

青森県の健康づくりの食事スタイルの実践を促す提案方法の検討

柴田学園大学 健康栄養学科

花田 玲子



TEL 0172-33-2289

FAX 0172-33-2486

e-mail r-hanada@shibata.ac.jp

Web 等

キーワード

献立、食事スタイル、生活習慣病予防、健康づくり

食生活の乱れは、生活習慣病の発症・重症化につながります。地域の健康づくりには、生活習慣病予防の食事をわかりやすく提案することが必要です。

生活習慣病予防に効果的な食べ方を「Active cook」として紹介しています。1食や1日のみではなく、継続した食事づくりが健康増進につながります。理想的な食事バランスを伝えるだけでは食行動の変容を起こすのは難しく、継続するためには、おいしさ、楽しみ、簡単さが必要です。毎日の煩雑な食事づくりの支援として、選択しやすく実践できる提案について研究をしています。



青森県の地域住民を対象に生活習慣病予防のための食事スタイル（Active cook）の研究と献立冊子を用いた提案を行いました。世代別に食事づくりの実態と課題を調査し、オーダーメードの献立冊子を作製しました。冊子の配布による提案は食生活の見直しとなり、実行しようという意欲につながりました。

令和2年度 子育て世帯を対象とした健康づくりの食事スタイルの研究と提案

令和3年度 働き世代を対象とした生活習慣病予防の食事スタイルの研究と提案

令和4年度 高齢者を対象としたフレイル予防の食事スタイルの研究と提案

