

健康長寿へ向けた食の実践

—当協会の管理栄養士が実践した健康長寿に向けた食生活支援—

今 井 愛*

1. 栄養支援のために実践されたプログラム

(1) 薬膳と運動プログラム(表-1)

当協会の近郊に中華街があるメリットを活かし、薬膳料理を提供している「三和楼」の協力で、①薬膳を中心とした講話とウォーキングで4回、②薬膳講話と太極拳をセットにした食支援と運動のプログラムを2回行った。①②ともに、実践編では実際の料理を味わいながら食材の説明をし、家庭で代用できる食品や料理法も紹介することで、家庭でできる薬膳につなげた。円卓で参加者とともに運動担当者も同席し、質疑応答が飛びかう活発なコミュニティーの場となった。

(2) セルフサポート支援プログラム(表-2)

1年毎の人間ドック受診間に、年3回まで参加できるプログラムである。全体では年6回(2・3・6・7・10・11月)実施しており、希望者は年3回を目安に定期的に参加している。毎回、血液検査を実施し、採血当日に採血結果も含めて医師の診察が行われる。採血結果が出るまでの時間を利用して、1時間の集団運動教室または集団栄養教室を実施している。栄養と運動を2ヵ月毎、交互に行っている。定期的に参加することで自身の血液データを把握するとともに運動と食事を中心とした生活習慣の振り返りを行うことができ、自己チェックから自己管理につながる。血液検査後、集団教室開始時間までの間に軽食をとる時間と場

表-1 薬膳と運動プログラム

実 施 月	集団栄養教室のテーマ
①2014年1回目	薬膳って何だろう「スパイスの歴史」
①2014年2回目	日本の薬膳「六味」
①2014年3回目	中国の薬膳「温と涼」
①2014年4回目	薬膳実践編「三和楼」
②2016年1回目	薬膳「陰陽五行説」
②2016年2回目	薬膳実践編「三和楼」
三和楼の献立	献立一覧 1. 高野豆腐の前菜(中国の高野豆腐と漢方野菜の煮込み) 2. 薬膳スープ(フカヒレと薬膳の澄ましスープ) 3. 龍井蝦仁(ロンジン緑茶とエビの香炒め) 4. 秋野菜と鶏肉の南乳炒め 5. 旬魚と五穀の蓮の葉蒸し 6. 黒米炒飯(古代米使用)
感想抜粋	病気を未然に防ぐ健康作りの方法を学べる場が身近にあるということはとても大切なことと思います。今回の講座、そしてさまざまな試みとその継続を期待しています。

所も提供しているため、高齢者のコミュニティの場にもなっている。リピーターが多いプログラムである。

(3) 健康長寿支援プログラム(表-3)

2015年～2016年に実施したプログラムである。人間ドック継続受診者の40歳以上を対象とし、参加者52人であった。このプログラムは平日の昼間実施したため、退職者や高齢者が中心であった。初回、3ヵ月後に血液検査、筋力テスト、栄養調査を実施。そのほか集団教室として初日、1.5ヵ月、3ヵ月毎に栄養教室、運動教室を行う。朝晩の体重・血圧と1日の歩数を毎日記録し、数値を参加者自らグラフにして客観的に判断することで、適度な血圧や体重を維持できるようにすることを目的とした自己管理方式である。ヘルスウォッチ(EPSON製/心拍数、歩数、運動強度、消費エネルギー算出時計)を一定期間装着し、心拍数から眠りの質やストレスも推定している。このプログラムでは食生活支援として食事調査結果の振り返りとともに、日々の食生活に役立つ情報提供を行った。

(4) ME-BYO改善プログラム(表-4、5)

県の未病センター一環事業として市町村にて行う食生活と運動支援プログラムであり、(3)のプログラムをより簡便にした内容となっている。血液検査はなく、朝晩の血圧、朝食前および夕食後の体重、1日の

