

II

教育活動

外部からの依頼による講演・講座

広報活動の一環として、学園内外の特定機関や施設などから講演依頼があれば、出来るだけ要望に応えることで、食と栄養に関する情報を発信している。

◆アレルギー大学京都講座

職場で働く食の専門家、アレルギー患者やその家族などを対象に、アレルギーに関する知識と技術を身につけ、食物アレルギーマイスターの資格が授与されるアレルギー大学講座（基礎・初級、中級、上級）が、全国8会場（愛知、静岡、三重、岐阜、千葉、新潟、京都、沖縄）で、延べ4千名を超える受講生を対象として毎年6月～11月にかけて開催されている。平成27年～29年には京都会場の一部を栄養クリニックで開催し、その一コマの講師要請を受けて実施したが、今年は会場を下記に変更して実施された。

●主催：認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク

●講座：2018年第13期「アレルギー大学京都」

●日時：平成30年6月3日（日）10：45～12：15

●場所：京都市生涯学習総合センター山科・アスニー山科

●対象者：アレルギー支援ネットワーク正会員 30名

乳幼児期の栄養と献立

講師：木戸詔子

授乳期では、母乳栄養と人工栄養の栄養特性、母乳は乳児に対応して初乳から成乳に成分が変化するだけでなく、免疫機能・寛容面や、母子関係、産後の母体回復、生活習慣病などの点からも優れていること、牛乳アレルギーへの対応について説明した。

離乳食では、栄養バランスのとれた離乳食の基本的な考え方、かむ学習、消化機能、五感、特に味覚形成の発達や食リズムの形成上から離乳食は重要な役割をもっていることを説明し、具体的な離乳食の進め方、手づかみ食べの重要性、果汁の弊害などについて述べた。また、2000年頃から母乳栄養児で、母親のビタミンD不足に起因した、新生児や乳児の悪性腫瘍、神経系難病の発症など、深刻な状態がクローズアップされ、乳児の成長の妨げになっている。この実態調査から、妊婦や授乳婦の食事や日光浴不足が胎児や乳児に重大な影響を及ぼすこ

とから、乳児、妊婦、授乳婦の日光浴が推進されていることを紹介した。

五感の発達がめざましい幼児期では、食体験の大切さ、食に対する学習環境を整えることの大切さを具体的に述べた。食べ物の好き嫌いや量ムラは自我の芽生えと前向きにとらえ、早寝早起きの習慣、空腹状態をつくる、親の決めつけを避けることの大切さを述べた。子どもの偏食の対応策として、だしは昆布だし、酸味はマイルドな酸味、苦味のある野菜、魚、きのこ、海藻の具体的な調理法を紹介した。子どもの味覚形成は、薄味でないと正常な発達が望めないこと、また、食事を美味しく食べることは、健全な成長を促すだけでなく、免疫力の向上、人間形成上からも重要であることを説明した。

乳幼児期の献立の考え方について、「日本人のための食事摂取基準2015年版」の基本の理解、「厚生労働省報告書・食を通じた子どもの健全育成（いわゆる食育の視点から）の在り方に関する検討会」の授乳・離乳期、幼児期のねらいと目標について解説し、3つの食品群を用いた献立作成の基本的な考え方を示した。

最後に、食物アレルギーの予防と対応の基本と鶏卵・牛乳アレルギーの献立の展開例、卵白アレルギーでも安心して使える卵黄の分離や家庭や外食でのトラブルについて、具体例を示しながら解説した。

栄養バランスのとれた離乳食 ～基本～

・ 穀類	米 パン
・ いも	じゃがいも さつまいも
・ たんぱく質食品	卵 大豆製品 魚(白身) 肉(鶏のささみ・むね肉) 乳製品
・ 野菜、果物	緑黄色 (人参 南瓜 ほうれん草) 淡色 (大根 キャベツ 玉ねぎ) 果物 (リンゴ みかん)

家庭で安心して使える卵黄の分離法



◎感想

乳児の栄養に関する研究成果など、最新の情報を知ることができ勉強になった。何となくわかっていると思っていたことが明解になり、これから実践していく上で、役立ちます。卵黄と卵白の完全な分離法や茹で卵では卵白オボムコイドが卵黄へ移行することを初めて知り、今後の業務に役立つことが多くとてもよかった。楽しく食事をする事の大切さがわかり、自分がこれまでやってきたことを見直すことができました。

皆さん熱心にメモをとられており、質問も多く、参加者から沢山の資料を使って分かり易い説明で充実した講義が受けられ、大変有益であったとの感想をいただいた。
(木戸 詔子)

