

## 【地域教育実践報告】

## ときがわ町における高齢者世代に向けた魚食推進食育活動

——健康食生活教室「1日1品は魚料理！」——

中里見真紀\*・深谷睦\*・内田博之\*\*・松本明世\*\*\*・真野博\*\*

キーワード：ときがわ町、健康増進、魚食、食育、管理栄養士

## 1. はじめに

埼玉県ときがわ町は埼玉県の中央部に位置し、西から東に都幾川が流れ、町の7割が山林で覆われた自然豊かな地域である。しかし、我が国全体で進む少子高齢化が、医療・介護などの様々な分野で課題となっており、ときがわ町も高齢化率が40.0%と、埼玉県全体の26.7%を大きく上回り、少子高齢化が進んでいる<sup>1),2)</sup>。

城西大学薬学部医療栄養学科では、2019年から埼玉県ときがわ町の住民に対してBDHQ（簡易型自記式食事歴法：brief-type self-administered diet history questionnaire）を用いた食事調査を継続的に行っている。この調査からときがわ町では特に心疾患の死亡が多く、その原因として食塩や飽和脂肪酸の摂取過剰が示された。これまでに、食事調査実施後に飽和脂肪酸や食塩の摂取を控える対策に関する栄養講座を定期的で開催していたが、顕著な効果はみられていない。今回はこの問題を解決するために、特に飽和脂肪酸の過剰摂取に注目し、その摂取を減らす方策として、動脈硬化や心疾患予防に効果がある<sup>3),4)</sup>n-3系多価不飽和脂肪酸の豊富な魚食を推進していくこととした。本稿では、ときがわ町で行った健康食生活教室「1日1品は魚料理！」の魚食推進食育活動についての内容とアンケート結果を報告する。

## 2. 健康食生活教室「1日1品は魚料理！」の概要

## 2.1 健康食生活教室「1日1品は魚料理！」の実施内容

健康食生活教室は2023年4月～9月にかけて4回開催し、ときがわ町の住人計66名が参加した（表2.1）。参加者は、健康食生活教室のチラシを配布し興味を持って参加した健康意識が比較的高い層であると考えられる。

第1、2、4回の健康食生活教室では前半に講義、後半に試食を実施した。第3回健康食生活教室では栄養講座との同時開催のため、前半講義、後半は個別栄養相談を実施した。健康食生活教室の講義では、『「魚食」と健康についての話』と『意外と簡単にできる魚の処理とお手軽料理法の紹介』の内容をレクチャー形式で行った（図2.1）。

\* 城西大学薬学部医療栄養学科 助手

\*\* 城西大学薬学部医療栄養学科 教授

\*\*\* 城西大学

『「魚食」と健康についての話』では、ときがわ町の健康・栄養問題である心疾患と飽和脂肪酸の関係について、n-3系多価不飽和脂肪酸の豊富な魚食の動脈硬化や心疾患予防効果について、ときがわ町の魚摂取状況と毎日魚プラス50gを推進する内容を説明した。『意外と簡単にできる魚の処理とお手軽料理法の紹介』では、魚のよいところ・悪いところや魚の処理の方法、簡単に調理できる工夫や便利グッズ、医療栄養学科学者が考えた簡単魚レシピの紹介をした。

第1回の試食では、保健センターの調理室が使用できたため、揚げたてのなまずの天ぷらとときがわの槻川の鮎を使用したあゆ飯を提供した。第2回は、子育て中の母親を支援する団体の愛育班向けの健康食生活教室で、小さなお子さんが食べやすいように白身魚（埼玉県産のなまず）のすり身で作ったしんじょやいわしの味噌煮缶で簡単に作れるおさかなバーグを事前に調理し提供した。第4回では便利グッズを使用して手軽に調理したあゆの一夜干しと、初回で好評であったあゆ飯を事前に調理し提供した。

表2.1 健康食生活教室「1日1品は魚料理！」の開催概要

回	開催日	講座名	参加者人数	試食内容
1	2023年4月	TOKIGAWAストレッチ 健康食生活教室	15名	なまずの天ぷら、ときがわ産あゆ飯
2	2023年5月	愛育班員研修会 健康食生活教室	16名	白身魚（なまず）もしんじょ、おさかなバーグ（イワシ味噌煮缶使用）
3	2023年8月	ときがわ町栄養講座2023 健康食生活教室	17名	試食なし
4	2023年9月	健康かわせみ会 健康食生活教室	18名	あゆの一夜干し、あゆ飯



