

創刊号
October
2011

ごはん

お父さん
お母さんを困らせないで
娘の話だと思って
栄養士さんの話をちゃんと聞いて
だって
お父さんは
ウルトラマンなんでしょう
正義のために
家族を守るんでしょ・・・



いつの時代も、君の心に

1966年。お茶の間のテレビがモノクロからカラーの世界へと移り変わるとき、『ウルトラマン』が登場しました。
遙かな宇宙、M78星雲「光の国」からやってきたヒーローはたくさんの子どもたちに応援されて、45周年を迎えました。
いつの時代も変わらないのは、子どもたちの無垢な心と、その心に宿るウルトラマン！
みんなの夢をのせて、ウルトラマンは飛び続けます。
ずっと、どこまでも。



ごはんについて

体が自分の思う通りに動く30代までと、
そろそろくたびれてくる40代から上の世代では、
「暴飲暴食夜更かし疲れ過ぎ」といった、
それまでの付けが回って疾病傾向も生活習慣病が圧倒的に増えてきます。
最近ではメタボリックシンドロームなんて粹な名前までついてしまっ
自分のお腹を触りながら、検査値の赤マークにため息をつくことあるのが現実です。
そういった40歳を過ぎる頃になると「健康」の二文字の重みを
すしりと感じる機会がぐっと増えてきます。
「でもまだ子供は小さいし、私がここで病気になるわけにはいかなら
」何が健康の鍵だろう？とぐるぐる頭を巡らせて、
運動増やし、お酒を減らしてみても、出てくる答えは、
「でもやっぱり『ごはん』じゃな
」
「ここでいうところの『ごはん』とは、『ごはんはもうお済みですか？』
」ごはん、ちゃんとたべている？という時に使っ
毎日の食事のことを指します。
日本人にとっては、米や雑穀の飯が食事の中核を担っていた
時代が長く続いてきたことから、
「米の飯」が主食である「ご飯」を表すようになり、
穀類を中心とした献立から、
さらに食事自体を『ごはん』と表現するようになったのでしよう。
食事は、毎日の中でもどうしても食べなくては、生きていくことができません。
現代社会の中では、何でもよければ、災害等がない限りは、
とにかく食べ物があふります。
ただ、これを「健康」という視点からみてみると、だいぶ様相はかわってくると思います。
健康を維持するための「食事」とは、生理的な欲求である食事から
「すべてが満たされた状態にあるための「食事」と考えることができます。
」健康」の定義を「健康とは、病気でないとか、弱っていないというだけではなく、
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること
をいいます(日本WHO協会訳)。」と定義されています。

つまり病気を抱えて医療費を支払いながら生きていくのではなく、
「健康」で長生きできる人生、自分でやりたいことができるために
予防にお金をかける方に価値を見いだすというのとは違うでしょう。
その鍵を持つのは、「食事」つまり『ごはん』というわけです。
というわけで、『ごはん』の情報誌をおいしく、たのしくご紹介いたします。

女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子



私たちの課題？

「食」は「いのち」を支える源、生活の基本、そんなことは、百も承知。だけれど、実際、イメージで終わってしまい、なかなかリアルな生活の中には、入ってこないですね。それもお金掛けにつながらない、あまりに根本的な生活の問題だからかもしれない。そしてこれまた最近、「食育」という言葉が静かに盛り上がっているようですが、まだまだブレイクするほど表面に出てきません。確かに、母から娘に、父から息子へといった生活の知恵は、伝わることもすらないまま、日本は高度成長時代を駆け抜け、今に至りました。コンビニやお店で売っているものは、安全で安心なのは当然だった高度成長時代が過ぎた今、誇大広告、偽造食品、添加物でんご盛り、毒物混入そんな時代の健康をほんとは見極めて生活する知恵が必要とされています。今食べているものでいいの？ そんな疑問から食事と生活、そして病気になる健康な身体作りに携わる、情報を丁寧に集めて、ここでも、静かに盛り上がり、お伝えしていきたいと思えます。そこから、わたしたちのほんとの食生活の未来の姿が見えてくれば、願ったりかなったりではありませんか。

