



栃山食育通信



vol.9
2018.1.9

編集・発行:
栃山女子学園食育推進センター
〒464-8662
名古屋市千種区星が丘元町17-3
TEL: 052-781-4346
FAX: 052-781-8115
<http://shokiku.sugiyama-u.ac.jp>



CONTENTS

特集1

若い女性に増えている!
若年女性のロコモの現状と予防 …… P1

特集2

地域連携活動 …… P3

学園食育ニュース

大学・高等学校・中学校 …… P4

小学校・幼稚園・保育園 …… P5

F/O/U/R/M

「怖い! 血糖値スパイク」レポート …… P6



若い女性に増えている! 若年女性のロコモの現状と予防

生活科学部管理栄養学科 教授
食育推進センター主任 大木 和子

近年の研究で、運動器疾患は要介護や寝たきりの最大の原因となることがわかっており、日本整形外科学会は、その状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」(以下ロコモ)と提唱しています。ロコモは高齢者に多いと言われていますが、若年では運動のやりすぎによるスポーツ障害や生活習慣の乱れによる運動不足からロコモになるという報告があり、特に若い女性では、メタボリックシンドロームへの誤解から、骨量を蓄えるべき時期におけるダイエットにより生活習慣が改善されないまま大人になり、骨粗鬆症などのロコモ予備群を増やしてしまうことが問題とされています。

私の研究室では、平成28年度から栃山女子学園高等学校と連携し、骨密度測定や生活習慣調査、ロコモ度テストなどを行っています。女子高校生の現状を把握すると同時に、食生活習慣との関連性を検討しており、今回は、平成28年度の結果について報告します。



立ち上がりテスト前に下肢長測定

1 対象者の現状および結果

対象者は、高校3年生90名(選択科目「食物」履修者(食物群)57名、「化学」履修者(化学群)33名)です。BMIの結果から見た肥満およびやせの現状としては、BMII18.5以下のやせの割合が20.0%、BMII25以上の肥満の割合が3.3%でした。平成26年度国民健康・栄養調査の結果(15~19歳女性やせの割合22.6%、肥満の割合6.3%)と照らし合わせると、今回の対象集団はやせ、肥満とともに全国と比較して割合が低いことがわかります。骨密度測定の結果は、同年代の平均値との比率が100%以上の者は34名、100%未満の者は56名となり、平均値は96.2%でした。また、生活習慣質問票から、高強度運動を60分以上行っている群と、行っていない群の骨密度の平均値を比較した結果、前者の骨密度が有意に高値となりました。また、食事調査の結果から各栄養素の摂取平均値を「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の推定平均必要量または目安量、目標量と比較するとエネルギー、リン、鉄、マンガン、ビタミンB2、ビタミンB6の摂取量が不足し、脂質・ナトリウム(食塩換算)が過剰摂取であり、野菜摂取量は全ての結果において、平均値が「健康日本21(第二次)」で目標とされている350gを下回る結果となりました。1つでも当てはまるロコモの可能性が考えられる7つのロコチェックの結果では、食物群で8名、化学群で3名がロコモの可能性ありと判定されましたが、ロコモと摂取栄養素の間には有意な差は見られませんでした。



立ち上がりテスト



体組成を見る
InBody

骨密度測定

2 考察

骨密度は、年齢相応に対し100%未満の者が半分以上であり、その原因としては相山女学園中学校からの進学者については給食がなく、牛乳を飲む機会が公立中学校に比べ少なかったことが挙げられます。しかし、今回、骨密度はカルシウムとの間に有意な差が見られませんでした。これを踏まえ、高強度運動と骨密度の関係を見たところ高強度運動を60分以上行っている群で有意な差が見られたため、運動が骨密度を高めることに効果的であると推察されます。



今回の研究では健康な高校生であっても、予想よりロコモの可能性がある人が多いということがわかりました。加えて骨密度は、運動と関係がある可能性が示唆されたため、ロコモを予防するために今から運動習慣を身につけることが重要です。また、今回は栄養素とロコモの関係性は見られませんでしたが、摂取不足のまま成長していくと将来ロコモを引き起こす可能性があるため、全ての栄養素を十分に摂取し、食生活改善を実践することも重要です。

