

## ◇大学祭における栄養アセスメント・栄養相談

実施日時：平成21年11月1日 10：00～16：00（大学祭期間）

実施場所：京都女子大学C校舎3階（C301、C310、C312）

主催：京都女子大学栄養クリニック、食物栄養学科

後援：社団法人全国栄養士養成施設協会

実施責任者：田中清、米浪直子

実施分担者：中山玲子、宮崎由子、木戸詔子、高岡宏子、小川蓉子

### [目的]

健康維持や疾病予防への積極的啓発活動の一環として、地域住民および本学卒業生、大学生、高校生を対象に、栄養状態の評価（栄養アセスメント）を行うことを目的とする。食習慣を中心とする生活習慣全体について考える契機となるように、希望者には栄養アセスメントのデータおよび食事や運動などの生活習慣の聞き取りから栄養相談を行う。また、高齢者の多い京都市東山区の活性化などに貢献できるように栄養クリニックの活動を紹介する。さらには、病院や社会福祉施設などの管理栄養士を目指す大学3、4回生が参加して栄養アセスメントの補助を行うことにより、実践力を身につけた専門職業人の育成に役立てる。

### [実施内容]

#### 1. 身長・体重の計測

- ① 身長と体重を計測し、算出式によりBMIと理想体重を求め、数値の意味とともに算出方法についても詳しく説明を行った。
- ② 各自の体重管理についてアドバイスをを行った。
- ③ 肥満や低体重などで悩まれている方には、運動や食事のとり方についてアドバイスをを行った。



身長・体重測定

#### 2. 体組成の分析

- ① 多周波のインピーダンス法を原理とする精度の高い専門機器であるInBodyを使用して、体脂肪率および筋肉量を求め、測定値の意味が分かるように説明を行った。
- ② 体脂肪率が基準値よりも高く、栄養相談を希望される方には、その背景因子を探り、生活習慣の改善目標を見つけて支援した。



体組成の分析

- ③ 痩せの女性でも筋肉量が少なく体脂肪が多い場合は、誤ったダイエットの危険性や正しい食事のとり方と運動の重要性について説明を行った。

### 3. 血圧測定

- ① 自動血圧計を使用して、各自拡張期血圧と収縮期血圧を測定してもらった。
- ② 正常血圧、正常高値血圧、Ⅰ度高血圧、Ⅱ度高血圧、Ⅲ度高血圧などの判定基準を示しながら測定結果の説明を行った。
- ③ 血圧は日内変動が大きく個人の生活パターンによるため、1回だけの結果だけでは断定はできないが、高血圧の領域に相当する方には、減塩や体重管理のための食事コントロールおよび運動の必要性について説明を行った。



血圧測定

### 4. 握力測定

- ① 握力計により、各自左右それぞれの握力を測定してもらった。
- ② 測定結果を性別、年齢別の基準値を用いて分かりやすく説明を行った。

### 5. 運動中のエネルギー消費量の測定

- ① 5分間のエアロバイクによる運動時のエネルギー消費量を測定した。
- ② 運動量と消費エネルギーの関係を説明し、運動習慣を見直すきっかけとなるように支援した。
- ③ 食べ物のカロリー（エネルギー）について、フードモデルを使用して説明を行った。

### 6. 骨密度の測定

- ① 裸足に超音波を当て、踵骨の骨密度を測定した。
- ② 判定結果について加齢、運動や食習慣を含む生活習慣との関連について説明を行った。



骨密度の測定

### 7. 簡易貧血検査

- ① シスメックスのASTRIM SUを使用した近赤外分光画像計測法により、ヘモグロビン量の測定を行って貧血検査を実施した。
- ② 採血せずに迅速な測定ができるので、貧血の疑いがあるかどうかの検査結果についてすぐに説明し、鉄分の多い食品などの紹介を行った。

## 8. 栄養相談

- ① 栄養アセスメントの結果に関する説明から健康を維持増進するための食生活のアドバイスまで、個人相談の形式で栄養相談を実施した。
- ② 減量、貧血、拒食症やメタボ対策、糖尿病などの生活習慣病の栄養相談を目的に訪れた方には、個々の問題解決のための情報提供や支援を行った。



