

特別寄稿

## 「高齢社会に対する管理栄養士、栄養士の役割」

公益社団法人日本栄養士会 会長  
神奈川県立保健福祉大学 学長

中村 丁次

人間は、高齢により心身の能力が低下、喪失し、さらに糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中、慢性呼吸疾患、癌、認知症などの慢性疾患を多数抱えるようになる。自立した生活も困難になる。医療費、介護費は増大し、高齢社会は、未来が描けない暗い時代の到来を予測させている。ところが、2015年、WHOは高齢社会に向けて革新的報告書「高齢化と健康に関するワールド・レポート (World Report on Ageing and Health 2015)」の中で、まったく逆の予測を発表した。この報告書には、「高齢者は依存者ではない」「高齢化は医療費の増加をもたらすが、予想するほど高くはならない」「高齢者の医療や介護などの費用負担が強調されすぎ、社会貢献が過小に評価されている」「コスト削減の努力と同時に高齢者を支える政策に投資すべき」等が書かれていた。まさに革新的提案である。

高齢者は、確かに種々の身体能力の喪失や低下が起り、慢性疾患を複数抱えるようになり、死に至るリスクが高くなる。しかし、このような状況下でも、残された心身の機能を活用すれば、自立した日常生活が営まれ、幸福な人生を送ることができる。最近、「健康寿命の延伸」が叫ばれるようになった。ここで言っている健康とは、従来のような疾病予防を目標とした「健康づくり」の健康とは、異なった健康観である。たとえ病気や障害になっても、自立した生活を基に前向きに生きる元気な高齢者を目指すことを「健康寿命の延伸」と言っている。熱心にボランティア活動に励む高齢のがん患者や手足を失ってもメダルを目指すパラリンピックの選手達を不健康だとは、決して言えない。

このような「健康寿命の延伸」を目指すとき、栄養は、どうあるべきか？

あるヒントがある。

2009年、アメリカのウィスコンシン大学 (UW) は、ヒトに最も近いアカゲザルを長年にわたり飼育

し、「エネルギー制限食」の長寿への効果を発表した。腹八分に食べると肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧等の非感染性慢性疾患（生活習慣病）が予防でき、長寿に結びついた。ところが、長期間の腹八分食は骨密度の低下を起し、骨粗鬆症、骨折の誘因となり、長寿はしたが要介護サルコペニアの予備軍を作っていたのである。



健常な高齢者だけではなく、慢性疾患を持つ高齢化にも、新たな問題が起りつつある。高齢糖尿病患者にサルコペニア、認知機能低下、ADL低下、転倒、骨折など老年症候群が非糖尿病患者に比べて起りやすく、高齢糖尿病患者にフレイルの合併者が多く、合併すると介護度が増すと同時に死亡率も高くなること解ってきた。一般に、ヘモグロビンA1cが8.0%以上になると糖尿病の各種合併症が起りやすくなるが、7.0%未満になると骨折、転倒が多く、フレイルにもなりやすく、各国で高齢糖尿病患者では、ヘモグロビンA1cの目標値を一般の糖尿病患者より高めに設定されている。

従来のような疾病の予防と治療の栄養だけではなく、心身の機能性を維持、増進してQOLを高める栄養はどうあるべきか？ 簡単には答えはでない。

いよいよ管理栄養士、栄養士の出番である。



## 「子供たちの笑顔のために♡」 ～ 栄養教諭の役割とさらなる挑戦 ～

山口県学校栄養士会 会長  
美祢市立美東中学校 栄養教諭 瀬脇 優子

3時間目が始まる頃…調理場から揚げ物の香りやにんにくを炒めた香りが学校中にたどよい始めます。調理場から一番近い1年生の教室では、ソワソワし始める生徒もいるとかいないとか! いつの時代も、給食時間は待ち遠しい時間であることは間違いないようです。



学校給食は明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困家庭の児童を対象に提供し始めたのが始まりです。全国で学校給食が広がるにつれ、貧困家庭の児童だけでなく栄養不良児や身体虚弱児にも対象を広げ、栄養改善を目的に内容の充実が図られるようになりました。戦中は食糧難を理由に中止されましたが、戦後に海外からの援助物資で再開しました。脱脂粉乳から牛乳に、パン給食からごはん給食に、給食の内容は和・洋・中華とバリエーション豊かになった頃、平成8年に腸管出血性大腸菌O157の食中毒事件が発生したことから、衛生管理の充実が推進されました。平成17年には食育基本法が施行され栄養教諭制度がスタートし、子供たちへの食に関する指導を学校で行うようになり、令和の新しい時代は、123名の栄養教諭が、山口県内の小中学校で食育を行っています。