Contents

- 02 私たちの課題？
- 04 飢餓大国、日本。「ごはん(食事)」で生活習慣病が予防できます
女子栄養大学 栄養学部実践栄養学科臨床栄養医学研究室
女子栄養大学 栄養クリニック 所長 田中 明
- 05 **Interpretation**
私たちは旅にでます。 管理栄養士とは？
女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子
- 06 小さな改善の積み重ねしかありません。
女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 榊 玲里
- 07 習慣の改善と心の安定が鍵。～快く健やかに生きる～
女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 林 昌子
- 08 木こりから栄養士に。 子どもの食育が親を変える
女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 辻谷 真理子
- 09 野菜の魅力を伝えたい。
女子栄養大学 栄養クリニック 生涯学習講師 新井 麻子
- 10 **素材研究**
コエンザイムQ10(CoQ10)摂取による安静時エネルギー消費量の増加
- 11 CoQ10サプリメント摂取によるアルコール代謝促進
- 12 **Topics**
広島栄養クリニック連絡会
- 13 アメリカ栄養士学会食品と栄養会議と展示会
- 14 **Infomation**
次号予告
- 15 読者プレゼント
「女子栄養大学のダイエットクリニック」



Interpretation (インタープリテーション)
単なる知識や情報の提供ではなく、直接体験や活動を通し、自然・文化・歴史を分かり易く、感性を媒介にして、その裏側にある「メッセージ」を伝える教育活動のこと。

「食」は、「いのち」を支える源？ 生活の基本？

不足？ 運動

美人とは？

紫外線

偽装食品

誇大広告

品質

原料

50代

消費者が未熟な知識のまま誤った商品を選択しているの？

肌のカ「カ」って何？

50代

農薬？

楽しい？

筋トレ

脳

毎日コンビニでいいの？

40代

信頼復活、見極めのための食の情報提供とは？

流通

加賦売

添加物

メーカー

60代

更年期

保存料

活性酸素

30代

コラーゲン？

70代

管理栄養士の母の通訳、翻訳？

UV

ホルモン

素材開発

男

20代

アンチエイジング

サプリメント

食の「安心」「安全」の定義とは何か？

食育って？ 個人差って... どれだけ...?

私たちは旅にでます。

管理栄養士とは？

今回ご紹介するのは、『ごはん』を仕事にしている中でも管理栄養士という仕事です。食事に係る職業には、どんなところでも重宝される職業のほすですが、残念ながら、意外とその技術と可能性については、一般的に活用されていないのが現状です。

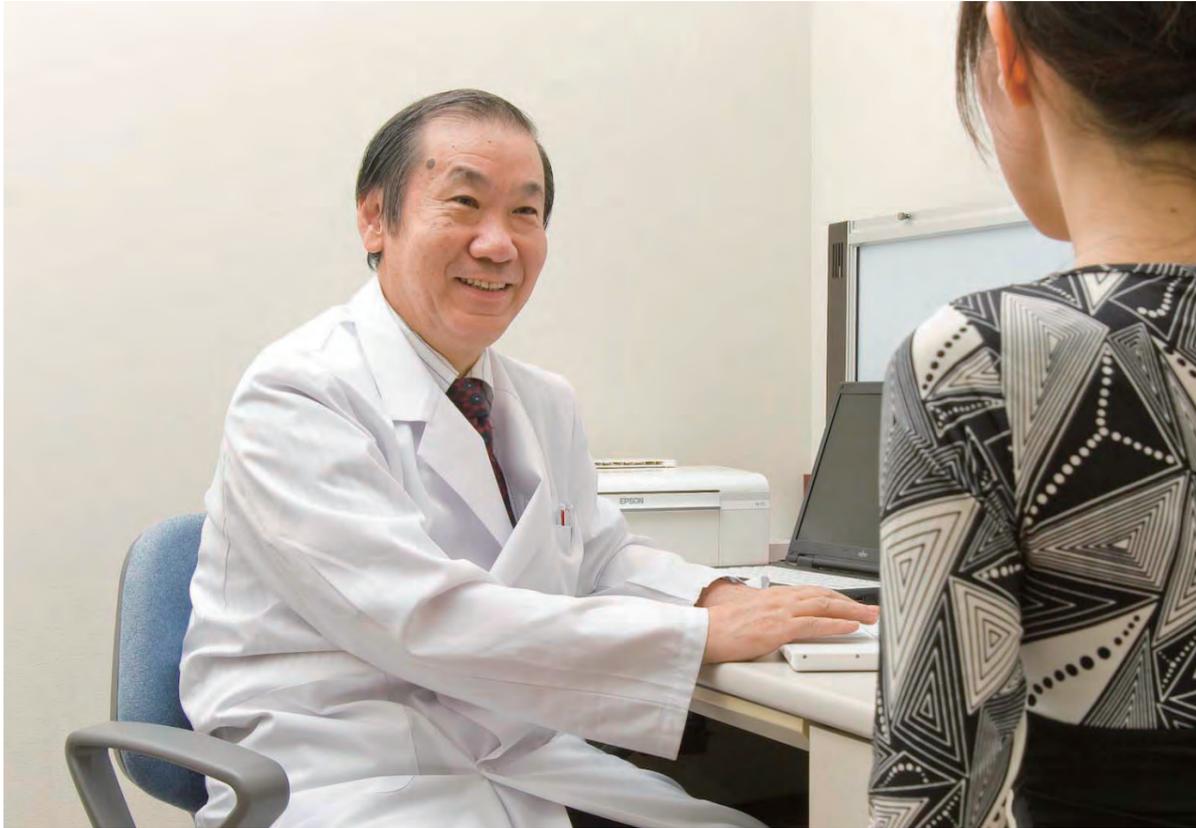
例えば咳が出てとまらないときには、お医者さんに行きます。お医者さんに行くと薬を処方され、薬屋さんで薬をもらってきます。その薬は、食後に飲んでくださいと処方され、検査の予約を取ると、前日何時までに食事は済ませて、朝は食わずにきてくださいと言われます。これは食事によって、薬の効き目も、血液中の検査値もかわってしまつたためです。食事は、毎日3回もしているのに、治療をするにあたって、その影響力は無視できません。

