

# 野菜摂取についての一考察（第2報）

～公開講座による野菜摂取の働きかけ～

溝田美苗

(宇部フロンティア大学短期大学部食物栄養学科)

Consideration of Vegetable Intake (The 2nd Report)  
— Approach of Vegetable Intake by Open Lecture —

Minae MIZOTA

(Department of Food and Nutrition, Ube Frontier College)

日本人の食生活において、野菜不足の解消が大きな課題となっている。参加者が健康的な生活習慣として、野菜を摂取する食習慣を身につけるための働きかけを行う公開講座を開催した。講座は参加者自身が食生活をふりかえり、その問題点に気づき、自ら行動できるように、参加型で企画・実施した。参加者の意識や行動を追ったところ、「野菜を今よりもっとおいしく食べる」という健康行動の実践が伺えた。一方的な知識やスキルの情報提供ではなく、参加者の思いや状況を確認しながら行う双方向の働きかけが、参加者の行動変容を促すことが推察された。

**キーワード：**健康的な生活習慣，野菜摂取，公開講座，参加型，行動変容

## 1 はじめに

近年、日本人の食生活において野菜不足が指摘されている。「健康日本21」<sup>1)</sup>で野菜摂取の目標量は大人1日350g以上と設定されているが、直近の平成22年国民健康・栄養調査でも281.7gという結果である<sup>2)</sup>。

野菜には体の調子を整える役割があり、バランスのとれた食生活は野菜摂取がポイントとなる。また野菜摂取は生活習慣病の予防や重症化防止に効果的であることも実証されている<sup>3)</sup>。

食物栄養学科では、平成21年度より毎年6月に市内のスーパーマーケットで、市民への野菜摂取の働きかけを目的としたイベントを行ってきた。アンケート結果や参加者とのやりとりから、野菜をもっと食べたい、食べなければと思いながら、うまくとれていない現状や、野菜摂取についての学習の場や機会が十分ではないことが推察された<sup>4)</sup>。

そこで平成23年度に、野菜摂取を働きかけるための公開講座を開催した。講座を通して参加者の意識や

行動がどのように変化したかを追い、行動変容のための効果的な働きかけについて検討した。

## 2 方法

### 2.1 講座の開催

平成23年7月、9月、11月に討論形式のグループワークと調理実習からなる「ベジたっぷり講座」(表1)を、本学を会場に1コース3回開催した。

講座内容はヘルスプロモーションや保健プログラムの企画評価モデルである、プリシード/プロシードモデル<sup>5)</sup>を意識して企画した。このモデルでは健康行動に影響を及ぼす要因として「準備要因(知識、態度、信念など個人への直接的な要因)」「強化要因(家族や同僚など、周囲の人のサポートなど)」「実現要因(行動を実現するための資源や技術)」の3つが掲げられている。

講座ではまず参加者の思いや状況を確認した後、参加者が自分の食生活をふりかえり、問題点に気づき、課題を見つけ、解決していこうと思う態度や信念の形