

白馬村の課題

(1) 1日3食しっかり食べて、間食の内容を見直そう

幼児から小学生、中学生、成人と年齢が上がるにつれて生活リズムの夜型化がみられるとともに、成人の朝食欠食者は増加傾向がみられます。また、朝食の欠食が習慣化している方が多くみられるようになっていきます。

食事の内容についても、今回実施したアンケート結果では約4人に1人が、普段からバランスの良い食事を摂れていないという結果になりました。

また、間食のとりかたについては、食べる時間に関しては改善の傾向が見られたものの、食べる内容が菓子が最多となり、次いで軽食・ジュース類との回答も多くあったことから、食事への影響や糖分・脂肪分等の過剰摂取が懸念されます。

栄養バランスのとれた規則正しい1日3回の食事をしっかりととり、間食は食べる時間や量、内容を考えながら、一人一人の活動強度や成長に合わせた食べかたが必要となります。

(2) ライフステージに応じた生活習慣病予防

前計画では白馬村の課題の中でも血糖値に重点をおき、結果としては「糖尿病が強く疑われる人の割合」の減少、「成人の間食率」の減少、「外食等の頻度」の減少、「運動習慣」の増加等、血糖の上昇因子に関して改善傾向にありました。しかし、近年の食環境の変化による血糖をはじめとする生活習慣病の危険因子増加は依然として白馬村の大きな課題となります。

また、医療費の観点からみると、国保加入者の高齢化による医療費の増加が懸念されることから、医療費の多くを占める虚血性心疾患を減らしていくことが重要であり、それらの疾病の治療者のうち、多数が脂質異常症を因子として持つことも課題のひとつとしてあげられます。

医療費の増加を抑えるために、前段階として血管変化における共通リスクを減少させることが重要であり、それらは加齢や遺伝的体質のほか、食生活や運動など、日々の生活習慣のあり方が多く影響します。

村の食生活の特徴やライフステージに応じた、かつ長期的な取り組みが重要となります。

(3) 生産者と消費者がつながる地産地消

現状として、食卓を囲む家族団らんの機会は減少傾向にあり、朝食の欠食など食生活の不規則化や、栄養バランスの偏った食事による生活習慣病が増えてきています。

さらに、食形態や食嗜好の変化により昔から地域で伝えられてきた伝統料理や郷土料理などの食文化の伝承も危惧されてきています。農村地域である本村でさえ、食べ物と生産現場のつながりを実感できる場が少なくなっているといえます。消費者の地産地消への意識を高めると同時に、どのような地場農産物があるのか、どこで入手できるのか、などの関連情報の収集・紹介を行い、消費者と生産者が交流活動などを通して相互理解を深め、消費者ニーズにあわせた安定した供給体制を構築する必要があります。また、新たな参加農家の確保や育成が求められています。