しかし、糖尿病や高血圧と診断された場合は、普段どんな食事にしたらいいのか、お医者さんや看護婦さんに聞いても、お医者さんは、バランスを考えて食事をしなさい。甘いものはばかりを食べてはダメです。食後に必ず薬を飲みましよう。といった簡単な指示がせいぜいです。具体的な料理方法や外食の選択方法までは教えてくれませんが、食事の具体的な調理方法や、献立の立て方、簡単な組み合わせ、食品素材の効力や効能などは、「栄養相談」を予約して、管理栄養士が担当します。専門的に系統だつて勉強しているのは管理栄養士です。しかし、診察室でも、入院病棟でも、待合室でも、病院のあちこちから食事の話題が消えることがない割に、その疑問に答えてくれる管理栄養士は、限られた人数しかいないのです。大概は、テレビのタレントや番組で力カオの効用を過大にクローズアップさせたり、タレントが〇〇法でやせたなどという、自分の体とは直接あまり関係のないところで聞きかじつた情報が無責任に飛び交つているというのが現状です。

これというのも、栄養相談の値段があまりにも低いからなのです。病院では、仮に管理栄養士がたかさんいて、もしその知識を生かして、それぞれの個人の検査値や体調、食事

環境にマッチした食事のアドバイスを行ったとしても、外来での栄養相談は、1回につき現状でたつたの390円(3割負担の場合)です。病院側が受け取る医療費は、保健点数で決められている130点(1300円)だけです。外来で3分間の医師による診察でも最低810円(3割負担)保健点数273点(2730円)、検査や投薬を入れれば、3割負担でも10,000円を超えることもあります。日本の社会医療制度のなかでは、病院は管理栄養士を雇つても栄養相談を行うだけでは、全く利益にならないのです。法律は、栄養士法の中に、各入院施設において100名に一人管理栄養士または栄養士を置くことが定められています。管理栄養士は、厚生労働省の認可を受けて、傷病者および健康保全のための栄養指導を行う。また傷病者、不特定多数人に対する特別な配慮を必要とする給食管理、及び栄養改善上の指導を行うことを生業とする。とされています。さらに、管理栄養士でない、病院で栄養相談をした際に、保険点数として病院側が1300円をもらえないというほかは、栄養士と管理栄養士の職務上の違いは法律上ではあまり明確にはなっていない。こういった背景の中、長い間、法律で必要とされている最低限の人数に、赤字にならない程度の増員という程度に病院は管理栄養士を雇い、さらなる経済的な価値は残念ながら見いだせていないというのが一般的な現状です。

しかし、管理栄養士は、人体の機能と食事や運動などの組み合わせをかけることによつて、確実に体の内側からも外側からも変わつていく方法を勉強します。また、食事制限をしてもおいしく食べる方法や生活の工夫についても常に勉強し続けています。これからの世の中、こういったいわゆるポティデザイナーをたつた390円の病院での栄養相談の機会だけで終わらせてしまつては、社会全体の宝の持ち腐れというものです。そこでもっといろいろな分野で管理栄養士の能力価値を見いだすことはできないかを探りたいと思います。



