

No.28

2019.8.20

# 千葉県栄養士会雑誌

CHIBA DIETICIAN SOCIETY MAGAZINE



公益社団法人

千葉県栄養士会

## CONTENTS

### 学術研究

縄文期の生活から見るイボキサゴ貝の活用 ————— 2

### 実践事例報告

学校・家庭・共同調理場をつなぐ食育

～コーディネーターとして食育を推進するために～ ————— 5

スプーンから箸への移行時期と働きかけの効果について ————— 6

### 活動だより

国立大学病院と国立大学病院の管理栄養士について ————— 7

行政栄養士の仕事とやりがい ————— 8

## 学術研究

### 縄文期の生活から見る イボキサゴ貝の活用



元淑徳大学看護栄養学部  
石井 克枝

#### 1. はじめに

加曾利貝塚（千葉市若葉区）は平成30（2018）年10月に国の特別史跡に認定された。縄文期史跡の特別史跡に認定されているのは4か所目であり、貝塚としては初めてである。縄文期の貝塚は明治10年（1877年）大森貝塚がエドワード・モース氏により初めて発見された。加曾利貝塚はその10年後の明治20年（1887年）に上田栄吉氏が学界に発表し知られるようになった。貝塚は日本全国に2700か所あり千葉県には約770か所、そして千葉市には120か所と多い<sup>1)</sup>。その中でも加曾利貝塚は大規模で集落を伴う「ムラ貝塚」として日本最大級の遺跡である。遺跡のほぼ全域と周辺の自然地形が保存され、犬の骨が人間とともに埋葬されていることも大きな特徴とされている。

加曾利貝塚の特徴として、出土した貝の種類はイボキサゴ、ハマグリ、アサリなどのうちイボキサゴが86%を占めている<sup>2)</sup>。イボキサゴはニシキウズガイ科 Umbonium 属の巻貝で、日本産貝類が4種あり、そのうち房総半島付近にはイボキサゴ、キサゴ、ダンペイキサゴの3種で、ダンペイキサゴは九十九里浜に多産し、現在も「ながらみ」として食されている。イボキサゴは成貝でも直径2cmほどであるが、出土したものの直径は平均1.3cmと小さい。イボキサゴは内湾に生息しているが、現在は市場には流通していない。

#### 2. 縄文期のイボキサゴの利用の仕方

イボキサゴは食用なのか、どのように食されていたのかについて、考古学の視点で研究されている。西野（2005）<sup>3)</sup>は植物食と魚貝食が縄文中期中葉に拡大してきたのは、森林の発達によるドングリやイモ類に魚貝類やイノシシ、シカなどの陸獣類が加わり土器により加熱され、塩分やうま味が加わり量も多く食されるようになったのではないかと推察している。また、イボキサゴの利用の仕方についてはだし汁としてなのか、身の利用

なのか、干し貝のような加工したなどの説がある。縄文期のイボキサゴは簡単にたくさん採れ、小魚と共に日々漁をしてとっていたのではないかと考えられ、大規模な加工はしていないのではないかとという。

イボキサゴは縄文期にもっとも利用され、その後の利用は減少し使い方も変化し、平安時代には、おはじきなどの遊具としても活用された。また、明治時代には田んぼの肥料として活用され、食用にはほとんど使用しなかったようである。その後は土地開発により干潟が少なくなり、生息数が減少し一時は絶滅の危機にあった。しかし、1995年に千葉県内木更津の東京湾に生息が確認され、船橋三番瀬、市川でも確認され少しずつ生息範囲が広がってきている<sup>4)</sup>。

#### 3. イボキサゴの栄養成分の特徴

イボキサゴは東京湾東側の木更津市にある盤洲干潟に多く生息している。NPO法人 加曾利貝塚博物館友の会の主催によるイボキサゴ採取会が年1回6月に行われ、そこで採取したものを試料とした。採取したものは、流水にて洗浄し、砂やイボキサゴ以外の貝を排除したのち、 $-80^{\circ}\text{C}$ で保存し試料調製した。生イボキサゴは解凍後、貝殻やごみなど除外し、貝殻を砕かずにピンセットを用いて身を抜いたものを試料とした（図1）。栄養成分の測定は日本食品分析センターに委託した。



