

IV

研究活動

東日本大震災の被災者に対する栄養管理支援プロジェクトの成果

仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に、食物栄養学の観点から食生活に関する提案、調理実演、栄養アドバイス、食物栄養関連の講演などの支援や栄養アセスメントを行ってきた (p.26参照)。近年は被災者の方々のQOLや自立といった観点からの支援を行なっている。ここでは、宮城県気仙沼市市営南郷住宅 (復興住宅)、岩手県陸前高田市滝の里仮設団地 (仮設住宅) の2か所で行った栄養アセスメントの結果について報告する。

活動概要

- 仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に食物栄養学の立場から食生活に関する提案、アドバイス、調理実演、栄養学的な講演を行う。

1. 栄養アセスメント
2. ミニ講演会
「健康長寿をめざす食べ方とは？」
3. 夏バテ防止ずんだ羊羹試食



栄養アセスメント

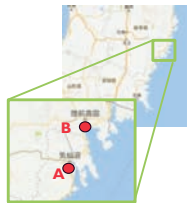
管理栄養士による栄養相談



食事調査・アンケート記入のサポート

活動内容

- 参加者
京都女子大学関係者6名
仙台白百合女子大学関係3名
- 活動期間
2017年8月8日~10日
- 訪問地
A 復興住宅
気仙沼市営南郷住宅
B 仮設住宅
陸前高田市滝の里仮設団地



測定記録用紙

- 測定項目
- 身長
 - 体重
 - BMI
 - 体脂肪率
 - 内臓脂肪レベル
 - 握力
 - 血圧
- 問診
- 年齢
 - 性別
 - 服薬状況
 - 既往歴

活動スケジュール

9・10日

- 9:30 会場到着・設営
- 10:00 集まってこられた方から順にアセスメント開始 (身長・体重・体組成・握力・血圧・栄養相談)
- 10:30 アンケート・BDHQ記入
- 12:00 ミニ講演会
「健康長寿をめざす食べ方とは？」 (今井先生担当)
- 12:30 夏バテ防止ずんだ羊羹ミニ講義
- 12:45 ずんだ羊羹試食 (院生担当)



簡易型自記式食事歴法質問票

(BDHQ: Brief-type self-administered Diet History Questionnaire) について

専用の栄養価計算プログラムによっておよそ30種類の栄養素とおよそ50種類の食品の摂取量を算出できる。対象者ごとの個人結果表 (高血圧、肥満、高脂血症など) を出力できる。

