

今月の主なニュース

人間ドックにプラスする健康生活サポート
「保健相談」と運動の「パーソナルプログラム」
わくわく健康講座25周年
今こそ学び直すラジオ体操
「保健室」
未病バレー「BIOTOPIA」大井町にオープン
かながわ看護フェスティバル2018

日本体操研究所長 長野 信一
開成町立開成南小学校 日吉由紀子

4面 3面 2面



人間ドックを「大人の食育」の機会に “食”を通して受診者の健康支援

一人間ドックのランチメニューが4月からリニューアル

6月は食育月間

当協会の人間ドック受診後のランチメニューには、日頃の食事を考えるための教材になればと考えられた、さまざまな工夫がある。また、人間ドックのオプションとして用意された「栄養相談」を利用することで、毎日の「食」についてのアドバイスも受けられる。その「大人の食育」の試みについて、当協会の今井愛管理栄養士が紹介する。

年1回の人間ドックはご自身の生活習慣を見直す機会となりますが、食生活も振り返るきっかけとなるような工夫をしています。①塩分2g台の減塩メニュー、②野菜やミネラルなどのバランス考慮、を大きな2本柱とし、自宅でも作って食べてみようという実践につながるために、レシピ&メニューの食育リーフレットを付けています。

塩分2g台の減塩メニュー
ランチはヘルシー（写真1）とスペシャル（写真2）の2種類（写真以外にどちらか汁物、100gサラダが付きます。ご飯は五穀米か白米を選べます）。どちらも食塩相当量が、汁物0.4g、ランチ弁当2.1g、

合計2.5gです。高血圧予防、治療のために1日の食塩摂取量は、男性8g、女性7g未満が推奨されています。この数値は1食あたり約2.5gになります。このランチを食べることで、日頃の味付けの濃さを確認することができます。また、美味しく食べられるように、梅、西京漬、出し汁、トマト煮込み、香辛料、レモン、粕など、多様な味付けにしました。自宅でも活用できるように、味付けの詳細はリーフレットでわかるようにしています。

野菜やミネラルなどのバランスに配慮
バランスの良いメニューにしていますが、ご自身の生活に活用できるように「見

てわかる量」の工夫をしました。例えばご飯は適度な量として、ヘルシーランチでは120g、スペシャルランチは150gで提供しています。食べながら普段のご飯量と比較することが可能です。また、サラダは、100gサラダ（写真3）を用意しました。生活習慣病予防のためには、野菜類を1日350g食べるのが理想です。その3分の1の117gに近い100gサラダを

ランチメニュー成分

メニュー成分	ヘルシーランチ	スペシャルランチ
エネルギー	639kcal	805kcal
たんぱく質エネルギー比率	25%	27%
脂質エネルギー比率	23%	22%
炭水化物エネルギー比率	51%	50%
カルシウム量	155g	148g
鉄量	3.1mg	4.1mg
食物繊維量	9.3g	10.7g
ご飯量	120g	150g



写真1 ヘルシーランチ



写真2 スペシャルランチ



写真3 100gサラダ

「見て、味わって、作ろう」
エネルギーが低めでも満足感を得られるメニューとなるように、献立を大幅に変更しました。胃腸の弱い方にもお勧めできる消化しやすい調理法にしています。人間ドック・ランチのコンセプトは、「見て、味わって、作ろう」です。この新たなランチで、日頃の味付けや野菜量、ご飯量、果物量などを確認し、食生活を振り返る時間にして頂ければと思います。

実際に見ることで、普段の1食あたりの野菜量を振り返る機会になります。サラダが美味しく食べられるように、新たに冷蔵庫を設置しました。おかわり可能なので、たっぷり食べて食物繊維で満腹感を感じていただければと思います。

事前申し込みが必要で、相談者には当日に、3日分の食事内容を記録したものを持参していただく。相談の際は、その記録をもとに管理栄養士が30分の面談を行う。「食生活は問題がないはずなのに貧血が気になる」「3食きちんと食べても太れない」など、さまざまな悩みに対して丁寧にヒアリングする。1日に必要な食事を食品サンプルで確認するなど、その人に適した食事の仕方をわかりやすく具体的に説明する。



今井 愛・管理栄養士

人間ドックの健康生活サポート① 栄養素の過不足を数値化 食事面から健康サポート

当協会の人間ドックを受診される人には、1回3,000円税別のオプションメニューとして「栄養相談」を受けていただくことができます。これは、管理栄養士による食事面からの健康サポートだ。

事前申し込みが必要で、相談者には当日に、3日分の食事内容を記録したものを持参していただく。相談の際は、その記録をもとに管理栄養士が30分の面談を行う。「食生活は問題がないはずなのに貧血が気になる」「3食きちんと食べても太れない」など、さまざまな悩みに対して丁寧にヒアリングする。1日に必要な食事を食品サンプルで確認するなど、その人に適した食事の仕方をわかりやすく具体的に説明する。

また面談時のアドバイスに加え、後日、健診結果と共に「栄養摂取状況成績表」が郵送される。この成績表は、その人が摂るべきエネルギーと栄養素の適正量を数値化したもので、「カロリーが不足している」「炭水化物を摂りすぎている」など、普段の食生活で気をつける点が目瞭然となっている。また、

「食事摂取量をデータ化すると、日々の食生活を客観的に観察できます。貧血がみならず不足している栄養素は何かなど、健診結果と食事摂取状況を確認して積極的に摂るべき食品をアドバイスします。より健康的な生活を送るのに役立つ情報を提供する。栄養相談は、指導というより支援です。専門家の意見をぜひ取り入れてください」と、担当の今井愛・管理栄養士。

健康に良いとされる食の情報、巷にあふれかえっている。興味本位で取り入れるのではなく、まずは自分の栄養摂取状況を確認し、栄養管理に精通した専門家のアドバイスに耳を傾けることが、安全で確実。なお「栄養相談」は、受診後でも1ヵ月以内であれば申し込み可能になっている。