

◇栄養相談・食生活アドバイス

[はじめに]

当栄養クリニックでは、主としてメタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病予防を目的とした減量を希望される方などを対象として、栄養相談や食生活アドバイスを行っている。ご希望に応じて生活習慣の調査や食事診断から問題点を明確にしたり、身長と体重から体格指数や標準体重を示し、体脂肪率、内臓脂肪率、ヘモグロビン量、骨密度、動脈硬化度、血圧、握力、肺活量などの測定結果から栄養状態の分析を行う。改善が必要な場合には、個人に応じて設定した具体的な到達目標値に向けて、食事改善と運動プログラムを提示している。診療所ではないので病気の治療はできないが、主治医の指示があれば、病態や臨床検査値データの経過などを提示していただき、一般的な糖尿病、高コレステロール血症、高尿酸血症などの治療を受けておられる方への食事療法の支援を行っている。

個人相談の場合は、電話予約の際に相談内容を確認のうえ、食事記録などを持参していただき、個人の生活背景を伺ってから支援させていただいている。また、同じ目的を持つ方が何人か集まれば、モチベーションを上げるために集団指導も行っている。

[実施内容]

今年度は、オムロンヘルスケア株式会社と本学食物栄養学科・田中研究室（ゼミ学生3名参加）との共同研究として、BMI 25以上の健常者で減量希望の対象者30名を当栄養クリニックの指導員1名が専属で担当し、減量に導き、その前後の生活習慣と体組成の変化について分析する研究を開始した。その他、一般の栄養指導は、3件受け付けた。

当初は3ヶ月間の減量予定でスタートしたが、対象者の要望もあり、19名については6ヶ月間継続して指導することとした。従って、本研究は次年度に継続しており、結果が得られていないので、取組の内容と対象者や参加した学生の感想を示した。

個人データ収集

初回の個人栄養相談までに、身長、体重、体組成（体脂肪率、内臓脂肪率、骨密度）の測定データと55項目からなる食事、運動、生活スタイル、身体活動量、ストレスなどに関するデータ、3日間の食事記録を分析し、個人栄養相談を開始した。

第1回 栄養指導（個人） 平成22年9月14日～11月18日

まず、減量の意味確認を行い、20歳時の体重から現体重への変化の状況を聞き取り、BMI値と肥満度、標準体重と減量目標体重（対象者のすべてがBMI 25以上であるため、補正標準体重を減量目標体重として提示した）、身体活動レベルなどについて説明した後、食事記録や事前の聞き取り調査の内容確認を行い、問題点を理解していただいた。減量のための改善点を

幾つか示し、個々の日常生活のなかで実施可能な減量プログラムを決定し、実施を支援した。

なお、毎日の朝夕の体重記録と、食事や運動状況、そして運動量測定器装着によるデータと1ヶ月ごとに3日間の食事記録の提出をお願いした。

第2回 栄養指導（集団） 平成22年10月12日～12月16日

本対象者に共通する問題が存在したので、個人のモチベーションを向上させるために、4人ずつの集団指導を行った。

まず、個人の身体計測の結果について客観的な評価を行い、各自の到達目標を再確認し、1ヶ月間減量に取り組んだ体験上での目標到達期間を設定、確認した。また、1ヶ月の体重記録を見ながら、減量が成功した時の取り組みと、リバウンドした時の原因を各自で分析、発表し、情報交換を行った。さらに、年齢に伴う基礎代謝の低下から生じる10年後の体重増加量や、ドロップを毎日3個食べることで生じる1年後の体重増加などをQ&Aの形式で学び、ちょっとしたことで体重が増減することを理解してもらった。



多くの対象者に共通する課題として、野菜の摂取量が少なく、肉や油脂の摂取が多すぎることが明らかとなったため、栄養媒体を用い、緑黄野菜と淡色野菜の適切な摂取量と料理例、肉の部位や調理法の相違によるエネルギー量などを解りやすく説明し、食事の改善のための支援を行い、質問を受けた。また、各自の食事診断と適正な運動量についてコメントした。

