

2 実施主体 板橋区保健所保健サービス課

連携している機関、団体等：

- ・生活衛生課、商工課
- ・食品衛生協会、商店街、料理飲食組合…飲食店等への事業の普及啓発
- ・在宅栄養士会…「協力店」巡回（区委託）

3 実施状況

平成 15 年 12 月までの実施協力店の登録数は約 240 店となっている。

平成 16 年 1 月に、店の営業状況や地図がわかる「[健康づくり協力店ガイドブック](#)」を作成、発行。



A5版、オールカラー 21ページ

内容：

店名・所在地・電話番号・
営業時間・客席数・定休日
最寄り駅からの所要時間・
お店のPR・おすすめメニューの
写真など

巻末には地区別に東上線、三
田線周辺各駅からの店舗の
地図を掲載

配布場所： 保健所・健康福
祉センター、出張所、ふれあ
い館等

平成 16 年 2 月には、食品や料理の栄養成分表示の見方、活用の仕方について普及、啓発を図るため、区内中学校 2 年生の編集によるパンフレット「[その目、この目でチェック²](#)」を作成、発行。区内中学生全員に配布。

ホームページアドレス <http://www.city.itabashi.tokyo.jp/eiyo>

事例提供者：群馬県下仁田町保健センター 伊原 よし江氏

1. 健康しもにた21の推進

・健康しもにた7カ条を全世帯へ配布

・栄養・食生活分野の課題

地場産業をつかった料理の普及、子どもの食育の支援、外食のエネルギー表示などの環境整備の推進。

健康しもにた7カ条

自分自身の生活をもう一度見つめ直し、家族みんなで健康づくりについて学習しましょう。

- 1. 健康は家族そろって楽しい食事から（栄養・食生活）**
 - ・朝食は抜かず、3食をしっかりととりましょう
 - ・薄味の食事で減塩にとりくみましょう
- 2. 楽しく運動習慣を身につけよう（身体活動・運動）**
 - ・自分にあった運動を生活に取り入れましょう
 - ・運動は無理なく長く続けましょう
- 3. やすらげとゆとりあるこころの健康づくりに努めましょう（休養・こころの健康づくり）**
 - ・自分にあったストレス解消法をみつけましょう
 - ・こころに悩みをもった時は、誰かに相談しましょう
- 4. 健康のため、吸いすぎ、飲みすぎに気をつけて（たばこ・アルコール）**
 - ・未成年者の喫煙・飲酒は家庭や地域で防ぎましょう
 - ・分煙・禁煙を実践しましょう
 - ・休肝日をつくりましょう
- 5. いつまでも自分の歯、「8020」を目指しましょう（歯の健康）**
 - ・効果的なフッ化物の利用でむし歯を予防しましょう
 - ・正しい歯みがきで歯周病を予防しましょう
 - ・おやつのだらだら食いをやめましょう
 - ・年1回は歯科検診を受けましょう
- 6. 受けよう健康診断（検診）、きちんと治療（糖尿病・循環器病・がん）**
 - ・定期的に自分の健康状態を知りましょう
 - ・病気と上手に付き合いながら生き生きと元気に暮らしましょう
- 7. 心身ともに健やかな下仁田っ子を育てましょう（母子保健）**
 - ・子どもの頃から生命の大切さについて伝えましょう
 - ・育児の相談相手を持ちましょう
 - ・地域ぐるみで子どもを育てましょう

（「健康しもにた21」より） 健康しもにた21検討委員会 作成



このパンフレットについてのお問い合わせ

下仁田町保健センター

〒370-2601 下仁田町大字下仁田111-2
 電話 0274-82-5490 F A X 0274-70-3013
 e-mail shimohc@soeinet.or.jp

2. 地区組織の育成支援

下仁田町では、健康学習地区組織の住民が主体となって、健康づくり活動を実践している。

- ・保健推進員協議会（109人）
- ・食生活改善推進協議会（145人）
- ・生命の貯蓄体操下仁田分会（295人）
- ・紫陽花の会（125人）
- ・童謡を歌う会（80人）
- ・おにぎりの会（24人）
- ・たんぼぼの会（26人）
- ・足の健康の会（23人）
- ・さくらの会（7人）

3. 糖尿病予防活動モデル事業

町内の糖尿病患者数が増加していることから、国保中央会が実施している糖尿病予防活動モデル事業を平成13年度～15年度に実施。

1 内容

- ・糖尿病に関する基礎資料の収集・分析
- ・糖尿病予防教室の開催
- ・糖尿病友の会の育成支援
- ・特産物を利用した健康メニューの開発

2 特徴

- ・目に見える指標づくりと仲間づくり
- ・医療機関や保健所、国保連合会との連携
- ・日本糖尿病協会への加入
- ・紫陽花の会や食生活改善推進員、保健推進員など地区組織との連携
- ・発症予防と合併症予防のフォローアップ体制

