

である。しかし、実習におけるマインドフル食事法については、3回実施したことに意味があったと考えられる。3回目において、食べ方が変わっただけでなく、ウォーキングをするようになったなど、他の健康増進行動や人間関係がかわったといった行動の変容の報告を受けられたのは、2回目で生活場面での実施上の要領を納得でき、また他の参加者がトライしていることが確認できたことが、取り組み意欲を高めたのであり、3回目は、その効果の確認だけでなく、さらに理解を深め、継続して食行動の変容が促進する機会となったであろう。

食事以外の生活習慣すなわち、運動や人との対話、身の周りの整理などに波及することは、大変、貴重な発見である。これについては、脳の可塑性により起こすメカニズムは興味深い、本研究のテーマである生活衛生施設を健康増進のために活用する方法の検討とは観点が異なり、マインドフル食事法そのものの効果である。しかし、そういった実習を可能にした環境条件まで考えるならば、和風旅館での食育により、栄養学や食事の方法の実技だけではなく、心身の健康や生き方にまで影響する学びを生み出す可能性が示唆された。

和食という食べるモノだけの講義ではなく、“和”というものが持つ食事への心構えやそれを学び、実践する環境など、日本における人々の長い間の暮らしに基づいた総合的な文化を食と切り離さないで学べる環境は、無機質な教室ではなく、きめ細かい配慮も含めてサービスを受けられる和風旅館ならではの効用と考えられる。

#### 宿泊施設と立地環境を活用した健康習慣の包括的な改善プログラムの構築と評価

本研究は、食べる、歩く等の無意識に行っている習慣を講義や、日常の生活の状況に近い環境において旅館、レストラン使い、宿泊ならではの就寝前後の行動を含む全ての生活習慣にこのメソッドを応用し、その効果がどの程度みられるかを検証するものである。旅館で行うことのメリットは、生活習慣のあらゆる場面がかかわっていることである。正統的な知識の学びが多くなされたが、行楽的な雰囲気の中での実施であったこともあり、参加者の満足度も高かった。

以下、施設の特性と、それを活用したプロ

グラムの観点から、宿泊施設を健康増進システムとしての活用可能性を考察する。

1) 総合的学習と体験の場としての宿泊施設  
規模の大きいホテルは結婚式や法事、講演会などで利用されている。これらは集まりやすい場所にある、教会や神殿がある、食事等が提供される、美しい庭がある、大人数を収容できる大きな部屋があるなど、宿泊の有無にかかわらず、インフラの整備による利用理由を占める。これらは、規模の大小を問わず、会合の場としての宿泊施設の利用である。

本研究では、健康的な生活習慣への改善のための訓練の場としての宿泊施設という観点から、プログラムを構築し、検討を加えた。この場合、宿泊施設は、食事、身体活動、休息、入浴、歯磨きなど、個人の家庭で行う行動が環境であり、それらの改善に関する新しい方法を体験的に学習するには、家庭に対する擬似的な環境を提供してくれる場として有益である。健康の保持増進のための行動あるいは不健康を助長する習慣とは、仕事上の習慣というより、余暇時間でなされる。食事や身体活動といった健康と肥満等と関連した習慣や、休憩時間（喫煙を含む）や飲酒、遅い入床時間など、血圧や自律神経に影響する習慣まで、さまざまであるが、それらの改善を実践的に考えるには、セミナールームでの講義ではなく、擬似的ではあっても、生活場面の文脈で理解することの効果は少なくない。

#### 2) 和風旅館の意義

日本人の家庭での生活は、自宅内に畳を敷いた和室があるか否かは別として、洋室であっても靴を脱いだ生活になることが、欧米の自宅での行動と決定的な違いとなる。上術の健康づくりと関連した生活習慣の場は余暇時間であり、学習には擬似的な家庭環境が望ましいとすると、ベッドで横たわる時以外は靴を履いているホテルではなく、玄関で靴を預けてしまう和風旅館の方が、より家庭の生活場面に近い環境である。本研究では、その観点から日本のどこにでもあった家庭の雰囲気がある和風旅館にて介入を試みたが、このような条件を満たしている限り、高級である必要はない。むしろ、随所に時代がかったものが配置された高級旅館では、一般家庭が持つ日常性から遠のいてしまう。日常的な環境であればあるほど、そこで体験的に学んだことが記憶された場合に想起され、実践されやす

くなるであろう。

### 3) プログラムの内容と生活習慣改善の評価

日本古来の文化には、少ない食事でも満足する仕掛けや、ゆっくりとした身体所作により疲労を蓄積せずに活動する知恵が詰まっている。これらを基礎に、現代人でも取り組み易くしたメソッドを、講義と交互に配置したプログラムを組み立てた。食事前の講義は、その後の実践の準備にもなったと考えられ、その後の狂言も、食事を心で味わって食べることをわかりやすく伝えたものであるが、直前の夕食をそのような方法で味わって食べる実践を行った後で朗読劇を行うことで、体験的な学習に対する理解も深めることが出来たと考えられる。このような立体的な学習方法は、公共施設や病院等の会議室における講習と異なり、具体的に学べる点が利点と言えよう。

### 4) 参加による習慣改善の評価方法

今回の研究の段階は、和風旅館を活用したプログラムを考案し、その実行可能性を評価するものであって、そのプログラムによる生活習慣の改善の程度を評価するものではなかった。しかし、効果の評価方法についての検討は、次の段階に進む前に必要である。生活習慣の改善が安定的であるか否かの観察には数週間が必要であろう。また、参加前あるいは当日の最初に、ベースラインとして評価をしておく必要がある。その点で、今回のシートは、参加直後と一週間後のものが同一のシートに並列されているが、これは集計後の比較にこそ必要なものの、参加者自身が恣意的な評価をしないためにも、シートは2回に分けて配布し、数週間後の評価ではベースラインで記載したものは明確に提示しない中で評価することが望ましい。また、自発的な改善か波及した改善かについて本人は自覚しにくいいため、研究者側での評価の段階で行うものはあえて分離した方が、回答する者にわかりやすかったと思われた。

## B. コミュニティーの参加と人材育成

### 官民学連携による健康づくりでの市民アドバイザー育成

L. W. Green らによるヘルスプロモーション実践の展開モデルとして知られる

precede-proceed モデル（日本名で MIDORI モデル）によれば、事前評価プロセスの第4段階（教育・組織診団）では生活習慣や環境因子に影響を及ぼす因子の一つに、準備因子があげられている。この因子の中には知識、信念、価値観などが含まれるが、本研究でのアドバイザーとして認定された市民は、これらの条件を満たした上で、それを支援する条件である強化因子、また行為を実践するための実現因子をも備えた集団であるといえる。本研究では少人数を対象にした介入による結果の観察的記述という制約はあるものの、このような市民アドバイザーが健康づくりのモデルとなって活動することは、生活衛生施設を利用した保健活動にとっても有効な手法となりうることを示唆される。

