

沖縄長寿復活は社内給食から - チャンプルースタディ給食プロジェクト

琉球大学大学院医学研究科 准教授
等々力 英美

沖縄の勤労者のメタボリックシンドロームの割合は危機的状況にあります。たとえば、沖縄県県民健康・栄養調査によると、40歳以上の男性でメタボリックシンドロームの割合は27.5%であり、全国平均をそれぞれ2.4ポイント上回っていました。女性においても、同様の状況で、メタボリックシンドロームの割合は16.5%であり、全国平均より3.1ポイントも高値を示していました。肥満者の割合は、男性、女性ともに全国1位です。

このような背景から、沖縄県では知事が本部長となって「健康長寿おきなわ復活推進本部」を立ちあげ、長寿再生にむけた全県的な取り組みが始まっています。メタボ世代といわれる20-50歳代の勤労者の職場における健康改善の取り組みは緊迫の課題といえましょう。特に、食事のとり方は、運動・休養と並んで肥満や高血圧などの生活習慣病発症リスクに大きな影響を与えます。戦後の沖縄県民の栄養状況は、米国統治下において脂肪の摂取量が急増し、本土復帰は食塩摂取の増大や野菜の摂取不足に影響を与えています。米国統治と本土化による社会経済の変化で沖縄の食環境は大きく影響を受け、健康水準(肥満や高血圧など)が悪化したといえましょう。

皆さんは、沖縄の健康長寿再生とメタボ世代の食環境の改善を目指した「チャンプルースタディ給食プロジェクト」という取り組みをご存知でしょうか？

チャンプルースタディとは、琉球大学で行われている、沖縄野菜を主体とした伝統的沖縄食をコアにした現代的メニューによる治験型介入研究です。すでに約1,100名の成人(本土・沖縄在住者、米国人)を対象者として、高血圧・肥満などのリスク低減の科学的エビデンスが得られています。さらに、ソーシャルマーケティングの手法で、コンビニ、野菜販売業との産学連携による消費者とともに作るWinWinモデルと消費行動の変容の検証を継続しています。しかしながら、対象者が個人レベルの成人であり、学校単位、家族単位、職場単位の集団における検証が十分ではありませんでした。

このような背景から、「チャンプルースタディ給食プロジェクト」が開始されました。すでに、学校給食において南城市小中学校の学校給食に、このレシピを基にした給食が導入されています。一方、企業等の社内給食においては、特に減塩と摂取エネルギーの低減(野菜摂取の増加)に着目した、生活習慣病予防のための社内給食メニューの開発はほとんど行われていませんでした。

チャンプルースタディ社内給食プロジェクトはチャンプルースタディによるエビデンスと食事評価の研究蓄積を有している琉球大学大学院医学研究科と、沖縄伝統食のレシピ作成の経験の豊富な西大学院(南城市知念)とが連携して実施されました。また、レシピ開発には、沖縄県学校栄養士会と県内2社の社員食堂事業者にご協力をいただき、琉球大学産官学連携推進機構の助成により、(株)沖縄TLOが協力する体制で行われました。

本年2月に沖縄の企業2社(リウボウグループ、JAグループ、喫食対象者数2社合計約1,800人)の社員食堂にご協力を仰ぎ、①社員食堂にて社内給食の実施、②社内給食の実食評価、③社員の昼食の実態と社内給食のニーズ調査の実施、④レシピ集の作成などが実施されました。



「チャンプルースタディ社内給食」の試行風景
(JA会館内 レストランふれあい)

この実証研究は9日間、9種の新規レシピによる2社共通メニューで、のべ約1080食が提供されました。これにより、従来あまり注目されていなかった減塩と野菜摂取に焦点をおいた「おいしい」レシピの開発が可能となりました。2社の従業員の方々からのアンケートの結果から、塩分が少ない料理でも総合評価は高く、社員のニーズ調査においても、沖縄伝統食を基調としたレシピは、健康志向の料理としてレシピに加えることを望む結果となっていました。このレシピは、従来の社員食堂のレシピよりも野菜の量が2倍あり、食塩も1食当たり2.5-3.0gで、通常のレシピよりもかなり薄い味付けになっています。

米国の経営心理学者、ロバート・ローゼンが提唱したHealthy Companyという概念があります。健康経営という考え方で、企業の持続的発展のためには、従業員の健康に配慮した経営を行えば、生産性の低下や健康保険に関わる医療費の上昇を、それぞれ抑制し、結果的に企業の収益性の向上を目指すことができると述べています。

身近な社内給食メニューの改善は、一見、小さな試みに見えるかもしれませんが、従来のシステムを大きく変えずに現実的な手法で行え、結果的に、経営者と従業員の両者の連携による健康づくりを促進することで、勤労者のメタボ改善につながると考えられます。今後、本レシピを沖縄県内企業の多くの社内給食に活用して頂き、沖縄の長寿復活の実現に向けていただければ幸いです。