

medical six JK
海外フィールドワーク
活動報告

01

これまでの経緯

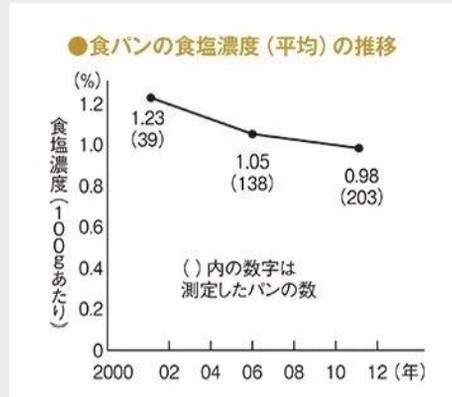
日本一の短命県！



減塩に着目



イギリスのパンによる
減塩成功例を発見！



『佐々木 敏のデータ栄養学のすすめ』佐々木 敏 著 (女子栄養大学出版部刊)
P.191を参考に作成

私達は、青森県が日本一の短命県であることに注目し、いちばん身近である減塩をテーマに活動をしてきました。本題の活動報告に入る前に事前に調査したことや、イギリスに行こうと考えた大まかな流れを説明します。

事前調査により、食塩摂取は血圧上昇を招き、3大成人病である、癌、心疾患、脳血栓疾患のリスクを高めることを知りました。青森県では現在も様々な減塩方法を推進していますが、短命県返上が実現されていないことから新たな方法で減塩をする、そのために海外から減塩を学ぶことが有効であると考えました。

減塩は世界の健康課題でもあり、その成功例としてイギリスのパンの減塩を見つけました。イギリスでは長期間におよぶパンの減塩により、食塩摂取量の減少に成功、そして3大成人病による死亡率の低下に成功したことがわかりました。事前調査から日本人でパンをほとんど食べない人は少ないことがわかったのでパンの減塩は効果があるのではないかと考え、イギリスでの調査を実施しました。

02

現 地 で の 活 動

ケンブリッジ大学の サリー先生から 栄養についてのお話を聞きました



ケンブリッジ大学のサリー先生からは健康的な生活にするために食生活についてのアドバイスなどのお話を聞きました。

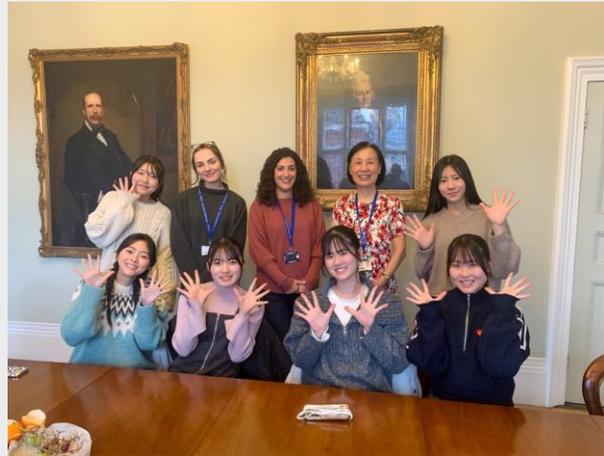
まず減塩対策にも繋がるものとして、イギリスはお店などのテーブルには追加で足すことがなくなるように調味料を置いていないということが分かりました。実際に食事をする際のことを思い出すと確かに調味料が置かれておらず、食べる時についてきたり自分たちで頼むなどといった形でした。サリー先生おすすめのカフェで、何もつけないスコーンと、ジャムをつけたスコーンを食べ比べて感じたことを話し合いました。このことから、調味料をつけると必ずおいしくなるわけではなく、素材の味を楽しむことも無理なく減塩する方法のヒントになると考えました。イギリスでは食卓で調味料を付け足しすぎないように工夫されていて、無意識のうちにみんなが気をつけることができるための工夫のひとつだと感じました。

スライド内の円グラフのようなものは、サリー先生が持ってきてくれた資料の中にあっただEatwell Guideというイギリスの成分表です。緑、黄色、赤の順で体に良い栄養を色分けされています。日本で言う食品ピラミッドです。これを使い、5歳から栄養について学ぶそうです。しかし、小さい頃から栄養について教育しすぎると、栄養のことを考えすぎてしまい、逆に拒食や偏食に陥ってしまう場合もあるため、小さい子にはまだ栄養教育は必要ないという意見もあるそうです。一方日本でも、SNSで様々な情報を知ることができるので、偏った情報を鵜呑みにしてしまい、自分の容姿について気にしすぎ拒食症になってしまう人が増えてきていることが問題視されつつあります。健康に悪影響を及ぼすことから、「全く食べない」ではなく、「食べる時はしっかり食べる」という食生活の方が見た目や健康的にも良く、長生きすることにも繋がるというアドバイスをいただきました。

