

栄養やまぐち

(公社)山口県栄養士会

〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1番1号
山口県総合保健会館4F
TEL:083-932-8015 FAX:083-902-7156
ホームページアドレス: <http://www.yama-ei.com>

特別寄稿

「認知症予防と食・栄養」

山口県立こころの医療センター 院長 兼行 浩史



認知症を予防し進行を遅らせる食習慣について、最新の医学的知見を概説します。“認知症予防”に関して、新聞記事やTV番組、健康食品の広告などが氾濫しています。ガッテンし過ぎて、極端な食材に片寄る方もおられます。そんな中で、信頼できる知見とは、1) 疫学・観察研究、2) 介入研究（ランダム化比較試験）、3) それらの研究を集めたメタ解析による科学論文から導かれます。

高齢者の認知機能低下や認知症発症に関する多くの観察研究を集積すると、①野菜の摂取（抗酸化ビタミン等の摂取量↑）、②地中海式食事、③魚の摂取（ ω -3多価不飽和脂肪酸↑）、④少量の飲酒、が認知症予防につながると推奨されます。

①について、抗酸化ビタミンとしてビタミンC、E、 β カロテンの3つ、動脈硬化を誘発する高ホモシステイン血症を防止するビタミンB群（B6、B12）、葉酸の3つは、いずれもアルツハイマー病（以下AD）への予防効果が期待され、介入研究で個々の効果は確証されていませんが、これらの栄養素を食事でバランス良く補給する意義は高く、「野菜（や果物）の積極的な摂取は認知症予防につながる」と言えます。

②の地中海式食事とは、食事全体の栄養バランスを重視した考え方で、WHOの健康食品指標に基づいた研究にて、認知機能の低下を防ぐことが確認されました。その構成は、飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、タンパク質、複合炭水化物、食物繊維、果物と野菜、ナッツ類、単糖類と二糖類、およびコレステロールとされます。ニューヨーク市民2千人余を4年間追跡した研究で、地中海食事を遵守した群は、全く遵守しない群に比べて、ADの発症が6割に減ったと報告されました。予防的な食品として、野菜、果物、豆類、穀類、危険因子を高める食品として、肉、乳製品が挙げられ、また、「地中海式」のイメージに沿って、一価不飽和脂肪酸（オリーブのオレイン酸など）の比率も重視されています。ただし、欧米の研究で推奨される「地中海式」を日本人にそのまま適応でき

るかには注意が喚起されます。もともと食文化が異なるため、日本食（粗食）にて低栄養ぎみの高齢者群では、むしろ乳製品や肉の摂取量を多少なり増やすことが認知症予防につながる可能性もあります。

③の魚の摂取について、ドコサヘキサエン酸（DHA）、エイコサペンタエン酸（EPA）など魚油に含まれる ω -3脂肪酸は、抗酸化作用、抗炎症作用のみならず、神経細胞膜の流動性や神経伝達機能の維持にも関与しています。エゴマ油も α -リノレン酸を介して体内 ω -3脂肪酸を増加させます。「魚嫌い」で摂取量が極端に少ない場合、調理法などの工夫や健康食品等での補給が推奨されます。

④の少量の飲酒には、晩酌の逃げ口上になると興味津々の方もおられるかと思えます。メタ解析研究にて、全く飲まない人より、認知症の発症が約6割に減るとの報告があり、ポリフェノールを含む赤ワインが推奨されます。しかし、少量とはどれほどかは報告によって幅があり、当然、飲み過ぎると「アルチューハイマー（アル中）」になります。

さらに、最近注目されているのは、炭水化物とくに精製糖の過剰摂取の問題です。ADは、「脳に限定された糖尿病」という概念が提唱され、その重要な病態として、脳内のインスリン抵抗性とインスリン・シグナル伝達の低下が生じて、アミロイド β など異常タンパクの蓄積が促進されると推定されます。また、2型糖尿病ではADに罹病するリスクが1.5～2倍になります。したがって、AD発症を予防するため、血糖コントロールが重要であり、高インスリン血症をきたさない食生活として、糖質摂取を制限し、グリセミック指数の低い食品、精製されていない糖質を摂取することが重要と考えられます。つまり、適度な“糖質ダイエット”の勧めとなります。さらに、脳の糖代謝低下を補うためにケトン食（ココナッツオイルなど）も推奨され始めています。

