



人々の食生活支援に繋がる 栄養教育に関する研究

看護栄養学部栄養健康学科
植村 百江 講師

人々の食生活は様々な要因によって変化し続けています。栄養教育は、人々の健康状態や生活環境に合わせてQOLを高めるために、相手の立場に立ったよりよい食・栄養の支援とは何か、どのように評価してフィードバックするのかを追究する学問で、健康教育の一部に位置付けられます。栄養教育の内容は時代や社会と共に変化し続けています。多様化する社会の中で暮らす人々がどのようにすれば「食」に目を向けてくださるかについて、行動科学理論などを活用して検討していきます。対象者となる個人や特定の集団の客観的データや生理・生化学的指標や治療方針を的確にとらえることだけでなく、人とのコミュニケーションを大切にします。対象者となる人々から学ぶことが多くあります。以下のようなテーマで調査・研究をしています。

- ①子どもの食育：幼児や学童、その保護者を対象に、保育所や幼稚園、子ども園、学童保育で研究をしています。食生活の実態や体力・咀嚼に関するデータを含めて収集し、分析・フィードバックします。
- ②スポーツ栄養：これまでに柔道・野球・アメリカンフットボール・陸上長距離の選手やチームに対する食支援について研究をすすめてきました。チームの指導者やご家族、ご本人の同意を得て実施します。長崎では、地元でスポーツ栄養の活動をする管理栄養士の先生と一緒に栄養調査や栄養教育の影響について研究をしています。
- ③長崎県内地域住民の食課題に関する研究：住民を対象とした食生活実態から課題を明らかにし、人々の食行動変容につながるアプローチ方法について大学院生と一緒に研究をすすめています。地域の人々の健康と人々の暮らす社会や食生活文化や大切な資源について多くのことを学んでいます。

上記は一例ですが、これからも人々の健康につながる食支援について研究を続けたいと考えています。



学童保育で食教育を実践している様子



地域で食生活調査をしている様子