

平成 21 年度「食事バランスガイド」活用セミナー

事例発表の概要

(4) 今村 かをる 氏 (熊本県栄養士会宇城支部)

宇城地域は熊本県の中央部に位置し、地形の変化に富んで、平野、海、多様な自然を有している。現在地域活動の栄養士になって5年。以前は28年ほど病院に勤務し、生活習慣病の人の改善やリハビリ治療に長く携わってきた。生活習慣病の一次予防の重要性を感じていた。現在、地域活動栄養士に所属し活動している。その支援活動の中に、食生活指針普及推進会議、健康づくり応援店連絡会議がある。この中に推進会議にはJA、市町村、健康づくり応援店の代表、栄養士会が属し活動している。

バランスガイドに出会ったのが、今から5年前の平成17年。最初見たときすごいなと思った。斬新性があると思った。今まで、図表等でやってきたものが、ピラミッドではなくコマの形で、日本型食生活、食料自給率を目指していると書かれていることに感動した。摂取量が栄養素でなく料理で示されていた。

また、菓子・嗜好飲料は、それまでの「制限しなさい。」から、「適量を楽しむ。」という表現となって、楽しみは生活の中に必要だという表現になっている。

また、説明する時について忘れがちな運動、水分についても一体化されていたことに関心した。

バランスガイドを使っての仕事は、“くまもと健康づくり応援店”での事業が最初。この支援は17年にはじまった。当初、県内では71店舗だったが、現在は237店舗と増加している。宇城地域の健康づくり応援店における栄養士の役割は、栄養相談、指導を実施して栄養価計算・栄養情報の提供などが大きな役割。お店に提示する栄養表示のポスター等も自分なりに作成して支援しているところ。

応援店の活動で、寿司屋の経営者が、1回の食事で量が多く摂れない高齢者や食欲の落ちた女性の方、子ども達に、少ない量でも満足できる様な内容をと悩んでおられたが、「食事バランスガイド」を活用した表示をアドバイスしたところ大変喜ばれた。

また、老舗の菓子店舗では、お菓子は「摂りすぎではいけない。」「太る」というイメージがあって、時として肩身の狭い思いをされていた。菓子・嗜好飲料は、「食事バランスガイド」では、コマを回すひもの部分にあたる。「楽しみながら適度に摂る」と併せ、菓子の成分を分析し、「1切れあたりのカロリー量や、一回あたり食べる量は200キロカロリー以内」ということで表示をするようにした。

ライフステージ別の課題として、小学生においては、おやつ摂りすぎ、野菜不足。成人においては、動物性食品、脂質、塩分、嗜好飲料、菓子、アルコールの摂りすぎ、また、成人女性では、野菜、果物、乳製品の摂取不足。高齢者においては、低栄養、エネルギー、タンパク質、カルシウム、水分不足が一般的にいわれているが、活動の中で実感しているところ。

高齢者の調理実習、栄養講話においては、タンパク質が不足にならないようにしっかり摂れる料理を考え、PFC バランスでは少々脂肪が多くても、高齢者が喜んでできる簡単に作れる料理を考えさせた指導。

30から60代の女性を3日間食事調査をしたときの事例だが、問題点どおりに非常に副菜が少なかった。「食事バランスガイド」であてはめてみて少ないというのが分かり、更に栄養価を計算してみると、ビタミン、食物繊維が不足している状況となった。

「食事バランスガイド」の背景には、付随している情報も沢山あり、これまで理解できていなかった、知らなかったことがたくさんある。

今後、普及を目指していく上で「一栄養士として、自分に求めているスキルは何なのか」をあらためて考えてみたとき、自分自身が、国民健康栄養調査、健康日本 21、食生活指針、食事摂取基準、食育の問題、食料自給率、生産、輸入、食文化等についても理解していないと、本当の意味での「食事バランスガイド」の普及は出来ないと感じている。



<事例発表中の今村かをる氏>