3 特産物を利用した健康メニュー集の作成

- ・下仁田町の特産物でもあり、食物繊維を多く含むこんにゃく、葱、きのこなどの特産物のメニューを募集
- ・町民への普及と共に農林課で実施しているふるさと便でメニュー集を活用
- ・科学的データに基づいたこんにゃく健康効果を、生活習慣病の予防に活用

4 特産物を利用した食環境整備の取組

(行政内の連携による多様な機会を捉えての学習の機会の提供)

特産物を利用した食環境整備の取り組み	
農林課	東京都目黒区の小学生の農村体験事業
商工観光課	ふるさとまるごと体験事業
	こんにゃく手作り体験事業
教育委員会	小中学校総合学習での取り組み
保健センター	食生活改善推進員の取り組み

5 食環境整備の今後の課題

- ・住民が主体となり、他課、他職種との連携、協働のもとに住民が元気で活性化する活動の展開
- ・こんにゃくをはじめ、おいしい野菜を再発見し、生産者と消費者の人の輪を大切にした活動の展開

事例提供者：鈴木 久乃委員

1. 各職域における食環境づくり

(1) 特定給食施設等における食環境づくり

乳幼児期、学童期、成人期、高齢期などライフステージ別で継続的に給食を提供する施設に従事する管理栄養士等(以下「会員」という)においては、栄養管理基準に基づいた給食の提供のほか、生活習慣病予防や個人のQOL向上に必要な栄養教育などを実施している。

(2) 地域保健活動の中での食環境づくり

地方自治体に従事する会員においては、各職域に所属する会員と連携し、総合的な栄養指導活動を展開している。また、地域栄養活動に従事する会員や、地域ボランティア組織と連携し、効果的な事業展開を推進している。

2. 栄養ケアステーションのモデル事業

各都道府県栄養士会が地域の実情にあわせてモデル事業を実施し、継続的に定着した事業とする

健康教育のための栄養診断、栄養相談、栄養教育

住民むけの出前講座、通信講座、IT講座

健康保険法による栄養・食事指導(病院、診療所との連携)

介護保険法による居宅における栄養指導

訪問配食サービス

市町村や企業が実施している健康診断とリンクしての生活習慣病の予防のための栄養食事指導などである。

(参考)平成14年度実施：群馬県、石川県、滋賀県、大阪府及び大分県栄養士会
平成15年度実施：埼玉県、新潟県、福井県、兵庫県及び佐賀県栄養士会

3. 会員が行っている各種普及活動

会員独自で展開している対象者の特性に応じた普及活動

食育体験学習会

〔イオングループ〕は、数年前から、野菜、果物の消費拡大を目的に、アメリカの「5 A DAY」運動を日本に導入する組織づくりを行っている。その一貫としての「食育体験学習会」は、2001年より小学生を対象として実施している。この事業を受けている1人の管理栄養士の報告である。

【教育内容】

フードガイドピラミットの説明、店頭での買い物ゲーム、クイズと質問、包丁を使わないサラダ作り



【今後の展開】

保護者の参加が増えていることから、親子に食育ができる機会を増やす

岩手県農協JAの高齢者への宅配サービス

高齢化率が高い本地域は、山間部に暮らす独居高齢者、高齢者のみの世帯では食材を購入することもままならず、栄養の偏りがみられる状況の者が多いことから、農協関連企業“エコープいわて”において、魚連や食品企業の協力を得て、地場食材を用いて高齢者向きの献立を作成し、冷蔵、冷凍のパッケージで配達している。

“エコープいわて”は、全農の100%出資の岩手産品の販売を目的としており、その食材課に所属する管理栄養士（他に栄養士1名）の活動である。

【事業内容】

約520世帯（H15.4月）へ1日おきに週3回の食材「いきいきコース」の宅配と月1回の情報提供

【管理栄養士の関わり】

利用者は、一人暮らしの高齢者や介護を背負っている女性、在宅介護者、単身中高年男性（糖尿病患者が多い）、単身赴任者、高齢の夫婦、子育て中の女性などである。管理栄養士は、商品の選定、メニュー計画、メニュー作成と利用者の評価などの中心的な役割を行っている。

地域活動栄養士有志“PFCの会”

埼玉県川越市保健所管内に管理栄養士・栄養士の自主的な活動グループの活動である。

グループに登録している人数は、39名、それぞれがパート等で仕事をしているので常時は15人前後であり、栄養士の生涯学習や各種研究会などに参加して、レベルアップを目標に研修している。

