

<ニュースリリース>

<カゴメ、エーテンラボ、神奈川県立保健福祉大学の3者共同研究>
**自分の健康行動で社会貢献にも寄与できる食生活改善プログラムが
野菜摂取行動を促進させることを確認**
～第82回日本公衆衛生学会総会で発表～

カゴメ株式会社(代表取締役社長:山口聡、本社:愛知県名古屋市)とエーテンラボ株式会社(代表取締役 CEO:長坂剛、本社:東京都中央区)は、共同開発した“野菜摂取行動をすることで地域の子ども食堂に野菜飲料を寄付する”食生活改善プログラム(以下、本プログラム)の実証研究を神奈川県立保健福祉大学の協力のもと、神奈川県1)および豊橋市(※2)を実証フィールドとして実施いたしました。その結果、本プログラムは自分の健康のために野菜を食べることを推奨するプログラム(以下、対照プログラム)よりも、野菜摂取量の増加を促進させることが認められました。本研究結果は、第82回日本公衆衛生学会総会において10月31日(火)に発表いたします。

カゴメとエーテンラボとは、今後、本プログラムの社会実装を進め、健康経営を推進する企業や住民の健康増進活動を推進する自治体に対して提供していく予定です。

ME-BYO リビングラボ」を活用

これまでの健康増進活動の課題と解決のための仮説

現在、多くの企業や自治体で野菜摂取量の増加を含む食生活改善や、運動習慣の改善といった生活習慣改善活動が行われています。一方、自分の健康に対する関心があまり高くない方が、これらの活動への参加や取り組み課題でした。そこで、「自分の健康のために健康行動をとる」という健康アウトカム

れまで健康増進活動に積極的に参加しなかった方の参加や行動を促すことが出来るのではないかと考えました。

■ 本プログラムの特徴

本プログラムは、以下を通じて野菜摂取量の増加を目指します。

- ① 管理栄養士による野菜摂取を動機づける動画の視聴
- ② 推定野菜摂取量を測定できる機器『ベジチェック®』(※3)の設置
- ③ 環境サポートとして24本の野菜飲料を配布

さらに、習慣化アプリ『みんチャレ®』(※4)を活用して、アプリ内で野菜摂取を報告するとコインが獲得でき、それが一定量貯まると地元の子ども食堂に対して野菜を使用した食品が寄付される仕組みを提供しました。

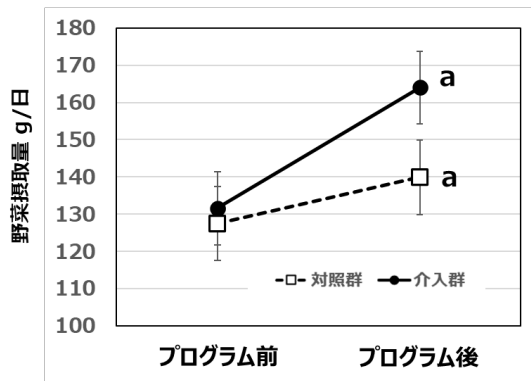
■ 実証研究の方法

愛知県豊橋市及び神奈川県内に事業所がある企業に勤務する勤労者を研究対象者とし、研究対象者を年齢と性別の構成が等しくなるように無作為に2群に割り付けました。そして、一方の群(対照群)には対照プログラムを、もう一方の群(介入群)には行動することが社会貢献に繋がる仕組みを取り入れた本プログラムを受講してもらいました。研究対象者には、プログラム受講前と受講後3ヶ月後に食事調査を実施し、野菜摂取量の変化や野菜摂取

■ 結果

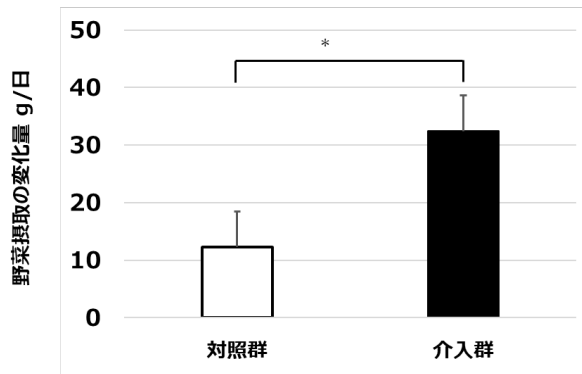
研究対象者の募集に関して、400名の目標に対して574名の方に参加いただきました。

プログラム受講前と比較して受講後3ヶ月では両群ともに野菜摂取量が有意に増加していました(図1)。受講前後の野菜摂取の増加量を群間で比較したところ、対照群と比較して介入群の方が、有意に増加量が大いことが認められました(図2)。また、プログラム受講後では介入群の方が対照群と比較して野菜摂取に関する行動変容



対照群 n=215, 介入群 n=221
 マーカーは平均値, エラーバーは95%信頼区間
 a: 栄養教育前と比較して有意差有り
 (p<0.01, 対応のあるt検定)

図1. プログラムでの野菜摂取量の変化



対照群 n=215, 介入群 n=221,
 変化量 g/日 = (栄養教育後の野菜摂取量 g/日) - (栄養教育前の野菜摂取量 g/日)
 エラーバーは95%信頼区間
 *: 群間で有意差有り (p<0.01, student's t検定)

図2. 野菜摂取変化量の群間比較

■ まとめ

健康アウトカムに加え、食行動の変化が社会貢献に繋がることを実感できるような社会的アウトカムを期待させる栄養教育プログラムは勤労者の野菜摂取に関する行動変容に効果的であると示唆されました。今後、本プログラムをカゴメとエーテラボとの共同で自治体や、健康保険組合に提供していきます。さらに社会実装されることで、栄養教育プログラムの参加者の食生活のみならず、社会貢献活動の活性化にもつながることが期待されます。

<用語説明>

※3: ベジチェック®

自身の推定野菜摂取量が約30秒でわかる機器です。センサーに手のひらを当てるだけで結果がわかります。測定の簡便さが特徴で、他のサービスと組み合わせることで、より行動変容を促すことが期待できます。※ベジチェック®は医療機器ではありません。表示値はあくまでも目安となります。



※4: みんなチャレ®

- ・同じ目標を持った5人がチームとなってチャレンジする習慣化アプリ
- ・「みんなチャレ」の習慣化の仕組みを用いて、野菜の摂取や、ウォーキングを継続し重症化を予防するプログラムを自治体向けに展開

https://minchalle.com/for-biz/lifestyle_related_diseases/

- ① 1人ががんばり続けるのはたいへん...
- ② 同じ目標を持つ5人1組のチームに参加!
- ③ 食事や歩数をチームに写真で報告!
- ④ いい習慣で毎日が楽しくなる

▽カゴメ株式会社 問い合わせ先

報道機関様むけ 経営企画室 広報グループ TEL:03-5623-8503 北川・堀江

サービスに関して 健康事業部 E-mail: kagome.happy-wellness@kagome.co.jp TEL:048-600-0043

▽エーテンラボ株式会社 問い合わせ先

代表 TEL:03-5422-8396

広報担当 加藤真帆 070-4203-0045 / maho.kato@10lab.com

自治体向け事業担当 渋谷恵 070-2673-1052 / minchalle.government@a10lab.com

▽豊橋市 問い合わせ先

保健所 健康政策課 井川 TEL:0532-39-9114 / E-mail: kenkouseisaku@city.toyohashi.lg.jp

▽神奈川県立保健福祉大学 問い合わせ先

事務局企画・地域貢献部長 鳴島 TEL:046-828-2530 / E-mail: koho@kuhs.ac.jp