栄養教諭は学校給食を教材として食に関する指導を行います、食育という教科がないため、学校教育全般で行うことになります。毎日の給食時間では、食事のマナーや配膳、本日の給食のねらいについての指導を行います。教科等では、生活科や家庭科、保健体育科、総合的な学習の時間など、担任や教科担当の教諭と連携し、より専門性の高い指導を行います。また、食生活の実態調査を実施し、朝食やおやつ、肥満や痩身などの個別指導、スポーツをする生徒には食べ方の指導、試食会では保護者や地域の方へ食に関する講話を行い、子供たちの心と身体を支えます。



小学校での指導の様子

給食管理では、安心・安全な給食を提供することはもちろん、郷土料理や地産地消、季節の行事を意識した献立作成、食物アレルギーに対応した給食を提供するなど、地元農家や調理員と連携しています。

栄養補給から食育の教材となった学校給食。食に対する価値観が多様化している現代社会において、食事のマナーや食生活などの正しい知識を学ぶ場として、学校給食はより重要な教育の場となりました。家庭の事情で食事が満足にできない子供たちも増加し、伝統を継承することや食事に関するさまざまなことを学ぶ機会が学校給食しかない。そんな子供たちのためにも、おいしく、衛生的で、何よりみんなと食べると楽しい! という時間を大切にしたいと思います。

さあ、給食時間が始まります。新しい時代を生き抜く子供たちの笑顔のために、私たちは力いっぱい、がんばります!

## 「嚥下食レシピ出版に向けて取り組んだこと」

— 宇部リハビリテーション病院嚥下チームの挑戦 —

宇部リハビリテーション病院 栄養部主任

田邊 のぶか

当院では、障がいをもつ利用者さんへリハビリケアを通して自立や社会復帰を支援しています。摂食嚥下障害もその一つですが、その数は多く全体の60%を占めています。摂食嚥下障害に対応すべく、これまで様々な嚥下食レシピを考案してきました。その過程で感じてきたことは、「単に食事形態を工夫しただけでは食べてくれない」「誤嚥しなければそれで良いわけではない」ということでした。早期の嚥下機能評価はもちろんですが、嗜好や食事姿勢、さらにはその方の生活背景に至るまで、こまめな情報収集が重要です。そのためには「栄養士は利用者さんにとってもっと身近な存在にならなければならない」「多職種が連携して食に関する情報を共有しなければならない」と痛感し、2005年以降は耳鼻咽喉科医、整形外科医、摂食嚥下障害看護認定看護師、PT、OT、ST、管理栄養士が協働し「嚥下チーム」として食の支援にあたっています。また、管理栄養士を各病棟に1名配置し、昼食時には必ず足を運んで喫食状況を確認する他、日々ベッドサイドへ伺うことで、利用者さんやスタッフとの情報交換・情報共有に努めています。そんな折、私たちの活動を一冊の書にまとめる機会をいただき、あしかけ2年をかけ「四季を楽しむビジュアル嚥下食レシピ」として形にすることができました。写真撮影や原稿の校正は気の遠くなるような作業の連続でしたが、原浩貴教授のご指導ご鞭撻、全日本出版会様のお力添えにより何とか完成にこぎつけた次第です。



本書内には、レシピの他に摂食嚥下の基本的知識についても収載しました。この一冊が、皆様の栄養管理の一助になれば望外の喜びです。

### 患者さんに寄り添う管理栄養士を目指して

#### 食事の時間を共有する

— 食事状況を自分たちの目で見て確認 —



安全に美味しく楽しく  
食べているかな？

病棟へ足を運び、喫食状況を欠かさず確認しています。見た目、味、量、のどごしなど、利用者さんからの生の声を聞いたり、病棟スタッフからの意見を基に、必要栄養量を安全に無理なく摂取できる食事内容を考えています。個人設定が必要なケースも多く調理が煩雑になりますが、調理師と話し合いながら可能な限り対応しています。



#### 患者さんの笑顔のために

— 「食事は楽しんで食べる」をモットーに —

1日3度の食事の時間を楽しみにしていただけるように、給食のメニューはもちろん、時々病棟行事の一環として病棟で調理することがあります。認知症病棟で作った「焼きそば」は特に利用者さんの反応が良く、ソースの香ばしさと覚醒が上がったり、嚥下調整食対応の方でも、そのままずって食べられるなど、大きな変化が見られます。



