

健康寿命アップ食生活研究班の結果報告
(その2)
食生活から見た行動変容について

森永 八江¹⁾ 嵯峨井 勝¹⁾ 佐藤 伸¹⁾
工藤乃理子²⁾ 駒田 亜衣¹⁾ 井澤 弘美¹⁾
原田 光子¹⁾ 三津谷 恵¹⁾ 羽鳥 有香¹⁾
海老根亜紀³⁾ 藤田 修三¹⁾

- 1) 青森県立保健大学
2) 元青森県立保健大学
3) 青森市民病院

Key Words : ①高脂血症 ②緑黄色野菜 ③食物繊維
④個人栄養指導

I. はじめに

平成12年の統計によると青森県は平均寿命が男女ともに全国最下位であった。本学では青森県の平均寿命最下位脱出のため、健康科学研究センターを中心に健康寿命アッププロジェクトを立ち上げ、調査・研究および保健活動を行ってきた。我々は食生活研究班として、平成15年より県内の地域住民を対象に調査研究をすすめ、一次予防の観点から食生活の見直しに重点を置いた健康教室を開催してきており、これまで健康指標改善につながるさまざまな知見を得つつある^{1),2)}。

II. 目的

ここでは食生活研究班の結果報告(その2)として、心疾患、脳血管疾患の原因となる高脂血症の改善を目的とした栄養教育プログラム(個人栄養指導と学部学生の教育方法であるPBL³⁾)を、地域住民の生活習慣改善教育に適するように改良した健康教育TYA方式^{4,5)}によるグループ学習との併用)に参加した住民に、一定の食生活上の行動変容がみられたので、その詳細について報告する。

III. 研究方法

対象地区は青森県上北町、佐井村、小泊村、平賀町、下田町であった。期間は平成16年1月から5ヶ月間(上北町)、5月から5ヶ月間(佐井村、小泊村)、平成17年1月から5ヶ月間(平賀町、下田町)であった。対象者は、住民基本健診台帳から総コレステロール220mg/dl以上で糖尿病を併発しておらず、かつ薬物療法を受けていない住民を無作為抽出し、介入群と非介入群(対照群)を設定した。対象者は介入群45名、非介入群42名であった。調査の概要は、両群ともに初回と最終回にコレステロール等の健康指標の測定と個人栄養指導を行った。介入群、非介入群ともに健康教室の初回および最終回に1日分の献立表を作成提出し、指導の参考とした。健康指標は血液成分(コレステロール等脂質、血糖、アルブミン等)、動脈硬化度測定、血液流動性(サラサラ度)測定、身体計測(体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、BMI他)とした。介入群は月1回の個人栄養指導とグループ学習(本プログラム・抄録集「ポスターP-1」要旨を参照)を組み合わせた健康教室に参加し、毎日の歩数を記録した。また、介入群は健康教室で次の健康教室までの目標を各自設定し、個人栄養指導で目標達成のためのアドバイスを受けた。非介入群は初回の総合検査から最終回の総合検査の間、自分で健康管理した。

IV. 結果および考察

総摂取エネルギーは、介入群が初回1959kcal、最終回

1977kcal、非介入群が初回2018kcal、最終回1954kcalであった。タンパク質と脂肪と炭水化物のバランスは介入群、非介入群ともに初回と最終回でほとんど変化は見られなかった。介入群、非介入群ともに緑黄色野菜の摂取量が初回に比べ最終回では有意に増加した。

栄養面から見ると、介入群では食物繊維、カルシウム、鉄の摂取量が初回に比べて最終回では有意に増加し、海藻及び果実は初回に比べて最終回では有意に減少した(図2)。非介入群ではその他の野菜、きのこおよび食物繊維の摂取量が初回に比べ最終回では有意に減少した。野菜摂取量と血中コレステロールの関連を見たが、今回の結果からは相関は見られなかった⁶⁾。しかし、初回の魚の摂取量とLDL-コレステロールの間に負の相関が見られ、最終回の豆類の摂取量とコレステロールの間に負の相関が見られ、油脂摂取量と血液サラサラ度の間に正の相関が見られた。

第1回目のグループ学習のテーマに「食物繊維」を取り上げ、野菜摂取の重要性を学習し、また、3~5回目のグループ学習のテーマは「肥満と高脂血症」、「中性脂肪」、「健康的な食生活」などであったが、ここでも介入群は野菜摂取の重要性を学習した。その結果として非介入群に比べ介入群では、食生活上の行動変容がより意識的に起こったものと考えられた。

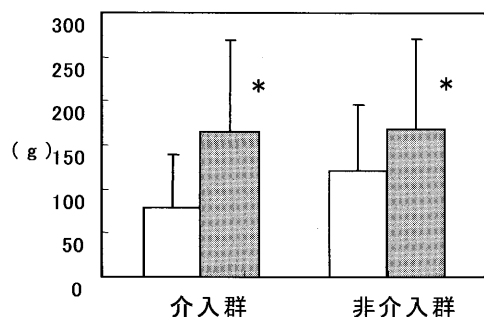


図1 緑黄色野菜摂取量

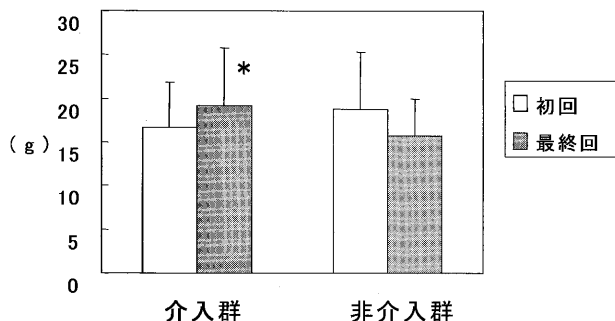


図2 食物繊維摂取量

VI. 文献

1) 発表者(藤田修三ほか)第51回日本栄養改善学会学

術総会講演集 p331 (2004)

2) 発表者(海老根亜紀ほか)第63回日本公衆衛生学会総会講演抄録集 p247 (2004)

3) ドナルドR. ウッズ、訳=新道幸恵「PBL 判断力を高める主体的学習」医学書院(2004)

4) 浅田 豊、山本春江、竹森幸一、他:減塩による高血圧の一次予防を目指した効果的教育モデルの開発 第1報TYA方式による学習状況を中心に、青森保健大雑誌、5(1), 53-61(2003)

5) 竹森幸一、山本春江、浅田 豊、他:減塩による高血圧の一次予防を目指した効果的教育モデルの開発 第2報指導効果の分析を中心に、青森保健大雑誌 5(1), 63-67, (2003)

6) Luc Djousse et al: Am. J. Clin. Nutrition, 79, 213-217