

研究者氏名：加勢田 茂

調査・活動テーマ：若い人に食・栄養の重要性を理解してもらうための提言

### 調査・活動の目的

昭和 52 年米国上院議会在まとめたマクガバン・レポートでは、多くの病気は遺伝ではなく、食事が原因とされています。日本の長寿県であった沖縄県では、若い人の食事の内容が変化し、若い人の寿命が急激に低下しています。

本研究では、若い人の食に対する考え方や、食事の現状を調査し、健康な生活を送ってもらうための提言をまとめていきます。

### 調査や活動の取組内容および達成状況・成果内容

- ・2016 年 5 月 26 日  
美浜 C ラボにて研究に協力可能な学生を募集し食の重要性を説明。（参加者：福祉学部 1 年生、2 年生各 1 名）
- ・6 月 2 日  
美浜キャンパス第 2 回知多半島 EXPO で協力可能な学生募集。DONABE の学生などが興味を持って聞いていた。
- ・6 月 27 日  
美浜 C ラボにて研究協力してくれる学生と打ち合わせと栄養の重要性を説明（1 回目）。福祉学部 1 年生が協力してもらえるようになった。
- ・7 月 4 日  
研究協力してくれる学生と打ち合わせを行い（美浜 C ラボ）栄養の重要性を説明（2 回目）。参加者は 1 名。
- ・7 月 29 日～30 日  
日本先天性異常学会学術集会（姫路市）に参加。女子栄養大学香川先生（葉酸と先天異常）、早稲田大学の福岡先生（胎児期環境）等の発表を聴講。福岡先生等と交流。
- ・9 月 12 日  
研究協力してくれる学生と打ち合わせ（美浜 C ラボ）栄養の重要性を説明（3 回目）。参加者は 1 名。

- ・10 月 3 日  
研究協力してくれる学生と打ち合わせ（美浜 C ラボ）。主にアンケートの案について打合せ。
- ・11 月 10～17 日  
強化指定部のアンケート実施
- ・11 月 14・18 日  
美浜キャンパスの食堂でアンケート実施
- ・11 月 21 日  
日本福祉大学美浜キャンパス 11 号館 1 階食・栄養と健康講演会（参加者 11 名）
- ・12 月 4 日  
栄養療法・糖質制限食の最新情報の収集のためオーソモレキュラー講演会に参加（大阪府立労働センター）。
- ・2017 年 1 月 21 日  
知多市の新知台長寿会で食と健康の講演（参加者 25 名）
- ・1 月～2 月  
冊子「化学装置の医者から見た食と健康」作成（400 部）私の講演内容の紹介資料が完成し、今後地域での講演内容の説明に活用予定。

### 優れた効果・成果があがった点

- ① 若い人の食・栄養と健康アンケートを実施  
【実施日】2016 年 11 月  
【対象者】日本福祉大学美浜 学生及び教員  
強化指定の運動部及び食堂でアンケート  
【回収したアンケート数】267 枚
  - ・男性 50%、女性 49% 未記入 1%
  - ・年齢 18～22 歳 93%
  - ・たった 1 つの必須栄養素のビタミン、ミネラルの欠乏で病気になることを知らなかった。75%
  - ・赤ちゃんの二分脊椎症（先天性異常の 1 つ）がの発生を減らす、葉酸の重要性を知らなかった 92%
  - ・果物を食べる頻度 週 1 回以下 62%  
→若い人は、栄養摂取の重要性をほとんど理解していないことから、早急に何らかの教育をする

機会を作られることを推奨します。なお、若い人以外でも栄養欠乏が増加している状況から、多くの自治体でも食・栄養の重要性を伝える機会を、作られることを希望します。

## ② 新しい知識の収集及び食・栄養が重要と考えられている先生などとの交流

今年度は、2つの学会に参加し新しい知識を得ることができました。また同時に、学会に参加している先生などとも交流できたことが今後の大きな力になるものと期待しています。



## 本学学生・教職員との関わり

美浜キャンパスで当アンケート調査などに協力してもらえる学生を募集し、福祉学部 1年生の学生の協力を得ることができました。アルバイトなど大変厳しい時間の中でしたが協力をしていただきました。また、アンケート調査では、教職員の方の協力があり、スムーズに実施することができました。ありがとうございました。

## 委嘱期間終了後の今後の展望

今回作成した冊子を活用し、知多半島などで食の重要性を伝える講演の頻度を増やしたいと考えています。(参考:6月に阿久比町で講演会ができないかの依頼が来ました。)