さらに本研究では大学・研究機関の専門家が市民アドバイザー養成に重要な役割を果たした。独立行政法人化が進んだ国公立大学のなかには、地域貢献や地域連携の一環として、自治体や民間での健康づくり事業に積極的に関与し、なかには専門職業人としての人材育成拠点を構築するといったケースがみられる。そのような大規模で長期的なプロジェクト型の人材育成とは別に、小規模で簡易に実施できる人材育成の実践例として、本研究成果には萌芽的な意義があると考えられる。

### アドバイザー育成における教材の開発と認定試験問題の作成の方法

#### 1) 波及性への意義

自治体では、メタボリック症候群対策のための連続講義などが市民向けの教育の機会が多い。しかし、常に受け手である。もし、何らかの認定を受けた者は他者に教えることができるとなれば、より学習意欲が高まるであろう。その際、受講した内容の体系的な概要と試験がある程度のレベルの高さであることが一般市民にも知られていないと、認定を受けた者が知識を伝えようとしても、市民から一目が置かれないため、効果が薄い。もっとも、合格しないことを恐れる者は受験しない選択も保障すべきであろう。

#### 2) 復習教材化と試験作成の意義

現在、自治体などで行われている講義は、講師への依頼の際、大まかなテーマと出講することの可否と日程調整がなされているだけである。そのため、講師は、自分の研究関心

や大学での講義や研究会向けのスライドに少しの手直ししか施さないものを使い、一般市民のニーズと量や質の点でかけ離れている現象も少なくないと思われる。復習用の教材を作成してみることで、今後の講習会の事業企画の際に、何をどの程度伝えるかを具体的に考えることができる。また、通常の講義では、講師に試験問題の作成は依頼できないであろうから、自治体の職員が作成してみることで、それまでの講義で何が重要であり、何は正しく伝わるべきかが具体化される。そのため、講師には、講義の準備に取り掛かる際のポイントを適切に伝達することができるだろう。

### 3) 試験問題の作成上の課題

講師が使った教材をもとに、それを試験問題にするのは、試験問題の作成の仕方に関する適切な参考文献が少ないこともあり、容易ではなかった。出来た案を、周囲の者に試してもらうことで確認を進めたが、その度に課題が浮き彫りになった。ただし、このようなノウハウは、マニュアル化された形で伝達されるよりも、実際に作り、意見をもらいながら修正を繰り返すことで十分、明かにすることも確認できた。自治体等で実施される連続講義では、最終回は保健師ら職員が、試験を実施すべく、教材や問題を作成することは可能であると思われる。

### 4) 受験者への意義

熱心に準備をされたのは、合格基準を示し、不合格もありえることを伝えたことと関係があると考えられる。落ちても恥ずかしくない試験であるものの、受ける以上は不合格にはなりたくないという心理が働いたためであろうが、それ以上に、知識を正しく知っておきたいという基本的な動機が準備を支えたと思われる。

## C. システムの拡張と情報の伝播

### ポピュレーションアプローチの観点からの分析

対象者はポピュレーションアプローチと同じ一般大衆であるが、個別に検査結果等をフィードバックして、比較的軽症のハイリスク者にリスクを自覚させ、健康行動を導くものであり、従来のポピュレーションアプローチよりも、「集団の平均値の改善」のために一歩

踏み込んだ方法である。また、従来の施設では出来ない平日夜間や休日も含め、来店機関を利用した健康モニタリングにより、疾病の早期発見あるいは予防のための実践の動機づけの機会になったと考えられる。

このように、本研究の必要性並びに効果は、その研究計画立案後に成立した医療制度改革法における40歳以上の者の健診受診と有所見者の保健指導の義務化の背景と共通していることから、健康づくりの裾野を広げ、保険者の責任で行う範囲の保健指導で不十分なところを補完することで健診の効果を高めるモデルとしての意義があろう。

### 情報システムおよびコンテンツ編集の整備に関する研究

民間生活衛生施設のように、情報の発信者と受信者がもともと同程度の知識しか持たない場合、より専門的な知識のよりどころは書籍等の印刷物がもっとも確実であるが、情報を流通させるためには、情報が可搬性に優れている必要があると思われる。ここで想定されている情報発信者は書籍について限られた一部においてしか発信者足りえないという事情もある。また、そのために情報の信頼性が低下しては意味がない。そこで報告者らは、生活衛生施設における情報伝達を、ノード型伝達モデルと仮定し、そこにおける情報伝達のスムーズなやりとりを実現するための媒体として情報カードの制作を試みた。

従来の専門家から一般人へ健康情報が伝達されるというモデル(従来型)から、専門家や一般人という特性を排除して単に情報を媒介するノードに見立てた、より一般的なノード間の伝達モデル(ノード型)へ移行することで、生活衛生施設における健康情報の伝達はより効果的になると思われた。実際、カードゲームを模した情報カードは、小規模な調査において、予想外に有効である感触を得た。

これらの結果を総合すると、このようなモデル化、そのための教材(カード)の作成は、将来性という点でかなり有望ではないかと思われた。しかし、カードもきわめてプリミティブな状態であり、モデル化もまだまだ粗雑な状態であることは明らかだと思われた。さらに、ノード型の実現のためは、カードを用いるにせよ別のものを用いるにせよ、従来以上に精緻な教材が必要であると思われた。

## 2. 総合討論

生活衛生施設は、食事や休養、娯楽等を目的としており、福利厚生という点では健康と関係はあるが、何らかの学習や実践により健康を増進するための施設との認識は少ないことや、保健医療の専門家が常駐する場所でもないこともあり、何らかの学習をするための場所と思われていない。しかし、参与観察によれば、一定の人が集まり、余暇的な時間があり、リラックスした状態になっており、健康や生活習慣、生き方などについて、ゆるやかな形で、誰もが持論を展開する立場になったり、それを聞かされ立場では、同調したり反論したりといった、双方向の情報伝達がなされていた。

### 1) 施設の特徴を生かした教育による健康増進の機能

居酒屋では、お通しを食する待ち時間の学習媒体及び集団での利用における宴会半ばでのビンゴ形式での学習は、普段は勉強

しない民間衛生施設の中での仲間との学習は、楽しい雰囲気をかもし出し、その気分・情緒が学びの定着と他の利用者への知識やノウハウの伝達に寄与していたこと、また、レストランや旅館という場でこそ、味わって食べるという食べ方の効果が継続的にあらわれる教育が可能となったこと、また、銭湯では、比較的小規模で、測定の際に相談時間もある講習会形式の測定は、より親密な雰囲気の中で、健康行動を維持するため補完的な機能が与えられることが明らかとなった。ただし、そのための方法は、各施設の場の特性により、適合性には差があることから明らかとなった。

適合性の評価は、客観的な測定は難しいが、主観的ながら下記に整理した。他の地域で実施する場合、これらを参考にすることで、より効果的な健康増進プログラムが可能となろう。