【活動内容】

栄養相談事業：0歳から高齢者の各ライフステージ毎に、栄養相談、妊婦、離乳食、生活習慣病一次予防の栄養指導。

料理教室等の実施：親子料理教室、こども料理教室、男の料理教室、視聴覚障害者の調理実習など栄養に関する講話と一緒に開催。

成長期の子どもの勉強会：エプロンシアター（栄養大公衆栄養研究室作成）を教材としての栄養教育。

医師の指示のもとに行う栄養相談

給食施設の献立作成

食生活改善推進員、ホームヘルパーへの支援事業

地域住民との「食」情報ネットワークづくり

地域活動のための調査研究と協力



【今後の課題】

参加する管理栄養士等の資質の向上、医師会、教育委員会等との連携

事例提供者：加藤 一隆委員

外食料理栄養成分表示

1. 表示の現状

ファーストフード、ファミリーレストラン、居酒屋等ではメニューで栄養成分などの表示を行っているほか、ホームページでも情報提供を行っている。

表示内容（メニュー表示に関する実態調査）

7割の企業が何らかの形で表示等による情報提供

- 栄養成分(カロリー、塩分等) 42.2%
- 原産地 36.1%
- 栽培方法 15.0%
- アレルゲン 36.7%
- 遺伝子組み換え 10.9%
- 何も表示していない 31.3%



栄養成分の表示内容（メニュー表示に関する実態調査）

- カロリー表示 39.5%
- 塩分 19.0%
- 脂質 11.6%
- たんぱく質 10.2%
- 炭水化物 8.2%
- メニューブックでの表示 40.0%
- 口頭で説明できる資料・マニュアル 20.0%
- 他にポスター、テーブルマット、ホームページ、パンフレット・冊子等

2. ホームページによる積極的な情報の提供

栄養成分表示では、エネルギーや塩分のほか、ビタミンやミネラルの表示まで行っている。また、栄養に関する知識など、情報提供に積極的に取り組んでいる事例もある。

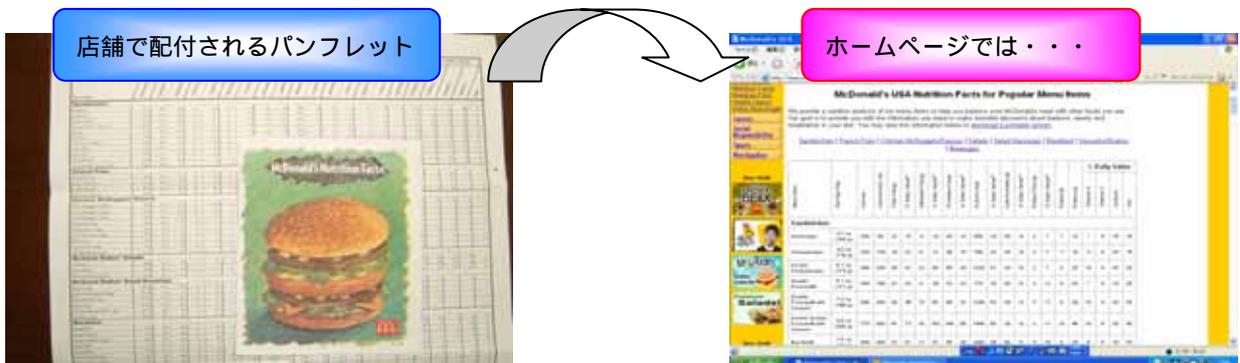


3. 米国の状況

米国レストランでは、栄養に関する情報を掲載したパンフレットを店内に設置し、情報提供を行っている。



店舗で配付しているパンフレットの内容と同じ情報をホームページで情報提供している店舗もある。



3. 今後の課題

日本では、ホームページでの情報提供が主体であるのに対し、米国などでは食べる場所にパンフレットを置くなど、利用者が手軽に情報を入手できるよう積極的に活動をしていることから、日本での栄養成分表示のあり方を検討する必要がある。

事例 10

高齢者対象のフランス料理フルコース昼食会

事例提供者：(社)東京都司厨士協会港支部 大澤 孝浩氏

1. 内容

港区在住の70歳以上で一人暮らしの方(1回約50名)を招きフルコース料理を提供する。フランス料理の普及、啓蒙を目的と考え一人暮らしの方が楽しく食事出来る機会を設ける。メニューは高齢者対象ということ意識して一品毎の量を少なめにしたり、素材は柔らかい物や消化の良い物を選択。また、各食材に含まれる栄養成分や効果を調べ、高齢者の方々にとっての健康づくりに役立つ説明をしながら食事を提供。

