

野菜を食べようーメタボ撲滅ーキャンペーン活動の概要（案）

（社）日本栄養士会

平成 21 年 6 月 18 日

1. 目 的

戦後の食料不足時代は、国民は低栄養状態にあり、栄養士は、栄養改善に努めた。その後、経済の振興、医学の進歩、社会環境の変化もあり、日本は、世界に誇る長寿社会を迎えるに至っている。

しかし、近年では、生活の多様化もあり、栄養摂取のアンバランス、過剰摂取等による生活習慣病が増加してきている。国では、平成 12(2000)年から「健康日本 21」に則り、21 世紀にすべての日本人が健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、健康寿命の延伸と QOL の向上を図ることを目的として、活動を推進している。

「健康日本 21」では、野菜の摂取量の目標値を 1 日 350 g としているが、平成 17(2005)年の中間評価で、策定時のベースライン値の 292 g より 25 g 減少し、267 g であった。野菜の摂取量の増加は、①エネルギー密度の低い野菜の摂取量を増加させることにより、肥満や糖尿病を予防する、②カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類、各種抗がん成分等を増加することにより、脳卒中、高血圧、がんを予防する、③カルシウムの摂取量を増加させることにより、骨粗鬆症を予防する、こと等を目的としている。つまり、野菜の摂取量を増加させることが、生活習慣病全体の予防に大きくかわかり、「健康日本 21」の重要な課題となっているのである。

食に関する専門職である「管理栄養士・栄養士」によって組織している日本栄養士会は、これら国民の食生活、栄養に起因する諸課題に適切に対応し、その技術・学術をもって、国民が健康で生き生きとした生活を過ごせるように努めることを社会的責務と考えている。

このため、日本栄養士会では、野菜の摂取量の増加に焦点を絞り、平成 20 年度から「野菜を食べよう」キャンペーン活動を展開している。

2. 期 間 平成 20 年 4 月～平成 23 年 3 月

3. 実施内容

- 1) 国民が、野菜の摂取の重要性和 1 日の望ましい摂取量を理解し、野菜を摂取することにより生活習慣病を予防できるという認識の普及を図る。もって、実際の野菜の摂取量増加につなげる。
- 2) 厚生労働省、農林水産省等の実施する事業への積極的協力、また、関係団体、企業との協働による野菜の摂取量の増加、消費拡大に取り組む。
- 3) 都道府県栄養士会は、都道府県の担当部署と連携し、地域の特徴を生かし、国民向けの事業を積極的に実施、協力する。
- 4) 本会の会員（約 6 万人）である管理栄養士・栄養士は、病院、高齢者施設、児童施設、小学校・中学校、事業所等の特定給食施設に勤務し、栄養指導ならびに食事の提供業務を行っている。この会員が、国民に野菜の重要性を説明することとし、会員である管理栄養士・栄養士に、「野菜を食べよう」キャンペーンの趣旨

を周知するために、研修事業を実施する。加えて、指導用の資料を作成、配布する。

3. 実施事項

平成 20 年度：

① “野菜と健康を考える講演会”の開催

カゴメ(株)の後援を得て、北海道・宮城・長野・埼玉・愛知・兵庫・和歌山・高知・宮崎・沖縄の 10 会場で、1,020 名の会員の参加を得て、研修会を開催した。

平成 21 年度：

① “野菜を食べよう—メタボ撲滅—”に関するステートメントの策定

野菜の摂取拡大・消費拡大により、生活習慣病を予防

委員会の設置：関係機関・団体・企業、学識経験者、本会関係者等

② キックオフイベント“野菜を食べよう—メタボ撲滅—シンポジウム”の開催

農林水産省の夏ベジプロジェクトの一環として開催

平成 21 年 8 月 31 日(月) [野菜の日]、ヤクルトホール

講演、シンポジウム

野菜の機能性に関する展示、野菜クイズ、栄養相談コーナー

キックオフイベントの内容をまとめ、本会ホームページおよび「日本栄養士会雑誌」へ掲載

③ パンフレット“野菜を食べよう”の作成

健康増進のしおり 2009-2 として、(株)ヤクルト本社の協力を得て、管理栄養士・栄養士が一般の方に指導する際の媒体として、野菜の機能性を中心にして作成する。7 万部は会員へ無料配布。以降は販売。