歩数を自身で記録・グラフ化して、自分の生活を客観的に振り返ることができるプログラムである。(3)同様にヘルスウォッチを一定期間装着し、心拍数から眠りの質やストレスも推定する。2017年に3市町村、2018年に3市町村実施している。実施期間は3ヵ月であり、2017年は食事記録の振り返り2回と効果測定、集団栄養教室を4回、2018年は食事記録の振り返り2回と効果測定、集団栄養教室を3回行っている。

2. 健康長寿につながる食生活支援

(1) 教室のポイント

前項の(1)～(4)のプログラムに共通するのは、a.単発型ではなく、継続参加ができる b.栄養だけではなく運動支援もある c.自分で評価できる指標がある、または自分で記録して自己チェックができる d.グループワークやディスカッションを通して参加者同士が知り合い、コミュニティの場となる の4つが存在する。例えば、参加者が自分の食事を見直す自己チェックや、参加者同士が互いに話す機会が少ない集団教室よりも、自身の健康状態を改善するきっかけとなる場を多く作る。つまり表-6の感想にもあるように、参加することで本人の意識が変わるプログラムの集団教室を提供することが必要と思われる。

表-2 セルフサポート支援プログラム

実 施 月	集団栄養教室のテーマ
2019年2、3月(予定)	歯の健康と噛む食事
2018年6、7月	腸内フローラ改善の食事
2017年2、3月	食物繊維を増やす食事
2017年10、11月	食事の適量を確認しましょう
2016年6、7月	LDLコレステロールと食生活について
2015年10、11月	血糖値改善の食生活とは
2015年2、3月	食塩と高血圧予防

表-3 健康長寿支援プログラム

健康長寿支援プログラム	食生活支援内容		
初 回	食事の基本 「フードモデル」で自身の食事量との比較	減塩の工夫	
1.5ヵ月後		カリウム摂取量を増やす工夫	食事記録振り返り①
3ヵ月後		アミノ酸について	食事記録振り返り②

(2) 食事の基本量と食事の質～フードモデルの活用～

健康長寿につながる食生活は、まずは自身が通常食べる量を把握して体重とともに自己管理することである。健康を維持するために必要な「適度」な歩数や活動量、睡眠、BMIが存在するように、『日本人の食事摂取基準2015年版』から各自に応じた「適度な食事摂取基準」が存在する。ここから必要な量や質を、自分の体重や生活レベルに応じてどの位食べればよいか確認し合い、継続的に支援した。その際、参加者にわか

りやすく伝える媒体として食事バランスガイドや糖尿病交換表を参考に、フードモデルを活用している(写真-1)。

フードモデルはカラーで視覚的に理解しやすく、また、手に持つことで触感的に大きさを把握できるため、参加者に好評であった。継続的な教室なので、毎回フードモデルを参加者全員に持ってもらっている。主な食品の量や大きさを繰り返し見て覚えてもらうことで、料理や食事の際に、適量と比較できる力を付け

表-4 ME-BYO改善プログラム(2017年版)

ME-BYO改善プログラム2017 (3ヵ月)	食生活支援内容		
1回目	食事の基本 「フードモデル」で自身の食事量との比較	食事の基本の量と質	主食、主菜、副菜の役割
2回目		減塩について、乳和食の活用	食事記録振り返り①
3回目		食べ過ぎているものを再チェック	自分の量を見直そう
4回目		骨を強くする食生活	食事記録振り返り②

表-5 ME-BYO改善プログラム(2018年版)

ME-BYO改善プログラム2018 (3ヵ月)	食生活支援内容		
1回目	食事の基本 「フードモデル」で自身の食事量との比較	食事の基本の量と質 主食、主菜、副菜の役割	食事記録振り返り①
2回目		減塩について、乳和食の活用	自分の量を見直そう
3回目		骨を強くする食生活	食事記録振り返り②