100歳のお誕生日にと、嚥下状態に合わせたプリンを作る機会があり、本人、ご家族ともに大変喜んで下さいました。「食事の楽しみ」を贈り続けたいと強く思う瞬間です。



#### より良いレシピを求めて

— 多職種協働でレシピ開発 —



味は？見た目は？  
飲み込みは？



給食として提供する前に、先ずスタッフに試食してもらいます。日頃口にする機会が少ない嚥下調整食を評価してもらうことで、栄養士とは異なる視点の意見を抽出することができます。こうした貴重な意見が新たなレシピ開発に生かされています。

#### 長年あたためてきたレシピが 夢の出版化!!



「みなさんの活動を形にしてみませんか？」そのお話を頂いたのが約2年前でした。最初は「自分達のやってきたことが本になるなんて!」と信じられませんでした。私たちが取り組んできたことを多くの人に発信できるチャンスだと思い、完成に向けて精一杯取り組みました。いざやってみると、1冊の本を完成させることがどれ程大変な事か思い知らされました。今まで何の疑問もなく使っていたレシピも、収載するとなると「まだ工夫の余地があるのではないか」と再考する機会が増えました。

料理を写真として掲載するためには、少しでも美味しく見えるように、彩りだけでなく、食器や背景の色彩バランスまで気を配りました。

そして最も苦労したのは…文章の推敲です。「書いて送ってやり直し」の繰り返しはときにめまいをも誘発し、普段いかに正しい日本語が使えていないかを痛感しました。

いよいよ完成の目途が立ったと思ったらあっという間に2年間が過ぎていました。完成した充実感と同時に、ここで歩を止めることなく更に進歩して「第2版」が出せればなあ、と欲張りな事を思う今日この頃です。

# 講演・ 研修会取材



## 「2019年度植物油講演会」

10月27日

組織広報事業部委員 中村 絵美

脂質は健康維持に重要な栄養素であるにも関わらずマスコミやネット上ではメタボリックシンドローム予防の観点から悪者扱いされ、ある脂肪酸は科学的根拠もなく健康効果が誇張され、他の脂肪酸は誹謗される等、脂質に対する情報があふれ消費者を混乱させています。今回の研修会では脂質の役割を基礎から学び、栄養指導に役立つ最新情報を解説いただきました。

はじめに、日本食物油脂協会専務理事の斎藤昭先生より「食物油に関する基本情報」と題して、食物油脂の種類や特徴、脂肪酸組成など教科書を思い出すような基礎的な内容や、最近話題のトランス脂肪酸の健康被害への見解についてのお話がありました。

続いて、お茶の水女子大学基幹研究院教授の藤原葉子先生からは「植物油と健康～最近の話題～」と題して、脂肪酸や油に含まれる脂肪酸以外の微量成分である主に脂溶性ビタミンについて話されました。

最後は九州大学・熊本大学名誉教授の菅野道廣先生より「新しい油脂栄養論—揺れ動く現状をどう理解すればよいのか—」と題した、エビデンスに基づく最新情報の講義をいただきました。最近話題の「油が第六の味」とされる所以や、パーム油の飽和脂肪酸は循環器疾患のリスクを高めないと報告が多いことなど、これまでの見解と変わってきている現状を話されました。オレイン酸が血中LDLコレステロール値を下げ、HDLコレステロールを下げないという有用性も日本人では確認されており、有害ではないが「静かな脂肪酸」としてみなすのが妥当などのお話もあり、エビデンスの見方についても考えさせられる内容でした。また、栄養の研究では確かな結果はなかなか出にくく、「〇〇がよい、悪い」などと断定的な発言は非常に難しいとも言われ、当たり前ではありますが栄養指導をする者は常に新しい情報を入手し更新しておくことが大事だと改めて感じました。

そして、油をやたらむやみに恐れず、量や質、バランスに配慮しながら、食事を美味しくする要素として楽しみたいと思いました。



## 「生涯教育研修会」

11月4日

神奈川県立保健福祉大学  
鈴木志保子教授による講義を受講して

組織広報事業部委員 河野 香緒里

スポーツ栄養学の第一人者である鈴木志保子先生の講義は実践事例やエビデンスに基づいた説得力のある内容でした。

スポーツ選手が陥りやすい「相対的エネルギー不足 (RED-S) によって引き起こされる健康問題」をメインテーマに「個人を対象とした栄養指導」について講演されました。栄養指導の実施例として「新陳代謝のひとつ、筋肉の作られ方はビルの建築に例えることができる。建て替え (新陳代謝) や増新築工事 (増強・発育) は、職人 (エネルギー・糖・脂質)・鉄骨 (ビタミン・ミネラル)・コンクリート等の壁 (たんぱく質) が全てそろい、かつ適度な運動刺激があることで正常に行われる。毎日3食のバランスの良い食事によってどうにか10階建てのビルが100棟 (筋肉) 完成する。ところが朝食抜きなど欠食すると10階建てのビル100棟中1棟が7階建てになってしまう。小さな変化で一見気づかないけれど、繰り返し欠食すると次第に筋力不足・筋力低下のリスクが高まる。」などわかりやすい解説は、すぐに指導現場に生かせると感じました。