田中 明
女子栄養大学臨床栄養医学研究室教授／附属栄養クリニック所長
東京医科歯科大学医学部臨床教授・日本健康栄養食品協会学術委員

飢餓大国、日本。

「ごはん(食事)」で生活習慣病が予防できます

心筋梗塞や脳卒中という動脈硬化性疾患を起す危険度の非常に高い状態をメタボリックシンドロームと呼びます。メタボリックシンドロームは肥満、糖尿病、高血圧、血清脂質異常などの動脈硬化危険因子である生活習慣病から構成されていますが、これらの根本的な原因は「食へ過ぎ」、「運動不足」なのです。「食へ過ぎ」、「運動不足」などの生活習慣の乱れから肥満、糖尿病、高血圧、血清脂質異常がお互いに関連し合いながら次々と生じ、最終的に動脈硬化性疾患を発生して、根本的な原因である「食へ過ぎ」、「運動不足」を修正すれば、すなわち「正しく食へて」、「正しく運動」すれば、肥満、糖尿病、高血圧、血清脂質異常などの生活習慣病がすべて改善して、最終的に動脈硬化性疾患も予防することができると言えます。このように、メタボリックシンドロームにおける「ごはん(食事)」は非常に重要で、管理栄養士の活躍の場であり、腕の見せ所だと言えます。

実際に、私たちの栄養クリニックでは、このことを実証しています。栄養クリニックでは、ヘルシーダイエットコースを行っています。6ヶ月間に15名のメタボリックシンドロームの方を対象に、徹底して管理栄養士による食事指導、運動指導師による運動指導を行います。その効果は著しく、6ヶ月間の間に、体重、血糖値、血圧、血清脂質値は改善し、正常化します。効果の著しい方は、6ヶ月間に10kg以上の体重減少、12cm以上の腹囲減少を認めます。「ごはん(食事)」の改善で体が健康になれば、精神状態も改善され、気持ちの余裕も出てきて、顔つきもすっきりして来ます。

栄養クリニックでは、肥満になり易い遺伝子や高血圧になり易い遺伝子も測定しています。肥満になり易い遺伝子や高血圧になり易い遺伝子の異常を持つ場合は肥満や高血圧になり易い体質があると考えます。ヘルシーダイエットコースで実際に検討しましたが、たとえ肥満になりやすい、高血圧になりやすい遺伝子体質がある場合も、「ごはん(食事)」を工夫すれば肥満、高血圧を改善することが可能であることが明らかにされています。このことは、肥満、高血圧において、遺伝子体質よりも「ごはん(食事)」の方がより影響が大きいことを示すものと考えます。

地球に人間が発生してから100万年以上経過すると言われています。この間、人間の最大の恐怖は食へ物が無くなること、つまり飢餓です。従いまして、飢餓に備えて、血糖値を上げるホルモンは成長ホルモン、甲状腺ホルモン、副腎皮質ホルモン、副腎髓質ホルモン、膵臓から分泌されるグルカゴンなど何重にも確保され、発達して来ました。逆に、血糖値が上昇するということはあり得ませんので、血糖値を上昇させるホルモンはインスリンだけが残りました。しかし、ここ30年は飽食の時代を迎えまして、血糖値が上昇するようになりまし。血糖値を下げるのはインスリンしかありませんので、インスリンが働かなくなると糖尿病になってしまいます。100万年に対して飽食の時代はたつた30年ですので、現代人の体質は飢餓に備える体質のままです。飢餓に備える体質で、飽食の時代を乗り越えるには「ごはん(食事)」しかありません。



女子栄養大学 栄養クリニック
春日千加子／八田真奈／榊玲里／加藤千草／新井麻子／蒲池桂子教授／林昌子／辻谷真理子／服部恵美／富士原伴子／五位淵可菜



日々の食事で体が作られている

私は、中高生時代にやせることを目的に極端に食事の量を減らしてしまい体調を崩した経験から、食事が体に及ぼす影響を体感し、料理や栄養など幅広く学び、生涯の仕事として食に関する分野にかかわりたいと思い女子栄養大学に入学いたしました。そして卒業後、同大学の栄養クリニックに就職いたしました。栄養クリニックは、管理栄養士が中心となり、食事の改善を主に行い、生活習慣病の改善を改善していく医療施設です。食事の改善をしながら、血液検査や医師の診察を受け、体の状態の変化を見ていきます。中高生時代、自分が食事ににより体調に大きな影響を受けたのと同じように、食事の改善によりどんどん元気になられる患者さんの姿を実際にみて、食事の影響力の大きさを改めて実感いたしました。そして、これらの経験を機に、可能な限り薬に頼らず、食事や生活習慣の改善で体質を変えていくのではないかと思います、様々な食事療法や代替療法に興味を持ち始めました。