## 総合討論

### 各施設とプログラム、教材の適合性

#### 研究者サイドの実施したうえでの評価

#### 1. 利用者の参加しやすさ 2. 店舗での設置のしやすさ 3. 波及可能性の3点から

◎適している ○やや適している △あまり適していない ×適していない -:非実施で評価不能

	銭湯	居酒屋	喫茶店・飲食店	旅館
血圧計・体重計設置 歩数系貸与	◎	-	◎	-
健康情報リーフレット ・ポップ	-	○	◎	-
ビンゴ(クイズ)	-	◎	-	-
一般向け集会	○	-	-	-
特定の人材育成	△	△	-	◎
介入的実験・評価	△	×	○	○

### 2) 活用の必然性

これらの機能は、生活衛生施設を使わないと出来ないことなのだろうか。巷間では、

健康情報がいつでもどこでも手に入り、フィットネスクラブなどで個別の健康増進プログラムが充実してきており、また、家庭

でも教材とセットになった健康増進の器具なども以前より安く購入できる。自治体の健康増進のプログラムも定員をオーバーすることはない。これらの既存のものを利用できれば、飲食店や銭湯、旅館など、本来の目的があるところにあえて付加する必要はあるのか、という本研究事業の根本にかかわる疑問が、研究遂行上でも検討することとなった。検討の結果、いずれの場合も「必要である」という答えが出たが、その理由は、器具の利用や情報の入手はたやすくなっても、介在する人と場がなければ、人は、それらとしっかりと向き合う気にならない、ということが観察から明らかとなったことによる。

生活衛生施設は、飲食にしても入浴にしても、その生理的なニーズは自宅でも十分達成できる時代になっている。それにもかかわらず外出して利用するのは、馴染みの人あるいは新しい出会いを期待していたり、また環境を変えることで気分を転換するのが主な理由となっている。いわば、間と場という時間的、空間的な隙間が心に作られるため、健康づくりのために必要な自己に対する認識を得たり、新しい知識の摂取、一緒に歩いたり、禁煙をしたりする仲間を得るための動機と相性がいいことが、随時行うインタビューを通して確認された。また、食事や休養という健康づくりに直結したサービスが提供されていることから、自然と話題が健康づくりに移行しやすいこと、また、地域においては、高級志向が弱い、大衆的な雰囲気と価格である分、繰り返し習慣的に利用することから、生活習慣を見直す機会も、「習慣的」につくられる。メタボリックシンドロームの予防には日々の生活習慣の改善を要する。所見の程度は軽くても、日常的な機会に負担なく続けられる健康づくりの行動学的な仕掛けが環境面に埋め込まれることが効果的である。以上のことが本研究事業の個別の研究のいずれにおいても観察、報告されたことから、生活衛生施設を活用すべき必然性が高いと考えられた。

### 3) 営業面および専門性の関連

生活衛生施設は、行政の監督や組合の指導を受ける体制を持ちつつも、基本的には

民間として営業努力する商業施設である。そのため、健康増進よりも、安定的な利用者の確保が第一義となる。また、現代は、飲食店はチェーン店へ、公衆浴場は値段がさほど変わらず自家用車で行けるスーパー銭湯に利用者が流れており、旅館も、きめ細かいサービスが得られる店は高級化し、多くは人手を掛けずにシステム化されたビジネスホテル的なものへと消費者の選択が移行している。本研究で取りあげた独立系の生活衛生施設は、存亡の危機を日々戦いながらの営業である。

健康づくりに関する学習ができるという教育的な機能が利用者へのサービスが、顧客の確保につながられ得ることを経営者が理解することで第一歩であるが、施設側にとっては、内容的な面で、専門職か研究者が同席し、指導しない限り、知識面の自信がもてず、知識を得たとしても指導的な対話をする事への不慣れもある。

経営者や店長が、意欲的であり、またリーダーシップの高い人柄の場合は比較的うまくいったが、専門職が不在の時には、健康増進的な学習を利用者が進めるのは容易ではない。利用者にとっても、専門職や研究者から最新の科学的な知識を無料で教わり、また親しい対話を通して、自分の食生活や運動についてアドバイスが得られることは、相当な魅力であることがわかった。しかし、専門職や研究者の常駐は不可能である。そのため、各種の自己学習の教材を作成した。

店主が、講習会で使われた資料として、利用者に配布したり、質問があれば、次の講習会や測定の機会に参加するよう促すことはよく観察された。施設という場に残した「余韻」がある間、学習用の教材が生きるようである。中でも銭湯や珈琲専門店では、比較的、そのような促しが見られた。これは、飲食店と比較して、フロントにいるスタッフは、特に忙しくする行為はなく、下駄箱とロッカーの鍵と料金の管理ぐらいであり、また、定期的な利用を通して会話が弾みやすいためかもしれない。珈琲専門店では、銭湯ほどではないが、作業に追われることは飲食店に比べて少なく、時間的には会話が弾みやすい環境であることが関係しているのかも知れない。

#### 4) 効果の評価

生活衛生施設は不特定多数の者が、飲食や入浴など、本来の利用目的で利用する現場であるため、評価の対象にするのが容易ではなかった。一方、評価の対象とするには、何らかの無料の講習会や測定会に、毎回参加する人あるいは小額の謝金を支払ってこちらの試作品への利用と感想を伺うという関係性が主であった。そのため、自ずと、不特定多数ではなく、常連を対象とした特定少数への講習会になり、本来のサービスの通常の利用の際というよりも、人為的に設けた講習会などの利用の評価となる。

本来のサービスの通常の利用にともなう付加的な健康増進に関する新しい仕組みに関し、研究者が関与する評価をしない場合でも、利用者が喜んで取り組んでいるとの情報が得られた。具体的には、銭湯では店主がフロントにおいて毎日、顔を会わす利用者の中から、健康づくりに関心がありそうな人に声をかけ、講習会で得た知識やノウハウを提供したり、さらに意欲的な人には、ウォーキングのための歩数系を貸与したりするといった活動である。その結果、「銭湯の往復を徒歩に切り替えたことでかなり痩せた！」といった情報はいくつも間接的に寄せられた次第である。このような事例は、科学的、疫学厳密な評価で捕捉するため、対象者を計画的に観察しようとするならば、かえって生まれにくいケースである。不特定多数の者への効果については、常時、観察している店主らの声を頼りにするしかなく、またそれが一番、信頼性が高いであろう。

研究者として実施しやすく、特定少数の利用者の継続的な評価がしやすかったのは、食育や人材育成における実習的な講習会の実施であった。施設側にとっては、研究者や専門家が複数回、継続して利用することで、またまった新規の利用者を集客してくれることで、施設の利用料や、存在が認知されることがメリットを強く感じるようであった。そのため、

銭湯においても旅館においても、本来は貸していないスペースを利用させてもらうなど、融通も利いてもらえるようになった。但し尾、講習会が食事代や講師謝礼などを含む有料の場合は、内容的にやや専門性が高まることや無料でないことへの引け目か、施設側の店主やスタッフの参加は、想定にないようであった。