相対的エネルギー不足によって  
引き起こされる健康問題



出展: Margo Mountjoy et al. Br J Sports Med  
2014;48:491-497

特に成長期におけるスポーツ栄養の指導においては、児童生徒の発育・発達が優先されるべきで、エネルギー不足で起こる貧血 (手が冷たい)・疲れやすい (スタミナ切れ)・不眠・過剰なトレーニングによる消化不良 (食欲低下) は起こしてはならない。これからはAIを取り入れれば食事調査は効率よく行える。問題解決については食事の内容・食べるタイミング・運動量の制限・サプリメントの正しい利用を指導する。これらは栄養学を極めた管理栄養士・栄養士が指導すべきであると、管理栄養士・栄養士の在り方についても示唆していただきました。(具体的な内容については著書「理論と実践 スポーツ栄養学」参照)

栄養学は、人がもっと元気になるためのものであるという前向きで明るいイメージを自分も持ちながら、自信をもって指導するためには、たくさんエビデンスの理解に努め、対象者にぴったりのエビデンスを自分の引き出しから出しアレンジして伝えられるよう、自己研鑽に励んでいきたいと思います。

## 「保育園給食の役割」

組織広報事業部委員 田村 由佳

核家族が進む中、共働きの家庭が多くなり、特に低年齢児の保育ニーズが増加しています。0歳からの入所がめずらしくない中で、保育所は保護者の方と一緒に力を合わせてお子さんの成長を支えていく大切な役割を担っています。

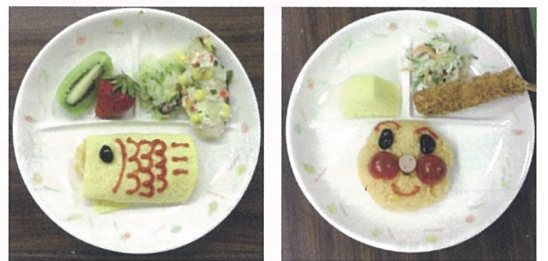
保育所の給食が果たす役割は、年々変化しているのを感じます。保育所で離乳食を進めていくことも時にはあります。ただし、必ず保育所に入所される前に、栄養士は慎重にアレルギー食品も含めて食べたことがある食品の聞き取りを行います。保育所で初めて新しい食品を食べて、万が一にもアレルギー症状を起こすことが無いようにするためです。「お子さんはどのような食材まで食べられるようになっていきますか?」という質問に対して、ベビーフードに使われていた原材料を答えられた保護者の方がいました。最近のベビーフードはとても便利で、様々な食材が使われているので、生活のシーンに合わせてうまく使えるとよいと思います。ただ、食べたことのある食品として聞く時には、使われている量がごく少量の可能性もあるので、通常の料理で使う量を食べても大丈夫かどうか聞き取りの際には気を付ける必要があります。

保護者の方は自分のことは後回しにしながら、仕事・家事・育児と頑張っているのに誰にも褒めてもらえないなど、多くのストレスや悩みを抱えておられます。一方で、インターネットの普及により、根拠に乏しい栄養情報に影響されて、はちみつを離乳食に取り入れるなど間違った行動をされる方もいらっしゃいます。私たちは、保護者に寄り添い、悩みや困りごとを共感しながら食生活の正しい情報を伝えるように心がけていかなければなりません。

給食の時間に保育室をのぞいてみると、「お汁に入ってた、お花のカマボコ食べたよー!」という元気な声がありました。その日の給食には「花麩(はなふ)」という花の形と色のついたお麩をお吸い物の中に入れていました。子どもたちには花の形をした食べ物が入っている、ということが嬉しかったんだと気付かされました。子どもたちは食べることが大好きです。「小麦粉で作られた花の形のお麩」子どもたちは自分の中の知識のかまぼことお花を関連付けて、料理に使われている「花麩」に強い興味を示してくれたのです。これも食育の1つだと考えています。