[参考文献：植木彰、老年精神医学雑誌、26巻6号、2015年]

「スポーツ栄養」講演を受講して

東亜大学 片山久美子

女子駅伝部の監督から、試合前の食事について「何を、いつ頃、どの位」食べたらいいのかと聞かれた事がある。今まで、スポーツ栄養について考える事が無かったが、これを機会に勉強してみようと思い今回の研修に参加した。

講義で説明された生化学の代謝マップが最も必要なエビデンスであることが分かった。選手が強くなるためには、自分の身体のメカニズムであるエネルギー代謝を理解する事が重要であり、進化する身体を作るには、何をどう食べるかで決まる。身体活動の増加に伴う糖質の摂取量の考え方や、たんぱく質

が体重1kgあたり2g以上は過剰摂取であることを学んだ。日頃から言われているが、スポーツ選手に限らず、身体を構成するために毎食バランス良く食事をする事が最も重要である事を再認識した。



研究発表会（ポスター発表より）

ポスター発表を振り返って

柳井地域専門部会 熊谷たまき

柳井地域専門部会の会長としてこのポスター発表に2回携わることができました。

ポスター発表とはいえ、我々の活動内容をできるだけわかりやすく伝えられるよう、伝えたいことは何か、伝え方は良いか、まとめ方、参加者の反応はどうか、問題点・改善点などはないかなど、いろいろ考えながら取り組むことができました。実際の活動時には思いもなかったことが、ポスター作成をすることで次々と浮かび、活動の振り返りだけでなく、次に生かすにはどうしたらよいかを考えることもできました。また、ポスター発表では質問もしやすいため、多くの質問が飛び交い、それぞれ違う視点からの意見が非常に参考になりました。

また、ポスター発表は他地域の活動報告を聞くことができるのも非常に良い点だと思います。多くの活動を参考に、今後も地域全体で取り組める、地域ならではの活動を行っていきたいと思います。



「初の試み『岩国まつり』参加の意義 ～ポスター発表事例～」

岩国地域専門部会 大矢 聖子

市民の健康意識向上のために—これまで岩国地域専門部会では、様々な場面で発信し続けることで啓発に努めてきた。

この度初めて、岩国市最大級の「岩国祭り」で行われた「いきいきこころ・からだチェック」コーナーに参加し、そのまんまフードカードを用いて市民に健康的な1食の献立を作成して頂き、食事に対するアドバイスを行った。また、希望者には対面にて栄養指導を実施し、成人の参加者へアンケートによる調査を行った。参加136名中成人102名は、企画には概ね満足と回答。健康情報や健康と食生活の関わりについての関心は高かった。更に、今後については、食生活・食事バランス・野菜の摂取方法・手軽に出来る料理・介護食・子どもの栄養等を取り上げてほしいとの具体的意見が出された。

祭の場で、何かが大きく変わる事はないが、意見を元に今後の企画立案のヒントを得、栄養士会の存在を知って頂く好機となった。



活動報告

公衆衛生専門部会

公衆衛生専門部会長 **松本 ふみ**

公衆衛生部会は県及び市町等に勤務する管理栄養士及び栄養士45名の会員で構成され、今年度は生涯教育実務研修を2日間開催しました。

平成27年8月29日(土)に「高齢者の栄養政策 講義編①」として、山口県立大学看護栄養学部栄養学科 弘津公子先生に高齢者の栄養上の課題、食事摂取基準を活用する際の注意点について、また「公衆衛生における衛生管理」として、山口県生活衛生課食の安心・安全推進班 坂本聡先生、林宏美先生に県内の食中毒発生状況、ノロウィルス食中毒を中心とした食中毒の原因と予防方法、食品衛生法の概要について、ご講義いただきました。