様々な食事療法からの学び

玄米を主食に、野菜や漬物や乾物などを副食とすることを基本とし、食材を除く陽に分けて考え、食材や調理法のバランスを考へる食事法であるマクロビオティックや食物に含まれる酵素の働きに着目し加工されていない生の食材を摂取するローフードインドの伝承医学であるアーユルヴェータや中国の伝承医学の食事法である薬膳など、私が大学で勉強してきた栄養素を

小さな改善の積み重ねしかありません。

小さな改善の積み重ねしかありません。

中心とした食事療法以外にも、様々な食事療法があることを知り、勉強を進めていきました。そして、体調の変化をみながら自らの食生活に取り入れていきました。料理では、普段あまり食べていなかった雑穀や乾物類を取り入れるようになり、野菜の素材の味を生かしたシンプルなお料理も身につけることができました。もっとも勉強になったのが、人それぞれの消化機能や、代謝により適する食べ物が異なり、個々に合わせた食事の選び方、食べ方が必要であるということです。自分にとって適している万人によいと思ってしまうがちですが、遺伝も体質も生活環境もストレスの度合いも異なりますので、1つの考えに固執せずあらゆる方面から患者さんを見る大切さも学びました。これらの勉強は、私の栄養学の知識を広げてくれ、様々な体調の悩みを持つ患者さんに対して、幅広いアドバイスができるようになり、また、料理法のアイデアも多く提供できるようになりました。

本の出版

そのような中、P・H・P出版社から体調改善に有効な常備食の本を作らないかという依頼をいただくことになり、これまで勉強してきた知識を活かした本を作ることができました。そして、大変ありがたいことに1冊目の本が好評をいただきました。2冊目の本の依頼のお話をいただくことができ、小児科の先生との共著で子供の体調に合わせた料理も提案させていただきました。2冊とも何度も試作を繰り返し、身近にある栄養価の高い

食材で極力手間をかけず作れるレシピにしました。毎日手を使った食事作りが理想ですが、女性の人も当たり前のようにになった今、手を抜きながらも体に必要な栄養が含まれている食材はしっかりと摂取していくことがとても大切なことだと思います。

目指す先は

私は現在、栄養クリニック以外にも個人病院等で栄養相談の仕事を行っています。栄養相談を通して、日々多くの方に出会います。患者さんそれぞれに事情があり、何をいつ、どこで食べるかは生活環境や心理状況などが深くかかわっています。食事は命を繋いでいくために必須のことでありながら、人とのコミュニケーションの場であったり、好きなものを食べ、味覚を満たすというストレスを解消する役割もあります。また、お金がないから買えないもの、限られてしまう料理が作れない、甘いもの、がやめられない、など人それぞれに食事に関する悩みも抱えています。しかし、どのような環境においても、日常の中でより良い生活を過ごせる方法があります。小さな改善の積み重ねにより、体調は良い方向へ変化していきます。これからも自分の知識や経験の引き出しを増やし、よりよいアドバイスができるよう努力してまいります。



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 榊 玲里



習慣の改善と心の安定が鍵。

〜 楽しく健やかに生きる〜

栄養士になるきっかけは30kgの減量

私が管理栄養士の道を選んだのは、思春期の無理なダイエットがきっかけです。3歳の夏休み頃から太り始め、園の指示で初めての食事指導を受けました。母は工夫をして料理を作ってくれ、太ってはいませんが動くことは大好きで重い体で走り回っていたものの、縦横に大きく育ち学年で1、2位を争う体格の持ち主に育って行きました。そんな高校1年の秋に思い立ち、テレビや雑誌の情報を参考に食事と運動で30kgの減量に成功したのも束の間、リバウンドを繰り返し、体重は減ったものの心はからっぽ、気になるのは食べ物のことばかりとなり、食事の適量がわからず、食べ始めれば止められず、自分ではどうにも食事のコントロールが難しくなっていました。そしてこのとき、誰か専門的にサポートしてくれればよかったのになあと思つたことから、栄養士になることを決めました。

リバウンドからの脱出、食の自信と心の安定

大学へ進学し四群点数法と運動を実践すると、みるみる標準体重になり食べ方しだいでと実感できましたがどこか不安定でした。そのような中、ひとりの人との出会いが私の心に変化をもたらして行きました。食事を極端に減らすダイエットをしようとする私に「食べる量を減らしても長くは続かない。食べてあげよ」と一喝。その言葉通りに食事はきちんと食べ、できるだけ歩く生活を心掛けていくと、食べているのに太らず痩せるような感じがあり