2. 実施方法

- (社)東京都司厨士協会港支部が港区社会福祉協議会ボランティアセンターとの共催で実施。
- (社)東京都司厨士協会港支部の役員が所属するホテルから1種ずつ料理を提供。

3. 具体的なメニュー例

MENU

Terrine de Mosaiqu au Chou Acidulé

軽い酸味が心地良い モザイク仕立てのテリーヌ

* ホテル オークラ東京 *

Potage Mulligatauny

チキンと野菜のカレー風味スープ “マリガトゥーニー”

* 高輪 新高輪プリンスホテル *

Déllice de Filet de Sole Deux sortes Sauce

“Tout Flambant de Joie”

舌平目のムス詰め 紅白ソース “歡喜に満ちて”

* グランパシフィックメリディアン *

Joues de Boeuf Braisé aux Légumés

牛頬肉の煮込み “晩秋の野菜と共に”

* 品川プリンスホテル *

Salade de Pâte d'Italienne Vermicelli au Bottarga

フルーツマトとイタリア細麺のサラダ カラスミ添え

* ホテルパシフィック東京 *

Tarte Chocolat léger et Crème Chocolat amère

軽いチョコレートのタルトとほろ苦いチョコレートクリーム

* 東京全日本ホテル *

Pain et Café パンとコーヒー * 八芳園 *

L'eau minéral ミネラルウォーター * 東京プリンスホテル *

事例 11

みつけよう、ニュートリション・サポーター
つなげよう、ニュートリション・サークル(ニュートリション運動推進会議)

事例提供者：株式会社 朝日エル 岡山 慶子氏

1. ニュートリション運動推進会議の設立

「Nutrition」(ニュートリション)とは、生きる上で欠かせない栄養や食事のこと。その栄養や食事の大切さをひとりひとりが理解し、食と健康の専門家にはその個人のサポーターとして連携して欲しいということから、「ニュートリション運動推進会議」を設立した。

栄養学、医学関係者など各分野から多くの賛同人から支持を得て活動している。

(賛同人代表：日野原重明(聖路加国際病院理事長))

2. ニュートリションウィーク 2003

食生活改善普及月間でもある10月をニュートリション・ウィークとし、子どもも男性も女性もひとりひとりが、自分の身体を維持するために必要なものは何かを科学的に理解し、何をどれだけ食べたいのか自分で選べる目を養い、楽しく食べられることの大切さや食文化にも目を向け、「食生活の自立」を実現するため、食と健康のサポーターである各分野の専門家どうしが連携する必要がある。

食生活と健康について共に考える機会としてニュートリション・ウィークで多くのイベントを実施。

(活動内容)

- ・朝日国際ニュートリションシンポジウム
- ・ニュートリション・ウォーク (10/5 参加者約1000人)
- ・丸の内ベジフルギャラリー/ベジフルセミナー (10/1~12/29)
- ・ニュートリションカウンセリング
- ・高齢者のためのニュートリションイベント
- ・子どものためのニュートリションセミナー
- ・「リッチボーンとニュートリション」講座
- ・「臨床医のためのニュートリション講座」連載
- ・一般向けニュートリション情報誌発行
- ・メディアによる一般の方へのPR
- ・先進医療機関との交流



ニュートリションパッジ



ニュートリションウィーク 2003

3. ニュートリションウィーク 2004

ニュートリションウィーク2004コンセプト

<ニュートリション運動のスローガン>
Discover your nutrition support. Connect and fulfill the nutrition circle.
見つけよう、ニュートリション・サポーター つなげよう、ニュートリション・サークル

< 2004年のテーマ >

Enjoy Your Health, Enjoy Your Nutrition.

ニュートリションを楽しむことが人生を楽しく、豊かに、健康にすることを、あらゆる人が理解し、実現するために、2004年は「ニュートリションを楽しみましょう」というメッセージを伝えていく。

一般の方には、
ニュートリションは誰もが楽しめること
(子どもも大人も、1人でも誰かと一緒でも、元気な人も、疾病を抱えている人も……)
ニュートリションを楽しんで自分が主役となる
「ニュートリションを楽しむ」ために、ニュートリション相談ができる専門家をみつけていただくこと

また、各分野の専門家の方には、
まず、専門家自身が職業人としてニュートリションを楽しむこと
一般の人にニュートリションの楽しみ方を教えること
専門の方々が楽しく手をつないでいただくこと

などを実現するために、知識やコミュニケーションのコツ、場の提供などを行っていく。

主な活動計画

賛同人会議からの提言・情報発信

全国自治体調査

ライフステージごとのニュートリション

ニュートリション・サポーターの育成

介護される方、障害を持つ方のためのニュートリション情報提供、イベントの開催

疾病別ニュートリション・カウンセリング、おいしいメニュー開発、ニュートリション情報提供
がん、糖尿病、アレルギー、ドライシンドローム、口腔など

メディカルレストラン「Enjoy ニュートリション・セミナー」(一般・プレス・コメディカル対象)