平成27年9月12日(土)には「高齢者の栄養施策 講義編②③」として、山口県立大学看護栄養学部栄養学科 弘津公子先生に市町の健診・医療・介護データから高齢者特有の健康課題を抽出する方法や食事摂取基準の活用した事例検討について、また「高齢者の栄養施策 演習編」として、宇部リハビリテーション病院栄養部 田辺のぶか先生に訪問栄養食事指導の実



態や、事例からスクリーニング、アセスメントを行い、栄養ケア計画を作成する演習についてご講義いただきました。

「高齢者の栄養政策」は、どの市町でも今後、避けては通れない分野であることから、参加者の皆さんは2日間ともに熱心に受講されていました。また、栄養ケア計画を初めて作成する参加者も多く、大変勉強になったようです。

「公衆衛生における衛生管理」では、調理実習を行う際、食中毒予防のためにハード面、ソフト面で配慮すべき点について質問される参加者も多く、積極的に学ぶ姿勢が感じられました。

来年度の生涯教育実務研修では、健康危機管理をテーマとした内容について開催する予定です。公衆衛生部会員のみなならず、多くの会員の方々のご出席をお待ちしております。

山口地域専門部会

「楽しい食育教育～親子で作る簡単腸(朝)食～」

さくら小学校 栄養士 **松村まどか**

山口地域専門部会の活動の一つとして、今年度は食育教育を夏休み中に計画し、ヤクルト株式会社様の後援をいただき「楽しい食育教育～親子で作る簡単腸(朝)食～」を山口県総合保健会館で開催しました。

ヤクルトの方から「うん知育」と題して講話をいただき、食べ物の働きとおなかの調子について学習しました。その講話の後、栄養士が腸の働きを考えて食物繊維や野菜を使った簡単な朝食の調理実習を行いました。参加者は山口市内小学生の親子15名で、今回は、女兒ばかりだったためか、講話で排便のことにも触れましたが、騒ぎ出すことなく、静かに話を聞いていました。調理実習は積極的に参加していました。親子ともに食に関する関心が高く、排便の様子も順調で、日ごろからの意識の高さがうかがえました。

今回の食育教育は、排便と食事のかかわりを知ることができ、親子での調理実習を取り入れたことで、保護者への尊敬、感謝にもつながり、体験することから



子どもたちの関心も高まったと考えられます。日々の食事は家庭のことではありますが、親子で参加することで、子どもたちに様々な角度から食育を行うことが大切だと意識する良い機会になったと思われます。

これからも地域の皆様に食の大切さ、健康の大切さを知らせる機会を計画し、活動を深めていきたいと思っています。

(写真は小腸の長さをみんなで持って実感している所です)

山口減塩プロジェクト事業

減塩プロジェクト委員長 岸田 千恵

“元気っちゃん！やまぐち減塩ライフ”のパンフレットをご覧になりましたか。

山口県の事業である減塩プロジェクトが昨年立ち上がりました。

県民の健康延伸寿命に向けて、減塩対策が優先課題であると考えたこの事業に山口県栄養士会では、業務の委託を受けることとなり、昨年6月に栄養ケア・ステーション事業減塩プロジェクト委員会を設置しました。委員は5名で、第1回目の委員会を6月25日に、現在までで7回の委員会を開催し、減塩レシピの考案、外食・中食産業に携わる方を対象にした講演会の実施等を行いました。

『ヘルシー！美味しい！講演会』と題した講演会を3回、県内3カ所で開催しました。

第1回目（平成27年10月22日）と第3回目（平成28年1月14日）は広島県呉市より日下医院院長 日下美穂先生とクレイトンベイホテル名誉顧問の物部義昭シェフに、第2回目（平成27年11月20日）は山口県宇部市の尾中病院理事長 尾中宇蘭先生と広島県の呉阪急ホテル 加藤真総料理長にご講演いただきました。