#### 5) 効果の伝播と補助金の助成期間の終了後

他の利用者へ普及するため、店主が参加して身につけ、伝達することが必要であり、また効果的である。その目的のためには、通常の講習会とは別に、施設スタッフとの談義を通じたノウハウの伝達を行った場合、営業中での短い時間での談義でのワンポイントのメッセージであるにもかかわらず、よく理解し、記憶し、お客さんに伝達してくれる傾向が、複数のタイプの異なる生活衛生施設で確認できた。

研究班の人的かつ金銭的な支援がなくても自立して続いていくかが肝心な課題であるが、フィールドとなったH市の場合、非営利で自主的な活動をする人や既存の組織と連携して進めたこと、また研究期間に行う活動に、謝金を払わず、内的な動機により自主的に活動をすることを支援してきた。特に講習会を頻度を高く開催しなかった3年次も、継続的かつ自立した活動につながっているのは、その効果と考えられる。

今後、他の地域や施設においても、(施設の店長を含む) 市民アドバイザーのように、報酬とは別に自律的に活動するアドバイザーを養成することが、このような生活や地域と密着した健康増進の仕組みを根ざしていき、情報を伝播していくためには好都合である。

## E. 結論

生活習慣病のリスクを有しながら自ら健康増進活動を生活に取り入れない者や医療機関を受療するに至らない者に、健康情報の提供や健診受診を勧める機会を提供し、健康づくりへの動機づけや専門機関の利用を促進するモデルづくりを試みた。

### 1. 各研究の結論

#### A. 各施設でのプログラム

##### 1) 飲食店系

居酒屋を活用した食育のための学習媒体の開発と評価

居酒屋で出されるメニューの食材や料理に関する健康効果を意識できる教育媒体によって、個人及び集団での利用の場面での食育が可能である。

食事時の心的態度と環境が食行動や満足感に及ぼす影響

肥満の要因として早食いがリスク要因とされているが、ゆっくりと味わって食べるための教示は、実際の店舗で行うことが改善に結びつく可能性が高い。

喫茶店の“待合室モデル”による情報システム

試作したB6版カードをもとに、喫茶店で使用するための三角柱型モデルを制作し形成評価を行った。生活衛生施設における健康情報の伝達方法として、情報カードは有用であると思われ、今回新たに考案された待合室モデルの中核としての使用が期待された。

##### 2) 銭湯

銭湯を活用した健康増進の学習会及び体力測定

銭湯において、比較的小規模で測定の間に相談時間もある講習会ともに行う体力測

定は、健康行動を維持するための学習機会になり得ることが明らかとなった。

##### 3) 旅館

和風旅館を活用した総合的食育プログラムによるアドバイザーの養成

知識面の履修のみならず、参加者の食生活を中心とする生活習慣に大きな変化を起こすまで本人実施に適していることが明らかとなったことから、和風旅館は総合的な食育プログラムを行う施設として活用すること効果的であったと考えられる。

宿泊施設と立地環境を活用した健康習慣の包括的な改善プログラムの構築と評価

宿泊施設、特に和風の旅館の環境は、自宅とその周辺の環境との共通点が多く、生活習慣の改善のための総合的かつ実践的な健康増進のプログラムの実施に適している。

#### B. コミュニティーの参加と人材育成

官民学連携による健康づくりでの市民アドバイザー育成

自治体、民間組織、大学・研究機関の専門家との連携で実施された市民アドバイザー養成は、自治体での健康づくり事業や生活衛生施設を拠点とする健康推進活動にとって、有効な支援となりうる可能性が示唆された。

アドバイザー育成における教材の開発と認定試験問題の作成の方法

市民向けの講座を行った際、正しい理解の定着と普及のために、認定試験を実施することの意義が確認され、また作成上で明らかになった留意点を踏まえれば、実施は可能である。

#### C. システムの拡張と情報の伝播

情報システムおよびコンテンツ編集の整備に関する研究

生活衛生施設における情報伝達をノード型と仮定することで、情報伝達の手段としての情報カードの有効性が明確になった。ノード型の実現のために、従来以上に精緻

な教材としてのゲーム型カードは有用であると思われた。生活衛生施設は、健康について考えるための資源や時間と空間を持っているが、明示的に健康増進を目的に利用するモデルでは、学びの内容や資源の利用の仕方によって異なる。それらを比較検討するとともに、発展の過程を検討した。

## 2. 総合的な結論

今回、活用した銭湯や飲食店、居酒屋等の地域における生活衛生施設は、生活上、高頻度に利用される施設であり、家族で気軽に足を伸ばす休養をとる場所を活用した健康についての学習や測定への機会は、生活習慣病の予防に関する、実効性のある健康づくりの仕組みづくりとして適切であり、生活衛生施設を主とした商業施設は、行政機関や企業の現在の健康づくりアプローチの限界を補完できる。

今後、本事業の成果を参考に、他の地域でもこのような健康づくりの基盤の創出が取り込まれると地域住民の健康増進のための有効な受け皿として活用されるであろう。



資料1 居酒屋における健康増進支援の教材

資料1-1 「積算式評価型（ビンゴ形式）」

表面

**居酒屋でメタボ対策**  
（メタボリックシンドローム）  
 ●本日召し上がった食べ物をチェックしましょう。  
 お帰りの際このカードをレジまでお持ちください、あなたの健康度をチェックします。

揚げ物	
炒め物	
焼物	
刺身	
野菜	
ドリンク	

裏面



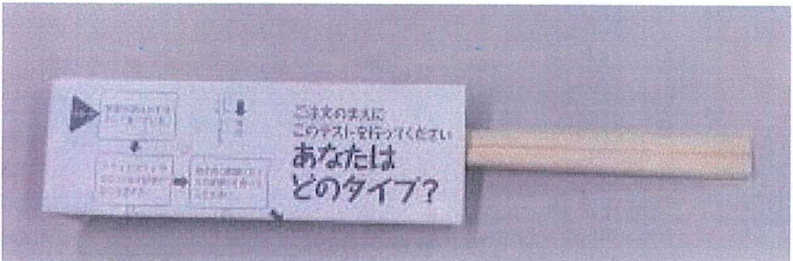
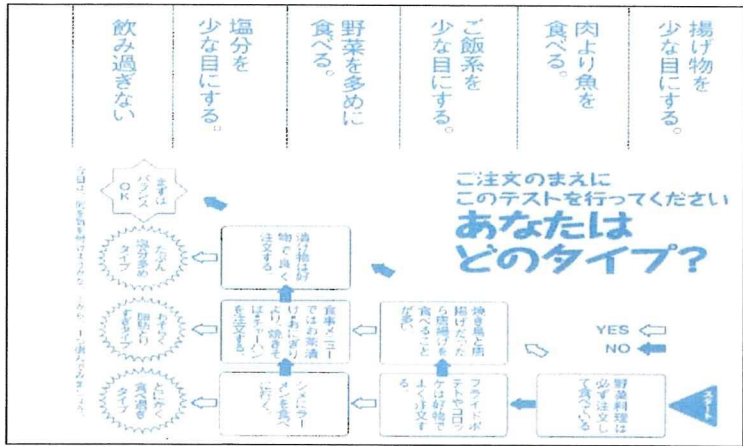
増やしたいもの