図1 イボキサゴの身の試料調製<sup>5)</sup>

測定した結果を表1<sup>5)</sup>に示した。比較のために示したアサリとハマグリの成分は日本食品標準成分表<sup>6)</sup>に記載されたものである。炭水化物、たんぱく質、脂質の値から算出されるエネルギー量は89kcalであり、アサリやハマグリのエネルギー量はそれぞれ30kcalと39kcalであり、イボキサゴは1.7~3.0倍であった。特にたんぱく質と鉄分が多く含まれている傾向であり、たんぱく質は2倍~2.5倍、鉄は3~8倍であった。イボキサゴの鉄分がアサリやハマグリに比べて多いことについては、採取した木更津市にある盤洲干潟の砂に含まれる鉄分による可能性が考えられる。

表1 イボキサゴの栄養成分等<sup>5)</sup>

栄養素 100g当たり	イボキサ ゴ	アサリ*1	ハマグリ*1
エネルギー (kcal)	89*2	30	39
炭水化物(g)	2.7	0.4	1.8
たんぱく質(g)	15.8	6.0	6.1
脂質(g)	1.2	0.3	0.6
鉄(mg)	16.8	3.8	2.1
カルシウム(mg)	62.9	66	130
亜鉛(mg)	1.7	1.0	1.7

\*1：アサリ及びハマグリの各値は日本食品標準成分表<sup>6)</sup>のデータである。

\*2：イボキサゴのエネルギー換算係数 (kcal/g) はアサリやハマグリと同様に炭水化物は4.11、たんぱく質は4.22、脂質は9.41を用いた。

魚介類に多く含まれるアミノ酸としてタウリンを測定した結果を図2に示した。イボキサゴ以外の魚介類の値は日本食品標準成分表に記載されているものである。イボキサゴにはタウリンが100g中に790mg含まれており、他の魚介類に比べてみるとホタテが827.7mgと最も多かったが、それに次ぐ量であり、アサリやハマグリの2.3～3.5倍含まれ、イボキサゴはタウリンに富む貝であることがわかった。

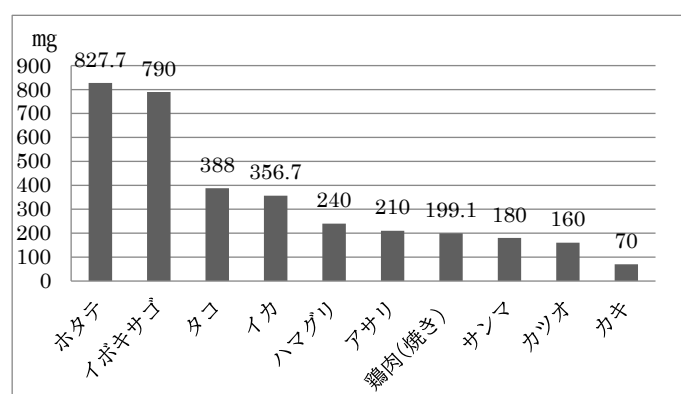


図2<sup>5)</sup> イボキサゴと魚介類や肉中に含まれるタウリンの含有量の比較\*1

\*1：イボキサゴ以外の魚介類のタウリンの値は日本食品標準成分表<sup>6)</sup>による。

タウリンは含硫アミノ酸でありうっ血性心不全改善や肝炎改善、血中コレステロール低下という作用などが報告<sup>7)</sup>されており、イボキサゴに特徴的な機能成分として注目される。

#### 4. イボキサゴの加熱抽出液中の成分の特徴

イボキサゴと同量の水を加え、加熱し沸騰継続15分間後、加水量の1/2までに詰めたものを試料とした。うま味成分としてコハク酸、イノシン酸、グアニル酸および遊離グルタミン酸と特徴的成分としてアミノ酸のタウリンを測定した結果を生身の身と比較して表2に示した。うま味成分のうちコハク酸は生の状態を今回測定していないが、イノシン酸、グアニル酸は生でも検出できず、加熱抽出液でも少なかった。また、生の状態で多く含まれていたタウリンも加熱抽出液中には40mgと生身の1/20になっていた。加熱抽出液にはイノシン酸やグアニル酸という核酸系の強いうま味を示す成分は少ないので、単独のだし汁としては物足りないかもしれないが、コハク酸やグルタミン酸が含まれていることは他の食材があると相乗効果やコクやまろやかさの効果に寄与することが示唆される。また、加熱後のイボキサゴの身の成分や縄文期の食べ方としての一説である干し貝の場合の成分についても興味深く、今後の更なる解明が待たれる。

