

成人の栄養課題と解決のためのワークショッププログラムの実施

Report on the Workshop Program on Adult Nutrition Challenges and Solutions

高橋 佳代子 TAKAHASHI Kayoko

株式会社社員食堂 代表取締役 / デジタルハリウッド大学大学院 院生
Company Cafeteria Co. CEO / Digital Hollywood University, Graduate School

過去に企業社員食堂のディレクターを勤める中で「働く人の栄養」の課題への気づきがあった。とくに食事の栄養バランスを支える「野菜の十分な摂取」にたいしての恒常的な不足に注目し、日常生活の中で野菜摂取を軸にした食生活・健康への気づきを喚起し言語化を促すプログラムを開発した。2016年からスタートし2022年までに延べ74回実施し、参加者は延べ424名にのぼる。取り組みの経緯と実行を報告する。

1. 背景と目的

2007年から2014年まで、IT企業（楽天株式会社：2007年より朝・昼の食事を無料提供。夕食は一部利用者負担）にて兼務として社員食堂ディレクターを務めた際に、利用者と提供者の間の食のコミュニケーションの不全を発見した。

筆者が担当する以前の社員食堂では、利用者が提供メニューに不満を感じていても「では、どうして欲しいのか」がうまく伝わらず、「不満はあるが改善できない」という状態が続いていた。2007年に筆者が担当となり「何をどれくらい」と具体的な食品名とその分量の指示をすることで提供メニューの改善を図る中、「何をどれくらい食べたらいいのか？」という具体的な要求が一般的には困難であるということに気がつき、食事摂取における気づきと言語化をテーマに取り組みを行ってきた。

1.1 成人の栄養の課題と野菜の摂取（社員食堂での取り組み）

筆者がディレクターとして最初に行ったのは厚生労働省の「日本人の栄養摂取基準」を根拠にした「食品構成」による食事提供であった。食品構成には何種があるが、女子栄養大学の食品構成表をもとにした。

表1：1日に摂取すべき食品構成とその重量^[1]

食品群	重量
野菜	350g
果物	200g
芋類	100g
豆・豆製品	80g
魚介・肉	100-140g
卵	50g
乳・乳製品	250g

[女子栄養大学：“4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成” 成人男女中程度活動レベルより抜粋・構成]

この項目のうち、提供業者に明確に依頼を出すのは「野菜」「芋類」「豆・豆製品」とした。この3項目はとくに日常生活での十分な摂取が困難と考え、1食あたり1/3量を目安として提供の実施を依頼した。

芋類はビタミンCを含む良質の炭水化物摂取源であるが、こちらも日常的に十分な摂取が難しいので、あえてオーダーした。また、豆・豆製品について、豆腐・納豆以外にも食体験としてメニュー提供を努力していただくよう依頼を行い実行した。

1.2 野菜摂取を重点目標にする根拠

野菜の摂取不足については、長年の「国民健康・栄養調査」においても「食品構成表」で示す摂取量である350g/日の摂取を超えていない。とくに働き盛りの20代から40代が男女共に不足している。摂取目標が350gと量が多いことも達成を困難にしている。

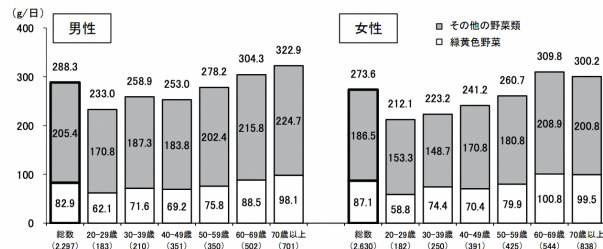


図1：野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別) ^[2]

野菜はおおむね「添え物」「サラダ」の位置付けで提供されることが多い。通常メニューオーダーの際にはメインのタンパク質の料理を指すため、なかなか摂取目標の120g/食を明示的に確保することが難しい。

また、加工された野菜料理（惣菜）の市販価格はおおむね380円/100gが相場で、野菜だけでこの価格を支払うのはなかなか困難である（この値段ならのり弁が購入できる）。

2. 社員食堂での実施と反応・気づき

2007年より社員食堂の昼食は無料となり、限られた資源での運用にはさまざまな紆余曲折があったが、ここでは栄養バランスへの施策のみを扱う。

社員に提供される食事は、当初は1人あたりの摂取枠を定めず提供を開始した。そうしたところ、利用者数を提供数が大幅に上回り見積りが難しいなど、いくつか課題が生じた。

それを受けて「主菜1皿、小鉢2つ、汁物、飯」を選択の型とし定めた。小鉢類は原則として動物性タンパク質・揚げ物を含まないこととし、野菜、芋類、豆・豆製品で提供するように依頼した。また、小鉢は1人分が盛り付け済みのものと、自由に量と種類を選択するサラダバーが選択できる。野菜はそれほど人気が出ないかと当初は懸念したが、利用者はおおむねたっぴりの野菜を摂るようになった。具体的な効果測定は行っていないが、無料とはいえ利用率は実質100%に近く、利用開始以降体調が改善されたという社員の声を聞くことができた。

