

## 地域住民の健康の維持・増進を目指した管理栄養士の取組 —糖尿病の予防の観点から—

教員名：垣花 渉

学生名：川越史織・川崎由佳・川元千明・木村有沙・久司巳祐・清崎由紀乃・越村香菜

### 1. 地域活動の概要

かほく市では生活習慣病のうち糖尿病に要する医療費は県の平均よりも高いため住民の健康の増進を図ることは急務な課題となっている。そのため、行政の管理栄養士が住民の食生活の改善に取り組む現状や課題を聞き取り調査するとともに、調査に基づいた「食事おすすめレシピ」を作成した。今後の課題は、住民の食生活の意識を変えるための情報発信力を高めることであった。

### 2. 地域活動の目的

地域住民の健康の維持・増進を図り糖尿病の状態を未然に防ぐため、子供から高齢者までの健常者の食育活動に携わる管理栄養士の取組について聞き取り調査を行うとともに、このような調査から得た知見を活かして学生が社会貢献を果たすことを目的とする。

### 3. 地域活動の具体的な内容

実施日時：平成 21 年 6 月 25(木)、26 日(金)

実施内容：

#### (1) 住民の糖尿病の予防を目指した食生活改善の取組

市内の「ほのぼの健康館」を訪ねて住民に対する栄養指導または講習会や料理教室等を行っている行政の管理栄養士の取組をしらべた結果、以下のことが明らかとなった。

- ・住民に対する栄養指導は個人の健康状態、体型、生活活動量等に応じて個別に行われるものであり、画一的なものは存在しない。
- ・糖尿病患者に対する献立は特に存在しない。朝・昼・夕食の摂取カロリー量をバランスよく整えるとともに、栄養に偏りがないように配慮することが重要である。そのためには、食品交換表に基づいて献立表を作るとともに、摂取する単位数を計算することが重要である。
- ・食事という活動によって生活習慣を整えるという意識を持つことは重要である。そのためには、食事をすることが楽しくなるような様々な工夫(例えば、旬の食材を活かした料理、調理の方法、もりつけ、彩り等)が必要である。

#### (2) 小・中学生の健康を育む学校給食の取組

市内の「第二学校給食センター」を訪ねて学校給食を通じて小・中学生の食育を図っている管理栄養士の取組をしらべた結果、以下のことが明らかとなった。

- ・小・中学生の時期は成長の速度が速いため、小学校低学年、小学校高学年、中学生用の献立を立てることによって必要な栄養量を確保することが重要である。
- ・楽しく食べるための意識を高めるため、学年の異なる仲間と一緒に食事をすること、季節や文化・風習を感じられる献立を立てること、家庭で取ることが難しい食事を出すこと等の工夫を行う。
- ・多くの人々が安全に食べられることが給食のコンセプトであるため、栄養価のある安価な食材を上手に調理して彩りをよくすることは特に配慮する。

(3) 若い女性が楽しく手軽に安心して食べられるレシピの作成

管理栄養士の助言に基づいて、若い女性の食生活の改善を目指した献立表を朝・昼・夕食用に作成した。食品交換表に基づいて摂取単位数を計算するとともに、大学の調理室を使って「夕食おすすめレシピ」のモデルを作った（図1、2）。

	献立	材料	量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	他
夕食	ご飯		150	3						
	豚汁	豚肉	15			0.5				
		さつまいも	30	0.5						
	金平ごぼう	大根	50						50	
		人参	30						30	
		うす揚げ	10			0.5				
		ごぼう	10						10	
	鰻フライ	人参	5						5	
		ごま油								+
		ちくわ	15			1				
	酢の物	レタス	14						14	
		トマト	16						16	
鰻	鰻	30			0.5					
	ワカメ	30						(30)		
	きゅうり	40						40		
		たこ	20			0.25				
計				3.5		2.5		1.5	165g	
合計				9.5	1.5	5.5	1	2	(340g) 1.1	20.6