表2<sup>5)</sup> イボキサゴの生身と加熱抽出液中のうま味成分

うま味等の成分 100g当たり	イボキサゴ 生身	イボキサゴ 加熱抽出液
コハク酸(mg)	未解析	50
イノシン(mg)	検出せず	2
グアニル酸(mg)	検出せず	1
遊離グルタミン(mg)	44	16
タウリン(mg)	790	40

#### 5. イボキサゴの活用の可能性

現代におけるイボキサゴの活用と地域活性化の目的でイボキサゴのだし汁を用いた商品開発を試みている<sup>8)</sup>。イボキサゴだし汁以外に加えた食材の特徴的なものを括弧内に示した。①かそり縄文うどん(豚肉、猪肉)、②洋風茶碗蒸し(卵、牛乳、チーズ)、③パウンドケーキ(バナナ、卵、しょうゆ)などを試作した。

かそり縄文うどんはイボキサゴのだし汁に豚肉と猪肉を加え、2018年の加曾利貝塚秋祭りに出店し、食した方からは好評価を得た。かそり縄文うどんではイボキサ

ゴのだし汁を主体にしながら、豚肉、猪肉の獣肉に大根、にんじん、ねぎという野菜を加えたもので、植物と獣肉と貝を合わせたもので、植物の種類は異なったが、縄文期の食の味を想像することができた。このようにイボキサゴのだし汁を利用した料理にいろいろと展開できる可能性が認められた。千葉市内レストランではイボキサゴの活用ですでに取り組んでいるところもあり、今後の展開が期待される。

## 6. おわりに

本研究は貝塚から出土するイボキサゴの成分について初めて研究したものである。考古学的には明治時代から研究が進められているが、イボキサゴが絶滅の危機にあり手に入らなかったためである。1995年に生息が確認されて約20年経過し、繁殖が認められ、年に1回の採取会が千葉市立加曽利貝塚博物館や金田漁港協同組合の協力の下に行われるようになり始められた。アサリやハマグリは縄文期から今も継続して食しているが、イボキサゴは小さい巻貝で、貝の身を主に食している現代の食生活から考えると、食用ではないのではと思える。しかし今回の研究で、イボキサゴの成分は強いうま味はないものの、だし素材としての効果は期待できるものだった。加曽利貝塚から出土する貝の80%以上を占めるイボキサゴはその後、弥生時代になると姿を消してしまう。イボキサゴが2000年に渡って積極的に摂取されていた後、弥生時代になると利用が減少していったのは、海藻を使った塩造りが行われるようになったためであるとも考えられる<sup>9)</sup>。このようなことも考え合わせると、貝ごとの他の食材と加熱することで塩味の効果もあり、うま味や塩味を加える調味食材として利用していたのではないかと考えられ、先の西野氏の推論を支持する結果であった。

さらに、イボキサゴの身の利用に関して、干し貝にして摂取していたのではということに関しても、加熱後に干し貝にした場合の成分変化や保存性についても興味深く、さらなる研究の発展に期待したい。

本稿は千葉市と淑徳大学の地域連携による研究（平成28～30年）をもとに報告した。本研究は千葉大成氏（元淑徳大学准教授）が主に研究を推進したものである。ここに感謝申し上げます。また、実験等に協力してくれた栄養学科の池田優奈、江野澤美鈴、三澤純奈、渡邊恵、高仲沙也花の学生諸子にお礼申し上げます。