ました。当たり前のことも知れませんが、「お腹が空いてから食べれば太らない」「食べ過ぎて動いて消費してしまえば太らない」と体感する中で、少しずつ食べることをできました。大学での学び、食事と生活習慣の改善、そして何より周囲のサポートにより心が安定したことで、長い時間はかかりましたがリバウンドから抜け出すことができました。

食事と生活習慣の改善には心

これまでの経験と管理栄養士として栄養相談をしてきた中で、食事には心がとても深く関わっていると気付きました。日常のストレスを食べて解消したり、食べ過ぎてしまったそのストレスをさらに食べて解消したりと、負の連鎖を起していませんか。また、食事においても「食事制限をし、食事制限II我慢IIストレスにしていますか。制限と思うと我慢が続かなくなれば食事量も体重も元に戻り、できたとしても長続きせず、結果としてストレスで食べ過ぎることになります。大切なことは、いつも心と相談しながら、ストレスにせず、納得して実行することです。「食事制限」→「食事と生活改善」をし、納得して自分を大切にしながら、よい習慣をひとつずつ増やし、生活にメリハリをつけ、習慣自体を改善することがリバウンドをしない一生続けられる食事療法だと実感しています。もちろん糖尿病や肥満などの生活習慣病においても、納得しながら食事と生活習慣を改善して行くことで大きな効果が期待できます。



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 林 昌子



がん体質を改善するのは食事

がんの治療においても食事療法が注目され、医師である濱陽高穂先生の「がん食事療法」に基づいたレシピ考案と料理作成を担当させていただきました。先生はこれまでの研究や臨床の経験から現代医療と食事療法を総合して治療にあたることでより大きな効果が生まれると考え、「8つの基本方針」によるがん食事療法を指導されています。どんなに健康な人であっても毎日がん細胞が発生している中で、がんになる人とならない人の差は「代謝力」と「免疫力」の違いから生まれる。このふたつを考察したときに重要なのは「食べ物」にほかならないと思うに至ったそうです。書籍では、この食事療法を実践、継続しやすいように、「8つの基本方針」に、おいしさ、見栄え、食材は極力少く調理方法は簡単にというポイントで、食べながら健康になつていただけるとの思いを込めてレシピと料理を作っています。

毎日の習慣があなたをつくる、楽しく生きる

毎日の習慣が今日のあなたをつくらせています。食事と生活習慣の改善には納得し、心も思いやり、自分を大切にすること、心の安定が、実践、実現への近道だと考えています。私は現在も試行錯誤の日々ではありますが、そこで得たよい方法を皆さまのサポートに生かして、皆さまがよい心持ちで食事と生活習慣を改善することによって、より楽しく健やかに過ごせますようお手伝いをしていきます。

山仕事をしながらの自炊生活

私は森林の環境問題に興味があり、林業について知りたいと思い、大学の林学科を卒業後、和歌山県田辺市本宮町の森林組合で森林作業員として林業に携わりました。当時の森林組合では、主にスギやヒノキの育林を行っていました。苗の植え付け、下草刈り、枝打ち、間伐などを、山道を30分以上歩いた現場で行います。毎朝4時半に起きて卵焼きを作り、前日に作ったおかずや煮豆などと一緒にお弁当に詰め、納豆ご飯を食べる仕事に出かけました。神奈川県の実家からは遠く離れた山深い町での初めての一人暮らし。もともと食べることは大好きだったので、3食の自炊はあまり苦になりませんでした。が、慣れない山仕事は予想以上に大変でした。その頃の私はまだ栄養に関する知識はなく、自分なりに栄養バランスを考えて、とにかく不足しがちな野菜をたくさん食べるように心がけていました。野菜類は一緒に働いていた方や近所の方からいたたきが多かったのですが、肉類は値段が高かったので野菜と一緒に炒め物や煮物にすることでかさを増やしていました。また、魚の缶詰で代用することもありました。

美容院で知った栄養不足？

和歌山で暮らし始めて1年くらい経った時、半年ぶりくらいに行った美容院で「髪がやせたね」と言われました。髪の構成成分はたんぱく質です。おそらく、慣れない山仕事で体力を消耗していたにも関わらず、たんぱく質の摂取量が少なかったために髪の毛が細くなってしまったのでしょう。野菜をきちんと摂っていれば栄養