「外食カルテカード」の発行(大阪・東京から)

一般向けニュートリション情報誌・書籍発行、PR活動

ニュートリションウィーク2004(10/1~7)のPR活動

第26回日本臨床栄養学会総会・第25回日本臨床栄養協会総会 大連合大会(大阪市・国際交流センター、10月1~3日)

ランチョンセミナー・展示・国際シンポジウム・市民公開講座

健康な食を通じた産業創造のためのイベント開催(大阪産業創造館、10月3~6日)

食と「癒しと安らぎの環境」フォーラム(有楽町朝日ホール、11月16日)

4. 成功のために

わかりやすい言葉、コミュニケーション 一般の人が自分が主人公であることに気づける
受け皿がわかる、誰がサポートしてくれるかわかる 今までなかったシステムサービス
行政、政治、企業、マスコミ、一般の人との連携 信頼できる専門集団がいる
専門家が横につながっている 専門家と一般の人が同じ内容を共有できる
専門家と一般をつなぐパイプ役がいる パイプ役の情報の翻訳が的確
強い情報、弱い情報が相互に作用している リアルな場所がある 価値の変換が起こる

今後の方向性：市町村における食生活改善に関する取組のニーズ調査を行い、地方公共団体と連携した活動も実施していく予定。

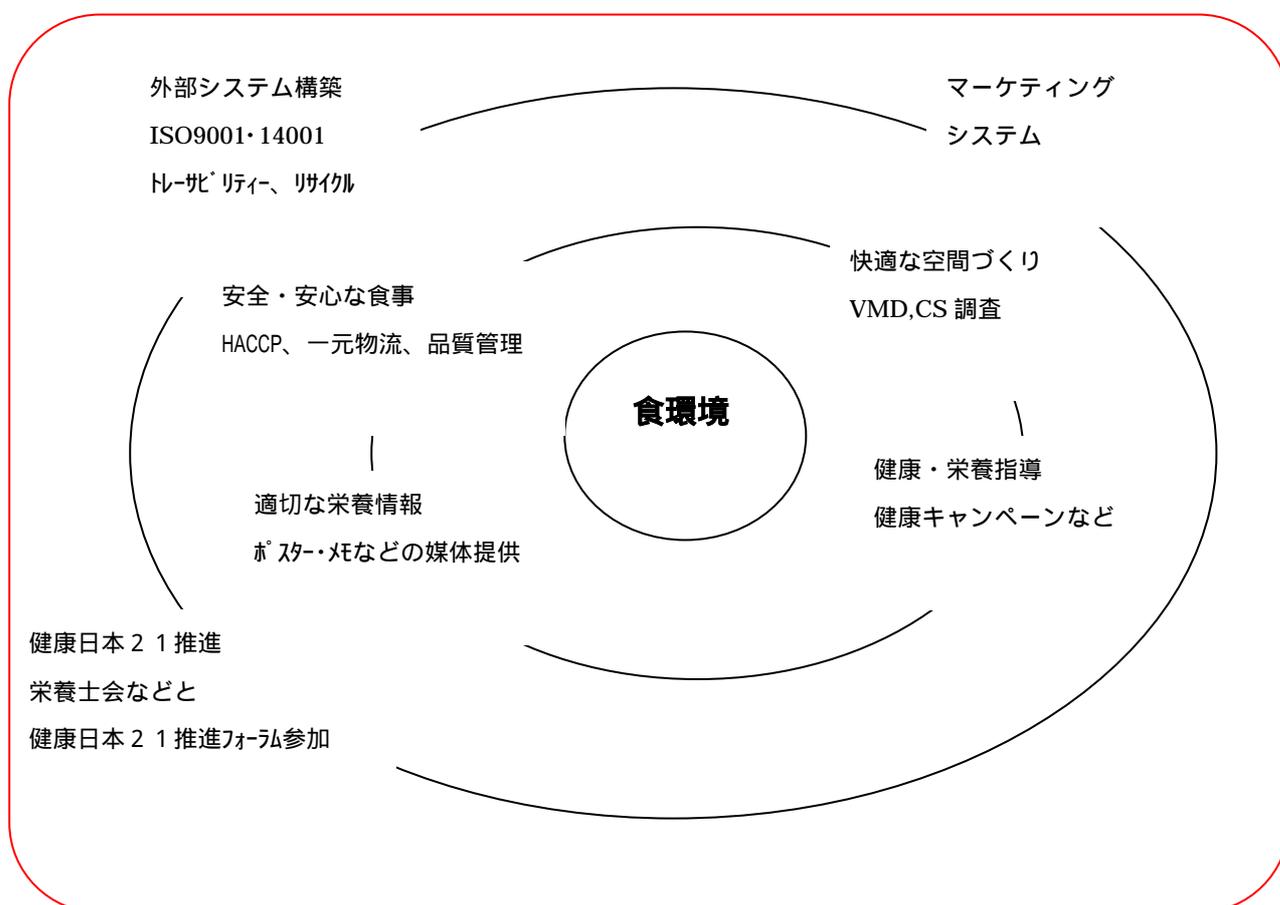
事例 12

給食提供を通じた健康づくりに関する取組

事例提供者：シダックス（株）総合研究所 高戸 良之氏

1. シダックスにおける食を通じた健康づくりの概念

事業活動を通じ、顧客一人ひとりの幸せにむけ「**人々の健康を創る**」ことを企業理念としている。これまで、給食施設の食事提供を通じて健康づくりに関する取組を推進してきている。



2. 取組の概要

これまでの取組

栄養価表示：提供メニューの栄養表示

ヘルスアップメニュー：生活習慣病予防のための低エネルギー・低塩・バランス食の提案

栄養ポスター：栄養、健康に関するポスターの作成

ヘルシーメモ：栄養、健康及び食に関する意識づけのための卓上メモ

健康キャンペーン：食事を通じた健康管理の提案活動（パネル展示、チラシ配布、
コンピュータ栄養診断、体脂肪、体力測定）

これからの取組

事業所等における特定給食施設を拠点とし、自治体との協力による健康づくり支援の推進

自治体

生活習慣病の増加

「健康日本21」の推進

シダックス

健康づくり活動

栄養ポスター・健康キャンペーン

ライフステージに合わせた環境づくり

特定給食施設

就労者等の
給食施設利用者

SHIDAX Please! 