図1. 夕食の献立表



図2. 献立表に基づいて作った料理

4. 地域活動の評価

(1) 学生の意見

- ・朝・昼・夕食の量と栄養素を偏りなく摂取することは重要であることを実感することができた。
- ・5感（視覚、聴覚、味覚、触覚等）を使って楽しく食べることが健康づくりにつながることをわかった。
- ・若いころの食習慣が大人になっても継続して健康状態に影響を及ぼすことがわかった。

(2) 地域（管理栄養士）の意見

- ・将来地域の看護や介護を担う学生には、取り組んだ「おすすめレシピ」をさらに充実させて住民

の食育の意識を高めさせる活動を協働して行ってほしい。

- ・若い女性の過激なダイエットや低栄養の状態を未然に防ぐため、同世代の大学生が仲間に対して食事の大切さを共有できるような機会を作ってほしい。その点では今回の取組は有意義であったと思う。

(3) 他の地域に PR できること

- ・将来の看護師や保健師を目指す学生が比較的早期に地域の抱える課題を考えるとともに、地域の健康問題を改善するための食育の方策を提案する機会を得ることができた。

5. 今後、この地域活動を継続、活発していくために必要なもの及び課題

行政の管理栄養士は、住民の健康の維持・増進を図るための栄養指導または講習会や料理教室等を行っている。しかしながら、このような活動を行政のみで行うにはマンパワーが不足しているため、食生活の改善に関与できる人材の育成は地域社会の急務な課題となっている。そのため、大学は行政と協働して地域の健康力を高めるための食育活動に係れる学生を育成するとともに、このような学生が主体的に食育の情報発信に取り組める組織を構築することが望まれると考えられる。

6. その他

学生の社会人基礎力は、図 3 に示すように、サービスラーニングに基づく活動によって向上した。

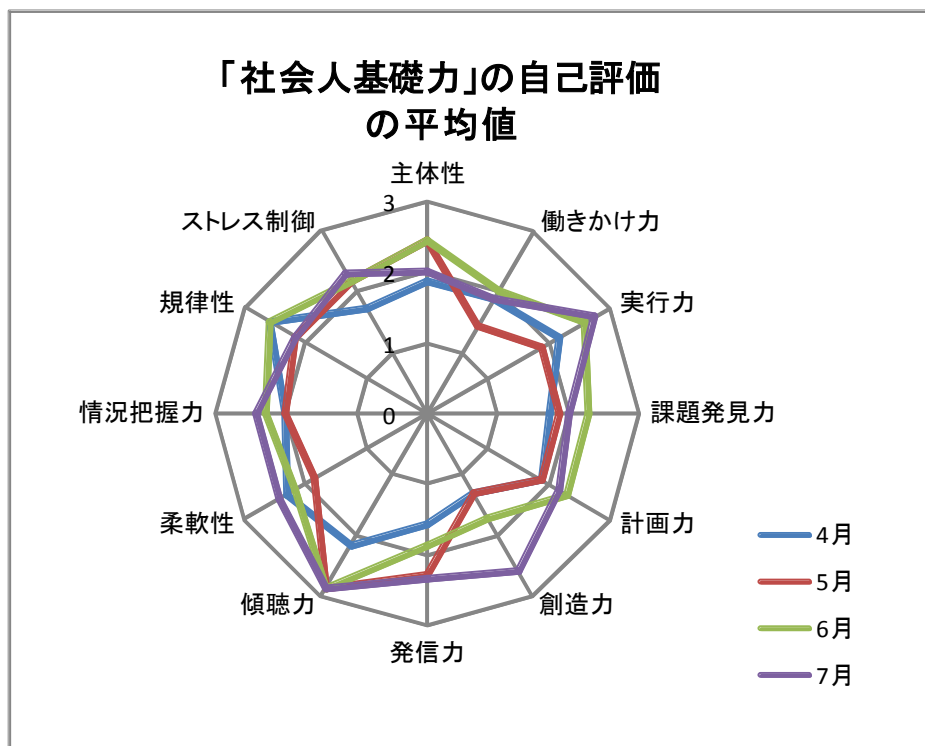


図 3. 「社会人基礎力」の自己評価の平均値 (n=7)