

野菜を食べよう—メタボ撲滅—キャンペーン活動の概要

(社)日本栄養士会

平成 22 年 1 月 21 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 以上としているが、平成 19(2007)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と 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。