- 1 アルコールで尿中への排出が促進されてしまう栄養を補う  
**例** ミネラル→野菜、小魚、海藻類  
 水溶性ビタミン→野菜、果物
  - 2 肝臓を強くする（アルコールを分解する酵素の生成を助ける）。  
 たんぱく質→肉、魚、卵、大豆製品
- 両方に共通するもの→丸ごと食べる魚（丸干しいわし）、減塩塩辛、がんもどき








減らしたいもの

- 1 総エネルギー（内臓脂肪対策）  
 油（ころもで揚げたもの、いためもの）
- 2 塩分（血圧対策）  
 調味料をかけすぎない、つけすぎない

資料1-2 「一点重点式自己改善型（割り箸袋）」



資料1-3 食材の学習媒体 (三角柱)

<p><b>ブロッコリー</b> (broccoli)</p>  <p><b>効能</b> ガン予防 美容 風邪予防</p> <p><b>栄養素</b> ビタミンC E2 カロチン カリウム カリシウム</p> <p><b>食べ方</b> さっとゆでて下さい。蒸もゆをむいてゆでて下さい。どらみドレッシングとも合います。肉やえび・いかと炒めて、香味でもオイスターソースでも合います。</p>  <p>イタリアで野生のキャベツから改良されたものです。日本には明治の頃に入ってきました。ポピュラーになったのは昭和40年代になってからです。</p> <p>農産物で健康になろう委員会 ファイルNo1</p>	<p><b>大根</b> (だいこん)</p>  <p><b>効能</b> 食欲増進 消化促進 ガン予防 せき止め</p> <p><b>栄養素</b> ビタミンC 葉にはカロチン ビタミンC カリシウム</p> <p><b>食べ方</b> 蒸田んぼならではの合います。白い部分は肥大した根です。葉に近いほうが苦みがあり、生でも食べられるのでサラダやおろしに、真ん中は肉類・おでん・ふるふきに、先端ほど辛味が強いので炒め物に向いています。</p>  <p>古代エジプトで食用された記録があります。日本には茶生時代に伝わってきました。日本が生産量・消費量ともに世界一です。</p> <p>農産物で健康になろう委員会 ファイルNo2</p>	<p><b>ほうれんそう</b></p> <p><b>効能</b> ガン予防 疲労回復 風邪予防 <u>栄養価が高く青菜の王様</u></p> <p><b>栄養素</b> カロチン ビタミンE1 B6 C 鉄 葉酸 マグネシウム 食物繊維</p>  <p><b>おいしい食べ方</b></p> <p><b>バターソテー</b>  油と一緒に炒るとカロチンは吸収アップ!</p> <p><b>おひたし</b>  ごまをプラスすると、骨粗しょう症の予防や貧血の改善に効果があります</p> <p>農産物で健康になろう委員会 ファイルNo3</p>
--	---	---

資料 1-4 食材の学習媒体 (両面スタンド型)


表裏 2面の学習媒体 (食材編)

居酒屋で健康になろう委員会 特性ファイル No4

\*ふくらみからでず。  
胡荽胡に入ってきました。ホドコローにたのは昭和40年  
イタリで厚生キヤブツから改良されたたのです。日本には  
胡荽もオオイロイロアスターアスターでもあいいい。  
どなたでもあいいい。胡荽もあいいい。胡荽もあいいい。  
さつとゆでて下さい。胡荽もあいいい。胡荽もあいいい。  
食べ方

栄養素  
ビタミンC B2 カロチン カリウム カルシウム

がん予防 美容 風邪予防




---

(11055019)

# ブロッコリー

**大根**  
(だいこん)

**効能**  
食欲増進 消化促進 ガン予防 せき止め

**栄養素**  
ビタミンC 葉にはカロテン ビタミンC カルシウム

**食べ方**  
淡白な味なので何にでも合います。  
白い部分は肥大した根です。葉に近いほうが甘みがあり、生でも  
食べられるのでサラダやおろしに、真ん中は煮物・おでん・ふる  
ふきに、先端ほど辛味が強いので炒め物に向いています。

古代エジプトで食用された記録があります。日本には弥生時代  
に伝わってきました。日本が生産量・消費量ともに世界一です。

居酒屋で健康になろう委員会 特性ファイル No3

表裏 2面の学習媒体 (料理編)

(10N111) 居酒屋で健康になろう委員会 特性ファイル No2

\*ふくらみからでず。  
胡荽胡に入ってきました。ホドコローにたのは昭和40年  
イタリで厚生キヤブツから改良されたたのです。日本には  
胡荽もオオイロイロアスターアスターでもあいいい。  
どなたでもあいいい。胡荽もあいいい。胡荽もあいいい。  
さつとゆでて下さい。胡荽もあいいい。胡荽もあいいい。  
食べ方

栄養素  
ビタミンC B2 カロチン カリウム カルシウム

がん予防 美容 風邪予防




---

(11055019)

# 大根

**ほうれんそう**

**効能**  
がん予防 疲労回復 風邪予防

**栄養価が高く青菜の王様**  
栄養素  
カロチン ビタミンB1 B6 C 鉄  
葉酸 マグネシウム 亜鉛 銅

**おいしい食べ方**



**おひたし**  
ごまをプラスする  
と、骨粗しょう症  
の予防や貧血の改  
善に効果あります



**バターソテー**  
油脂と一緒に摂  
るとカロチンは  
吸収率アップ!

居酒屋で健康になろう委員会 特性ファイル No2

資料 1-5 健康増進クイズ (ビンゴ形式)