不足にならないと考えていたので、ショックでした。また、地元の方はパンや果物を持ち歩いて仕事の合間の休憩時間に食べていましたが、私は太るのが怖くて飽し持っていないませんでした。そのためとても疲れやすく、時々おやつを分けていた時はとてもほっとしたのを感じています。カロリーばかりを気にして、消費カロリーの見合った必要な栄養を摂れていなかったのだと思います。結局2年目の夏に体調を崩し、山での仕事は年半しか続きませんでした。

栄養士になって学んだこと

和歌山での自分の経験に加え家族が心筋梗塞を発症して家で減塩を心がけたこともあり、おいしい食事でも健康管理ができたらと思いついた香川栄養専門学校に入学しました。卒業後は、保育園で4年間給食作りにも携わりました。ここでの経験では、子どもへの食育が親の食に対する意識を変えることに驚きました。保育園での食育活動を子どもが親へ伝えることで親も興味を持ちます。それが子どもの食への興味へとつながるので、親の世代への食育も大切なのだと感じました。また、女子栄養大学短期大学の研究室では、荒川区の飲食店を対象にしたあらかわ満点メニューの開発にも携わりました。外食でありながら味が濃い、野菜が少なく、脂質が多いなどの問題点を改善したメニューをお店の方と一緒に開発をしていく中で、お店側の栄養に対する意識が変わっていききました。外食でもバランスの良い食事を提供できることに、栄養学の可能性を感じました。

現在、私は栄養クリニックでダイエットコースの進行、生活習慣病検診での栄養相談、豊島区主催の食事会におけるミニ栄養講座を担当しています。ダイエットコースでは受講者の方々が食生活を変えることで体重や体脂肪だけでなくコレステロールや血糖値も改善されていく姿を目の当たりにしています。また、治療において被験者の方の食事記録をもとに簡単なアドバイスを3ヶ月ごとに1年間行いましたが、数行でしか書けない内容のコメントでも、それを実行された方は体重や体脂肪率に結果として現れていました。このように、生活習慣病の予防の観点から見ると、「食事」はとても重要な位置にあり、またちよつとしたきっかけで食生活は変えることができるのだと実感しています。

今後、栄養士として

私自身がそうであったように、自分ではバランスの良い食事をしていると思っただけでも、実際には偏っていたということにはなかなか気が付かないものです。しかし、「食」に対する意識を高めるきっかけがあれば、普段の食生活を改めて見直すことができます。栄養講座や栄養相談を始め、様々な形で「きっかけ」を作り、健康な生活を送るためには食事から、という意識を食の側、食事を提供する側双方に持ってもらえるように働きかけていきたいと思っています。

木こりから栄養士に 子どもへの食育が親を変える



野菜の魅力伝えたい

管理栄養士の資格を取得したのは39歳

私が管理栄養士を目指して女子栄養大学に入学したのは35歳。ちょうど下の子供が小学校へ入学した春でした。もともとフィルムメーカーで働くOLでしたが、二人目の子供を出産したのを機に家庭に入り、すぐに夫の両親との敷地内同居が始まりました。お料理の大好きな義母が、毎朝いろいろな食べ物や物を隣の私達のところへ持ってきてくれました。一緒に食事をするとときは、大皿でたくさんのお料理を用意してもてなしてくれました。私達家族はつい「たくさん食べてしまえばいい」とおなかを満たされていくのがいいと思う反面、どんどん太っていく夫やこれから成長していく子供たちのことを考えると、食生活を見直さなければいけないと感じていました。

私は子供を保育園に預けて近くの大学へ通い始めました。そして2年目、小さな子供を育てながらも勉強できる自信が付き、もうワンステップ上を目指したいと思うようになりました。食へることが大好きで、食事についてきちんと学びたい、自分や家庭の中で実践できて、子供が大きくなったときに資格を行かせる仕事につけて、さらに国家資格や健康といった高いハードルを目標に学べるという理由から、女子栄養大学へ入学しました。

外食に野菜を売る仕事

卒業後すぐに入社したのは、北は北海道から南は沖縄までの全国チェーンレストランを中心とした外食や中食向けに青果物を流通している会社。今年1月までの6年間、企画開発・

営業として仕事をしていました。入社当初は、野菜の流通・外食の中で管理栄養士の資格をどのように生かせるのか、全く見出せずにいました。

当時は行政やマスコミも一般消費者向けに食育を推進し、野菜を食べることを啓蒙し始めていた頃。野菜を豊富に使ったヘルシーメニューが都内の高級レストランで取り上げられるようになってきました。しかし、全国チェーンレストランでは、栄養のバランスよりも簡便調理を重視したお料理が主力メニューでした。

