

栄養クリニック研修員だより

栄養クリニック研修員 徳本美由紀

元栄養クリニック指導員

1. 研修テーマ：京都市在住高齢者における骨密度と体重・食生活の現状

2. 研修指導者：栄養クリニック指導員 木戸詔子

3. 研修員を希望した理由：

本学大学院修士課程を卒業後、大阪市の北野病院に管理栄養士として7年間勤務した。結婚を機に退職した後、2017年5月から栄養クリニック指導員として勤務させていただいた。2020年5月に第2子出産予定のため、2020年3月をもって退職した。先生方とご相談の上、過去の事業の一環で得られたデータを論文化すること、学会発表を行うことを目的として2020年4月から研修生として活動させていただくこととなった。

4. 今年度の取組：

【学会発表】

指導員在職中に2019年度藤花祭栄養アセスメント（2019年度活動報告書p.15-16参照）で得られたデータを統計解析したところ、30～50代でも骨密度低下が懸念されるという結果が得られた。骨粗鬆症予防についての教育は、高齢者を中心に実施されることが多いが、若年期からの教育が将来の骨粗鬆症患者増加防止に重要ではないかと考え、これを第67回日本栄養改善学会学術総会にて「大学祭における参加者の骨密度・体組成・食生活の実態調査」の演題で発表した。

要旨締切が出産予定日付近であったため、要旨と発表用スライドは在職中におおむね完成させておき、締切までに提出した。7月に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大の影響から学会の誌上開催が決定したため、要旨の提出をもって発表となった（要旨はp.40参照）。

【論文作成】

在職中「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」に関する研究報告を多数行ってきたが、論文作成を行うことができなかった（過去の研究報告は2017年度活動報告書p.54-55、2018年度活動報告書p.47-52、2019年度活動報告書p.52-63参照）。そこで、2018年度6月から2019年度12月に、京都市老人福祉センターを利用し、「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」に初めて参加した者797名を対象として、骨密度と食生活に着目してデータ解析を行い、論文作成を行うこととした。（活動の詳細は2018年度活動報告書p.14-15、2019年度活動報告書p.17-18）

4月、COVID-19の影響で打ち合わせが実施できず、活動は持ち越しとなった。5月、予定日より早くなったが無事に第2子を出産し、その後約2か月は育児を中心とした生活を過ごしたが、2人育児にも慣れてきた7月から活動を開始することとした。栄養クリニックに赴き、論文の構成などについて木戸先生とご相談し、データの整理を行った。8月、自宅での統計解析を本格的に開始した。以後は木戸先生とメールや電話にてご相談・ご指導をいただき、修正や追加を繰り返し、今年度中に学会誌に投稿することを目標として投稿準備を進めているところである。

【まとめ】

在職中に収集した貴重なデータを、先生方のご指導をいただきながら形として残すという大役を任せただけのことに大きな責任と喜びを感じている。また大学・大学院・病院勤務・栄養クリニック在職中と行ってきた研究活動を、育児をしながらでも継続させていただける環境を整えてくださり、感謝の言葉しかない。栄養クリニックの素晴らしい事業成果を少しでも多く形に残すことができるよう、これからも鋭意努力する所存である。

育児や仕事の合間をぬっての作業で、進捗が遅く木戸先生をはじめ、先生方にはご不便やご迷惑をおかけしておりますが、手厚くご指導いただいておりますこと、心より御礼申し上げます。

1. 研修テーマ：幼児期における食育—偏食との関連—

2. 研修指導者：副栄養クリニック長 中山玲子

3. 研修員を希望した理由：

2005年に本学家政学部食物栄養学科を卒業後、製薬会社、食品会社等の研究員を経て、夫の留学に伴い渡米した。2015年に帰国し、第1子を出産後、2016年よりリトルガーデンインターナショナルスクール（以下リトルガーデンと表記）で管理栄養士として勤務している。