メタボビンゴクイズ その1	メタボビンゴクイズ その1	メタボビンゴクイズ その1	解答と解説														
<p>茶碗一杯(150g)のごはんは約252Kcalです。コンビニ梅おむすびは約何Kcalでしょうか?</p> <p>① 120Kcal ② 170Kcal ③ 220Kcal</p>	<p>普通で歩くと10分でお散歩歩けると思いますが?</p> <p>① 1000歩 ② 1500歩 ③ 2000歩</p>	<p>カリウムが多く含まれる食品はどれですか?</p> <p>① パナナ ② こんにゃく ③ 卵</p>		<p><b>解答と解説</b></p> <p>1 ② 170Kcal コンビニ7社の梅おむすびは165~178Kcalです。ちなみにごはんは100gで168Kcalです。</p> <p>2 ③ 28杯 体重が1kgを燃焼させるには7000Kcalの消費が必要です。7000÷252=28杯です。</p> <p>3 ② 2本 炭酸飲料の糖分は55~125%です。10%として500×10%=50g 砂糖は1g=4Kcalなので6×4=24Kcal</p> <p>4 ① 1000歩</p> <p>5 ② カリウム カリウムは体内に過剰に摂取された成分を排泄する作用があります。</p> <p>6 ① パナナ これ以外にも多くの果物や野菜、手鞠、海藻にカリウムがたくさん含まれています。</p> <p>7 ② 50% カップめんには5gほどの食塩が含まれています。食塩の一日摂取量は10g以下とされています。</p> <p>8 ② コレステロールを下げる 青背の魚の油はEPAといい、不要なコレステロールを減らすのに役立つと言われています。</p>													
<p>体重を1kg減らすカロリーは、茶碗半分のごはんには相当しますか?</p> <p>① 18杯 ② 28杯 ③ 38杯</p>	<p>血圧を下げる効果があるとされるミネラルはどれだと思いますか?</p> <p>① カルシウム ② カリウム ③ 鉄</p>	<p>カップめんに含まれる食塩量は一日に摂取してよい量のどれくらいになりますか?</p> <p>① 10% ② 30% ③ 50%</p>															
<p>炭酸飲料500mlにはスティックシュガー(1本6g)何本が含まれると思いますか?</p> <p>① 1本 ② 2本 ③ 3本</p>	<table border="1"> <tr><td>6</td><td>8</td><td>4</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>7</td><td>●</td><td>5</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>1</td><td>3</td><td>2</td></tr> </table>	6	8		4	○	○	○	7	●	5	○	○	○	1	3	2
6	8	4															
○	○	○															
7	●	5															
○	○	○															
1	3	2															

メタボビンゴクイズ	メタボビンゴクイズ	メタボビンゴクイズ	解答と解説																																		
<p>魚や物を草の役に例えたととき、三つのグループに分けることができます。下の表の正しいものを選んで下さい。</p> <p>グループ1 ボタニを作る役目</p> <p>魚・卵・肉・大豆などに含まれる</p> <p>① たんぱく質の給源 ② エネルギー源 ③ ビタミンC</p> <p>牛乳・乳製品・海藻・小魚・えびなどに含まれる</p> <p>① エネルギー源 ② カルシウムの給源 ③ ビタミンC</p> <p>たんぱく質はいつ摂ると効果がいいですか?</p> <p>① 朝食 ② 昼食 ③ 夕食</p>	<p>グループ2 ガンリンの役目</p> <p>米・パン・いも・めんなどに含まれる</p> <p>① たんぱく質 ② 脂肪、脂溶性ビタミンの給源 ③ エネルギー源</p> <p>植物油・動物油に含まれる</p> <p>① ビタミンA・C ② 脂肪、脂溶性ビタミンの給源 ③ たんぱく質の給源</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>5</td><td>7</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>1</td><td>●</td><td>4</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>8</td></tr> </table>	2		5	7	○	○	○	1	●	4	○	○	○	6	3	8	<p>グループ3 オイルの役目</p> <p>ビタミンA・C・ミネラルの給源である</p> <p>① その他の野菜・果物 ② 緑黄色野菜 ③ 植物油、動物油</p> <p>ビタミンC・ミネラルの給源である</p> <p>① 牛乳 ② 魚 ③ その他の野菜・果物</p> <p>緑黄色野菜はどれですか?</p> <p>① ブロッコリー ② たまねぎ ③ キャベツ</p>	<p><b>解答と解説</b></p> <table border="1"> <tr><th>グループ1</th><th>ボタニを作る役目</th></tr> <tr><td>1</td><td>たんぱく質の給源   魚・卵・肉・大豆などに含まれる ①</td></tr> <tr><td>2</td><td>カルシウムの給源   牛乳・乳製品・海藻・小魚・えびなどに含まれる ②</td></tr> <tr><th>グループ2</th><th>ガンリンの役目</th></tr> <tr><td>3</td><td>エネルギー源   米・パン・いも・めんなどに含まれる ③</td></tr> <tr><td>4</td><td>脂肪・脂溶性ビタミンの給源   植物油・動物油に含まれる ②</td></tr> <tr><th>グループ3</th><th>オイルの役目</th></tr> <tr><td>5</td><td>ビタミンA・C・ミネラルの給源   緑黄色野菜に含まれる ②</td></tr> <tr><td>6</td><td>ビタミンC・ミネラル   その他の野菜・果物に含まれる ③</td></tr> </table> <p>7 ③ 筋肉は夜、睡眠中に作られるので、夕食に摂ると効果がいいです。ただし、筋肉を付ける運動も必要です。</p> <p>8 ① 緑黄色野菜は色丁で切って、中華で色のついている野菜と考えます。キャベツとたまねぎは淡色野菜です。</p>	グループ1	ボタニを作る役目	1	たんぱく質の給源   魚・卵・肉・大豆などに含まれる ①	2	カルシウムの給源   牛乳・乳製品・海藻・小魚・えびなどに含まれる ②	グループ2	ガンリンの役目	3	エネルギー源   米・パン・いも・めんなどに含まれる ③	4	脂肪・脂溶性ビタミンの給源   植物油・動物油に含まれる ②	グループ3	オイルの役目	5	ビタミンA・C・ミネラルの給源   緑黄色野菜に含まれる ②	6	ビタミンC・ミネラル   その他の野菜・果物に含まれる ③
2	5	7																																			
○	○	○																																			
1	●	4																																			
○	○	○																																			
6	3	8																																			
グループ1	ボタニを作る役目																																				
1	たんぱく質の給源   魚・卵・肉・大豆などに含まれる ①																																				
2	カルシウムの給源   牛乳・乳製品・海藻・小魚・えびなどに含まれる ②																																				
グループ2	ガンリンの役目																																				
3	エネルギー源   米・パン・いも・めんなどに含まれる ③																																				
4	脂肪・脂溶性ビタミンの給源   植物油・動物油に含まれる ②																																				
グループ3	オイルの役目																																				
5	ビタミンA・C・ミネラルの給源   緑黄色野菜に含まれる ②																																				
6	ビタミンC・ミネラル   その他の野菜・果物に含まれる ③																																				

