカサが増すことで、1回あたりの惣菜の摂取量が減少し食塩摂取量の減少と、野菜の摂取量増加が見込まれる。さらには郷土料理を摂取することにもつながると考えられた。

この他にも、実践案や実践する上での障壁が語られた。「持続可能性に対し理解不足である」「住民は嗜好優先であり、食への関心に個人差がある」「活動がやりっぱなしになりかねない」が挙げられた。また、「コロナ禍のため、参集型の活動が困難」であることも課題として抽出された。

参加者からは、『最初は難しく考えていたが参加してみると楽しかった』『少し内容が理解できた』『他の人の意見を聞いたことが何よりよかった事です』といった感想が出た。また、報告書送付後に『家庭内での気づきにつながった』『食生活改善推進員に郷土料理の本が配られた』『ほかの団体との交流を図りたい』『若い世代の意見を聞きたい』『コロナ禍で実践することが難しいが、出来ることから始めたい』といった意見や感想があった。

Ⅳ. 今後の展望

今年度の活動から「実生活で共感しやすいこと」「楽しいこと」が活動をする上で重要と考えられた。次年度は食生活改善推進員と推進活動のための企画を立て、活動を実施していきたい。研究協力者である町の栄養士と連絡を密に取りながら食生活改善推進員と様々な形で交流を続け、「さすてなて一ぶる」推進に向けて、参加者皆が満足できるような活動をしていきたい。