◇研　究　活　動

［はじめに］

栄養クリニックでは、平成22年度より、本学食物栄養学科 田中研究室、オムロンヘルスケア株式会社との共同研究として「肥満の改善に有用な栄養指導のあり方」をテーマに調査研究を行っている。今年度その結果をまとめ、平成23年12月11日奈良女子大学で行われた、第10回日本栄養改善学会近畿支部学術総会において次のようなテーマで発表した。

肥満者の食・運動習慣と体組成の関係～DXA・MRI・BIA法を用いた検討～

○姜貴順[1]　佐藤哲也[2]　繁田沙織[3]　長谷川真実[3]　山本里美[3]　藤井彩乃[3]　桑原晶子[4]
田中清[1][3]　木戸詔子[1][5]
[1]京都女子大学栄養クリニック　[2]オムロンヘルスケア株式会社　[3]京都女子大学家政学部食物栄養学科　[4]大阪樟蔭女子大学学芸学部健康栄養学科　[5]奈良女子大学生活環境学部食物栄養学科

肥満者の食事摂取と体組成の関係～脂質、砂糖・嗜好品を中心とした検討～

○繁田沙織[1]　佐藤哲也[2]　長谷川真実[1]　山本里美[1]　姜貴順[3]　藤井彩乃[1]　桑原晶子[4]
田中清[1][3]　木戸詔子[3][5]
[1]京都女子大学家政学部食物栄養学科　[2]オムロンヘルスケア株式会社　[3]京都女子大学栄養クリニック　[4]大阪樟蔭女子大学学芸学部健康栄養学科　[5]奈良女子大学生活環境学部食物栄養学科

肥満者の栄養指導における体組成の改善

○長谷川真実[1]　佐藤哲也[2]　繁田沙織[1]　山本里美[1]　姜貴順[3]　藤井彩乃[1]　桑原晶子[4]
田中清[1][3]　木戸詔子[3][5]
[1]京都女子大学家政学部食物栄養学科　[2]オムロンヘルスケア株式会社　[3]京都女子大学栄養クリニック　[4]大阪樟蔭女子大学学芸学部健康栄養学科　[5]奈良女子大学生活環境学部食物栄養学科

肥満者の栄養指導による食・運動習慣および体組成の変化

○山本里美[1]　佐藤哲也[2]　繁田沙織[1]　長谷川真実[1]　姜貴順[3]　藤井彩乃[1]　桑原晶子[4]
田中清[1][3]　木戸詔子[3][5]
[1]京都女子大学家政学部食物栄養学科　[2]オムロンヘルスケア株式会社　[3]京都女子大学栄養クリニック　[4]大阪樟蔭女子大学学芸学部健康栄養学科　[5]奈良女子大学生活環境学部食物栄養学科

［概　　要］

BMI25以上の成人25名を対象とし、体組成測定、食事指導、身体活動量測定、生活習慣調査による3ヶ月間の減量試験を実施した。減量試験開始前の肥満者の実態（横断調査）、減量試験前後の生活習慣と体組成の変化（縦断調査）から、肥満の改善に有用な栄養指導のあり方を考察した。

横断調査結果

食・運動習慣と体組成の関係において、男女間で体脂肪の蓄積部位が異なること、体脂肪の蓄積には歩行による消費エネルギー量と食事による摂取エネルギー量、双方が関与していることが確認された。食習慣では特に菓子、ジュースなどの砂糖・嗜好品の摂取、及び全エネルギー摂取量に占める脂質エネルギー比率が、体脂肪の蓄積に寄与していることが明らかとなった。

縦断調査結果

減量成功者の食・運動習慣の変化を分析し、脂質エネルギー比率や砂糖・嗜好品摂取量の減少、歩数の増加が肥満の改善に有用な因子であることが示唆された。

また、管理栄養士による栄養指導を受けた群（介入群）と栄養指導を受けなかった群（非介入群）を比較すると、介入群で減量成功者が多く、かつ、筋肉量を維持しながら体脂肪を落とす、質の良い減量がみられた。

これらの結果から、日常生活において運動を習慣づけるよう促し、脂質や砂糖・嗜好品摂取量の適正化に重点をおいたバランスの良い食生活について管理栄養士が専門的に指導することが、肥満改善に有用であることが示された。

（姜　貴順）