事例提供者：武見 ゆかり委員

1 . Diet Action Plan for Scotland: Eating for Health (1996)

スコットランドでは、1996年から健康づくりのための食生活に関する行動計画を策定し推進している。

この計画の中で、栄養・食生活は、健康との関わり、産業・経済との関わり、生活の楽しみとしてとらえられている。ここでの、Healthy Eating とは、野菜と果物、穀物、魚介類、脂身の少ない肉をより多く、油脂、砂糖、食塩は 控えめにという内容を言う。

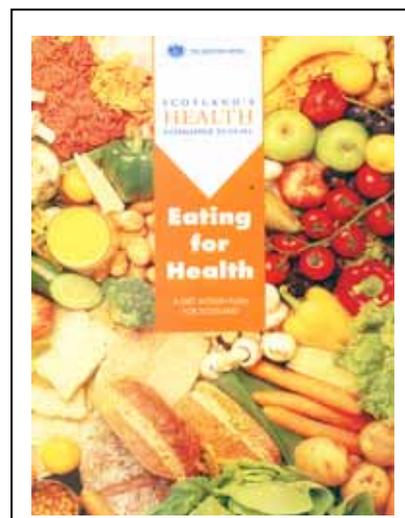
1 Action Plan(行動計画)の考え方

4つの基本方針

- ・住民に健康的な食物選択を奨励し、また、健康的な食物を要求するよう奨励する取組み（学習の機会の提供）
- ・健康的な食物・食事の提供：生産・加工・外食の場（食物へのアクセス面の取組み）
- ・健康的な食物に関する情報提供：住民、学校給食の場、飲食業者、行政関係者などへ（情報へのアクセス面の取組み）
- ・以上の取組みの普及（住民に影響を及ぼすように）：行政、スーパーマーケット、ファーストフード

2 Action Plan 中での71の提案

- ・食物生産者（農業、漁業、畜産業、環境）への提案
- ・食品企業、食品加工業者への提案
- ・小売り業者への提案 **スーパーマーケットの位置づけ大**
- ・飲食業者への提案 **Healthy Eating Award Scheme の提案**
- ・地域活動、地域保健担当部署への提案
- ・保育、教育活動（保育所、学校）への提案
- ・保健担当中央官庁（National Health Service）への提案
- ・関連部署との連携



2 . Scottish Healthy Choices Award Scheme (SHCA)

1 . SHCA の対象

すべての飲食業を対象とする。

サンドイッチバーからレストラン、5つ星ホテル、職場給食、学校給食等まで

2 . SHCA の運営

Administrated by : The Scottish Consumer Council, and
The Health Education Board for Scotland

Managed by : Local Health Boards and Environmental Health Services

3 . SHCA の有効期間 : 2年間 (2年毎に審査を受ける必要あり)