## 引用文献

- 1) 千葉市ホームページ  
<https://www.city.chiba.jp/keizainosei/keizai/promotion/sekaiichi.html> (2019.7.3閲覧)
- 2) 西野雅人、縄文中期の大型貝塚と生産活動—有吉北貝塚の分析結果—研究紀要19号、135-150、千葉県教育振興財団文化センター（1999）
- 3) 西野雅人、縄文時代の通年定住型集落を支えた食—植物食の発達と貝・小魚の通年利用—、研究紀要、24号、85-94、千葉県教育振興財団文化センター（2005）
- 4) 読売新聞オンラインニュース  
2019.5.20<https://www.yomiuri.co.jp/local/chiba/news/20190519-OYTNT50151/> (2019.7.5閲覧)
- 5) 石井克枝、加曽利貝塚で多く出土するイボキサゴのうま味成分や機能性成分に関する研究、貝塚博物館紀要第45号、37-40（2019）
- 6) 文部科学省、日本食品標準成分表2015年版（7訂）（2015）
- 7) 阿部宏喜、食物と健康の科学シリーズ 魚介の科学、朝倉書店、p.120（2015）
- 8) 高仲沙也花、食による地域イノベーションに向けた縄文期食材を活かした新たな食材開発の検討、淑徳大学看護栄養学部栄養学科平成30年度卒業論文抄録集、23-24（2019）
- 9) 日本海水:日本の塩造り 塩を知る、  
[https://www.nihonkaisui.co.jp/small\\_customer/learning\\_salt/Japanese\\_salt](https://www.nihonkaisui.co.jp/small_customer/learning_salt/Japanese_salt)（2018年12月6日）

# 実践事例報告

## 学校・家庭・共同調理場をつなぐ食育 ～コーディネーターとして食育を 推進するために～



佐倉市立青菅小学校  
藤巻 由衣

### 1. 目的

児童生徒への食に関する指導は欠かせないものであるが、給食センターや共同調理場は受配校が多いため、同じ学校や学級に複数回訪問することが難しい。また、栄養教諭等が行う訪問指導により、一時的には残食率の減少や興味関心の向上などの行動変容が見られるが、指導効果の継続には課題がある。そこで、学校や家庭と連携した継続的な食育指導により、児童生徒の望ましい食習慣の形成を目的とし、印旛地区の5市町12施設の栄養教諭等で研究を行った。なお、魚料理の残食が多い実態から、魚に重点をおいて取り組んだ。

### 2. 方法

#### (1) 「給食の時間の指導資料」を活用した指導

学級担任に、魚について4か月連続した指導を依頼した。あわせて、栄養教諭等が作成した「給食の時間の指導資料」についてのアンケート調査及び児童生徒の魚への意識調査を行った。

#### (2) 5市町統一献立の実施

(成田市・八街市・富里市・栄町・酒々井町)

1月の全国学校給食週間に、「さばのおろしソース」を取り入れた統一献立を各施設で提供した。あわせて、給食メモや放送原稿等を用意し、活用してもらい、残食率の変化を調査した。



<統一献立> ごはん、さばのおろしソース  
磯辺和え、豆乳入り豚汁、牛乳

#### (3) 教室掲示用給食だより「お魚博士になろう！」の発行

毎月、児童生徒が興味をもって取り組めるよう、給食で提供する旬の魚をクイズ形式で紹介した。また、食べ残しが多い骨つき魚を提供する際には、特別号を発行し、各施設で提供するタイミングにあわせて学級での掲示を依頼した。

#### (4) 家庭向け給食だよりの配付および活用状況調査の実施

年3回発行している家庭向け給食だよりにおいて給

食の人気レシピを紹介した。さらに家庭教育学級に参加した保護者を対象に、家庭向け給食だよりの活用状況を調査した。

#### (5) 「家庭向け魚料理レシピ集」の作成および配付

家庭での魚料理の提供頻度が低い実態から、小学校1学年の保護者を対象に、リーフレットタイプの「家庭向け魚料理レシピ集」を毎年配付していくこととした。

### 3. 結果

(1) 「給食の時間の指導資料についてのアンケート」結果  
学級担任が指導で活用した資料の使いやすさについては、各項目とも「ちょうどよい」との回答が9割を超えていた。また、資料を用いることで児童生徒の「魚への興味関心が高まった」「魚の知識が増えた」という項目が多く選択されていた。

#### (2) 児童生徒の魚への意識調査結果

学級担任を通じて連続した指導を行った結果、指導前と後では、魚を「きらい」と答える児童生徒がわずかに減少した。また、給食に出る魚料理を全部食べる割合は増加したが家庭で魚料理を食べる頻度に大きな変化はなかった。

#### (3) 残食率比較

同じ魚料理の残食率を平成28年度と平成29年度で比較したところ、連続した指導を実施した平成29年度は残食率が低くなった。また、指導を実施したA校は実施後には未実施のB校よりも残食率が低くなったが、指導2か月後には残食率の差がほぼなくなっていた。

