

健康長寿 食から始める健康あきた⑳ <後半>

普及へ官民挙げ研修 **望ましい食「そっと後押し」**



キャンペーンに先立ち、県は7月27日、県市町村会館で行政関係者や日頃から野菜摂取などに関わる事業者、普及啓発に取り組む団体など約60人を招き、初めて研修会を開いた＝写真。県健康づくり推進課の加藤千晶課長は「野菜摂取の重要性を学んで摂取促進事例を共有し、参加者一丸となって盛り上げていこう」と呼びかけた。

研修会では、同課が食塩や野菜の摂取状況、県の取り組みなどを説明したほか、大手食品メーカー・キューピーの伊藤裕子さんが野菜の楽しみ方について、地域医療振興協会（東京）地域医療研究所の川畑輝子さんが望ましい行動をそっと後押しするアプローチ法「ナッジ」について講演した。

伊藤さんは野菜の魅力について「彩り、味、食感、香り、音で五感を楽しませてくれる食材」「焼く、揚げる、蒸す、煮る、炒めると調理法もたくさんある」と強調した。野菜を食べない理由の一つとされる苦みについては、マヨネーズで炒めることで和らぐと語った。

川畑さんは、野菜摂取増加に向け、ナッジを活用した食環境整備の事例と成果を紹介した。病院内のコンビニで▶昼食時、レジ横に野菜をセットにしたヘルシーメニューを置く▶無糖飲料を増やし手に取りやすい場所に配置▶カップ麺コーナーで食塩含有量が低い物を目線の位置に置く―などを実践したところ、病院職員のカリウム排せつ量、野菜摂取量が増え、無糖飲料の売り上げも伸びたという。

川畑さんは「食の問題は個人では解決できない。食環境整備は社会全体で取り組むと進みやすい。ナッジは少しのアイデアと工夫で大きな投資を必要とせずできる」などと訴えた。

（令和8年8月3日（月）秋田魁新聞より一部抜粋）