測定後には内藤センター長による「生活習慣病予防の食生活」、大木主任による「結果説明とロコモ予防」の特別授業を行いました。

特集

2 地域連携活動

千種生涯学習センター×食育推進センター 世界の文化と食

8月24日(木)から9月14日(木)までの4回にわたり、教育学部棟において千種生涯学習センターとの共催講座を開催しました。この講座は「世界の文化と食」をテーマに「ハンガリー」と「韓国」について、文化と食についての講義の後、その国の料理を作るという、講義と調理実習を合わせたユニークなスタイルです。



ニラシュ・アグネス助教

第1回目は、ハンガリー出身で生活科学部のニラシュ・アグネス助教が「ハンガリーの文化や建築を知ろう!」をテーマに、ハンガリーの気候風土のほか、歴史・建築・温泉・刺繡・ワインなどについて、美しい街並みや景観の写真とともに幅広く紹介しました。第2回目は生活科学部の加賀谷みえ子准教授の指導のもと、初回に講義を担当したニラシュ家のレシピである「パプリカチキン」「パローツレベジュ」を調理実習で再現。第3回目は、長年韓国の調査・研究をしている文化情報学部の樋口謙一郎准教授が、儒教が根付いている韓国の文化ことばや、宮廷料理から



名東区南部いきいき支援センター×食育推進センター

名東collegeの特別企画 『生活習慣病を防ぐ食事作りと試食会』

9月8日(金)、教育学部棟にて名東区南部いきいき支援センターが主催している「介護予防事業 名東college」の特別企画「生活習慣病を防ぐ食事作りと試食会」を開催しました。この名東collegeは、参加者が社会参加により、生きがいを高め、仲間とともに地域活動の担い手として活躍できることを目的にした学習の場です。年間を通して、防災講座や史跡めぐりなどのさまざまなテーマで開講しており、この特別企画は、生活習慣病の予防とバランスの良い食事に対する意識向上を図ることがねらいです。

講師は、食育推進センター客員センター員の松谷康子先生が担当し、生活習慣病の要因や予防方法について講義をした後、管理栄養学科の学生と農林水産省東海農政局が共同で開発したメタボリックシンドロームを予防するレシピ本から、夏におすすめの「茶飯」「なす



B級グルメの食文化についても歴史的背景を踏まえながら紹介しました。最後の調理実習では「キムパプ(韓國のり巻き)」「ミヨックク(わかめスープ)」「ペスク(梨のシロップ煮)」を調理し、韓国の食の世界を楽しみました。

参加者からは、「座学で理解を深めた上で作る調理実習がとても楽しかった」「また別の国でもやってほしい」などの意見が寄せられたため、次年度も別の国を取り上げる予定です。



樋口 謙一郎准教授



のえびはさみ揚げ」「ピーマンのきんぴら」「青のりのジャーマンポテト」を作りました。

参加者からは「塩分の量がとても少ないけれど味がしっかりしている」といった声が寄せられ、栄養が豊富で、香りやうま味も強い旬の食材を上手に使うと、塩分控えめでもおいしい味付けができる学ぶよい機会となりました。



「健康美人になろう!栄養相談会」を開催しました



食育推進センターでは、学生が日ごろから抱いている「食」に関する疑問や悩み、不安などを解決し、適切な食事で健康な学生生活を送ることを目的として、年間4回の「栄養相談会」を開催しています。

今年度は、5月24日(水)に大学会館1階学生食堂、6月21日(水)に人間関係学部棟、11月15日(水)に教育学部棟、12月13日(水)に文化情報学部メディア棟にて行い、合計53名の学生が参加しました。まずは、生活科学部管理栄養学科の学生スタッフが、参加者の前日の夕食が栄養バランスのとれた状態かどうかを、リアルなフードモデルで瞬時に栄養価を判定することができる『食育SATシステム』を使って評価をし、その結果をもとに、本学卒業生で管理栄養士の平田菜菜講師から、どのようなことに気をつけて食生活を送ればよいか、個別にアドバイスがありました。

