



発行  
(株)インターメディカル

113-0033  
東京都文京区本郷3-19-4  
本郷大関ビル6階  
(03)5802-5801  
<http://www.intermed.co.jp/>

### 「食べるプロになろう」 京都府立大学が進める ユニークな食育の取組

赤は「血や肉をつくる」肉や魚、乳製品など、黄は「エネルギーになる」米・芋・油など、緑は「からだの働きを整える」緑黄色野菜や海藻、果物など、食品の三色色分けによる栄養は、早いところでは保育園から繰り返し何度も教えられてはいるが、結局のところアンバランスな食生活に伴う生活習慣病の増加を鑑みると、その教育方法の展開に問題ありとみるのは、京都府立大学で栄養教育を教える大谷貴美子教授である。

「食べるプロになろう」と呼びかける同校では、学生中心に地域の小学生を対象とした食育活動を積極的に展開させている。その際には、栄養バランスだけでなく、食事としてのメニュー構成から、見た目のおいしさや背景にある食文化、もてなしの心なども大切に教えている。

「好きな食べ物を描いて」と言われて、お皿も付け合せもなしにハンバーグだけ描く子が多い。盛り付けも、一緒に食べる人を含む食環境も、マナーも『食』を構成する大切な一部。必要なのは栄養教育ではなく生活者教育としての食育」と、大谷教授は語る。

### おいしいバランス弁当はいかが？ 女子栄養大・武見教授らが 食事バランスガイドの実践報告

昨年12月20日、東京国際フォーラムで食事バランスガイドに基づいた「バランス弁当」が披露され、研究実践に関する報告が行われた(主任研究者・女子栄養大、武見ゆかり教授)。

バランス弁当の基本コンセプトは、主食2つ(SV)、主菜2つ(SV)、副菜2つ(SV)、エネルギー量約700kcal。報告書では、玄米ご飯に里芋、舞茸、にんじんなどの煮物、鮭塩焼き、鶏つみれなどのヘルシーかつ薄味のおかずが、長方形、八角形の二種の弁当箱で用意された。

試食のあとは啓発用に配布されるメッセージカードの紹介と参加者の声を含めた事例報告・考察のほか、太りすぎを予防する食べ方、効果的な運動などの講義も行われた(詳細はホームページへ<http://www.intermed.co.jp/>)。

### 「やせたい人は食事を減らそう」 NEJMのシンプルすぎる結論

2月26日付けのニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスンに掲載された論文(Dr. F. Sacks、ハーバード大公衆衛生学部)は、脂肪、蛋白質、炭水化物の比率を変えたさまざまな食事計画を比較したところ、どの栄養素比率でも食事量を減らせば減量できるとの結論に達した。

2年間、太り過ぎの811名を対象に、下記4通りの栄養素比率の食事計画を無作為に割付けた。1. 低脂肪・平均蛋白(脂肪20%、蛋白質15%、炭水化物65%)、2. 低脂肪・高蛋白(脂肪20%、蛋白質25%、炭水化物55%)、3. 高脂肪・平均蛋白(脂肪40%、蛋白質15%、炭水化物45%)、4. 高脂肪・高蛋白(脂肪40%、蛋白質25%、炭水化物35%)。

全群において飽和脂肪酸は1日の摂取カロリーの8%以下、食物繊維は少なくとも20gとし、1週間に90分の身体活動を目指としたほか、グループ指導と個別指導なども行い、約80%が完遂した。

減量幅は半年で平均13ポンド(約5.8kg)、2年間続けた後は6〜7ポンド(約2.7〜3.1kg)と、いずれの群でも大差はなかった。どの食事がよいともいえず、やせなければ心臓によい食べ物を量に気をつけてとるべしとのシンプルな結論に達した。類似の考察は別の大学でも得られた。

しかし、この実験に参加した人たちが再び体重が増えてしまったことは、減量をしてそれを維持することがいかに難しいことを示している。それは、薬物をやめるのにも似た難しさであるとの説もあながち極端ともいえない。

### 「かんじ」のつなごめえしよん

2月5、6日、食品の安全性に関するリスクコミュニケーション(インタープリター型)育成講座に参加しました。現場の実践者からの生の情報に刺激を受けました。

**KANRIEIYOSHI MOGI SHIKEN 2010**  
インターメディカル  
管理栄養士国家試験  
2010年  
全国統一模擬試験

reliable performance 確実な処理  
effective follow-up 効果的にサポート  
courteous service 親切な対応

ふれテスト  
第1回 2009年5月~9月末  
第2回 2009年10月25日(日)  
2010年 2月7日(日)

Dr. 吉川 & Dr. 島田の  
**ぼちぼち健康術**

生活習慣病のための  
リスクマネジメント

関西風味の  
**ダン**  
が自慢です

生活習慣病のための  
リスクマネジメント

定価(本体1,400円+税)  
四六判/並製/236頁

「アタシって太ってるよわ」  
**乙女心と拒食症**  
—やせは心の安全地帯—

政策研究大学院大学  
鈴木 眞理 著

要再認識! やせは危ない。  
医学からの警告

定価(本体1,600円+税) 四六判/176頁

求ム! メタボ元年、各地で行われているユニークな取り組みのうち、大学による外食産業やコンビニ等での提携、地域への啓発活動の情報を募集しています。kawara@intermed.co.jp まで。