

平成 21 年度「食事バランスガイド」活用セミナー

事例発表の概要

(2) 肘井 千賀 氏 (財団法人 福岡市健康づくり財団)

福岡市の中心街天神より地下鉄で1駅離れた場所に建つ「あいれふ」の2階に当財団が運営している「ウェルネスレストラン」がある。一般市民の他、地域団体、栄養士会、小・中・高・大学生等、年間約 45,000 人が体験に訪れる。ここのレストランに並んでいる料理は食べられない無味無臭の実物大料理モデルで、日本に1つしかないレストランと言われている。料理の種類は約300種類で、和食・洋食・中華等の家庭料理、外食料理、コンビニやスーパーで買うようなハンバーガー、お菓子等様々な物を陳列している。アジア各地からの研修もあり、最近韓国料理も加わった。

自分が食べたい食事や、バランスのよい食事と考え選択した料理モデルを、設置しているパソコン(20台)でバランス確認ができる。

パソコンに年齢、性別、身長、活動量を入れると、個人にあったおすすめの食事バランスガイドがでてくる。料理を入力すると、食事バランスガイドでの料理量を画面を見て確認できる。料理を1食分でも1日分のパターンで組み合わせても、料理区分ごとに多いか少ないか丁度よいかの判定ができる。食事バランスガイドでは確認できないエネルギーや脂質、食塩の表示も同時にでてくる。バランスよい組み合わせができていれば、コマがくるくる回り花火が上がる。来館者は花火を上げるまで取り組んでいる人も多く、自分にあったバランスのよい食事をつかんでもらっている。ヒモにあたる嗜好品(菓子パン、アイス、お酒)を選択した場合は、基準の 200 キロカロリーまでを1本のヒモで表し、それ以上になると赤いヒモが重なるようになっている。

当財団は、生活習慣病の予防の観点から、ウェルネスレストランのソフトを作り上げている。太いヒモを表示することで嗜好品の過剰摂取を注意、脂質・食塩の過剰摂取についても注意を促している。



<事例発表中の肘井氏>

平成 19 年に食事バランスガイドを導入する以前の画面は、エネルギーと栄養素の表示が主たる物であった。一般の人にとって食事での工夫の方法がわかりにくかったが、導入後の食事バランスガイドを使った画面は、その点を克服したものと見える。導入直後のアンケート調査では、ほとんどの人が、「バランスのよい食べ方が理解できた。」「レストランでの体験は役に立った。」と答えていた。さらに、導入前(栄養素中心の画面)と比べて「わかりやすい。」と回答していた。

また、社会科見学(小学校3年生の子ども達)アンケート調査においては、

- ・8割がおもしろい。と回答。
- ・大半が、食事バランスガイドを今後つかって見たいと考えていた。
- ・7割が、家に帰って、レストランでの体験を説明したと回答。

その他健康づくり生活習慣改善教室の1つとして、今年初めて子ども達の生活習慣病の教室を実施した。食事チェックとして、主菜、副菜を考える際に「バランスガイド」を活用したところ、多くの子ども

も達が体重を減らし、野菜を多く摂るようになったり、間食が減ったりという効果が出た。食べ物をどのように選ぶかが理解され、意識が変わり、行動が変わっていくということがアンケートより伺える。また、これが公衆栄養活動への広がりにつながっている。また、館内だけでなく、企業のイベント、レストラン、デパート等など館外のイベントへ持ち出して、一般市民に活用してもらいたいと考えて実施した。

今後の展開方向として、4月から食事摂取基準が変わることからパソコンのソフトの改修を行う予定。管外での普及をさらに増やすと云うことで、事例集作成、CD作成、インターネットで参照可能なようにHPをグレードアップしていくようなことを考えている。