◆昭和55年食物学科卒業生同窓会講演

昭和55年本学食物学科卒業生からの依頼で栄養クリニックの施設見学会および講演を行った。

- 日時：平成30年11月17日（土）14：00～16：00
- 場所：栄養クリニック2F
- 参加者：28名

健康長寿の食生活

～骨粗しょう症と認知症の予防～

講師：木戸 詔子

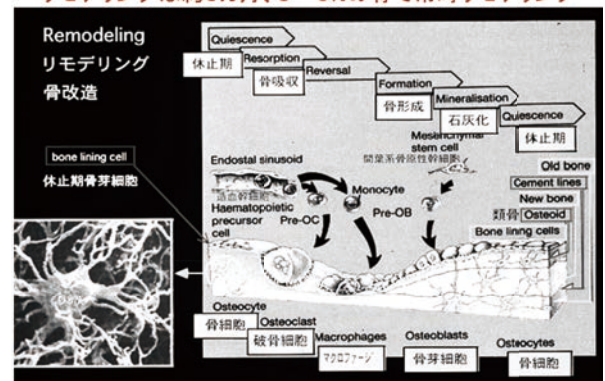
はじめに、栄養クリニックの開設目的と施設紹介や主な活動内容を紹介した。

「骨粗しょう症の予防」では、骨粗しょう症の診断基準、脆弱性骨折の特徴、円背とその障害について解説した後、体重の1/5を占める骨が骨芽細胞と破骨細胞の働きで、常に一定の強さと質のよい骨を維持している仕組み、2～5年で全ての骨が入れ替わり、毎日、どこかで3～6%の骨が作り替えられているため、骨の主材料であるカルシウムの摂取と骨芽細胞を活性化する運動が毎日必要であることなどを解説した。また、骨粗しよ

う症を含む運動器の疾患（ロコモティブシンドローム）が、介護要因の一位を占めることから、家庭でのロコモチェックやロコモ度テストを受けることの大切さ、また、加齢に伴う筋肉量と筋肉機能の低下（サルコペニア）を予防する大切さを述べ、サルコペニアの診断基準とその対策について解説し、最後に骨を強くするための具体的な生活習慣のポイントを紹介した。

骨シンチグラフィによる骨代謝

リモデリングは約3カ月、3～6%の骨で常時リモデリング



ロコモ度テストからの判定

テスト	ロコモ度 1	ロコモ度 2
1. 立ち上がり	40cm高さから片脚立ち	20cm高さから両足立ち
2. 2ステップ値cm ÷身長cm	1.3未満	1.1未満
3. ロコモ25 移動機能25項目	7点以上	16点以上

* テストに 一つでも該当すれば、ロコモ 1or 2

サルコペニア

(加齢に伴い緩徐に進行する筋肉量と筋肉機能の低下)
70歳の骨格筋面積 20歳の25～30%減少
70歳の筋力 20歳の30～40%減少

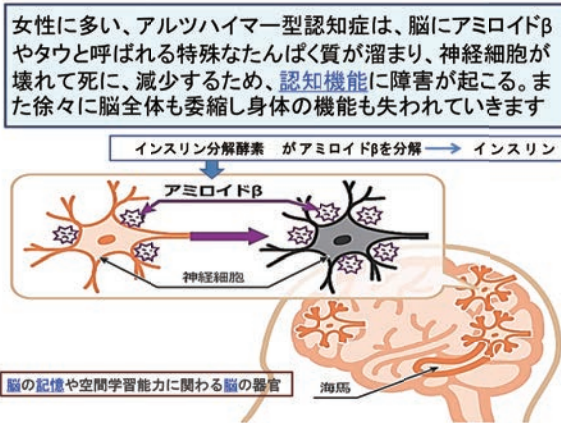
診断ガイドライン2017年版

①筋力(握力)	男 26 kg 未満	または 歩行速度の低下
	女 18 kg 未満	男女 4m歩行で0.8m/秒以下
↓ yes		
②四肢筋量	男 7.0kg/m ² 未満	減少
	女 5.7kg/m ² 未満 (BIA)	
	5.7kg/m ² 未満 (DXA)	
↓ yes		(簡易法: BMI < 18.5、下腿周囲長 < 30cm)
		サルコペニア

「認知症の予防」では、認知症患者数の実態と今後の予測データの紹介、アルツハイマー型認知症発症のメカニズム、イギリスの認知症予防政策例、日本での認知症を予防するエビデンスデータの紹介、高齢者のフレイル（虚弱体質）と認知症の関係などを解説した後、認知症を予防する食生活や運動の効果を紹介し、骨粗しょう症も認知症も予防できる疾患であることを強調した。

●参加者の感想：久しぶりに母校で講演を聞き、大学生の頃に帰った気分でした。最新の研究動向を踏まえた専門知識をわかりやすく教えて下さり、大変勉強になり、強い刺激を受けました。栄養クリニックの地域貢献の意義深さにも感心しました。早速、骨粗しょう症や認知症の予防のために、栄養のとり方を意識し、毎日の運動を心掛けたいと思います。

(木戸詔子)



日本での認知症と栄養に関する研究

① 自治医科大学・植木教授らの報告
(アルツハイマー型認知症 50名 / プラセボの比較研究)
認知症の食生活の特徴

男性 過剰な摂取エネルギー(穀類、肉、植物油)
青魚(DHA、EPA)の摂取が少ない
若い時からの偏食(焼肉3回/W、豚カツ)
女性 低栄養

共通 海藻、緑黄野菜が極端に少ない

2年間の改善例

*1日に 80gの青魚 + 2回の緑黄色野菜料理

② 栄養バランスのよい食事



アンチエイジング

フレイル と 認知症

高齢者の低栄養
転倒・骨折
日常生活動作の低下

健康者 フレイル
2009年米 10% → 22%
2013年伊 2.5% → 6.3%

2~3倍の認知症発症