



# 健康増進に関する公衆栄養学的研究

人間文化学部 健康科学科

教授 森脇 弘子（もりわき ひろこ）

連絡先 県立広島大学 広島キャンパス  
E-mail hirokom@pu-hiroshima.ac.jp  
※ @は半角に置き換えてください  
URL <http://www.pu-hiroshima.ac.jp>

専門分野： 公衆栄養学，栄養疫学，健康教育

キーワード： 健康，食生活，栄養，食行動，QOL，ヘルス  
プロモーション，アンケート調査

## ● 現在の研究について

### ① 健康と食生活に関する疫学的研究

地域の人々の健康の保持・増進を図り，QOLの向上を目的とし，健康と食生活との関連について検討する栄養疫学に関する研究を行っています。

それぞれのライフステージの集団を対象に主にアンケート調査により，健康と食生活との関連を調べています。これまで，生活習慣の確立しはじめる幼児や，保護者からの自立期にある大学生，介護予防の必要な高齢者を対象とし，食生活では，共食や食の外部化などの食行動，健康教育などの食環境に注目し，研究を行っています。

### ② 公衆栄養活動に関する実践的研究

公衆栄養活動は，行政，関係組織・団体，地域住民の連携・協働による健康づくりを栄養・食生活の面からサポートする活動です。生態系保全，地域づくり，ヘルスプロモーション，自己管理能力，疾病予防，少子・高齢社会の視点を取り入れた公衆栄養活動を計画，実施，評価する実践的な研究を行っています。

## ● 今後進めていきたい研究について

現在の研究を続けていくとともに，これまで行っていない成人期の健康と食生活との関連について検討していきたいと思っています。成人期は社会活動の中核をなし，仕事や家庭生活の多忙な中で健康上問題となる習慣が蓄積される時期であり，生活習慣病対策が重要な時期です。

また，課題の分析のみでなく，課題をどう解決するか，食環境をどのように整えるかについて実証的研究

を行いたいと思っています。

## ● 地域・社会と連携して進めたい内容

近年，介護予防（二次事業）に関する研究をすすめてまいりました。これからは，住民主体の通いの場づくりをとおした介護予防が必要とされています。住民主体の場の支援について検討していきたいと思えます。

ヘルスプロモーションを推進し，地域住民のQOLが向上するための研究をしていきたいと思っています。

## ● これまでの連携実績

県内の公民館と連携し，主に小学生を対象としたおやつづくり教室，料理教室を開催しました。参加者の「家でもやってみます」という声が励みになりました。

広島県福祉健康局介護保険課から受託研究をうけ，介護予防（二次事業）の広島県統一評価項目データ収集・分析事業に係る研究を行いました。介護予防教室に参加することによる改善効果がどの年齢層でも認められました。また参加前の状況がよくない者に改善効果が高く認められ，介護予防の効果を実感しました。

広島市南区の食“風土”を考える会と連携し，低栄養予防を目的に，高齢者の自主的な料理教室の支援を行っています。地域住民のみなさまが少しでも介護期間を短縮でき，健康寿命が延伸できるよう，さらに検討し情報提供していきたいです。