勤労者にとって、「栄養的に必要な食品が揃った上で自由に選択できる」という食栄養環境は、この社員食堂以外にはほとんどないという気づきでもあった。

他社の社員食堂を見学する機会にも恵まれた。各社の運営担当者は工夫されているが提供者者とのコミュニケーションへの苦勞の声は少なくなかった。さらに社員食堂がない会社であれば、コンビニやお弁当、外食となり、そこでもまた十分な野菜摂取が困難である。現在の食生活に何か不満や不安があるが、ではどうしたらいいか？がわからないという課題は変わらずに横たわっていた。

この解決には食栄養環境の整備も必要な一方で利用する側の「何をどれくらい食べたらいかが？」の言語化も必須と考えた。

社員食堂での提供においては、摂取目標のうち野菜、芋類、豆・豆製品を1日の3分の1量を目安に提供し、小鉢類では動物性タンパク質・揚げ物の提供を控えるよう依頼をした。これが具体的な食事提供の栄養バランスの目安となり機能した。

3. 成人向けワークショップの実施

2016年より、成人向けの食生活の改善を目指してワークショップを実施し改善を行ってきた。2022年までに74回を実施し延べ424名の方に参加いただいた。次に各プログラムの概要を説明する。

表2：ワークショップ実施回数と参加者数

年	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	計
開催数	3	17	31	19	1	2	1	74
延べ参加者数	16	159	122	67	15	33	12	424
実施内訳								
おとな食堂	16	149	27	0	0	0	0	192
おやさい食堂		10	40	0	0	0	0	50
おやさい350サロン			55	67	0	0	0	122
おやさい350サロン online	-	-	-	-	15	33	12	60

3.1 おとな食堂 (2016年10月-2018年7月)

「はなす・つくる・食べる・片づける」をコンセプトに、食の悩みや知りたいことを自由に出し参加者同士ではなすアンカンファレンス方式（事前にテーマを決めず参加者がその場で興味関心を提示し、プログラムを組む）による対話の時間を設けた。次に実際に用意した野菜をそれぞれ料理してみんなで食べるという構成。参加者の熱量は高く反応は非常に良好であった。

シェアキッチン「社員食堂ラボ」（東京都中央区日本橋大伝馬町13-1 Creative Hub131内施設）の無償提供・支援を受けて実施した。

3.2 おやさい食堂 (2018年3月－9月)

野菜と調味料・スパイスだけで調理した「野菜料理の食体験」に特化し、飲食店をお借りして予約制で実験的に実施。

飲食店での飲食提供となると「メニュー（食事）の値段」になり、教育・体験としての効果がワークショップほど期待できず、早期に終了した。

3.3 おやさい350サロン (2018年8月-2019年11月)

以前のプログラムから「つくる」を短縮し、「はなす」「食べる」に重点を置き2時間のプログラムに変更した。開催場所は、台東区東上野の「ROUTE BOOKS」（東京都台東区東上野4-14-3）2階のカフェスペースキッチンにて開催した。

4. おやさい350サロンのプログラム構成

(1) 日常の食事はことばでつくられる

本プログラムでは、参加者自身がそれぞれの食生活のちょうど良さを自身の身体感覚に問い、「食のことばを手に入れる」ことを目的としていることを宣言する。

(2) 食事栄養バランスの考え方の基準

「自身の身体感覚」に目を向けるきっかけとして「4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成」の表^[1]を提示する。肝心なのはこれらを「摂らなくてはいけない」ではない。明確な食品群と重量を根拠に「では、自分はどのようなバランスがいいのか？」を考え、きっかけとして活用する。

これにあたっては、図2の「自分の（食事の）ちょうどいいを探すチャート」を開発し、それぞれの「食生活」を可視化するようにした。

また、これにあたっては事前に野菜とはかりを用意し、野菜を手にとって「どれくらいの重さ？」を考えるワークを行う。重量が当たっても当たらなくても、まず「食品の摂取量を数値化する」ことに目を向けてもらう。

