

例年、京都女子大学の学園祭（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、65歳未満で希望する来場者に「ロコモ度テスト」と「サルコペニアの評価」を実施した。

●**実施日時**：令和元年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1F 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**：栄養クリニック長 宮脇尚志

●**実施スタッフ（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、徳本美由紀、ラボラトリー・スタッフ・松並晃子、木口未久、山本佳苗、松岡彩佳、宮野紗矢香

●**学生アルバイト**：食物栄養学科1～4回生、院生の29名

●**実施内容**：

(1) 栄養アセスメント

身長・体重・体脂肪率・骨格筋率・内臓脂肪測定、超音波骨密度測定、ロコモ度テスト（25項目問診、座位からの立ち上がりテスト、2ステップテスト）、サルコペニア評価（握力、歩行速度）

(2) 栄養相談（希望者のみ、1人5～10分程度）

●**参加者**：参加者258名中、アンケート回収231名、有効アンケート回収206名（男性91名、女性115名）で、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。本イベントを知った理由は、通りすがりが55%と多く、チラシ13%、友人10%、常連9%、ポスター8%、その他6%であった。（測定結果並びに評価については、p.64～66を参照）



学生による測定の様子

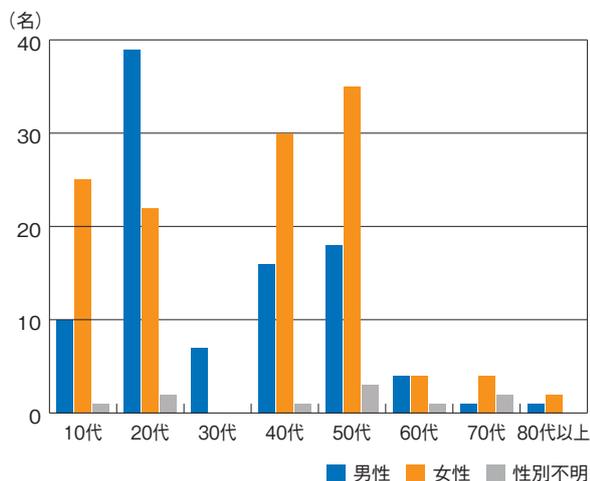


図1 一般参加者の性別年齢構成

●**栄養相談**：栄養アセスメント体験に参加された方の53%が栄養相談を受けた。まず、個々の測定結果の評価説明を行った。骨密度、体脂肪率、骨格筋率、BMI、ロコモの順に相談が多かった。栄養クリニック作成の冊子を配布し、食生活や運動習慣の改善が必要な方に、ポイントを絞って改善点を示した。アセスメント項目以外では、ダイエット、認知症、高血圧、食欲不振などの相談があった。



栄養相談の様子

●**一般参加者と学生の満足度**：図2に示すように、一般参加者では満足とやや満足の合計が95%、学生では満足とやや満足の合計が93%と、非常に高い評価をいただいた。この事業は、一般市民への地域貢献として毎年実施しているが、市民の期待に応えるだけでなく、学生の実践教育面での効果も大きい。

●**一般参加者の感想**：

- ・自分の身体状況が数値で確認できたのでよかった。生活にフィードバックしていきたい。
- ・とても楽しく面白かった。皆さん、親切に教えていただきありがとうございました。
- ・学生さんが分かりやすく、丁寧に説明してくれ、学生の頑張っている様子が大変伝わりました。学生に役立つ

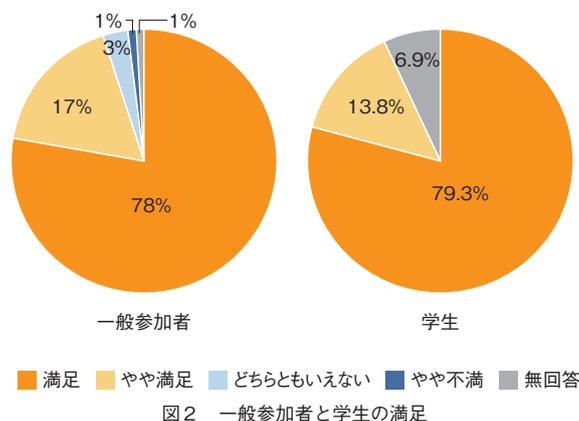


図2 一般参加者と学生の満足

データになるのはよかった。研究も頑張ってください。

- ・こういう機会はなかなかない。自分の体のことが詳しく知れて、とてもよい機会でした。
- ・測定結果の説明だけでなく、栄養相談があり、改善方法を教えてくれてよかった。
- ・初めて骨密度を測りました。人生で初体験でした。
- ・学校の健康診断より詳しく丁寧に説明が受けられ、親切でスムーズに案内されました。
- ・栄養相談で、栄養の話が聞けてとても嬉しかった。
- ・骨密度、握力、ロコモなどを測定する機会はほとんどありません。無料で測定していただき有難く、いろいろな情報が得られ、今後の課題が見えてきました。
- ・栄養相談で、食事面から自分の健康状態を知ることができ、とてもよいお話が聞けました。日々の食生活に役立てたい。勉強になりました。
- ・病院では予約をとって時間と費用がかかります。今回、参加できとてもありがたい。
- ・自分が気づかなかったことを詳しく説明してくれました。改善にチャレンジし、来年も来たい。
- ・骨の弱さに気づかされました。栄養相談で教えてもらったことを実行し、もっとしっかりした骨を目指します。
- ・大学祭でここまで本格的に診断していただけて、本当に有難かった。京女ってすごい♪また、これだけのために来年も来ます。今後も続けてください。楽しみにしています。
- ・血圧や貧血も測定して欲しかった。

(学生の感想は p.42 参照) (木戸詔子、徳本美由紀)