魚の調理法や魚料理以外の組み合わせによる差をなくして残食調査を行った統一献立では、「さばのおろしソース」の残食率が多く施設で減少した。

#### (4) 「家庭向け給食だより活用状況アンケート」結果

「参考になった」という回答が86.3%であったが、参考にはなっていないにもかかわらず実際に魚料理を作った割合では30.7%と低いという家庭の実態も見えた。

### 4. 考察及び結語

学級担任が連続した指導を行ったことにより、児童生徒の魚への興味関心が高まり、知識が増えたことで残さず食べようという行動変容につながったと考えられる。つまり、学級担任による指導が残食率の低下に有効であることが明確になった。また、学級担任に指導を依頼したことにより、同時に複数校・複数学級で児童生徒の喫食時に合わせた指導を行うことが可能になった。しかし、2か月後には残食率が増加したことから、さらに継続して指導を行わなければ指導効果の維持は難しいと推察される。

今回の取組で、児童生徒の給食時における行動変容にはつながったが、保護者の家庭での変容については調査が及ばなかった。引き続き家庭で魚料理を提供する頻度が増えるよう、活用しやすいレシピ集を毎年配付していきたい。

今後は、学級担任が必要とする指導資料を作成することにより、受配校が多い給食センターや共同調理場ならではの食育を、栄養教諭等がコーディネーターとなることで推進していきたいと考える。

# スプーンから箸への移行時期と

## 働きかけの効果について



千葉県保育所栄養士会  
小野 豊子 村川 理絵

子どもを取り巻く環境の変化から箸を使い始める時期が遅くなっている現状がある。そこで、平成29年度に千葉県公立保育所・認定こども園の児童を対象に箸・スプーンの持ち方に関する調査を行い、幼児期におけるスプーンから箸への移行時期と正しく持つための働きかけの効果を検証した。

### 1. はじめに

人口約97万7千人の政令指定都市である千葉市には公立保育所が57か所、公立認定こども園が2か所あり、約7千名の児童が入所している。0歳児保育実施保育所には栄養士が配置され、現在58人の栄養士がいる。平成29年度は幼保運営課主催の栄養士研修を7回、5つのテーマに分かれて行った。テーマの1つに食事調査があり、この調査を実施した。

### 2. 目的

スプーンと箸の持ち方について実態を把握し、箸への移行時期を探る。併せて、正しく持つための働きかけによる効果や変化を検証する。

### 3. 方法

千葉県公立保育所及び認定こども園59か所の入所児童3～5歳児(4095名)及び11か所の入所児童2歳児(217名)を対象として、平成29年5月と10月にスプーンと箸の持ち方を調査し、正しく持つための働きかけを行った。統計分析はSPSSver.19jを使用。働きかけとしては「箸の持ち方の指導」「箸を使った遊びの設定」「教材の実演」「正しい持ち方の掲示」「壁新聞の掲示」「おたよりの作成」「個人面談での保護者への働きかけ」「担任以外の職員との共食」を各施設、任意で行った。

### 4. 結果

10月の調査では、5月の結果と比べてスプーン、箸ともに正しく持てる子どもの割合が増えた。箸を使っている子どもの中には、一見正しい持ち方に見えるが押さ

える指が違う「指違い」が全年齢で多くみられた。この持ち方は「クロス持ち」や「握り持ち」に比べ、正しい箸の持ち方に移行しやすいことが分かった。5歳児の10月の調査でも、正しく箸を持てる子どもの割合は、50%以下である。平成26年度に行った同様の調査と比較すると、箸を使い始める時期が遅くなっていた。2歳児、3歳児のスプーンの持ち方は、短い期間ではあったが鉛筆持ちの割合が大幅に増えていた。

各保育所で様々な働きかけが行われた。中でも箸を使った遊びの設定が有効であることと、子どもと一緒に食事をする職員が多い保育所ほど箸を正しく持てるようになる割合が高くなることが分かった。

### 5. 考察

全職員で連携し、子どもや保護者へ様々な働きかけを行ってきたことで正しく持てる子どもが増えた。スプーンの「鉛筆持ち」が出来ていない状態で箸を使い始めると、指先の発達に伴っていないため間違った持ち方になりやすい。手指の力が発達し、鉛筆持ちで正しく持てるようになる3歳頃が箸への移行に適しているのではないかと考えられる。また、2歳児のうちにスプーンを鉛筆持ちで食べることを丁寧に知らせることで、その後の箸への移行がスムーズになると思われる。箸を正しく使えるようになるには時間を要するため、個々の発達に合わせて、継続的に働きかけ、家庭と連携をとりながら長期的に対応していく必要がある。