他の食習慣にも目を向けてみると、食事の速度はイギリスの方が早く、日本人の方が遅いです。「早食いは肥満の元」という言葉があるように日本人に比べてイギリスの人は体が大きいというイメージがありました。実際にイギリスに行って周りの人達の食事量を見て、自分たちと比べると圧倒的に一食分の食事量が多いように感じられました。飲食店に入っても一つの料理が大きく、私たちにとってシェアするのにちょうどいい量を一人で食べている人がほとんどでした。食べる量が多く早食いという点からイギリスの平均寿命より日本人の平均寿命のほうが長いのは減塩だけが関係しているのではないとわかりました。

WASSH訪問

WASSHの方からイギリスと
中国の減塩方法について
聞きました



現地活動二日目はWASSH (World Action on Salt, Sugar, and Health)を訪問し、イギリス・中国・青森県の減塩活動や、食塩摂取量の現状についてプレゼンを通して共有しました。私たちは、現在青森県でだしかつや調味料の減塩推進をしていること、日本人が普段食べているものに含まれる塩分量など私たちがこれまで調べてきたことなどを発表し、青森県が日本一の短命県であることを伝えました。

次にイギリスの減塩についてSonia Pomboさんにお話していただきました。イギリスは、段階的に塩分含有量を減らすための対策を行っており、その対策に政府が協力的であることがわかりました。イギリス政府は調査を行う上で、料理を作る時に入れる塩よりもスーパーなどで購入した食材に含まれている塩分量の方が圧倒的に多いということに目を向けました。この事実をふまえ、食産業界を変えることが効果的だと考え、どの食品からどれくらいの塩分量が含まれているのかというデータを作り、順位付けしました。

その結果、一番食塩を摂取していたのはパンということが判明したそうです。そこで大手パンメーカーで結成されている業界団体に、そこに加盟する全てのパンメーカーが減塩に取り組むように働きかけました。最終的には3年で10パーセントの減塩をすることに成功しました。

最後に中国での減塩についてFeng Heさんにお話していただきました。中国では小学生の頃から学校で食塩摂取についての教育を行っているとのことでした。子供が学校で学んだことを家に帰って両親に伝え、子供に言われることで減塩しようと思うようになるという仕組みにより、塩分摂取量は子供で2g、成人で3g減少したそうです。また、塩分摂取量についてのアプリも開発され、その目標値や情報発信、監視により、1年かけて0.82gの減塩に成功したそうです。このことを聞いて日本とは違った減塩方法を知ることができて、新たな学びを得ることができました。

ベーカリー訪問



- ・ どうして減塩をしたのか
- ・ どのようなパンを作っているのか
- ・ パン作り体験



私たちは現地のベーカリーでインタビューとピザ作り体験を行いました。インタビューでは、どうして減塩をしたのか、どのようなパンを作っているのかを伺いました。パンの作り方の調査ではこだわりの小麦粉について知ることができました。このベーカリーでは全てベーカリー自家製の小麦を使っていて、余計な添加物が入っておらず健康に良いそうです。ピザ作り体験では出来立ての小麦粉を使って一から生地を作り、自分達で現地の食材をトッピングし美味しく作ることができました。

次に私たちは現地のスーパーマーケットで成分表示の調査を行いました。現地で普段食べられているパンや、そのほかのパンにつけるジャムなどの食べ物の栄養素について調査しました。

現地での活動

駅でのアンバサダー活動と現地の人へのインタビュー

ストリートピアノを弾き、集まった方にインタビューとイギリストーストの紹介



次にアンバサダー活動についてです。4日目にセントパンクラス駅でストリートピアノを弾き、集まってくれた方々に現地の食生活についての二つのインタビューと青森県のご当地パンであるイギリストーストの紹介を行いました。どちらの活動もたくさんの方と英語でコミュニケーションを取ることができ、とても貴重な体験となりました。