④ “もっと知りたい「野菜と植物性乳酸菌」セミナー”の開催

カゴメ(株)の後援を得て、秋田・千葉・石川・滋賀・奈良・岡山・徳島・愛媛・佐賀・長崎の 10 会場で、会員を対象として開催。

⑤ 重点期間を定め、管理栄養士・栄養士が野菜の機能性を PR

機関誌「日本栄養士会雑誌」を通して、野菜摂取量の増加の重要性を周知

会員一人ひとりが国民へ、野菜の機能性等について指導

ホームページ機関誌等で、会員の活動状況を調査

健康増進のしおりを全会員へ配布、キャンペーン活動の内容周知のちらし同封

平成 22 年度：

① 「栄養相談・食生活相談」の実施

野菜の機能性を盛り込んだ指導用冊子の作成

② “もっと知りたい「野菜と植物性乳酸菌」セミナー”の開催

会員の活動事例発表

③ 重点期間を定め、管理栄養士が野菜の機能性を PR

野菜を食べよう—メタボ撲滅—シンポジウム開催要領（案）

2009.6.20

日 時 平成 21 年 8 月 31 日(月)[野菜の日] 13：00～17：00

会 場 ヤクルトホール 東京・新橋

（交通：JR・地下鉄とも「新橋」下車、徒歩約 3 分）

主 催 社団法人 日本栄養士会

後 援 厚生労働省、農林水産省

ねらい 近年、生活の多様化もあり、栄養摂取のアンバランス、過剰摂取等による生活習慣病が増加してきています。国では、平成 12(2000)年から「健康日本 21」に則り、21 世紀にすべての日本人が健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、健康寿命の延伸と QOL の向上を図ることを目的として、活動を推進しています。

「健康日本 21」では、野菜の摂取量の目標値を 1 日 350 g としています。平成 17(2005)年の中間評価で、策定時のベースライン値の 292 g より 25 g 減少し、267 g でした。野菜の摂取量の増加は、①エネルギー密度の低い野菜の摂取量を増加させることにより、肥満や糖尿病を予防する、②カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類、各種抗がん成分等を増加することにより、脳卒中、高血圧、がんを予防する、③カルシウムの摂取量を増加させることにより、骨粗鬆症を予防する、こと等を目的としています。つまり、野菜の摂取量を増加させることが、生活習慣病全体の予防に大きくかわり、「健康日本 21」の重要な課題となっているのです。

食に関する専門職である「管理栄養士・栄養士」によって組織している日本栄養士会は、これら国民の食生活、栄養に起因する諸課題に適切に対応し、その技術・学術をもって、国民が健康で生き生きとした生活を過ごせるように努めることを社会的責務と考えています。

このため、日本栄養士会では、野菜の摂取量の増加に焦点を絞り、「野菜を食べよう」キャンペーン活動を展開することとしています。このシンポジウムは、そのキックオフイベントとして開催するものです。

シンポジウム概要

13：00～13：15 開会・セレモニー

13：15～14：00 講演「私の健康づくりと野菜」(仮)

服部栄養専門学校理事長・校長 服部幸應

14：00～15：00 シンポジウム「野菜の機能性と生活習慣病予防」(仮)

座長：(社)日本栄養士会会長 中村 丁次

・生活習慣病・がんの予防と野菜 (仮)

国立がんセンターがん予防・検診研究センター予防研究部長 津金昌一郎

・野菜の機能性、野菜の消費・摂取の状況 (仮)

大妻女子大学家政学部食物学科学科長・教授 池上 幸江

・管理栄養士・栄養士の取り組み (仮)

秦野市健康づくり課管理栄養士 深川やよい

15：00～15：30 総合討論

展示・体験コーナー (12：00～13：00、15：30～17：00)

○野菜の機能性に関する展示：「魔法の7色野菜」

○野菜クイズ

○350 グラムってどれくらい？

淡色+緑黄色の組み合わせで、350 グラムになるよう量り体験をしてもらう。

ぴったりグラムの人には、野菜、野菜ジュース等をプレゼント。

○管理栄養士による栄養相談コーナー

○野菜のお土産

野菜関連商品、学術的資料

入場料 無料 (事前申込制)

対象者 健康づくり、野菜に興味のある方、管理栄養士・栄養士 約 500 名

参加特典 参加者全員に“野菜に関する資料”“野菜または野菜を利用した商品”を差し上げます。

※ シンポジウムの内容をまとめ、「日本栄養士会雑誌」へ掲載し、会員へ周知