昭和50年４月24日　第三種郵便物認可
「健康かながわ」の購読料については、
健康診断の料金に含まれています。
毎月１回15日発行（１部90円）
平成29年６月15日
第591号

健康かながわ

公益財団法人　神奈川県予防医学協会
予防医学事業中央会神奈川県支部
全国労働衛生団体連合会会員
編集・発行人＝土屋　尚
発行所＝〒231－0021横浜市中区日本大通58
日本大通ビル　045（641）8501（代表）
http://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

今月の主なニュース

働き方を考える　弁護士　川人　博
三酸化二アンチモンが特定化学物質とし規制されました
養護教諭に役立つ子どもの食育　当協会管理栄養士　今井　愛
「保健室」　二宮町立二宮西中学校　長谷川　麗奈
わくわく健康講座
脳のストレッチ「シナプソロジー」
世界禁煙デー記念イベント
２面　３面　４面

食の視点から未病改善

県立保健福祉大学の「栄養サポートステーション」

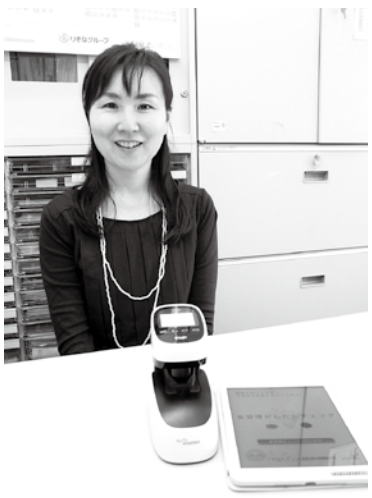
神奈川県立保健福祉大学では、県の「未病を改善するかながわ宣言」の取り組みの一部として、「栄養サポートステーション」を開設。管理栄養士がタブレットやPCを利用して、相談者の食習慣をチェックし、食事バランスの診断や食生活改善のアドバイスを無料で行っています。栄養をテーマに食の視点から未病を改善するこの取り組みについて、倉貫早智・栄養学部准教授に聞きました。

人が集まる場所へ出向いて

地域に出向き、人々の食事を見ながら、その人に的確なアドバイスを行う「栄養サポートステーション」は、もともとは農林水産省の機能性農水産物の普及を目的としたプロジェクトとして始まりました。

各地で栄養相談をする中で気づいたのは「管理栄養士から話を聞いたり、相談することが初めて」という相談者が多いことでした。病気にならなければ病院には行かず、市町村などが実施する栄養指導にも、よほど健康に対する意識が高くないと、参加する人は多くはありません。

イベントやショッピングセンターなど、人が集まるところで栄養相談をすれば、健康な人々の生活習慣病などの予防と、未病の人々の栄養状態の改善に寄与できることがわかりました。農水省のプロジェクトは3年間で終了しました



倉貫早智准教授。食品栄養科学博士、管理栄養士。「栄養サポートステーション」で使用する採血を必要としないヘモグロビン測定器とタブレットを前に。

が、未病改善を目的とする県の取り組みの一環として、栄養サポートセンターの事業を継続しました。それから2年を迎えます。

独自のソフトを開発

栄養相談にはさまざまな情報が必要ですが、限られた時間に多くの人の食習慣を尋ねることは時間的にも難しく、効率よく行うために、農水省のプロジェクトの時代から「何を食べたかを思い出すと、その人の食事のバランスがわかる」ソフトウエアを企業とのコラボレーションで開発しました。「栄養サポートステーション」では、それを使って食事の状態をヒアリングし、そのデータをもとにアドバイスを進めます。

現在、実施する催しの状況に合わせて3つのパターンで相談を実施。来場者が1、000人を超える県などのイベントでは相談者も100人単位なので、採血不要のヘモグロビン測定器で貧血チェックを行います。人数が限られる場合は、開発したソフトを使用します。タブレットを使うと簡易な食事診断が1時間当たり10人程度、詳細な食事診断は1時間に4人ほどができます。昨年度は6月からスタートして84回開催、延べ3、443人の相談を行いましたが、血糖値測定が約7割、簡易な診断が約3割弱、詳細な診断は大学内で相談を受ける時などに限られていました。

「栄養サポートステーション」ではサポートセンター専従スタッフの管理栄養士2人が対応。タブレットを使った栄養相談では性別、年齢、身長、体重の変化、既往症、野菜の摂取などの設問に答えると診断結果が出力され、さらにそれをもとに管理栄養士がアドバイスをします。

食事への気づきから予防へ

市町村からの依頼やイベントとの共催で行うことの多い「栄養サポートステーション」ですが、ショッピングセンターなど、農水省のプロジェクト時代から続いている会場もあります。小田原など県内各地の「未病センター」などでも実施しています。また、本学の学生食堂でも地域の皆さんを対象にした「栄養サポートステーション」を定期的に開催しています。学生食堂のメニューを食べながら相談に訪れるリピーターの方もいらっしゃいます。開催予定はホームページに載せています。

相談者は全体に高齢の方が多いですが、県主催の未病女子のイベントでは貧血を気にする若い女性の参加も多く、若い世代にアピールする意味でも未病改善という切り口は意味があります。子どもの参加も多い「食育フェスタ」では、成長期の子どもに潜在する貧血は栄養バランスに起因するというデータも集まりました。

県立保健福祉大学の学生食堂でも月2回実施。誰でも相談を受けられます。

できるだけ多くの人に

相談を受け付けて意外だったのは、相談者の健康について回答です。6割以上の人が「健康」または「まあまあ健康」と答え、「未病」が25％程度。「栄養サポートステーション」には健康な人が自身の健康を確かめに来るケースが多く、そんな人が「食事に気をつけよう」と考える機会になれば、「栄養サポートステーション」の意味があります。

相談の内容は自身のことだけでなく、家族のことを相談される人もいます。「ちょっと相談したかった」という人も多く、潜在的なニーズはまだまだあります。そういう意味でもっと積極的な広報活動が必要ですし、声がかかれば、できるだけ多くの場所で開催したいと考えています。

機会を生かして啓発も

これからは若い女性、高齢者など、浅く広くから、もっと深くへ、焦点を絞った栄養指導も必要ではないかと考えています。女性の貧血やフレイルの問題。多くの中高年には「痩せたほうがいい」という思い込みがありますが、やがてそれが筋力の衰えにつながり、フレイル（※1）、サルコペニア（※2）サイクルに入ります。痩せたほうがいいか、もっと食べたほうがいいか。その変換点を管理栄養士の視点でアドバイスできれば、フレイルに陥る高齢者も減ります。こうした啓発活動も「栄養サポートステーション」だからできます。

100歳時代といわれるようになり、予防医学的にもますます栄養指導の役割は大きくなっています。県の「未病改善」事業が終了しても続くように、趣旨を理解していただける企業とのコラボレーションなど、新たな仕組みづくりも考えています。

※1 フレイル＝加齢とともに運動機能や認知機能等が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態で、適切な介入・支援で生活の維持向上が可能
※2 サルコペニア＝加齢や疾患による筋肉量の減少で起こる全身の筋力低下

「栄養サポートステーション」のお問い合わせ、開催のご依頼は県立保健福祉大学・地域貢献研究センター　（電話046-828-2742）まで。
URLは http://www.kuhs.ac.jp/chiiki/2016061600026/