日下先生、尾中先生には、それぞれ医師の立場から、塩と血圧と人類の関係、高血圧や認知症などの生活習



慣病予防に高塩食が大きく影響することなどデータを基にわかりやすく説明していただきました。

また、両シェフには実際にホテルで提供されている減塩メニューや開発時のご苦労された点、コスト面や使用されておられる調味料等について、詳しく教えていただきました。

講演会終了後には、減塩への関心度や今後の減塩取り組みへの意思確認等の把握をする為にアンケートを実施しました。アンケートには、減塩に取り組んでみたい、講演が大変興味深かった、具体的な支援内容が知りたい等前向きなご意見をたくさんいただきました。

今後減塩プロジェクト委員は、委員会で作成した『減塩支援マニュアル』に沿って、外食・中食産業の方へ、お店の思いを大切にしたい支援をさせていただき予定です。支援を継続する事で“減塩できる社会環境づくり”ができるのではないかと思います。

栄養コラム

ノロウイルス感染症について

山口県山口健康福祉センター保健環境部 副部長 白銀 政利

ノロウイルスは、秋口から春先にかけて患者の多い胃腸炎の原因として、また、食中毒の原因として知られています。このウイルスに感染すると、嘔吐、下痢などの急性胃腸炎症状を起こしますが、その多くは数日の経過で自然に回復します。ヒトへの感染は、感染者の糞便・吐物から直接・間接に汚染を受けた物品や食品を介して起こることから、糞口感染とも言われています（食品を介したものが食中毒）。ヒト体内に100個～1,000個のウイルスが入ると、その約半数で嘔吐・下痢を発症するとされており、ヒトからヒトへの接触感染が起こり易いのも特徴です。

ノロウイルスは30種以上の遺伝子型に型別され、この型が異なると抗原性も異なるため、一度感染を受けても、異なる型のウイルスには再び感染してしまうことが知られています。2015年2月からは、新しい遺伝子型（GⅡ.P17-GⅡ.17）の拡大兆候がみられており、

大多数の人はこの型に対する抗体がないことから、大流行を引き起こす可能性が指摘されています。

ノロウイルス感染症の発生（国内）は、平成26年の食中毒病因物質別の事件数で第2位、患者数では第1位という状況です（食中毒統計）。感染症については、IDWR（感染症発生動向調査週報）の「感染性胃腸炎」の一部として報告されており、これによって発生動向の確認ができます。山口市内での集団発生は、今年度、飲食店が原因施設の2件（食中毒）と、老人保健施設の2件（感染症）となっています。

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありませんので、手洗いの徹底（二次汚染防止）と食品の十分な加熱（85℃・1分間以上）が主な予防法となります。ノロウイルス感染症の予防は、こうした知識ワクチンを上手に用いることが効果的です。



こんな栄養士見つけた

食品会社の管理栄養士として

うまもん(株) 中野 律子

岩国市錦帯橋近くにある、従業員30人規模の漬物製造販売業「うまもん株式会社」で仕事をして20数年になります。結婚を機に、夫家族が経営する会社に就職、総務・広報・販売等の仕事をしてきました。現在は会社経営者の一員です。

観光地にある弊社は、江戸末期の商人の建物を本社とし、醤油業廃業後の工房で、昔ながらの漬物造りを40年続けています。食品添加物に頼らない、乳酸菌が豊富な発酵食品としての漬物造りにこだわっています。近年は減塩重視ですが、発酵食品ブームでもあります。会社の経営理念・商品の特性から減塩はせず、日本の食文化の漬物造りを守っています。数年前より食品会社としての管理栄養士の仕事に気づき、栄養士会で学んでいます。食品の栄養成分表示が義務化され、弊社も新商品の袋から「栄養成分表示」を記載、商品を使ったレシピを袋裏面に、エネルギー、塩分量を掲載しました。食品会社の管理栄養士は、国民の健康を守るとともに、会社の理念に基づいた良い商品づくり提案と、販売促進への協



働が必要と考えます。弊社では、漬物造りを知っていただくため「工場見学」「ぬか床づくり体験教室」の取組をしています。見て、漬物の香りに触れ、試食、体験ができます。また、スマートフォンの普及により、SNSの利用が高まる現在、製造の様子等をHPやFacebookページ投稿、及びYoutubeでの動画配信を始めています。管理栄養士としての正しい情報発信を心がけつつ、皆様の健康・食生活でお役に立ちたいと思います。

.....【事務局よりお知らせ】.....