参加した学生からは、「食事のバランスがとれていないことを目に見える形で認識できた」「丼もので済ませてしまうことが多いのでバランスを考えて食事をしていきたい」といった感想がきかれ、食生活を見直すきっかけとなったようです。



食育講座「だし」の魅力



創業160年を越える老舗のかつお節関連製品メーカーである有限会社節辰商店工場長の安達秀子氏による「だし」についての特別授業および調理実習を11月16日(木)に実施し、選択科目「食物」を履修している高校3年生が参加しました。

中学校・高等学校の調理実習において、和食献立の場合は天然のだしを使うことを基本とし、昆布やかつお節から取るだしのうま味を知

ること、本物の味に触れる機会を設けています。だしを取った後のかつお節と昆布は、味付けをして常備菜にしますが、食べる前の生徒たちは、だしがらを食べることについて不思議そうな顔をします。食べた後の感想は、「おいしい」が圧倒的で、その後の調理実習では、「またあの昆布とかつお節をつくりたい」と心待ちにしている生徒が多いです。

このような積み重ねを経て、昨年から高校3年生選択食物の授業で、専門の講師を迎え、「だし」の授業を行うこととなりました。おいしいだしを取るポイントは、水とかつお節の量のバランスで決まる学び、実際にこんぶと花かつおで混合だしを取っていきます。かつお節の香りが調理室中に立ち込めると、「わあ、いい香り！」「おいしそう！」などの声があがり、その絶妙なバランスの混合だしで作った「雑煮」、「だし巻き卵」の美味しさに皆、感激していました。これからも、本物の味を舌で感じ、覚えてもらう機会を大切にしていきたいと思います。





給食試食会

児童たちが手作りのお弁当を食べる春と秋の遠足の日を利用して、毎年、保護者を対象に「給食試食会」を実施しています。春は新入生の保護者が多く78名、秋は27名の参加でした。両日ともに給食業者のメキュー(株)から、給食において留意していることや工夫についての説明があり、特に苦手な児童が多い、魚や野菜をいかにして食べもらえるように工夫しているかについて詳しく話がありました。秋の



実食は、これから提供されるメニューについても食べてもらうため、ビュッフェ形式で行いました。保護者からの評価は、春・秋を合わせて大変良いが45%、良いが47%、普通が8%と高評価です。いただいた多くのご意見を参考にしながら、今後も児童たちが喜んで給食を食べることができるメニューの工夫を続けていきます。



カレーライス作りをしたよ！



今年も年長組の園児たちは、屋上の畑で栽培、収穫した玉ねぎを使って、カレーライス作りに取り組みました。

最初は野菜の皮むきから。玉ねぎは一つひとつ皮をむいていきます。「わあ！涙が出てきた」「なかなかむけないな」と悪戦苦闘。包丁で野菜を切るのも、もちろん園児たち。固い人参も上手に切ることができました。その後はお手伝いに来てくださったお母さんにそばについていただき、炒める、煮込む、あくを取る、ルーを入れる、と役割分担しながら進めていきました。だんだん幼稚園内においしい香りが漂い始め、いよいよ完成！「おいしいね！」と口いっぱいに頬張って残さずきれいに食べました。自分たちで収穫した玉ねぎの甘さを十分に堪能することができました。



おいもパーティー

保育園には園庭の隅っこに小さな畑があり、さつまいもを育てています。秋になるとさつまいもを収穫して「おいもパーティー」を楽しめます。園児たちは「大きなおいもができるといいね」とお水をあげたり、葉っぱを触って大きくなったりして、収穫の日を楽しみにしていました。

さて、今年のおいもパーティーの日。保育士が給食室で蒸してもらったさつまいもを、ホットプレートで焼き始めると保育室にはおいしそうな匂いが漂ってきました。園児たちは「早く食べたい！」と焼き上がりを待ちました。おいもを手に取り「あったか～い！」、そして口に入れて「あま～い！」と歓声を上げながら焼きあがったさつまいもを大きな口でパクリ。みんなで掘ったおいもをみんなで食べる貴重な体験となったようです。