### 6. まとめ

前回、平成26年度の調査時と比べ、箸への移行が遅くなっていることがわかった。子どもの発達に合わせ、箸を使い始める時期を的確に見極め、援助していく大切さを感じた。10月の調査でも、5歳児で箸を正しく持てる子は半数に満たないという結果であったが、正しい持ち方になることが期待できる「指違い」の子も同じくらい見られた。就学までに正しい持ち方を習得できるように、継続的で丁寧な関わりが大切であると言える。

また、職員の共食や箸を使った遊びなどの働きかけが正しい箸の持ち方を知らせるのに有効であることが分かった。施設全職員で連携し、積極的に取り組んでいきたい。

この調査後の平成30年度、令和元年度も同じ内容の調査を各保育所での働きかけと共に栄養士研修の中で続けている。継続することで職員や子供自身の意識が高まり、良い結果につながっていくことを期待したい。

# 活動だより

## 国立大学病院と国立大学病院の 管理栄養士について



千葉大学医学部附属病院臨床栄養部  
主任管理栄養士 五十嵐 大輔

### 1. 大学病院の使命と千葉大学医学部附属病院（以下、 当院）について

大学病院には3つの使命があります。1つ目は「臨床」。患者様中心の質の高い医療を提供しています。2つ目は「研究」。先進的な医療の研究・開発を行っています。3つ目は「教育」。将来の医療を担う良き医療人の育成を行っています。また近年は、地域・社会における医療課題への積極的な参画や医療の国際競争力の強化を行っています。また当院は「人間の尊厳と先進医療の調和を目指し、臨床医学の発展と次世代を担う医療人の育成に努める」という理念に基づき、850床の病棟で平均在院日数12.5日、新入院患者数20,140人／年、新外来患者数43,228人／年の方々に対して、職員2,835名<sup>1)</sup>で診療や診療のサポートを行っています。

### 2. 当院 臨床栄養部について

臨床栄養部は、部長1名（医師）、副部長2名（医師、管理栄養士）、主任管理栄養士2名、管理栄養士10名のスタッフで構成されています。臨床栄養部のクリニカルインディケータ（業績指数）は、食事提供食数619,995食／年、栄養指導件数4,792件／年です。近年はがん、術後食、食物アレルギーなどの栄養指導件数が増加しています。臨床栄養部の理念は「患者様に満足頂ける安全で美味しく治療に適した食事の提供と、過栄養・低栄養状態を良好にするための栄養管理技術を提供し、患者様のQOLの向上に努める。」としています。この理念のもと患者様の栄養状態に応じた栄養指導、栄養管理技術を提供し、治療効果の増大、合併症軽減に努めるクリニカルサービスと、入院中の患者様の楽しみであり、かつ病状に合わせ治療効果を高めるための食事を提供するフードサービスの業務などを行っています。それでは臨床栄養部の業務を大学病院の3つの使命に沿って具体的に紹介致します。

### 3. 臨床について

（クリニカルサービスについて）当院管理栄養士は、診療科ごとに3グループに分けて病棟栄養管理を担当し、患者様への栄養管理や栄養指導によって診療をサポートしております。また、先進医療や高度な医療に対応した栄養管理ができるよう、隔週で症例検討会や抄読会、勉強会などを実施しています。

（フードサービスについて）定期的な患者満足度調査や嗜好調査の他に職員による試食会なども取り入れ、メニューのリニューアル・食器の改善・食材料の検討の強化を行っています。また給食業務における安全・衛生管理として臨床栄養部スタッフによる厨房監査を行っています。

### 4. 研究（臨床研究、学会発表など）について

臨床研究や病棟栄養管理、栄養指導など日常業務から得られた知見を各種関連学会で報告を行っています。

### 5. 教育（卒前、卒後教育）について

毎年、栄養士養成校から10校前後（約45名）の学生を年間を通して受け入れています。また、大学院生のインターンシップや、日本健康栄養システム学会の臨床栄養師研修、日本静脈経腸栄養学会のNST専門療法士受験のための研修なども実施しています。

