

例年、学園祭（藤花祭）の時期に、食物栄養学科と共催で健康維持増進や疾病予防への啓発活動の一環として、来場者に対して栄養状態の評価（アセスメント）と栄養相談を行っている。

この事業の目的は、学園祭の来場者の方々に対して、栄養アセスメントと栄養相談を行うことにより、自身の健康を意識してもらうとともに、管理栄養士としての資格を目指す食物栄養学科の学生達が栄養アセスメントを実施してコミュニケーション力や実践力を身につけ、専門職業人の育成に役立てることである。

今年も、下記の実施内容に示す測定項目、特に、高齢化社会に向けて近年注目されているロコモティブシンドロームの簡単な評価を行うために、60歳未満で希望する来場者に「ロコモ度テスト」として、問診と歩幅のチェックや座位からの立ち上がりテストを行った。

●**実施日時**：平成30年11月3日（日・祝）

10：00～16：00（学園祭期間）

●**実施場所**：京都女子大学B校舎1階（B117、B118、B119）

●**主催**：京都女子大学栄養クリニック・食物栄養学科

●**実施責任者**：宮脇尚志

実施分担者：医師・宮脇尚志、管理栄養士・中山玲子、今井佐恵子、米浪直子、木戸詔子、中村智子、ラボラトリースタッフ・須貝さゆみ、角出優希、宮田佳乃、宮野紗矢香、脇坂由利香

●**学生アルバイト**：食物栄養学科1～4年生・大学院生27名

●**実施内容**：

- (1) 栄養アセスメント（身長・体重・体組成・内臓脂肪測定、超音波骨密度測定、ロコモ度テスト）
- (2) 栄養相談（希望者のみ、1人5～10分程度）

●**参加者**：参加者は247名（男性68名、女性179名）であった。参加者は図1に示すように、男女ともに10～20代と40～50代が多かった。各アセスメントへの参加状況を項目別に表1に、参加者の属性を表2に示した。

ロコモ度テストでは3つのテストが行われ、(1)立ち上がりテスト、(2)2ステップテスト、(3)ロコモ25（問診票）の3つのいずれかひとつでも該当する場合、ロコモと判定される（移動機能の低下が始まっている状態をロコモ度1度、移動機能の低下が進行している状態を2度）。図2に示すように、10代、

20代の若年層でもロコモと判定されるものが約60%と多く、しかも、ロコモが進行しているロコモ度2の該当者が10代で約40%、20代で約30%も存在していた。今後はロコモ予防に向けて若年時からの取り組みが必要であることが示唆された。

●**栄養相談**：栄養相談を受けたのは123名（栄養アセスメント体験に参加された方のうち49%）で、ほとんどの相談者から、測定結果について評価を求められた。参加者の性別および年齢構成は図3、図4の通りである。相談内容については多い順に、骨量、体脂肪（内臓脂肪）、骨格筋量、BMI、ロコモであった。課題のある方には、栄養クリニックの冊子を配布し、食生活や日常での改善ポイントを説明した。その他の相談内容で多い順にメタボ対策、ダイエット、低体重、高血圧、糖尿病、貧血、胃腸障害、冷え性、便秘、橋本病などであった。また、若い男性に筋肉をつけたいなどの相談があった。学生は休憩時間を利用して、参加者の了解を得た上で、一人1件栄養相談の見学を行った。

対象者からは「例年人気が高く測定の待ち時間が長いので、一番に来た。」という方や「初めて骨量の測定をした。参加してよかった。」などの声が聞かれた。若い男性でも骨量低値の方がおられ、中には乳製品、小魚、大豆製品、海藻、ごまを全く食べていない方もおられた。高齢者では、各自の実施している体調管理についての確認やサポートを求められる方が多かった。

（宮脇尚志・木戸詔子）

表1 アセスメント項目別参加人数

アセスメント項目	人数	(%)
体組成・内臓脂肪測定	242	98.0
超音波骨密度測定	243	98.3
ロコモ度テスト（60歳以下のみ）	120	40.2

表2 参加者の属性

測定項目	男性	女性
身長 (cm)	169.9± 7.0	156.8± 5.8
体重 (kg)	67.3±10.6	53.5± 7.9
BMI	23.3± 3.3	21.7± 2.7
体脂肪率 (%)	20.4± 5.8	30.0± 5.0
内臓脂肪レベル	8.1± 4.4	4.4± 2.6
骨格筋率 (%)	33.2± 3.0	25.3± 2.5
骨密度 (%YAM)	89.3±20.9	86.4±19.2

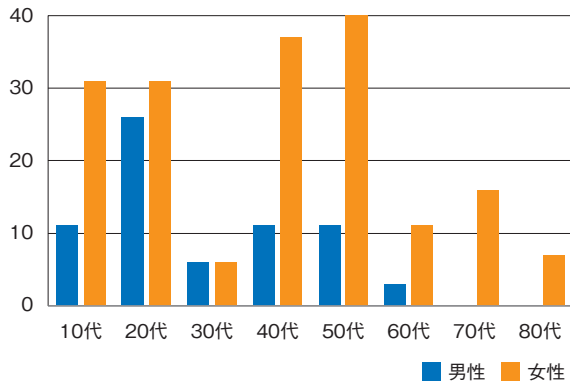


図1 参加者の性別年齢構成

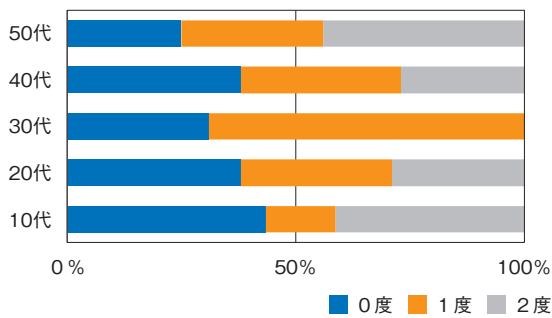


図2 年代別ロコモ度判定の結果

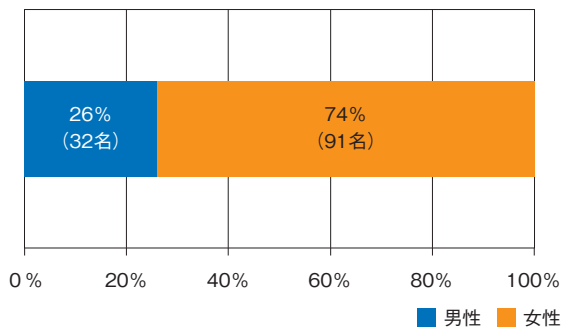


図3 栄養相談参加者の性別構成

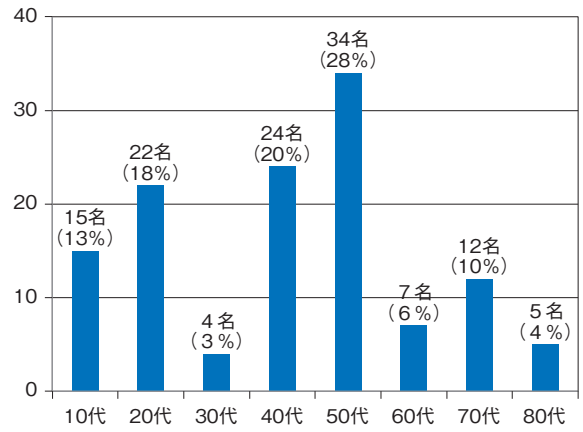


図4 栄養相談参加者の年齢構成