結果を後日対象者へ送付

対象者1人1人への指導ができる

栄養アセスメント

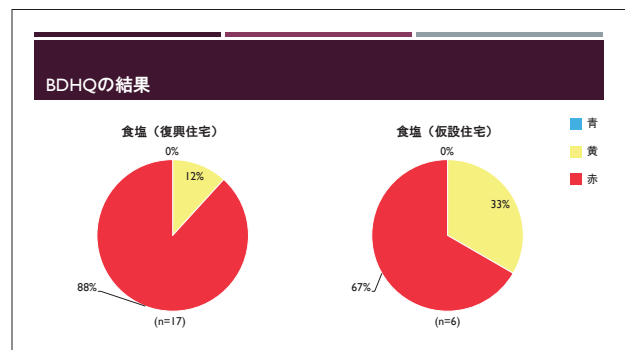
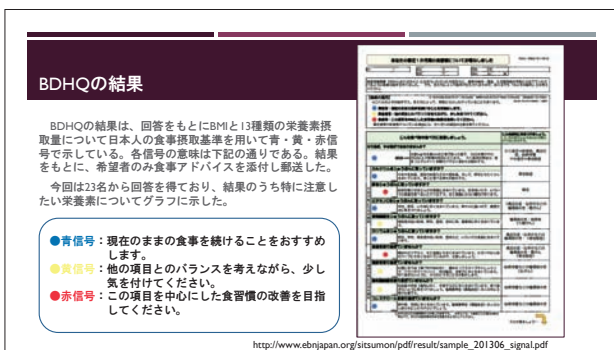
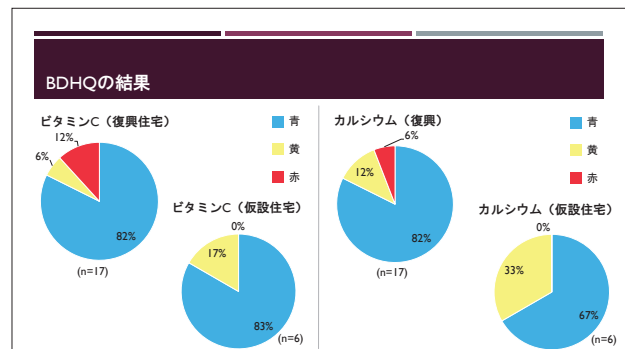
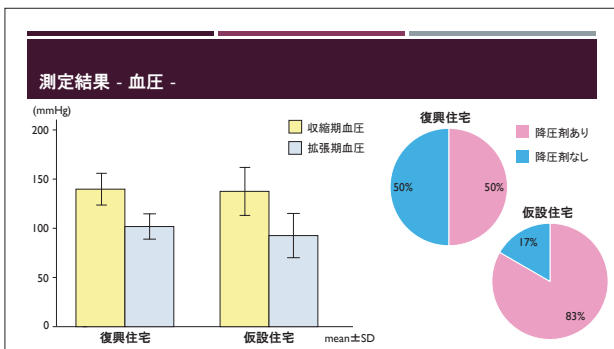
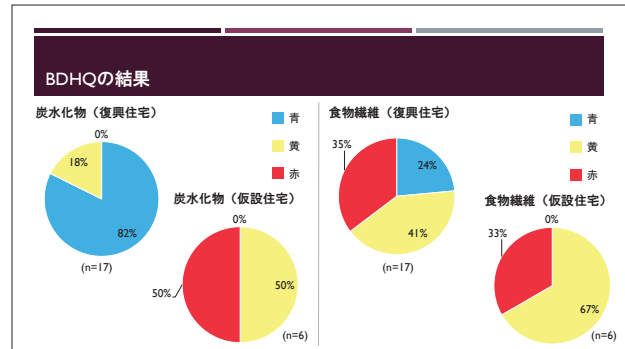
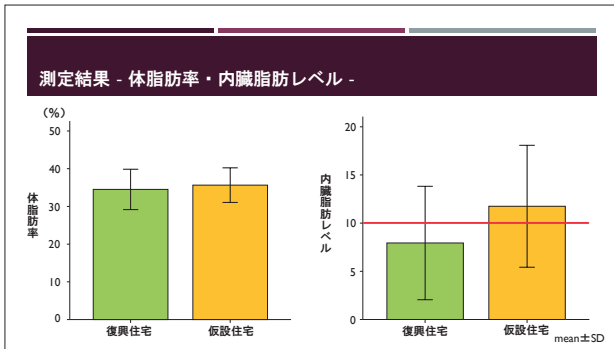
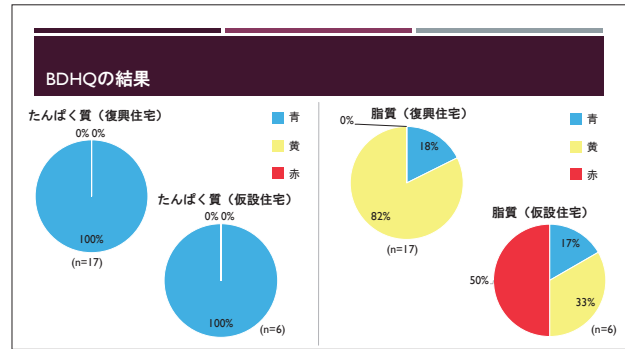
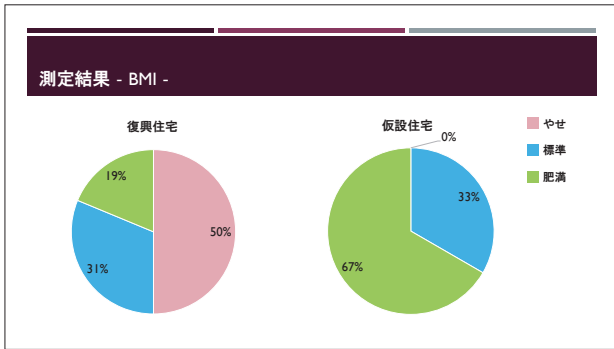


血圧・握力測定

測定結果

	復興住宅 (n=16)	仮設住宅 (n=6)	有意確率
性別	男性 / 女性 2 / 14	1 / 5	n.s.
年齢	歳 78.3 ± 6.6	75.3 ± 5.0	n.s.
BMI	kg/m ² 22.6 ± 4.2	26.1 ± 3.6	n.s.
体脂肪率	% 34.5 ± 5.4	35.6 ± 4.6	n.s.
内臓脂肪レベル	7.9 ± 5.9	11.8 ± 6.3	n.s.
握力 (左右平均)	kg 19.9 ± 7.2	23.8 ± 6.8	n.s.
収縮期血圧	mmHg 139.8 ± 16.1	137.5 ± 24.4	n.s.
拡張期血圧	mmHg 80.3 ± 10.2	73.0 ± 17.7	n.s.

mean ± SD



復興住宅においては、対象者の50%がやせ（BMI<21.5）であり、19%が肥満（BMI≥25）であった。このことから、今回の対象では低栄養予防が重要であるとともに、一部の対象においてはBMI高値に対しての支援も必要であると考えられる。

仮設住宅においては、やせの者は存在せず、67%が肥満（BMI≥25）であった。また、内臓脂肪レベル高値であり、平均が10を超えていた。BDHQにおいて、仮設住宅では脂質・炭水化物摂取量が多く、食物繊維摂取量が少ない結果となっており、これらの関連の可能性が考えられる。

今回は身体活動量を調査していないため、今後は身体活動状況を考慮することが必要である。

食塩摂取量に関して、復興住宅・仮設住宅のどちらにおいてもすべての対象が過剰及びやや過剰であるという結果になった。BDHQの結果から、味噌汁や漬け物の摂取頻度が高いことが明らかになったため、その点のアドバイスを行った。

(八田 一)