

社説——野菜増キャンペーン **食生活改善 機運高めよ**

野菜摂取増により健康増進を図る「もう一皿野菜をプラス！」と題した県のキャンペーンが8月1日に始まる。期間は10月末まで。本県は生活習慣の影響が大きいがんや心疾患、脳血管疾患の死亡割合が高く、背景にある野菜不足や塩分の取り過ぎは長年の重要課題だ。キャンペーンを通じて、県民一人一人が食生活を見直す機運を高めたい。同様のキャンペーンは2015年度以降、名称や期間を変えながら毎年実施している。本年度は昨年度に続き、「野菜の日」(8月31日)、「食生活改善普及月間」(9月)、県の「健康づくりの日」(10月第1日曜日)に合わせ8～10月の3カ月間とした。22年の県民健康・栄養調査によると、県民の平均野菜摂取量は1日当たり286.4gで、「健康秋田21計画」で定める目標の350gに1皿分(70g)達していない。1日の食塩摂取量は目標値7gに対し、81.4%の人がこれ以上だった。

野菜はビタミンやミネラル、カリウム、食物繊維など体の調子を整える栄養素を多く含む。中でもカリウムは取り過ぎた食塩(ナトリウム)を体外に排出するため、高血圧や動脈硬化、脳卒中などの予防に効果的だ。キャンペーンは無理に野菜摂取を増やそうとするのではなく、まずは「あと一皿」と呼びかける。県民にも取り組みやすいのではないか。期間中は各地のスーパーやイベント会場、飲食店でチラシやうちわなど啓発グッズを配布。栄養士による栄養相談や推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」の体験イベントを行う地域もある。キャンペーンは行政主導だが、芽生えた意識を根付かせるには行政と住民の橋渡し役として地域の健康づくりを担う食生活改善推進員の協力も欠かせない。

推進員は「食改さん」の愛称で知られ、日頃から健康的な食生活を広める活動に取り組んでいる。だが高齢化の進展と担い手不足により25年時点では県内で約950人と10年前から4割以上も減った。

住民にとって身近な存在の推進員が減り続ければ、行政による情報発信だけでは届かない層へのアプローチが途絶えることが危惧される。食習慣を改善し、定着を図るため、推進員の確保にも力を入れるべきだろう。県は一連の取り組みによって健康寿命の延伸を目指す。一過性のイベントで終わらせないためにも推進員をはじめ、小売店など関係機関も巻き込み、息長く啓発していくことが大切だ。