図2.1 健康食生活教室「1日1品は魚料理！」の開催様子  
 上：TOKIGAWAストレッチの講義と試食の様子  
 下：健康かわせみ会の講義と試食の様子

## 2.2 健康食生活教室「1日1品は魚料理！」のアンケート調査の実施

第1回、第2回の健康食生活教室の参加者（31名）へ、終了後にアンケートを配布した。アンケート内容（図2.2）は、無記名自記式の計4問である。

令和5年4月17日

TOKIGAWA ストレッチ  
健康食生活教室 ～さかなを食べよう～ アンケート

本日は、ご参加いただきありがとうございました。  
恐れ入りますが、以下のアンケートのご協力をお願いいたします。

1. 今日の健康食生活教室はいかがでしたか。当てはまるものに○をつけてください。  
とてもよかった ・ よかった ・ あまりよくなかった ・ よくなかった

2. 今日の健康食生活教室のご感想やご意見をご自由にお書きください。

3. 今日の健康食生活教室に参加して、魚をもっと食べようと思いましたが？  
当てはまるものに○をつけてください。  
とてもそう思う ・ ややそう思う ・ あまり思わない ・ 思わない

4. 今後、魚食に関してどのような講演・イベントがあれば参加したいですか。

～ ご協力いただきありがとうございました ～

図2.2 参加者へ配布したアンケート用紙

## 3. 参加者のアンケート結果

参加者のアンケート結果から、今回実施した「今日の健康食生活教室」は、回答者全員が「よかった」及び「とてもよかった」と回答し（図3.1）、非常に好評であったことが示された。さらに、「今回の教室に参加して魚をもっと食べようと思いました」のアンケートにおいても、回答者の95%以上が「ややそう思う」および「とてもそう思う」と回答した（図3.2）。これにより、今後の食生活において魚を積極的に取り入れていく意思が高まっていると考えられる。

アンケートの感想（自由記載：表3.1）では、「今まで知らなかった魚の良さ、体にいいことがわかりました」や「使ったことないキッチングッズを知ることができてよかった。魚料理も挑戦したいと思いました」、「思った以上に美味しかったです。特にナマズの天ぷらは臭みがなく大変美味しい魚だと思いました」、「魚50gがよくわかってこれから参考にします。普段、なまず、あゆは食べないので今日はいい経験をしました」、「魚を毎日食べるということは、ハードルが高いと感じていましたが、気軽に取れる方法を教えてもらい、実践してみようと思いました」、「意外と1日の量も、それほど多くないと思いました」など健康食生活教室の内容を実践してみようという前向きな意見が多く見られた。

また、今後の魚食に関する講演・イベントの希望（自由記述：表3.1）では、「いろいろな簡単な魚料理」、「調理実習」、「加工品の料理紹介」などの意見が多く、魚料理に悩んでいることがわかった。