リトルガーデンは千葉県を中心に11校を展開する、0歳児から5歳児までが通う保育園である。バイリンガル育成教育に力を入れており、外国籍の園児や帰国子女を積極的に受け入れている。日本の給食システムや和食に慣れていない園児は、極端な偏食や過食が見られることがあり、食育を通して改善に努めていきたいと考えた。そこで栄養クリニックで研修員制度があることを知り、幼児の食育について研修を行い、当園での食育に研修成果を生かしていきたいと考えた次第である。

4. 今年度の取組：

本年度はCOVID-19感染拡大により、栄養クリニックでの研修や食育の実践は十分に行えなかった。しかしながら京都と千葉の遠隔にあったが、中山玲子先生にメール等で指導助言を頂き、園長の許可を得てリトルガーデンWBG（World Business Garden）校で、園児の偏食改善に関するプレ研究に取り組んだ。

WBG校では昨年度まで栄養士は在籍せず、保育士が食育を担当していた。私は本年度6月に第2子の育児休業から復帰し、管理栄養士を務めている。毎日の給食やおやつ調理などを担当する他、“キッチンの先生”としてクッキングレッスンを毎月実施している（写真1,2）。日頃から園児と一緒に給食を食べており、食事中の園児の様子を観察していると、当園では特に3歳児クラスで偏食のある園児が多いことに気がついた。とりわけ週2、3回の割合で提供している豆腐料理の残食の多さが気になった。豆腐は和食の食材で、たんぱく質源として重要であることから、偏食を改善したいと思った。

そこでプレ研究として、8月にCOVID-19対策を万全にして豆腐作り体験を実施し、前後の豆腐の喫食状況を検討した。

●目的：豆腐作り体験による豆腐が苦手な園児の偏食改善を試みる

●方法：8月に豆腐作り体験を実施し、その日の給食に出来たて豆腐を入れたすまし汁を提供した。レッスン時間は30分程度と限りがあったので、短時間で形成できる寒天豆腐とした。また、実施日の前後に2回ずつ豆腐料理提供日の残食調査（園児個別に測定）を行い、食育の影響を検討した。

●対象：園児12名（3歳児8名、4歳児4名）で、全員一緒に豆腐作りに取り組んだ。安全に配慮し、豆乳ににがりを加えて混ぜる操作を園児が行った。また園児は、水に寒天が溶けていく様子や、豆乳を加えた時の変化を間近で観察した。

●結果・考察：園児の数が少ないこともあり、豆腐作り体験の前後で豆腐料理の残食量に有意な差はみられなかった。しかしながら、皆真剣な眼差しでクッキングレッスンに臨み、豆腐作り体験を楽しんでくれた。レッスン後に豆腐料理を提供した際、「先生がんばってお豆腐食べるよ!」「お豆腐だーいすき!」と私に声をかけてくれ、前向きに苦手な豆腐にチャレンジする姿が見られた。今回のプレ調査では明確な結果はでなかったが、園児個別の状況を観察した結果、体験により豆腐料理の残食が減った例も見られ、今後個別の更なる検討・対応も必要と思われる。

私がWBG校に赴任してから毎日給食時間を共にすることで、園児との絆も段々と深まっている。園児と好きな食べ物、苦手な食べ物の話をしたり、食材の提供の仕方を工夫したりすることで、全体的な残食が徐々に減っていると感じる。その中で残食が気になるものも新たに見つかった。幼児期の偏食改善は、食を楽しむ、豊かな人間形成や、生涯にわたるバランスの良い食生活の実践の観点からも重要であり、今回のプレ研究を参考に、当園の今後の課題として引き続き、食育プログラム（クッキングレッスン、食材とのふれあい体験や絵本等）を通じて偏食を改善していきたいと考えている。

中山玲子先生には、研究の進め方や枠組みについて多くのご指導をいただき、心より感謝申し上げます。栄養クリニックの先生方、スタッフの皆様には、多くのご支援をいただきました。厚く御礼申し上げます。



写真1



写真2