

山形県の生活習慣と管理栄養士養成

山形県立米沢栄養大学 健康栄養学部 学部長 大和田 浩子

厚生労働省では毎年、健康増進法に基づき、国民の健康増進の総合的な推進の基礎資料とするため、「国民健康・栄養調査」を実施している。平成24年の重点項目は、体格及び生活習慣に関する地域格差等であった。

調査の結果、山形県成人では、平均BMI¹は男性23.9kg/m²、女性22.8kg/m²であり、男女ともに全国平均（男性23.6kg/m²、女性22.5kg/m²）に近い体格であることが分かった。

野菜の摂取は生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）を予防し、健康の維持・増進に不可欠であることから「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）厚生労働省）」では、必要な野菜の摂取目標量を成人1日当たり350g以上としているが、全国平均は男性297g、女性280gでまだまだ目標量に足りない状況である。山形県では男女ともに350gには至らないものの男性はベスト7位（328g）、女性はベスト10位（299g）と男女ともに全国平均を上回っており野菜摂取量が多い県として位置づけられている。一方で野菜摂取量が多い地域では、漬物購入量が多い傾向がある。東北では冬期に農作物が収穫できないため、漬物は野菜の保存食として伝統的な食文化となっているが、少し注意が必要なようである。また、食塩の摂りすぎは高血圧・脳血管疾患・心疾患・胃がんといった生活習慣病のリスクを高める。「健康日本21（第2次）」では、男女にかかわらず8g以下を目標としている。山形県の食塩摂取量は、男性がワースト3位（12.4g）、女性がワースト4位（10.5g）と男女ともに全国（男性11.3g、女性9.6g）より多く、適正な摂取が求められている。

たばこによる健康被害は、国内外の多数の科学的知見により因果関係が確立している。喫煙はがん（口腔、咽頭、喉頭、肺等）、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺

疾患等）等の原因である。山形県で現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性13位（35.9%）と全国（男性33.2%）よりも高い状況にある。

このような状況を踏まえ、県民の疾病構造及び栄養摂取の特性を踏まえた生活習慣病対策や、本県の多彩で豊かな食を背景とした食育の推進は重要かつ喫緊の課題となっている。これらの課題を解決するため、栄養に関する専門的な知識と技術を有し、食を通し県民に栄養面からの支援を行う管理栄養士の役割は非常に重要である。米沢栄養大学では本県の食生活や健康・栄養状態の特性を踏まえた管理栄養士養成を行い、教育と研究の成果と科学的根拠に基づき地域と社会に貢献することにより「県民の健康で豊かな暮らしの実現に寄与する」ことを目指している。

●野菜摂取量ランキング

男性（20歳以上）		女性（20歳以上）	
都道府県	平均値(g/日)	都道府県	平均値(g/日)
1 長野県	379	1 長野県	365
2 島根県	358	2 島根県	323
3 新潟県	333	3 東京都	312
4 東京都	332	4 山梨県	310
5 山梨県	331	5 新潟県	308
6 岩手県	331	6 群馬県	307
7 山形県	328	7 秋田県	302
8 秋田県	322	8 岩手県	302
9 埼玉県	321	9 埼玉県	301
10 群馬県	320	10 山形県	299
全国平均	297	全国平均	280

●食塩摂取量ランキング

男性（20歳以上）		女性（20歳以上）	
都道府県	平均値(g/日)	都道府県	平均値(g/日)
1 岩手県	12.9	1 岩手県	11.1
2 長野県	12.6	2 長野県	11.1
3 山形県	12.4	3 埼玉県	10.5
4 秋田県	12.3	4 山形県	10.5
5 山梨県	12.3	5 山梨県	10.3
6 埼玉県	12.2	6 秋田県	10.2
7 千葉県	12.1	7 千葉県	10.2
8 福島県	12.1	8 宮城県	10.1
9 石川県	12.0	9 群馬県	10.1
10 栃木県	11.9	10 石川県	10.1
全国平均	11.3	全国平均	9.6

大和田 浩子（おおわだ・ひろこ）

茨城県出身。博士（医学）・管理栄養士。女子栄養大学栄養学部卒業。東京医科歯科大学大学院医学研究科博士課程修了。専門は公衆栄養学。主な研究は障がい児者の栄養管理。茨城キリスト教大学・大学院教授等を経て、平成26年山形県立大学法人理事、山形県立米沢栄養大学健康栄養学部学部長・教授。

¹ BMI

BMI（ビー・エム・アイ）はBody Mass Indexの略で、肥満度の指標として使われる。計算式は『体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)』。日本肥満学会の判定基準によると、18.5未満は低体重、18.5以上25未満は普通体重、25以上は肥満と判定される。