

研究区分	教員特別研究推進 地域振興
------	---------------

研究テーマ	職域における肥満予防と食環境づくり				
研究組織	代表者	所属・職名	食品栄養科学部・講師	氏名	串田 修
	研究分担者	所属・職名	新潟県栄養士会・顧問	氏名	入山 八江
		所属・職名		氏名	
		所属・職名		氏名	
	発表者	所属・職名	食品栄養科学部・講師	氏名	串田 修

講演題目	職域における肥満予防と食環境づくりに関する文献レビュー
------	-----------------------------

研究の目的、成果及び今後の展望

日本では、40歳代で肥満を要因として生活習慣病を発症する者が多い。厚生労働省の国民健康・栄養調査によれば、男性肥満者の割合は過去20年間で約30%と高い水準が維持されている。そこで、国では、2019年の「健康寿命延伸プラン」において、自然に健康になれる持続可能な食環境づくりを推進している。本研究では、体重管理のための食環境づくりについて、国内外の信頼性の高い介入研究を基に、その実態と介入の有効性を検討した。

国の健康づくり施策である健康日本21（第二次）の目標項目では、栄養・食生活分野において「適正体重を維持している者の増加（肥満 [BMI 25 kg/m² 以上]、やせ [BMI 18.5 kg/m² 未満] の減少）」があげられている。そこで、海外で適正体重の維持を目的として「標準体重の者の割合の増加」をアウトカムとした介入研究のレビュー論文と、国内で食環境介入を実施した介入研究論文をレビューし、効果的な介入方法を探索することとした。

結果として、海外では、近年、肥満の減少と体重増加の防止に焦点を当てた、ポピュレーションアプローチによる戦略が食環境への介入等を通して行われていた。体重増加の防止に焦点を当てた介入の主な内容は、自己管理、食事、身体活動、職域や大学の環境戦略の組み合わせであり、対照群との比較により有効性を検証していた。さらに、先行研究の多くが、食事を基盤として多様な取り組みを併用しており、食環境への介入、身体活動、セルフマネジメントの支援により効果を上げていた。一方、日本では、生活習慣病予防を課題とした研究が多く、主に肥満者の減少に焦点が置かれていた。海外に比べ論文数は少なかったが、内容として、従業員食堂を主な研究の場とし、行動科学の理論やモデルを用いて肥満者の体重減少、野菜摂取量の増加、食事バランスガイドの定着などを目的とした環境への介入が行われていた。

国内外の職域において、従業員食堂の食事を基盤にして様々な取り組みを取り入れ、健康的な食物と情報へのアクセスを高めて健康的な食環境を作っていくことにより、体重増加予防の試みや、有効性の検証が行われていることが明らかとなった。結論として、肥満者を減らす一つの方法として、ポピュレーションアプローチにより無関心層をも巻き込む、職域における食環境づくりを企業と連携して行っていくことが有効と考えられる。