メタボビンゴクイズ	メタボビンゴクイズ	メタボビンゴクイズ	解答と解説									
次の中から旬の季節が 違う野菜をひとつ選ん で下さい。	その3	その3										
① いんげん ② 白菜 ③ 大葉	① かぶ ② ししとう ③ オクラ	① 枝豆 ② しめじ ③ 里芋	1 ② 白菜-冬 いんげんと大葉は夏が旬									
① だいこん ② なす ③ 長ねぎ	① ほうれんそう ② トマト ③ とうがん	① ニラ ② ゆり根 ③ みょうが	2 ③ なす-夏 だいこんと長ねぎは冬が旬									
① グリーンピース ② たけのこ ③ れんこん	<table border="1"> <tr><td>3</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>6</td><td>●</td><td>8</td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>7</td></tr> </table>	3	4	1	6	●	8	5	2	7	① ピーマン ② 小松菜 ③ つるむらさき	3 ③ れんこん-秋 グリーンピースとたけのこは春が旬
3	4	1										
6	●	8										
5	2	7										
			4 ① かぶ-冬 ししとうとオクラは夏が旬									
			5 ① ほうれんそう-冬 トマトととうがんは夏が旬									
			6 ① 枝豆-夏 しめじと里芋は秋が旬									
			7 ③ みょうが-夏 ニラとゆり根は冬が旬									
			8 ② 小松菜-冬 ピーマンとつるむらさきは夏が旬									

メタボビンゴクイズ	メタボビンゴクイズ	メタボビンゴクイズ	解答と解説									
次の中から旬の季節が 違う野菜をひとつ選ん で下さい。	その4	その4										
① うど ② カリフラワー ③ アスパラ	① 菜の花 ② ゴーヤ ③ そら豆	① じゃがいも ② まいたけ ③ きゅうり	1 ② カリフラワー-秋 うどとアスパラは春が旬									
① スナック えんどう ② ふきのとう ③ みず菜	① しいたけ ② ズッキーニ ③ エリンギ	① ふき ② 山和芋 ③ マシユルーム	2 ③ みず菜-冬 スナックえんどうとふきの とうは春が旬									
① 長いも ② 春菊 ③ セリ	<table border="1"> <tr><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>2</td><td>●</td><td>7</td></tr> <tr><td>1</td><td>5</td><td>3</td></tr> </table>	4	6	8	2	●	7	1	5	3	① とうもろこし ② さやえんどう ③ いんげん	3 ③ セリ-春 長いもと春菊は秋が旬
4	6	8										
2	●	7										
1	5	3										
			4 ② ゴーヤ-夏 菜の花とそら豆は春が旬									
			5 ② ズッキーニ-夏 しいたけとエリンギは秋が旬									
			6 ③ きゅうり-夏 じゃがいもとまいたけは秋が旬									
			7 ① ふき-春 山和芋とマシユルームは秋が旬									
			8 ② さやえんどう-春 とうもろこしとインゲン は夏が旬									

## 資料2 喫茶店における健康増進支援の教材

### 資料2-1 健康情報の学習媒体 (三角柱)



2009年 新着・最新健康ニュース  
～海外の学術雑誌からの報告～

最新ニュースセレクト #9001

#### 口腔がんの保護にコーヒーが有効かもしれない

コーヒーを飲むことで口腔がんや咽頭がんを発症するリスクが低下したことを、東北大学チームが人口に基づいた宮城コホート研究データの分析で指摘した。がんの既往歴のない40-64歳の男女38,000人以上を対象に13年間追跡した結果、157人が口腔がん、咽頭がん、食道がんを発症したが、全くコーヒーを飲まなかった人々と比較して、1日1杯以上のコーヒーを飲んだ人々はこれらのがんに罹患するリスクが半分だった。  
(2009年1月8日『米国疫学雑誌』)

#### ちょっとおぼな

#### 健康ニュース 1



国立健康・栄養研究所が毎日発信している、最新健康・栄養ニュース。そのなかから、知っているところちょっと嬉しくなってしまうようなニュースを、いくつかピックアップしてお届けします。



2009年 新着・最新健康ニュース  
～海外の学術雑誌からの報告～

最新ニュースセレクト #9002

#### 多くの高齢者は自分たちの歩行能力を高めることができる

現段階で歩行機能困難の見られる50代以上の高齢者はこの先2年間にわたって状態が悪化する可能性が低く、これらの人の多くでむしろ改善傾向が見られるようだという報告。これまでの高齢者対象の多くの研究が機能的減速に焦点を当てたものであったのに対し、本研究は機能的改善に焦点を当てている。同程度の歩行困難のある53歳以上の中高年成人6,574人を対象に調査、29%が2年後の時点で改善、40%が状態に変化なし、31%で症状が悪化したという結果。  
(2009年1月5日『米国公衆衛生雑誌』)



2009年 新着・最新健康ニュース  
～海外の学術雑誌からの報告～

最新ニュースセレクト #9003

#### 手を泥だらけにしてもかまわない これだけの理由 ～庭いじりの ススメ～



米国疾病管理予防センターと米国スポーツ医学会は1日当たり少なくとも30分間の適度な運動を最低限の健康維持・増進のために推奨している。米国において65歳以上の高齢者に人気のあるレジャーであるガーデニングはこの基準を満たすのに十分な活動であり、その効果はジョギングなど定期的な運動を行うことに等しいようだという研究報告。

(2009年1月5日『園芸技術』)

#### 国立健康・栄養研究所

最新健康・栄養ニュース「むく鳥通信」




<http://www.nutritio.net/linkdiediet/news/>

「むく鳥通信」では、海外の学術雑誌や学会発表から、取れたての健康情報を毎日更新しています。信頼できる情報を、毎日の健康にお役立て下さい。




〒廣田長一(国立健康・栄養研究所情報センター)