表-6 (3)(4)のプログラムに参加した人の感想

- ・自宅で実践できる内容でしたのでほんとうに嬉しく、参加させていただいて良かったとつくづく感じております
- ・運動するように心がけるようになりました。食事は塩分など気にするようになりました
- ・朝、夜の体重測定を継続したい
- ・自分なりの問題点がわかった
- ・効果が目で見られるので励みになる
- ・記録することで意識できることがわかりました。栄養で気を付けるポイントもよくわかり、続けていこうと思いました
- ・知らないことが多く良かった。もう一度聞きたい
- ・時間の許す限り外でもどこでも努力して心がけたいです。ありがとうございました
- ・3回の測定の数字を見て自分の体の現在の状態がわかり、この習慣を維持していきたいと思います
- ・生活のリズムが安定した。健康に関する意識が高まった
- ・毎食の食事(バランス)に気を遣うようになりました
- ・より深く自分の体について考えさせられました。続いて頑張ります
- ・栄養バランスのある食事を心がける
- ・食事に気をつける
- ・体重を意識するようになった。頂いたグラフ用紙がとてもいいと思う
- ・1口ごとに噛む回数を意識するようになった
- ・基本的な運動を教えてもらいありがたかった

ることを目的とした。

そのほか、フードモデルからどのような料理を考えられるか参加者に提案し、デイスカッションの場を作った。性別を問わず、高齢者になると1人暮らしとなるケースが多い。自身で献立作りから料理、後片付けまで行うことは、食事する時間からの時計の逆算を行うことになる。仕事をしている時に生じる「何時までに到着するため何時に会社を出る」というタイムスケジュールの逆算が料理工程には多く存在する。献立作成や調理は、「何時までに行う」という作業の逆算を頭の中で行う回数が増え、脳の活性化にもつながるため、フードモデルで量を確認する際、参加者には調理や献立作成を積極的に勧めた。

(3) 生活リズムの質を上げて食事を美味しく食べる ～生活活動量を増やす～

『早寝早起き朝ご飯』という言葉があるように、健康長寿に向けて規則正しい生活リズムが大切である。体を動かすことも含めてきちんとした生活リズムを実践できるように、生活習慣病予防やフレイル予防のための食習慣、運動習慣を伝えた上で、自分の生活の中で自己管理できるよう毎日記録を付ける仕組み作りを行った。

管理栄養士という専門職は食事の重要性を中心に支援すると思われるが、健康長寿につながる生活をするためには食べるだけではなく、体を動かすことも同様に重要である。参加者には体重の増減チェック、歩数、血圧の記録を習慣化することを促すとともに健康運動指導士と協力して、筋力維持のために参加者の活動量の確認を行った。

写真-1



(4) 定期的に自己観察する場とコミュニティの場の必要性

自身の健康状態を把握し、チェックする自己管理を維持しながらも、他者との比較や支援、励ましができる場が必要である。自己観察できる仕掛けと継続的参加できる教室により、参加した高齢者が「美味しく食べる」、「健康について主体的に考え実践する」機会が増えていくことが期待される。

3. 年1回の人間ドックも含めて、定期的に 自分の生活習慣と食習慣の振り返りを

健康長寿につながる自己チェックの場として、当協会の人間ドックでは、「健康的な食事」を受診者の方へ提供している(写真-2)。これは、100gサラダや120gまたは150gご飯、0.4g塩分相当量の汁物で、成人1食あたりの適度なエネルギー量のお弁当である(2018年11月現在)。これらの食事を食べることで、いつもの自分の食事量と比較できる仕掛けになっている。またランチルームという場所で、多くの受診者が喫食できるので、他者の食べる早さ(早食いか否か)や、量や塩加減に対する認識などを比べたり話し合うこともできる。

おわりに

専門職として、多くの人が健康長寿につながるよう、自分の食生活を振り返り改善できる仕組みや食事も含めた生活習慣チェック方法、さらにそのコミュニティの場となる環境づくりを今後も検討したい。

写真-2



※写真は2018年11月現在のメニューであり、2019年1月から、さらに健康を考えた新しいメニューがスタートしている。