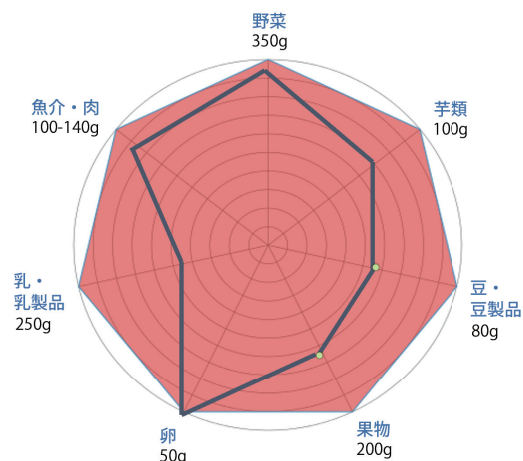


図2：自分のちょうどいいを探すチャート

(3) アンカンファレンス

参加者自身の食にまつわる快・不快、疑問や不安をふくめ自身の身体感覚に目を向けてもらうことを目的とした。

(2)で行った食品構成表のレクチャーをもとにすることで、より具体的に不明点や疑問が出しやすくなる。やり取りの中で「正解」を伝えるのではなく、自身で「何が適切か？」を考えられるようにファシリテーションを行う。



図3：アンカンファレンスの様子 ポストイットを使用

(4) つくる・味わう

実際に、野菜料理を「つくる・味わう」ワーク。野菜1種類と調味料・スパイスだけで十分に美味しい料理ができる体験を狙いとする。また、そのプロセスの中で野菜の切り方、調理のステップごとに「味」

が変化することを実際に体験する。野菜の味なら知っていると思いますが、ステップごとに次々と変化する味を実際に体験すると、参加者は一様に気づきが得られるようである。

(5) 食べる

ワークショップのデモンストレーションでつくる料理は1種だけだが、それ以外の野菜料理も数種用意し、実際に食べる体験をする。身近な野菜が調味料とスパイスだけで十分に楽しめる料理になることを知ってもらい、自身の食生活に役立つヒントを持ち帰ってもらう。レシピはクックパッド内「おやさい料理研究所」で公開している。[URL : <https://cookpad.com/kitchen/2346439>]



図4：「つくる・味わう」のレクチャー風景



図5：食べたい量の野菜を取り、予測して量る

5. おやさい350サロンオンライン (2020年10月-現在)

コロナ禍となり、対面での食のアクティビティが難しくなり、2020年以降オフラインでのワークショップは実施していない。代わって、オンラインで4回実施した。うち、2回は就労支援施設リヴァトレ（運営：株式会社リヴァ）の利用者向けプログラムとして提供している（以前に、オフラインで1回開催）。

開催後のアンケートでは「栄養面などにこだわりすぎないで、食べてみたい、という体と心に耳を傾けたい。」「食べちゃいけないものはない、自分はどうかな？を意識する、失敗してもいい」「(実施した料理を) 試したい」など、食を通じて前向きな変化が得られたので、継続してプログラム提供を行う予定である。

オンライン配信は、ZOOM[URL : <https://zoom.us/>] を利用し、料理のパートでは希望者がキッチンでそれぞれ調理をしながら進める。

また、進捗記録と共有のためにオンラインサービス Padlet (図6) を利用した [URL : <https://ja.padlet.com/>]。

調理の進行をタイムラインで共有でき、スマホからもPCからもログ

イン不要で参加でき、オンラインでのアンカンファレンスのポストイットによる進行にも活用でき非常に役立った。

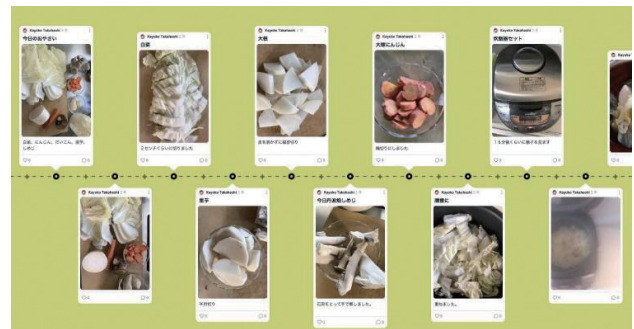


図6：Padletの画面。タイムラインで投稿が表示される

6. これからの食教育について

日常の食生活を取りまく環境は確実に変わってきているが、それに対してそれぞれがどのように関わっていくべきか？の芯が通った教育はまだ行き届いていないと感じる。鍵としては

- (1) 基準となる、食事の型を体験し学べる機会があること
- (2) 自分なりの食選択のスタイルが確立できること

と考える。

「●●を食べるべき」「●●は食べてはいけない」といった画一的な食や健康の情報が多く流通する現代において、それぞれ自身のスタイルをつくり、また自身で改善していくことは、食生活にかぎらず各人の自律性を根底で支えるものになり得ると考える。

参考文献

- [1] 女子栄養大学：“4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成” <https://www2.eiyo.ac.jp/llsc/etc/resources/gr1-2tab40-2015.pdf> (参照2022年8月31日)
- [2] 厚生労働省：“令和元年国民健康・栄養調査結果の概要：野菜摂取量の平均値” <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> (参照：2022年8月31日)