資料 2-2 健康情報の学習媒体の評価シート

<p><b>提出用</b></p> <p>最新ニュースセレクト #9001</p> <p>口腔がんの保護にコーヒーが有効かもしれない</p> 	<p>2009年 新祭・最新健康ニュース ～海外の学術雑誌からの報告～</p> <p>最新ニュースセレクト #9002</p> <p>多くの高齢者は自分たちの歩行能力を高めることができる</p> 	<p>(独) 国立健康・栄養研究所 情報センター提供、最新健康・栄養ニュース「むく島通信」より</p> <p>最新ニュースセレクト #9003</p> <p>手を泥だらけにしてもかまわないこれだけの理由 ～庭いじりのススメ～</p> 
<p>&gt;&gt; お読みになった最新健康ニュースについて、下記の問に1-4でもっとも当てはまるものを○で囲んでください</p> <p>■新しい発見があった。 <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはまらない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>■他にも関連した内容のニュースを読みたいと思った。 <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはまらない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>■自分の行動を改善したいと思った。 <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはまらない 4.ほとんどあてはまらない (※自分には関係のないニュースの場合は)</small></p> <p>■身近な人に行動を改善するよう勧めようと思った <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>■自分が思っていたことが正しかったとわかって安心した <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>■ニュースのリーフレットを保存しておこうと思う <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>■ニュースのリーフレットを人に見せたいと思う <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>疑問や知りたいことがございましたらお書き下さい。</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>&gt;&gt; お読みになった最新健康ニュースについて、下記の問に1-4でもっとも当てはまるものを○で囲んでください</p> <p>■新しい発見があった。 <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>■他にも関連した内容のニュースを読みたいと思った。 <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>■自分の行動を改善したいと思った。 <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない (※自分には関係のないニュースの場合は)</small></p> <p>■身近な人に行動を改善するよう勧めようと思った <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない</small></p> <p>■自分が思っていたことが正しかったとわかって安心した <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない</small></p> <p>■ニュースのリーフレットを保存しておこうと思う <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない</small></p> <p>■ニュースのリーフレットを人に見せたいと思う <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない</small></p> <p>疑問や知りたいことがございましたらお書き下さい。</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>&gt;&gt; お読みになった最新健康ニュースについて、下記の問に1-4でもっとも当てはまるものを○で囲んでください</p> <p>■新しい発見があった。 <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>■他にも関連した内容のニュースを読みたいと思った。 <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはまらない</small></p> <p>■自分の行動を改善したいと思った。 <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない (※自分には関係のないニュースの場合は)</small></p> <p>■身近な人に行動を改善するよう勧めようと思った <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない</small></p> <p>■自分が思っていたことが正しかったとわかって安心した <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない</small></p> <p>■ニュースのリーフレットを保存しておこうと思う <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない</small></p> <p>■ニュースのリーフレットを人に見せたいと思う <small>1.よくあてはまる 2.ややあてはまる 3.あまりはならない 4.ほとんどあてはならない</small></p> <p>疑問や知りたいことがございましたらお書き下さい。</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>最後に、お尋ねします(差し支えない範囲で回答ください。)</p> <p>■職業 会社員・団体職員(この地域) 会社員・団体職員(他の地域) パートタイマー 個人事業者(この地域) 個人事業者(他の地域) 専業主婦 求職中 年金生活 学生</p> <p>■主に来所される時間帯等(複数回答可) ・午前中 ・午後 ・夜間 ・休日 ・平日</p> <p>■年齢 19歳以下、 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70歳代以上</p> <p>■性別 男 女</p> <p style="text-align: right;">…ありがとうございました。</p>		






## 味わい食べのしかた

### お稽古 一

#### 鼻で“食べる”

食事を口に入れる前に、香を十分嗅いでみましょう。  
クワンすると犬みたいので少し嗅いだら行儀よく口へ。  
口に入れても、そのまま息を吸うとよく味わえます。



## 味わい食べのしかた

### お稽古 二

#### 耳で“食べる”

リンという鈴の音やゴーンという山寺の鐘の音。  
思い出しつつ余韻に耳を澄ますと、  
食べている時の考え事が静まり、よく味わえます。

舌



## 味わい食べのしかた

### お稽古 三

#### 口で食べる

ゆっくり噛み合わせ、歯ざわり、固さ…を実感しましょう。  
味覚もいろいろ、とろける食感も楽しみましょう。



## 味わい食べのしかた

### お稽古 四

五感を“心”で連合させ、“余韻”を味わう。

“味わおう”という心があって初めて味わえる  
鼻から息を吸い切って溜めるとしっかりと味わえる  
音の余韻を聴く澄みきった心を舌へ  
手の協力により箸でつまむ大きさをほどほどに

資料3-2 マインドフル食事法の実践の支援ガイド・セルフチェック

「ゆったりとした気持ちで味わって食べる」為の方法と目標

○方法

1. 足 しっかりと地面につけ、姿勢を安定させる。
2. 耳 あれこれ頭の中で考えないよう、湿り渡る音を想像する。
3. 目 箸をつける前に食事や食器などをしっかりと見る。
4. 手 箸で1回につまむ量を少なくし、時々、箸を置く。
5. 鼻 食材の香りが現れながら、時々ゆったりと呼吸する。
6. 口 ゆっくりと噛み、舌で味を味わって食べる。
7. 胃 満腹感と満足感の違いを感じとれるようにする。
8. 心 噛んだ後に、「余韻」を味わう。

○中間目標

1. ゆったりとした姿勢と気持ちで、ゆっくりと味わえる  
(足、耳、目、鼻)
2. 1回につまむ量を少なくし(手)  
口に入れる量を少なくできる(口)
3. 満足した時点で食べるのをやめられる(胃)

○最終目標

1. 身体 食べ過ぎが減り、量が少なくなっても満足できる
2. 精神 ゆったりとした気持ちでいる(怒りやストレスが減る)  
集中力や生産性が高まる
3. 社会 人間関係(家族、友人、仕事)が良くなる。  
身の回りの整理整頓が面倒ではなくなる

「ゆったりとした気持ちで味わって食べる」に影響する状況

○人(誰かと一緒か一人か)

上司、接待、家族、仲間、恋人ほか

○場所(くつろげる環境か)

外食か自宅か  
椅子か座敷か  
カウンターかテーブルか  
落ち着いた雰囲気か、賑やかな雰囲気か

○時間(忙しさ)

朝食、昼食、夕食、夜食  
食事を終えるべき時間がきまっているか  
忙しいか 時間があるか  
その後に用事が控えているか

○価値(値段、大切さ、珍しさ)

高いか安いか  
心がこもった手づくりか、市販のものか  
入手が困難なものか、ありふれたものか

最もやり難い状況バージョン用

最もやり易い状況バージョン用

マインドフルネス食事法

マインドフルネス食事法

セルフアセスメントシート

セルフアセスメントシート

平成20年 月 日 曜

平成20年 月 日 曜

人
場所
時間
価値

人
場所
時間
価値

【評価を下記の「」欄に、アルファベットで記入】

評価を下記の「」欄に、アルファベットで記入】

評価基準

A)良くできている B)できている C)できていない D)ほとんどできていない

評価基準

A)良くできている B)できている C)できていない D)ほとんどできていない

1. ゆったりとした姿勢と気持ちで、ゆっくりと味わえた。

評価 [ ]

1. ゆったりとした姿勢と気持ちで、ゆっくりと味わえた。

評価 [ ]

2. 1回につまむ量を少なくし、口に入れる量を少なくできた。

評価 [ ]

2. 1回につまむ量を少なくし、口に入れる量を少なくできた。

評価 [ ]

3. 満足した時点で食べるのをやめられた。

評価 [ ]

3. 満足した時点で食べるのをやめられた。

評価 [ ]

資料4 旅館での生活習慣改善のための総合的なプログラム

資料4-1 プログラム概要

プログラム

●金曜の夕方

18時半	講義	美味しく食べて痩せるメソッド
19時	夕食	メソッド実践(界隈の飲食店)
20時半	実習	狂言「食道楽」 原作 北大路魯山人
21時半	入浴	旅館のお風呂
22時	講義	疲労感を溜めない身体活動法
	実習	能・禅から学ぶ室内の歩き方
23時	就寝	四人一部屋に分かれ親睦の後に

●土曜の午前中

6時	実習	快適目覚めと呼吸法ストレッチ
6時半	体操	ラジオ体操(ゆっくり版)
7時	歩行	まちに出て、和風ウォーキング
8時頃	朝食	お弁当
9時	講義	メンタルヘルス・アップの休養法
	実習	マインドフルネスdeお茶会
11時半	修了式	