### 6. 臨床栄養部主任管理栄養士としての役割

臨床栄養部の業務は多岐にわたり、かつ、先進医療に対応すべく一人一人が専門性を発揮し各種業務にあたっていますが、病院の運営方針などを日常業務に落とし込むため、関連部署との連携・調整が欠かせません。そのため日々部内・部外の方々と打ち合せなどを行っています。また、後輩の日常業務の指導、学会発表のアドバイス、研修生や実習生などへの指導、対応を行っています。役職上臨床に係わる機会が減っていますが、学術集会や研修会への参加、専門管理栄養士の資格取得などを通じて日々研鑽に励んでいます。

1) 千葉大学病院 病院概要2019-2020：p22-23

## 行政栄養士の仕事とやりがい

茂原市健康管理課保健センター  
大瀬 若葉

### 【茂原市の概要】

茂原市は、千葉県のほぼ中央に位置する人口約89,000人のまちです。東京まで約1時間でアクセスできることから、外房地域の中核都市として発展してきました。市のキャッチフレーズである「育てよう！笑顔と自然と文化のまちを」という名のとおり、温暖な気候、緑豊かな自然、平地と丘陵の環境にも恵まれています。さらに、県内限らず多くの方に親しまれている茂原七夕まつりは、関東三大祭りの1つとして有名です。

### 【市の行政栄養士とは】

当市の栄養士は、保健センターに2名、子育て支援課に1名、学校栄養士が2名、計5名の栄養士が日々の業務を担っています。行政の他にも、病院や福祉施設など様々なところで活躍できるのが栄養士です。

現在私が所属する保健センターは、栄養士だけでなく、保健師、看護師、助産師、歯科衛生士、事務職員がいる環境です。主な栄養士業務は、母子保健事業と成人保健事業、その他に地区組織活動として、茂原市健康生活推進委員会（以下、推進委員会）という市民ボランティアと協働し、食と運動を通じた健康づくりの推進に取り組んでいます。

推進委員会は、平成26年に発足し、現在35名の推進員が7支部に分かれて活動しています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子どもから高齢者まで健康で質の高い社会を目指し、幅広く食育や健康づくりの活動を行っています。健康づくりの案内役として、①料理を通して「食の大切さ」②運動を通して「健康の大切さ」を伝える、食と運動の双方から健康づくりを推進することに力を入れています。

具体的な内容としては、年11回の研修会で学んだ内容を各支部が主催する料理・運動教室で市民へ伝えています。その他にも広報誌で健康情報の提供や「レシピ&栄養ミニ知識」の発行、ウォーキングマップ作成など、地域に根差した健康づくりを広めています。行政栄養士は、常にマンパワー不足で提供できるサービスが十分でないと感じている中で、私たち栄養士と活動して下さる推進員の存在はとても貴重であり、かけがえのない存在です。

栄養士として、どのように地域の栄養・食生活に貢献

していくのかは果てしない課題です。しかし、推進員とともに地域に根ざした活動を行えるのは、貴重な経験であり、行政だからこそできるやりがいだと感じています。

平成29年3月に茂原市では、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」として、平成29年度から平成34年度の6年計画と定めた「健康もばら21～茂原市健康増進・食育推進計画～」を策定しました。市の現状として見えてきたのは、運動面では、1日の平均歩数が男女とも国の調査よりも下回っていたこと、また年齢が上がるとともに1日の歩数が減少する傾向にあり、特に65歳以上では、平均歩数が5000歩前後になってしまうことも分かりました。さらに食生活においては、千葉県や当市で普及しているゲー・パー食生活の認知度が全体で7.9%と低く、さらなる普及啓発の必要性を痛感しました。この計画策定を機に、市民の食習慣や生活習慣の特徴と現状を改めて把握ができ、今後行政栄養士が市民の健康づくり推進のためにしなければいけない目標にも気づくことができました。こうしたことで、市に対する愛着が一層深まったように感じています。

### 【今後の取り組みについて】

今年度は「健康もばら21～茂原市健康増進・食育推進計画～」の中間評価があります。市民の食生活に関する課題をいかに改善できたかどうか、栄養士業務の評価が出来る機会でもあります。私自身、まだまだ4年目と経験不足ですが、これからも他職種の職員をはじめ推進委員会と連携し、市民の健康づくりに貢献できるよう邁進していきたいと思っています。



茂原市マスコットキャラクター  
「モバリん」