

一般財団法人近畿健康管理センター（以下、KKC）より動画の共同制作の依頼をいただいた。視聴者の健康に役立つ動画内容について双方で検討を重ね、2本の健康動画が「KKCチャンネル（YouTube）」にて公開された。

KKCは、年間約70万人の施設型、巡回型健康診断・検査を実施し、健康の維持・増進のために積極的な事業展開を進めている。「KKCチャンネル」はコロナ禍でも楽しく健康づくりを学べる動画コンテンツを公開するために開設され、すでにいくつかの動画が公開されている。栄養クリニックにおいても一般市民の健康の維持・増進のための活動は重要であるため、動画の共同制作をさせていただくこととなった。

実施分担：

（企画・制作） 京都女子大学 栄養クリニック
 一般財団法人 近畿健康管理センター
 （構成・脚本） 京都女子大学 栄養クリニック
 （撮影・編集） 一般財団法人 近畿健康管理センター
 （撮影協力） 京都女子大学 栄養クリニック
 京都女子大学 放送研究会

公開時期：2022年3月31日～

事業の概要

本動画は、メタボリックシンドロームの予防・改善につながる、日常生活に取り入れやすい健康的な食事のポイントについて情報発信を行うことを目的とした。健診受診者のボリュームゾーンである40～50代男性を本動画の主な対象者とした。

対象者の背景として仕事が忙しい、食への興味や知識が少ない、健診結果を見ても放置する、外食や中食の利用が多いなどが想定される。従って、「～してはダメ（禁止事項）」が盛り込まれた動画ではなく「簡単ですぐに実践できるコツを紹介」「分かりやすい内容」「視聴（実践）したら得をする」をコンセプトに短時間で視聴できて、行動変容につながる動画を目指して作成した。

対象者が数多く存在する動画の中から当動画を選択し、最後まで楽しく視聴できるような工夫について検討を重ねた。結果、学校の授業のようなスライドを順次提示するのではなく、ストーリー性のある2人の登場人物の会話（掛け合い）で進行する動画とした。

登場人物は、動画の対象者と同年代である男性（イラスト）とその京女生の娘とした。メタボリックシンドローム該当者である父親の体を心配した娘が京都女子大学栄養クリニックの管理栄養士に相談し、そこで学んだ内容を父親との会話の中で確認できる動画内容となっている。健康づくりのための知識はクイズ形式で紹介し、料理や食材は実物を用意し、さらに揚げ物の衣が吸収した油の量は可視化するなど、イメージし

やすく、飽きさせないような工夫を加えた。

動画の脚本の制作、料理や食材のセッティングは栄養クリニックが担当し、動画の撮影や音声の収録、編集はKKCが担当した。収録はすべて栄養クリニックにて行った。



収録の様子

動画の概要

動画1 「かしこくエネルギーカット」

動画の冒頭にて、なぜエネルギーカットが重要なのか、動画を視聴するメリット「ストレスの少ないエネルギーカットの簡単なコツが分かる」を登場人物の会話にて紹介した。本編では次の3編に分けてクイズ形式で解説した。

1. 料理をかしこく選んでエネルギーカット：
同じ食材でも調理方法によってエネルギー量が異なることを、豚肉を例に解説した。揚げ物（とんかつ）よりも焼く・炒める（生姜焼き）、それよりも茹でる・蒸す（しゃぶしゃぶ）を選ぶとエネルギーカットにつながることを示した。
2. 揚げ物をかしこく選んでエネルギーカット：
揚げ物は衣の種類により吸油量やエネルギー量が異なることを、同じ量の鶏肉を唐揚げとフライに調理した場合の吸油量やエネルギー量を提示して説明した。
3. お肉の部位をかしこく選んでエネルギーカット：
お肉は脂身の少ない部位を選ぶとエネルギーカットになることを、とんかつ屋と焼き鳥屋を想定して示した。とんかつに調理する前のヒレとロースの生の状態の画像を示し、含まれる脂身の量を比較しやすくするなどの工夫をした。

1日1杯とし、家庭では具沢山にする、③とんかつソースはかけるよりつける。

3. 牛丼屋編：特盛には並盛よりも多くの食塩が含まれるため、特盛はさけて並盛にサラダなどの副菜を添える。
 4. 前後の食事で調整しましょう：外食の予定があるときは、前後の食事を薄味にする、ナトリウムの排出を促すカリウムや食物繊維、血圧降下に効果的なマグネシウムやカルシウムを積極的に摂るなどの工夫をする。
- (その他) 高血圧予防のために取り組むべきこと：高血圧予防には減塩の他に減量、有酸素運動も組み合わせることで実施するとさらに効果的である。



※公開された動画のURL等はp.36参照

(中村 智子)



動画2 「減塩のコツ」

日本人は一般的に食塩の摂取量が多く、高血圧の予防には食塩摂取の制限（減塩）が欠かせない。高血圧による循環器疾患を予防するためには減塩は重要である。動画の冒頭部分で高血圧放置のリスクと動画を視聴することのメリット「簡単で我慢が少ない減塩のコツが分かる」を登場人物の会話にて紹介した。本編では対象者がよく利用している外食のシーンを想定した3編（1. ラーメン屋編 2. とんかつ屋編 3. 牛丼屋編）に、外食がある日の減塩対策（4. 前後の食事で調整しましょう）を加えた。次に各編の概要を紹介する。

1. ラーメン屋編：食塩の摂りすぎを防ぐため、ラーメンのスープを飲むのを控える。
2. とんかつ屋編：とんかつ定食を食べる際の減塩のポイントとして、①漬物は控える、②味噌汁は