インタビューの結果

【パンを食べる頻度】



ほぼ食べない
34.5%

1日1~2回
41.4%

週1回
3.4%

週2~4回
13.8%

週5~6回
6.9%

こちらがアンケートの結果です。

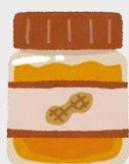
一つ目はパンを食べる頻度です。

1日1回以上食べる人が約40%、週2回以上食べる人が約20%、週1回以下食べる人が約40%という結果になりました。

インタビューの結果

【パンをどのように食べるか】

※その他：例)ヌテラ、蜂蜜など



サンドイッチ
8.6%

マーマレード
8.6%

その他
22.9%

ジャム
17.1%

何もつけない
2.9%

バター又はマーガリン
40%

二つ目はパンをどのように食べるかです。
何もつけない人が3%、ジャムをつけて食べる人が17%、バターまたはマーガリンをつけて食べる人が40%、マーマレード約9%、サンドイッチにする人が約9%、その他23%という結果になりました。その他にはヌテラや蜂蜜などが含まれます。

03

日本での活動

パン作り

減塩パンの作製

1斤の塩分量

(0g、1.5g、2.25g、3g)

※元にしたレシピでは3g



イギリスの減塩政策として、パンの塩分量を徐々に減らしていてもイギリスの人たちには気づかなかったということがわかったので、帰ってきてから自分たちで塩の量を減らした減塩パンを作り、イギリストーストを再現してみました。塩分量3g、2.25g、1.5g、0gの4種類のパンを作り、食べ比べをしました。見た目としてはあまり変わりませんでした。食べてみたら3gと2.25gはあまり差がなくどちらも美味しく食べることができ、1.5g以下になると差がわかりやすかったです。今回は4種類の食塩量に大きな違いのあるパンを作りましたが、本当に少しずつ減塩をしていくと、バレずにパンの減塩が出来ると思いました。



A-Tubeに出演しました

塩分量の違うパンを食べ比べしてもらいました。
フィールドワークで経験したことなど
宮下宗一郎青森県知事と楽しく対話しました。



先日、宮下宗一郎青森県知事とのYouTube撮影を行いました。知事にもパンの食べ比べをしてもらいましたが、「パンの耳を食べると味がわかりやすい」という感想をいただきました。イギリストーストの中身のマーガリンと砂糖を間に挟んだ部分だけでみるとわかりづらく、塩分量の差に気づきにくいという成果を得ることが出来ました。また、アンケートの結果から、イギリスの人たちはパンに何かしらつけて食べているため、塩分量の変化に気づきにくいと考えられます。

撮影を通して、自分たちの活動を振り返るとともに、青森県の課題に目を向けることで自分たちの県について知ることができました。さらに、課題解決をすることは青森県民に対して大きな影響を与え、より良い青森県にできると考えました。準備などで大変な部分もありましたが、とても貴重な体験をすることができました。自分たちの将来についても更に考えを深めることが出来たので、この経験をこれからの進路決定に繋げていきます。

04

フィールドワークを
通じて感じたこと

フィールドワークを通して感じたこと

- ・ 挨拶が大事
- ・ ジェスチャーを使う
- ・ 英語に慣れる経験が大事
- ・ 色々なものを食べる



日本人は表情が固くて良い印象を持たれにくいので、自分からコミュニケーションを積極的にとるためにも、挨拶や礼儀がが凄く大切だと感じました。分からない英語があっても、ジェスチャーを使うことで伝わることもあるということがわかりました。

フィールドワークの活動や、現地での買い物などを通して、現地の方とコミュニケーションをとる機会がたくさんありました。その中で、日が経つにつれ少しずつ英語に慣れ、コミュニケーションを取ることができるようになり、英語に慣れる経験が大事だと感じました。

現地では、店内での買い物にとっても苦労しますが、日本とは違った食べ物が沢山あって興味をひかれます。どんなものなのか想像が付きにくい部分もありますが、色んな食べ物に挑戦することもいい経験になりました。

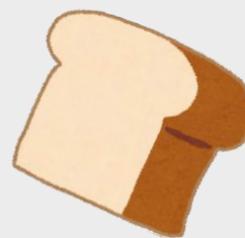
05

今後の展望

今後の展望



- ・ 英語の勉強への意識改革
- ・ ポスターを使って減塩パンのレシピを校内に広める
- ・ 給食センターのパンの減塩



私たちはフィールドワークチャレンジを通して英語に対する意識が高まったので、これからたくさん英語の勉強をしてレベルアップを目指します!!!

今後の活動を通して、私たちが実際に検証した減塩レシピをポスターにまとめ、校内に広めることをめざします。より多くの人に対して、減塩に関することや、減塩レシピについての知識を共有していきたいと考えています。

さらに、むつ市の給食センターは一つにまとまり防災食育センターとなるので、給食に出すパンをみんなに知らせずに少しずつ減塩することを防災食育センターに提案し、協力を得て減塩を行っていきたいと考えています。

THANK YOU!

ありがとうございました!