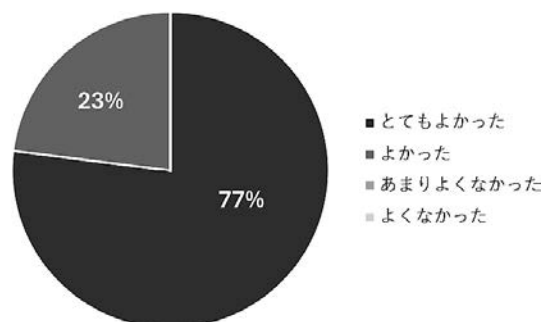


図3.1 「Q1. 今日の健康食生活教室はいかがでしたか」結果

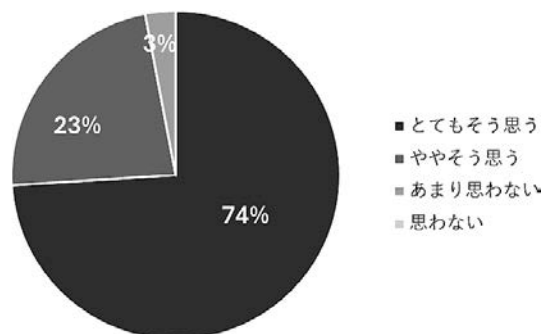


図3.2 「Q3. 今日の健康食生活教室に参加して、魚をもっと食べようと思いましたか」結果

表3.1 アンケート結果

**Q.2 今日の健康食生活教室のご感想やご意見をご自由にお書きください。（自由記述）**

- ・今まで知らなかった魚の良さ、体にいいことがわかりました
- ・思った以上に美味しかったです。特にナマズの天ぶらは臭みがなく大変美味しい魚だと思いました。
- ・使ったことないキッチングッズを知ることができてよかった。魚料理も挑戦したいと思いました。
- ・魚50gがよくわかってこれから参考にします。普段、なまず、あゆは食べないので今日はいい経験をしました。
- ・毎日1食は魚を食べるようにしています。青魚のほうがいいと思いますが、白身魚が多くなってしまいます。同じような魚になってしまいます。
- ・知らなかった事とか料理が食べられてよかった。なかなか自分ではしない
- ・とても良いお話をありがとうございました
- ・いい話をありがとうございました。これからはバランスよく元気ですごします。
- ・「魚を毎日食べる」ということは、ハードルが高いと感じていましたが、気軽に取れる方法を教えてもらい、実践してみようと思いました。意外と量も、それほど多くないんだなと思いました（1日の量）
- ・魚食が魚がどのようなものか、長年疑問に感じていたことが解決（缶詰や練り製品などでも良い）。塩分等に気をつける。わかりやすい説明でよかったです。
- ・魚の油の重要性を感じ、日々の生活の中に魚を食べる習慣をつけたいと思いました。
- ・コレステロールが高いのが最近続いているので、下げたいのだが、魚を食べるのが少ないので、そのためだと考えるようになった。
- ・初めてなまずを食べさせていただいて、やわらかくておいしかったです。天ぶらが家でできない方のために、他の料理法もあるといいです。
- ・生の魚をもっと食べたほうが良いと思った。なまずの天ぶらは軽くて美味しかったです。ひもの利用が多く、塩分量が気になっていた。サバ缶使用のうどん作ってみたいです。
- ・魚食は良いとわかっていましたが、栄養士の方のデータを使って1日100gとは知りませんでした。今後の食事に気をつけて今日参加できたお陰で勉強になりました。
- ・魚についてののはなしは、よく理解できました。好き嫌いなど配慮した指導方法を考えていただけると良いと思います。まず前提に好き嫌いが入っていないのは不思議でした
- ・毎日魚料理を出すことはなかったのですが、缶詰の利用も手軽であることに気づきました。我が家ではジャコを必ず味噌汁にたっぷり入れています。
- ・試食までご用意いただきありがとうございました。ハンバーグはくさが口に残りました。
- ・魚はロースターで焼くことが多いのですが、つい焼きすぎてしまいます。ちょうどよいところで火をとめるのが難しいです。ほわっとしたいいい出来上がりで食べたいです。
- ・魚油の取り方がよくわかりました。魚そのものだけでなく、かまぼこや缶詰でも良いことがわかり、気が楽になりました。
- ・なかなかこういう健康食生活に関する機会がなかったので良かったです。
- ・魚料理をしようと思いました。
- ・意識して魚料理を家族の健康のため、自分の健康のため作っていきたいと思いました。かまぼこでもいいと聞き、取り入れてみたいと思いました。
- ・試食もあり、調理法も載っていたので、家で作ってみようと思います。肉がダメということではなく、魚と両輪で食べると良いことがわかり、これから食卓に魚を多く並べようと思います。
- ・魚の大切さがとても良くわかって良かったと思います。カマボコやサツマアゲも同じ効果があると聞き、利用していきたいと思います。
- ・私は九州出身ですが帰郷してみたらかまぼこ屋さんがつぶれていました。食生活が変わったのだと実感しました。
- ・缶詰を使ったハンバーグ、とてもよかったです。お店の物は添加物が気になり食べられません。けれど生の魚から作るのは大変そうではできませんでした。手軽に作れて栄養もあるので作ってみます。
- ・魚を食べることで不飽和脂肪酸が体に与える影響が良いことが改めてわかりました。魚を食べることにこれからは意識したいと思います。
- ・なまずは初めて食べましたが、魚のにおいが強く感じました。1匹丸ごと買うことがほぼないので、切り身の保管方法などもあったと良いと思いました。うどんのメニューが斬新で良かったです。
- ・ときがわ町の住民は、魚を余りっていないことに驚きました。マウスの実験で脂肪肝が魚の油（EPA・DHA）で良くなることも知れて良かったです。これからは、毎日魚を食べたいと思いました。