★ **平成28年度会費は期日までに納入をお願いします。(4月28日)**

ご不明な点がありましたら事務局までお知らせください。

★ **会員登録記載情報に変更があった場合は変更届の提出をお願いします (FAX送信可)**

変更届はHPからダウンロードできます。特に住所変更は郵便局への届け出だけではメール便が届きませんので、必ず届出をお願いします。

★ **平成28年度通常総会開催日のお知らせ**

平成28年6月4日 (土) 山口県総合保健会館第1研修室

〈問合わせ先〉 (公社)山口県栄養士会

〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1番1号 TEL:083-932-8015 FAX:083-902-7156
山口県総合保健会館4F ホームページアドレス: <http://www.yama-ei.com>

編集後記～組織広報部より

すっかり春めいてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

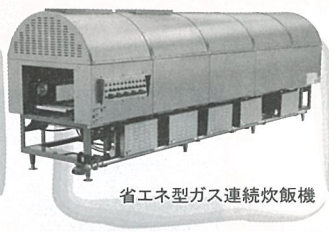
平成26・27年度の組織・広報部4名で皆様へお届けしました「栄養やまぐち」もこの3月号の発行後は次年度担当者へとバトンタッチいたします。2年間、原稿やたくさんの依頼を快くお引き受けしていただきましてありがとうございました。紙面は平成27年度発行より8頁から6頁へとスリムになりましたが、その分内容を充実させたいと部員一同で取り組んでまいりました。これからも、会や皆様の活動が見える「栄養やまぐち」として発行をいたしますので、後任の組織・広報部員にも同様のご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

子供たちの明日をつくるおいしさと安心を。

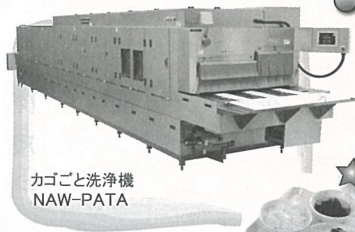
○月×日 日直(中西)



過熱水蒸気調理機
SVロースター-HOT MAX



省エネ型ガス連続炊飯機



カゴごと洗浄機
NAW-PATA



重要!



業務用厨房機器総合メーカー
株式会社 中西製作所

山口営業所: 山口市小郡花園町1番51号右田ビル1F 〒754-0022
TEL: (083)976-8831 FAX: (083)976-8851
■東京本社: 東京都中央区新川一丁目26番2号新川INSビル〒104-0033
TEL: 大代表(03)5541-6333 FAX: (03)5541-0155
■大阪本社: 大阪市生野区巽南五丁目4番14号 〒544-0015
TEL: 大代表(06)6791-1111 FAX: (06)6793-5151

ガスで涼しく、ガスでおいしく!



山口合同ガスの涼しい厨房
「涼厨」シリーズ

- 快適** 25℃以下の厨房環境で快適です。
- 経済的** 空調にかかる消費電力を減らせます。
- 安心** 熱くないからヤケドの心配がありません。
- 簡単** 機器の入れ替えが簡単です。



山口合同ガス株式会社

〒751-8508 下関市本町三丁目1番1号 ☎083-223-2115
<http://www.yamago-gas.co.jp/>

Otsuka 大塚製薬

朝の大麦β-グルカンが、
うれしい理由。

大麦に
豊富に含まれる
水溶性食物繊維

朝食と昼食の
糖質を
コントロール

空腹感を
抑えて、
食事の量を
マネジメント



朝食から始める、ヘルスマネジメント新習慣 大麦生活