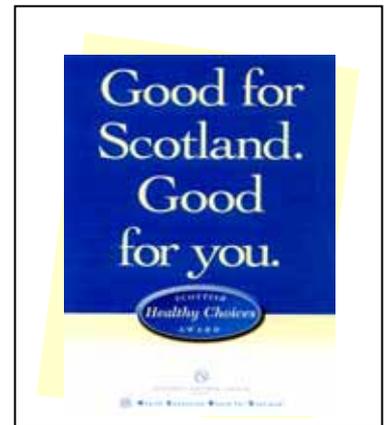
4 . 飲食業者にとっての効果評価

方法 :

- ・ 飲食業者の69件の担当者/オーナーへの電話インタビュー
- ・ 6つの施設の担当者への評論面接 (事例調査)
- ・ 6つの施設の利用者180名へのネット上アンケート調査

結果 :

- ・ 施設を利用することで、食事がより健康的になったと回答した者は3割
- ・ 施設において、より健康的な食物 (メニュー) 選択をするようになったと回答した者は4割



SHCA: 飲食業者用マニュアル



SHCA: ニュースレターによる普及



事例提供者：吉池 信男委員

個人や小集団に対して直接的に行う栄養・食教育ではなく、地域全体で人々の食に関する“情報へのアクセス”や“食物へのアクセス”に働きかけること（＝“食環境づくり”）が、果たして人々の食生活や健康指標、疾病等にどのような影響を与えるのかについて、十分な“エビデンスレベル”をもって示したものは、海外での例を含めても非常に限られている。

例えば、わが国において食塩の摂取量は、学術誌等に発表された限定された地域での調査結果等から、1950年以降1970年にかけて急激に減少したと推測されるが、国レベルのデータは国民栄養調査で食塩摂取量の値が出されるようになった1973年以降である。また、各地域での食塩摂取量の減少が、どの程度、積極的な対策（食環境づくり等）によるもので、どの程度“自然の変化”なのかを区別し、積極的な対策の“真の効果”を知ることが意外と難しい。

そのような“真の効果”に接近するための試みとして、対照群を置いた“地域を基盤とした介入研究”が、欧米諸国においていくつか行われている¹⁾。これらは、“Demonstration Project”とも呼ばれ、実際の施策（地域レベル、国レベル）として実施される前に、その有効性や実施可能性について研究レベルとしていわば試験的に行われたものである。

それらの中でも、もっとも総合的に行われ、多くの論文（エビデンス）が出されているNorth Karelia Project²⁾に関して、簡単に紹介する。

North Karelia Project における食環境づくりと住民の生活習慣、健康指標の変化

- 1) 大規模な地域を基盤とした循環器病予防プログラム (1972年～)
主な目的：虚血性心疾患による死亡率の低下 主要な慢性疾患の予防と健康増進

- 2) 介入地域：North Karelia (人口約18万人)
対照地域：Kuopio (同約25万人)、Southwestern Finland (同約20万人)

- 3) 介入内容： 情報提供 (テレビ、ポスター等によるキャンペーン)
一次予防のための保健プログラム
地域社会における組織活動
環境整備

この中で食については、“情報へのアクセス”：メディア、婦人組織との連携、地域におけるプログラム (教室、コンテスト等)、“食物へのアクセス”：食品産業やスーパーマーケットと連携した低脂肪食品の開発販売、調理油の種類の変更等、生産地において酪農から果物生産へと転換 (“ベリー・プロジェクト”)

- 4) 評価指標： 実行可能性 (利用可能な資源の量等)
経過 (介入の実施状況、環境要因の変化等)
影響・結果評価 (知識・態度・行動、危険因子、疾病・死亡率の変化)
コスト

- 5) 成果の概要： 利用されている牛乳の種類 (低脂肪乳の増加)、パン、料理等へのバターの使用頻度の減少、脂肪摂取量の低下
血清コレステロールや血圧値の低下
心疾患死亡率の低下

1) North Karelia Project (ノルウェー)、Stanford Five-City Project (米国)、Minnesota Heart Health Project (米国)等

2) Puska P: Successful prevention of non-communicable diseases: 25 year experience with North Karelia Project. *Public Health Medicine* 2002; 4(1): 5-7, Piettinen P, et al: Nutrition as a component in community control of cardiovascular disease (The North Karelia Project). *Am J Clin Nutr* 1989; 49: 101-24, Piettinen P, et al: Dietary Changes in the North Karelia Project (1972-1982). *Prev Med* 1988; 17: 183-193

