

平成28年度より3年間継続の事業として、メタボリックシンドローム、高血圧予防のための減塩、ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症、貧血の5つのテーマで学習会を開催している。テーマ毎に身体計測や身体機能のチェック、食生活を中心とした生活習慣に関するアンケート調査を実施し、講義を行った後、奇数班と偶数班共同で、30分でできる4品の試作・試食をし、学習会から6か月間、各自改善に取り組んでいただき、6か月後には再度アンケート調査を行い、日常生活での変化を分析して成果にまとめ、参加者や社会に還元することを目的としている。

料理教室と同様、運営は栄養クリニック指導員による企画で実施し、食物栄養学科の学生や栄養クリニック研修員がボランティアとして参加し、生きた学習の場になっている。

なお、各学習会での研究に相当する内容と成果は、p40～46に示している。

◆貧血対策のための取り組み

アストリムによるヘモグロビン濃度（推定値）の測定と食生活アンケート調査後、貧血症状のチェックポイントや鉄欠乏性貧血の対策として吸収のよいヘム鉄食品と一緒にたんぱく質、ビタミンCを含む食品をとることの大切さを説明した。



●実施献立（1人分の栄養価）：鶏レバーのカリカリ唐揚げ（食塩0.7g、鉄4.8mg）、枝豆とひじきのクルミドレッシング和え（食塩0.5g、鉄1.3mg）、深川風どんぶり（食塩1.5g、鉄12.7mg）、鶏の治部煮椀（食塩1.3g、鉄3.8mg）

●参加者の感想：鉄は吸収率が低いこと、ヘム鉄や非ヘム鉄があることなど分かりやすい講義で貧血についてしっかりと学べた。栄養に重点をおいた短時間でできる料理の紹介がよかった。今回紹介のあった鶏レバー料理は臭みがなく食べやすかった。治部煮、八丁味噌、ひじき料理など学ぶことが多く、どれも貧血対策の料理として作りやすくてよかった。（木戸詔子）

◆ロコモティブシンドローム対策のための取り組み

ロコモ予防は早めの察知と対処が大切。ロコモ度テストを実施し、各自のロコモ度を確認した。ロコモの中のサルコペニアを取り上げ、筋肉の減少を緩やかにする食事と運動のポイントを説明し、「主菜」を簡単に追加で

きるメニューを紹介した。



●実施献立（1人分の栄養価）：鮭の甘味噌バター蒸し（211kcal、たんぱく質20.5g、食塩1.2g）、鶏むね肉のカレージンジャー炒め（176kcal、たんぱく質12.5g、食塩0.5g）、牛肉のウスターソース煮のつけサラダ（170kcal、たんぱく質15.3g、食塩0.9g）、豆腐の梅おかか炒め（91kcal、たんぱく質8.4g、食塩0.7g）

●参加者の感想：ロコモ度測定で現在の自分の状態を知ることができてよかった。ロコモティブシンドロームという聞きなれない言葉と講義、それに伴う料理、全てこれからの指針になります。簡単にたんぱく質が摂れる料理で頑張ろうと思った。家族のためにも将来を考えて実践していきたい。年々衰えていくので今の状態を保つためには食事と運動は大切と思った。

（中村智子）

◆高血圧対策のための減塩への取り組み

血圧測定、各家庭の汁物塩分測定、減塩に関する知識調査と食生活アンケート調査を行った。血圧上昇と脳卒中および末期腎不全の発症リスクとの関係や高血圧が突然引き起こす大動脈解離について紹介した。



●**実施献立（1人分の栄養価）**：初夏の簡単混ぜ寿司（369kcal、食塩0.6g）、野菜のつけ冷奴ヨーグルトソース（145kcal、食塩0.2g）、カテージチーズつくね（塩麴）（127kcal、食塩0.4g）、ツナサラダマスタードドレッシング（53kcal、食塩0.2g）

●**参加者の感想**：高血圧が引き起こす動脈硬化病変がわかりやすく具体的だったので勉強になりました。血圧測定や塩分測定があり、減塩の大切さや健康をあらためて認識することができました。初夏にピッタリの料理4品が、1.4gの食塩使用で簡単に見栄え良くでき、家でもすぐできる料理で、とてもよかったです。減塩料理のレパートリーが増え大満足です。（木戸詔子）

◆骨粗鬆症対策のための取り組み

超音波による踵の骨量を測定し、骨粗鬆症による骨折予防の重要性を学び、各自の食習慣に合わせてカルシウム摂取量改善目標を設定していただいた。家庭で常備できて手軽に使える食材を使った骨に良い栄養素を豊富に含むメニューを紹介した。



●**実施献立（1人分の栄養価）**：高野豆腐と干し椎茸の中華炒め（カルシウム189mg、ビタミンD0.4μg、ビタミンK75μg）、桜えびと枝豆のおやき（カルシウム174mg、ビタミンK16μg）、さばそぼろの3色どんぶり（カルシウム241mg、ビタミンD5.8μg、ビタミンK63μg）、きな粉たっぷりミルクプリン（カルシウム144mg、ビタミンK1μg）

●**参加者の感想**：一工夫により身近な食材でカルシウムをたくさんとれる献立となるのが分かったので、家でも作りたい。日頃使っている食材なので利用回数を増やして実行したい。3色丼は挽き肉で作っていましたが、さば缶でできるのには感心した。高野豆腐のレパートリーが増えた。骨について色々と考えさせられ、学習内容をじっくり再検討してみたい。（中村智子）

◆メタボリックシンドローム対策のための取り組み

身長、カラダスキャンによる測定（体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・骨格筋率）、腹囲、血圧の測定と食生活アンケートを実施。講義では測定結果の評価方法、メタボ関連情報「低糖質ダイエットVS低脂肪ダイエットの検証」「トリプルリスクを考える会の内容紹介」をし、個人に合った食生活の大切さを説明した。



●**実施献立（1人分の栄養価）**：エビ・アスパラ炒飯（367kcal、食塩1.0g）、野菜の肉巻き（143kcal、食塩0.4g）、きのこのマリネサラダ（40kcal、食塩0.6g）、ところん・トマトスープ（25kcal、食塩0.6g）

●**参加者の感想**：メタボの最新の研究成果について知ることができてよかった。電子レンジで簡単にできる料理ばかりで参考にしやすい。身体測定をして自分の身体について知ることは、よい機会だと思った。

（木戸詔子）



授業や測定の様子