栄養相談

## 9. 栄養クリニックの活動紹介

- ① 平成20年7月にオープンした栄養クリニックの開設目的、地域住民の子育てから高齢者までの食生活の支援、生活習慣病対策講座・料理教室、季節の食卓を演出するフードコーディネーター、病院や介護福祉施設の管理栄養士などを対象とする研究会、卒業生を対象とする生涯学習、附属小学校のランチ提供と食育など、これまでに実施した事業内容についてのパネル媒体を掲示して紹介を行った。
- ② 今後の行事内容についての案内を行った。



展 示

### [成 果]

参加者は345名（男性82名、女性263名）で、10歳代から70歳代までの地域住民、本学卒業生、大学生、高校生などの参加があり、20歳代が40.6%を占めていた。雨天のために参加人数は昨年に比べて減少したものの、栄養相談の件数は増加した。全国栄養士養成施設協会からの援助金により測定に必要な消耗品を準備し、大学からの支援金により3、4回生のアルバイト15名を各種機器の測定補助として参加させることができた。3つの実習室を使用して、受付係、誘導係、各種測定機器の測定係を適切に配置し、栄養相談については栄養クリニックのスタッフが担当したので、参加者には十分な情報提供および支援ができた。特に、骨密度測定には毎年希望者が多く、1人当たりの測定時間もかかるので、関連企業の協力を得て測定を行うことができた。

参加者からは、体脂肪を減らすための相談が多く、食事量や栄養バランス、さらには調理方法などについて質問があった。また、日頃運動不足であると感じている人も多く、運動する機会がないだけで運動したいという気持ちを持つ人が多く見られた。エアロバイクによる運動がどのくらいのエネルギーを消費するのか測定すると、頑張っただけではエネルギー消費量が少なく、一方でお菓子や揚げ物などはエネルギーがかなり高いことに驚かれていた。女

子学生の参加も多く、大半はダイエットの相談であったが、骨密度の測定や貧血検査も人気があった。高齢者や中高年は特に骨密度の測定を希望される方が多く、測定結果の説明を聞いてよかったとの感想が多かった。また、高血圧やコレステロール値が高い方からの相談があり、来年も実施して欲しいなどの要望があった。今年は貧血検査をされた方が予想以上に多く、その中で13%の方が貧血の疑いがあったが、大半の方が基準値の範囲内であり、安心されていた。単身者の栄養相談では、食生活の乱れを意識して、外食、コンビニの上手な利用方法、簡単クッキングなど具体的な解決方法を求めるような相談が多かったので、個々人の生活スタイルを考慮した支援を行った。全体としては、客観的に自分の栄養状態や健康状態を知ることができ、各自の生活習慣を見直す契機となったとの意見が多かった。

このように大学祭の期間に栄養アセスメントおよび栄養相談を実施することで、学生だけではなく地域の大勢の方が気軽に参加して頂いたので、地域住民の健康増進や食育の普及啓発にも寄与できたと考えている。さらには、管理栄養士を目指す学生にとっては栄養教育のトレーニングの場になり、勉強意識の向上とともに実践力を身に付けるのに役立った。次年度以降も継続的な支援ができるように、参加者には参加証や健康手帳の発行、データの電子化などの検討が必要である。また、栄養アセスメントの結果を整理して、市民の健康推進のための啓発活動に生かせるようにすることも課題である。さらには、日常の食生活についての自己管理ができるようにきめ細やかな栄養相談や食育を実施するには、食事バランスガイドや食事記録票などを利用した媒体の工夫も望まれる。

本事業は今年で4年目を迎え、地域に開かれた大学としての役割を果たすだけでなく、栄養クリニックおよび食物栄養学科における教育の特徴や研究成果を具体的に示す広報活動の場として、さらには管理栄養士を目指す学生の実践力向上の場としてますます重要とされ、今後も引き続き実施していく予定である。

(米浪直子)