**Q4. 今後、魚食に関してどのような講演・イベントがあったら参加したいですか。（自由記述）**

- ・体にいいことがわかったので、いろいろな魚の料理も教わりたいと思います。
- ・やはり加工してある物の方が取り入れやすいので加工品の料理の紹介があると助かります。
- ・今回のように試食会ができると嬉しい。
- ・魚を簡単に取れる方法（食生活に活用する方法）
- ・魚を使った料理実習
- ・使う方法を教えてもらいたい
- ・川魚は臭い感じがしましたが、とてもかるいさかなでおいしかったです
- ・なまずの天ぷらは、美味しくてびっくりしました。びっくりする魚を食べるイベントや、かんたんに魚をとれるレシピを知りたいです。
- ・なまずの天ぷら、初めて食べました。試食があるなんてすごいです。ありがとうございました。
- ・参加したい
- ・焼き魚が多いので魚を1本買うことがない
- ・魚の料理
- ・一人暮らしの方、料理をあまりしたくない方に肴を食べていただくにはどのような方法が良いか教えていただきたいです。
- ・手軽に作りやすい方法など知りたいです。魚の骨も食べられるメニューなどもっと知りたいです。
- ・食生活が生きる上で一番大切なことだと思うので、今あふれる調味料がある中でいろいろ知りたいです。なまずの天ぷらはじめていただき美味しかったです。あゆのご飯も美味しかったです。ありがとうございました。
- ・食生活に関することについては知識として知るが、実施は難しいかもです
- ・小学校等保護者に講演して欲しい
- ・家族に病人がいるので病気との関連について深く勉強できればと思います。
- ・なるべく参加して意識していきたいと思います。血管がつまりさざらっと流れると思うと少しでも毎日食べられればとは思っています。
- ・今後もこのようなイベントが有りましたら参加してみたいと思っています。今日はありがとうございました。
- ・「小さなフライパンを用いて少量の油」どのくらいの小ささなのかわかるようなイベントがあったら良いと思います。
- ・朝食はほぼ毎日魚類を食べていますので、また機会があったら参加させていただきます。
- ・講演があったら参加したいです。
- ・魚のさばき方。実際に料理をしてみたい。2～3歳の子供用の魚料理。美味しいと感じないと食べてくれないので、薄味にしても醤油をかけられてしまい困っています。
- ・今日のように実際に試食があると、より魚料理を作ってみようと思うので、こんなイベントを増やして欲しいです。
- ・かまぼこ作り
- ・今日のような身近なお話が聞きたいです。わかりやすく復習になります。ありがとうございました。
- ・魚を使った料理

## 4. 今後の展望

ときがわ町で行った健康食生活教室は、アンケート結果から見て概ね良好な反応であった。しかし、参加者を集客して行うレクチャー型の教室では、参加人数が限られ住民全体に十分な影響を与えるのは難しいという課題がある。このため、住民の健康意識向上や魚食食育推進には、他にもさまざまな施策が必要である。2023年度は健康食生活教室の他に、ときがわ町の広報誌『広報ときがわ』において、食や健康に関するコラム「食は体をつくる～城西大学通信～」を通じて魚食推進のコラムの執筆や、若年層への魚食推進のためにときがわ町の小中学校の給食と協力して魚給食も実現した。今後もこれらの活動を継続し、他方面からの新しいアプローチを模索し、ときがわ町における魚食推進食育活動を発展させ、多くの住民の健康増進に努めていきたい。

## 謝辞

本事業は、ときがわ町保健センターと共に行ったものであり、所長 吉澤真理子様を初め、ときがわ町保健センター職員の皆様、ときがわ町の住民の皆様に深く感謝いたします。

## 参考文献

- 1) 埼玉県 保健医療部 衛生研究所 (2023) 『2022年度版 地域別健康情報 埼玉県』  
(<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/21062/saitamaken4.pdf>) (2024年1月13日).
- 2) 埼玉県 保健医療部 衛生研究所 (2023) 『2022年度版 地域別健康情報 ときがわ町』  
(<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/21062/32tokigawa4.pdf>) (2024年1月13日).
- 3) M. Nakasatomi, et al. (2018). Fish oil and fenofibrate inhibit pancreatic islet hypertrophy, and improve glucose and lipid metabolic dysfunctions with different ways in diabetic KK mice. *Obesity Research & Clinical Practice* 12 (1S1), 29-38.
- 4) K. Maruyama, et al. (2022). Association of Fish and Omega-3 Fatty Acid Intake with Carotid Intima-Media Thickness in Middle-Aged to Elderly Japanese Men and Women: The Toon Health Study. *Nutrients* 3;14(17): 3644.