第3回 栄養指導（集団） 平成22年月11月9日～平成23年1月14日

健康な減量を実施していただくために、食事バランスガイドを使用した一日の食事構成について解説し、毎日の食生活に活用していただくことにした。また、今回の対象者の実際の食事例を示し、3食および間食の取り方における問題を探していただいた後、基本的な改善の考え方を説明し、具体的に改善した食事モデルを示した。多くの対象者が間食の摂り方に問題があったので、市販の菓子類、飲料、果物のエネルギーを記載した資料を配布し、間食の取り方を改善していただくように支援した。その他、塩分の過剰摂取に対する対策や脂質に対する誤った認識が多かったので、よい油と悪い油、適正な脂質の摂り方の具体例や、脂質の酸化を抑制するビタミンA・C・E、ポリフェノールの摂り方などを説明した。また、エネルギーが低く、栄養バランスのよいレシピを紹介して、活用していただくようにした。2回目の栄養指導と同様、減量の成功、失敗例の情報交換を行い、個人の食事診断、運動量に対するコメントをした。

継続指導（個人） 平成23年1月～5月

19名の方が引き続き減量支援を求められたので、この対象者について、さらに3ヶ月後まで体重の経過観察を行いながら、食事と運動による減量計画を成功に導くための支援を延長することとした。

コメント

日常生活に新たな食事や運動習慣が定着するには、6ヶ月を要するというデータもあり、栄養指導を始めて2～3ヶ月の現時点では結論づけられないものの、過半数の方がダイエットに成功している。中には夜遅い食事や脂っこい料理をなるべく避け、一日一万歩を歩くという目標を実行したら、2カ月で10kg減量できたケース、お子様が小さいのであまり運動もできないが、意識してお子様と体を動かして遊ぶ、毎日、部屋の掃除を一生懸命する、子どもの残り物を食べることや間食を控えることで、1ヶ月で3kg減量できたケースもあった。

対象者からは、「脂質を摂り過ぎていたり、食材に偏りあることに気づかされた」「具体的に食事の改善方法を教えてもらったので、とてもわかりやすかった」「体重変化と食事の摂り方や日常生活との関連を分析してもらい、ダイエットの仕方がわかった」「沢山食べてもダイエットできる方法があることを教えてもらって嬉しかった」「参加する度に食生活の大切さを実感できてよかった」「知っているつもりでも理解できていなかったり、誤った知識を持っていたことがわかり、いろんな疑問が解決できた」「食の奥の深さを知り、勉強してみたい気持ちが強くなった」「お菓子のエネルギーの多さに驚いた」「とても沢山の役立つ情報が得られた」などの感想を頂いた。

一方、当研究に終始参加していた3名の学生の感想は、次の通りである。

「何人もの栄養指導をみることができ、一人ひとり全く異なる生活背景があり、それを知った上で、一人ひとりに合わせて指導をしていかないといけないことを知ることができた」「対象者一人ひとりの食に対する考え方があり、例え、それが間違っているとしても決して否定せず、正しい方向へ導くことの難しさを感じた」「実際に、一部集団指導を担当してみて、対象者に理解させるために解りやすく話すのに苦労をし、大変よい勉強になった」「対象者が知りたいと思っていることを取り入れることが大切であることに気づかされた」「対象者の減量指導を進めるなかで、さまざまなことに自ら気づいていく様子や工夫点が見られ、勉強になった」「肥満の原因や考え方、取組む姿勢も異なり、各自の生活に合った実行できるプログラムの重要性が理解できた」「今回、この栄養指導に参加してみて、これまで気づけなかったさまざまな食に対する考えがあることを知ることができた」「対象者への質問の仕方、説明の仕方、接し方など管理栄養士としての技術を沢山学ぶことができ、とてもよい勉強になった」等々。

次年度、この研究成果をまとめ、一般市民に広報したいと考えている。

(木戸詔子)