F/O/R/U/M

THEME | 第36回栃木山フォーラム「怖い！血糖値スパイク」レポート

6月10日(土)に、第36回栃木山フォーラム「怖い！血糖値スパイク」を開催し、325名の方々にご参加いただきました。



はじめに、タニタ体重科学研究所名誉所長で日本生活習慣病予防協会理事長の池田義雄氏が2型糖尿病(以下「糖尿病」)を引き起こす血糖値スパイク(食後高血糖)に焦点をあて、健康診断で糖尿病と診断されない場合も、空腹時血糖値100mg/dl以上、HbA1C5.6%以上の場合は、健常な人と糖尿病の間の「境界型」として、血糖値スパイクがすでに始まっているため、あらゆる手段を使ってでも解消する必要があると話をしました。その対策として、池田氏が提言したタニタ式6つの健康習慣『一無「禁煙」、二少「腹八分目の少食」「少酒の励行」、三多「多動(運動)」、「多休(休息・睡眠)」、「多接(ストレス解消、創造的な生活)』について紹介をし、最後に、糖尿病は予知・予防できるとの認識を持つことが何よりの糖尿病対策になると、参加者に呼びかけました。



次に、本学生活科学部教授で食育推進センター長の内藤通孝氏は、食後の血糖と中性脂肪のスパイクを防ぐ運動について、血糖には食後の運動がよいことを前提とした上で、まだ定説のない中性脂肪スパイクも同時に抑制する方法として、血糖には強めの運動を、中性脂肪には軽めの運動を「食間」に行なうことが効果的であり、日頃からこまめに体を動かすことが大切であると話をしました。

本学生活科学部助教の小多沙知氏は、血糖値スパイクを予防する食べ物と食べ方として、「食物繊維」と「低GI(グリセミックインデックス)食品」を予防効果のある食べ物として紹介をし、ゆっくりよく噛む、糖質を後で食べる、3食しっかり食べるという食べ方の工夫を説明しました。



参加者からは「食後の血糖値に注意を払う必要性を実感した」などの感想が寄せられ、最近注目されはじめた血糖値スパイクへの理解を深める機会となったようです。

用語解説

血糖値スパイクとは？

食事を摂った後の短時間だけ血糖値が急上昇し、その後すみやかに元に戻る現象のこと。血糖値のグラフがスパイクのように尖って見えることにちなむ。食後時間がたった状態で行われる通常の健康診断では、見つからないことが多い。血糖値スパイクは糖尿病の初期段階と考えられ、また、動脈硬化が発生しやすい状態になるなど健康上の問題が大きいとされている。

低GI食品とは？

GI(グリセミック・インデックスの略で、食後血糖値の上昇度を示す指標)値が比較的低い食品。血糖値の上昇が抑えられることから、糖尿病の予防や治療に効果があるとされる。野菜、豆類、全粒粉、乳製品などが該当する。

編 | 集 | 後 | 記 |

食育推進センター設立以降、東海農政局と連携し、さまざまな教育研究活動等を行っており、これまでの実績をふまえて、昨年7月、本学は農林水産省東海農政局との間で連携協定を締結しました。同時に、東海農政局が設立した「とうかい食育ネットワーク」に入会し、そのネットワーク交流会に参加した際、学童期の子どもへの調査結果として、食べることが好きな子どもはストレスを感じにくく、食べることが好きな度合いと毎日の楽しさの度合いは比例するという話を聞きました。これは子どもだけ

でなく、すべての人に通じることではないでしょうか。私たちの毎日の生活の充実は「食べる」ことに深く関係しており、改めて、「おいしい」だけでなく「楽しい」もサポートできる食育の可能性を感じました。

この学園で過ごす園児・児童・生徒・学生への食育強化が、次世代にむけた根本的な食育推進につながっていくことを期待し、今後も食育支援を続けていきます。

●ご意見・ご要望などはこちらへお寄せください。

栃木山大学園食育推進センター(企画広報部企画課) TEL: 052-781-4346(直) FAX: 052-781-8115 E-mail: shokuiku@sugiyama-u.ac.jp