事例提供者：東京農業大学 高橋 東生氏

未来都市 エプコット

1982年にアメリカ合衆国フロリダ州オーランドにウォルト・ディズニーが描いた実験的未来都市（Experimental Prototype Community Of Tomorrow :EPCOT）が完成した。EPCOTは東京ディズニーランドの約2倍の敷地面積の中に、科学技術やエネルギー、海洋、健康をテーマとした近未来技術を実体験できるフューチャー・ワールドがある。



ランド館(The Land)

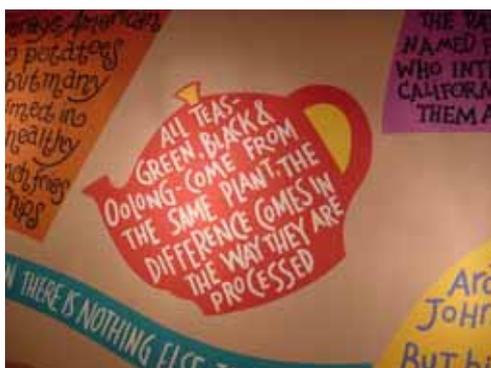


中でも人間と動物、植物が暮らす「大地」をテーマとしたランド館（The Land）では、実際に我々の周りを取り巻く環境や健康・栄養をテーマとしたアトラクションがある。

その中の一つに「フード・ロックス」というショー形式で、子どもから大人まで楽しめる人形劇がある。オーディオ・アニメトロニクスという技術を使い、人間の動作と同じ動きが再現されている。

フード・ロックスの入り口

このアトラクションの入り口では、まず「Good Nutrition is Easy than You Think = みんなが思っているよりも栄養というのは親しみやすいものだよ」というテーマを掲げ、食事に関する様々な展示物がある。



このスライドを見ると壁一面に格言が書かれている。「All Teas Green, Black & Oolong - Come From the Same Plant = 日本茶であっても、紅茶であっても、ウーロン茶であっても、最初は同じプラント(植物)から作られている。すなわち、製法が違うというだけでその素材は同じだよ」ということをポットの形で示している。同じような食品あるいは栄養に関する格言が60項目ほど掲示されている

「SEE the PYRAMIDS」と書かれた展示では、実物大模型を使用したフードガイドピラミッドの紹介がある。

このスライドでは、小さな子供とおばあちゃんがフードガイドピラミッドを一生懸命のぞき込んでいる。実物大のフードモデルを使うことによって、それぞれサービングサイズを分かり易く、展示している。ピラミッドの上にいけばいくほど量が少なくなると、下にいくとだんだん多くなることを示している。



このように実物を見せることによって、子供達も「これぐらいの量なのか」ということが理解できる。

フード・ロックス(アトラクション)



フード・ロックス (Food Rocks) というアトラクションでは、フードラベル (Nutrition Label: 栄養成分表示) の人形がラップで司会を務め、有名スター達が自分の替え歌に併せて、バランスの良い食事についてシャウトするという内容である。「ピーチボーイズ」という「ビーチボーイズ」のパロディやイギリスの「ポリス」というバンドが自ら「Every Breath You Take」というヒット曲を「Every Bite You Take」という替え歌にして「あなたが1口食べるごとに、あなたがケーキを焼くたびに、あなたが牛乳を飲むごとに、あなたが卵を割るごとに、あなたの身体の一部になるんだよ」とか、「あらゆる料理も、どんなパンも魚も、油っぽいクーニッシュも、秘密の願いのように君の一部になるんだ」といった内容で歌っている。

また「ジャンクフード」という悪者が出てきて「エクササイズなんかやっつけられるか!」と言うと、フードラベル(フードラッパー)が「いや、そうじゃないんだよ。君たち、落ち着いてくれ。僕たちはコンサートの真っ最中なんだから。いつもの食事を考えてごらん」と言ってたしなめるシーンがある。

悪者が出てきても、善者が出てきてやっつけてくれるので安心。という内容になっている。

ポリスの替え歌「Every Bite You Take」

Every bite you take, 1口食べるごとに
Every cake you bake, ケーキを焼くたびに
Every milk you shake, 牛乳を飲むごとに
Every egg you break, 卵を割るごとに
Will be part of you.

きみの身体の一部になるんだよ

野菜・果物をもっとたくさん食べよう!

乳製品、新鮮な魚などの良質なタンパク

をたくさん食べて、脂肪は減らそう!

暴飲暴食はやめて、もっと運動をしよう!

(No Excess, More Exercise!)

参考資料 2 関係資料

- ・健康増進法概要
- ・国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針について
- ・栄養・食生活と健康・生活の質（QOL）などの関係について
（「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」報告書 栄養・食生活付録1 抜粋）
- ・食生活指針
- ・WHO Technical Report Series, Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases(2003,WHO)抜粋