保育所で行うクッキングでは、最初に食材のそのままの形を子ども達に見てもらいます。本物を見て、知って、触って、「これが〇〇なのか」と知るので。保育所の食育は栽培活動、クッキング、毎日の給食やおやつなども含め、生活の中に少しずつ組み込まれています。今日使っている食材のこと、「よくかみかみして食べようね」といった声かけ、食べる時の姿勢など、大人には当たり前で話すまでもないように思えることは、子ども達にとっての発見と学びの連続であることを意識して伝えています。

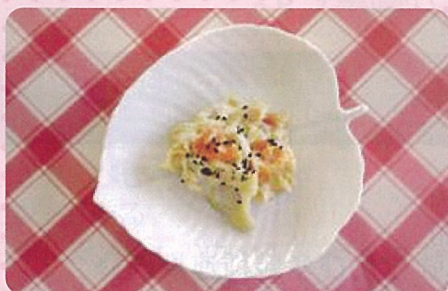
保育所の管理栄養士として、お子さんや保護者、地域の方にどんな支援ができるのかと考えたとき、たくさんの情報から何が必要な情報なのかを判断できる力をつけてもらうことが大切であると感じます。生きていく上で必要な「食を営む力」の基礎を培うのが乳幼児期です。いつでも、どこでも、好きな物を容易に「食べる」ことが可能な今、「何を」「どのように」食べて、生きていくべきかが分かる、そのお手伝いが出来ているといいなと思っています。



↑行事食(お誕生日会)メニュー

レンコンの歯ごたえと  
ツナのうまみがおいしい1品です。

### レンコンの ツナサラダ



#### 材料(4人分)

れんこん	100g	マヨネーズ	大さじ2
にんじん	40g	黒ゴマ	適量
かぶ	20g	醤油	大さじ1
ツナ缶	40g	だし	適量

#### 作り方

- ① れんこん、にんじん、かぶはいちょう切りにする。れんこんは酢水にさらす。
- ② だしと醤油で1をゆで、水気を切って冷ます。
- ③ ②とツナをマヨネーズであえ、黒ゴマを飾る。



エネルギー98kcal たんぱく質2.7g  
脂質7.4g 食物繊維0.9g  
食塩相当量0.4g

東洋羽毛

水と、空気と、睡眠と。

# 睡眠セミナー無料サービスのご案内

よく眠った人には、かなわない。

＊—— 今よりもぐっすり、幸せな毎日のためのヒントがきっと得られるはずですよ —— ＊

**睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。**

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める充実したセミナーをご用意しています。正しい情報を得て睡眠習慣を見直し、イキイキと健康的な毎日を歩むお手伝いをさせていただければ幸いです。

《テーマ例》

- ★ 睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に
- ★ よりよく眠る為のヒント 睡眠6カ条
- ★ 体内時計を整えてよりよく眠る方法



東洋羽毛イメージキャラクター 桃井かおりさん

◎医療安全対策研修、メンタルヘルス研修、学校保健委員会に対応した内容も行っています。

**TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社**

〒753-0222 山口県山口市大内矢田南 8-12-2

セミナーに関するご相談はお気軽に

山口営業所 ☎ 0120 - 383843

食べたいときに、  
すぐおいしい。



健康を気にしてる方に4つのケアシリーズを!  
塩分、カロリー、たんぱくを気にされている方向けのお弁当です。

<http://shokutakubin.com/>

**塩分**  
ケアコース

塩分を控えたい方のために

塩分 **2.0g** 以下

※1食あたり、ご飯150gとおかずの合計

**カロリーケア**  
1200コース

カロリーを控えたい方のために

約**400kcal** 以下

※1食あたり目安、ご飯100gとおかずの合計

**カロリーケア**  
1600コース

カロリーを控えたい方のために

約**530kcal** 以下

※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計

**たんぱく**  
ケアコース

たんぱく質を控えたい方のために

たんぱく質 **約13g** 以下

※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計



通話料無料 **0120-8149-39**

ハイ ショク サン キュー

8:30 ~ 20:30 (土日祝でも可)

(販売者) 東京都千代田区丸の内 2-7-3 東京ビルディング 20階

ヘルスケアフードの明日を考える  
**日清医療食品株式会社**

# 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/>

事務局より

研修会のお知らせ  
(詳細は案内参照)

- 1月26日(日) 山口県総合保健会館  
「在宅訪問栄養指導強化及び多職種連携研修会」
- 2月22日(土) 山口県総合保健会館  
「2019年度山口県栄養士会研究発表会」