管理栄養士として、野菜は常に摂取不足といわれていて、もっとみんなに食べてもらいたい食材です。でも消費者としては、野菜は洗って切って調理して、それでもメインにならない、非常に面倒な食材です。だからこそ、「もっと外食や中食で野菜料理が充実していたら」と働く女性としても常日頃感じていました。

野菜のメリット・デメリット

野菜は、季節感があり、色彩、形、口ざわり、味、香りなど、五感に訴える食材です。栄養的には、カロリー・脂質はほとんど無く、多くが水分。ビタミン・ミネラル・食物繊維や機能性成分が豊富に含まれ、ガンや生活習慣病予防が期待されています。

一方で、野菜は、天候・地質・栽培方法や流通状況に影響を受けやすく、衛生管理・品質保持が難しい食材です。生育期間も長く、天候異変により出来高・品質・規格が変動して、需要と供給のバランスが崩れ、価格の乱高下が激しいため、生産者減少・



女子栄養大学栄養クリニック
生涯学習講師 新井 麻子



女子栄養大学
管理栄養士 辻谷 真理子

高齢化・自給率低下は深刻な問題です。さらに地球規模の温暖化や異常気象、人口増加、食の安心・安全への追求など、食糧確保が難しい局面を迎え始めています。営業としては、こうした背景をふまえて外食バイヤーと商談しなければいけないことがわかってきました。

野菜の魅力伝える仕事

食育は個人に対するアプローチだけでなく、食環境からのアプローチも重要です。個人への食育がいくら浸透しても、実際にバランスのよいメニューを選択できる環境がなければ、バランスのよい食生活の実践は難しいものとなります。そこで、野菜についてバイヤーに知ってもらいたいという思いから、食育を営業に取り入れることにしました。

生産から消費までの流れを把握して、野菜のメリットもデメリットも伝えながら、野菜の魅力を知ってもらうために、新顔野菜・野菜たっぷり料理・こだわり生産者を提案したり、実際に産地・市場や展示会へ一緒に回りながら、肉・魚や調味料といった他業種とチームを組んでメニュー提案をして、そのいくつかがメニューに採用された時や、野菜の機能をメニューにいれてもらった時は管理栄養士としてのやりがいを感じていました。

私は今、メディアを通じて野菜の魅力を伝える仕事を始めました。多くのおみなさんに野菜の魅力を知ってもらいたい、もっと野菜を食べる人も心も健康になり、生産者それをつなぐ流通業者が共に潤う仕組みができることを願っています。



山仕事をしながらの自炊生活

私は森林の環境問題に興味があり、林業について知りたいと思い、大学の林学科を卒業後、和歌山県田辺市本宮町の森林組合で森林作業員として林業に携わりました。当時の森林組合では、主にスギやヒノキの育林を行っていました。苗の植え付け、下草刈り、枝打ち、間伐などを、山道を30分以上上歩いた現場で行います。毎朝4時半に起きて卵焼きを作り、前日に作ったおかずや煮豆などと一緒にお弁当に詰め、納豆ご飯を食べて仕事に出かけました。神奈川県の実家からは遠く離れた山深い町での初めての一人暮らし。もともと食べることは大好きだったので、3食の自炊はあまり苦になりませんでした。が、慣れない山仕事は予想以上に大変でした。その頃の私はまだ栄養に関する知識はなく、自分なりに栄養バランスを考えて、とにかく不足しがちな野菜をたくさん食べるように心がけていました。野菜類は一緒に働いていた方や近所の方からいただくことが多かったのですが、肉類は値段が高かったので野菜と一緒に炒め物や煮物にすることでかさを増やしていました。また、魚の缶詰で代用することもありました。

美容院で知った栄養不足？

和歌山で暮らし始めて1年くらい経った時、半年ぶりくらいに行った美容院で「髪がやせたね」と言われました。髪の構成成分はたんぱく質です。おそらく、慣れない山仕事で体力を消耗していたにも関わらず、たんぱく質の摂取量が少なかったために髪の毛が細くなってしまったのでしょう。野菜をきちんと摂っていれば栄養

不足にならないと考えていたので、ショックでした。また、地元の方はパンや果物を持ち歩いて仕事の合間の休憩時間に食べていたのですが、私は太るのが怖くて飽しが持っていませんでした。そのためとても疲れやすく、時々おやつを分けていたいただいた時とてもほっとしたのを覚えています。カロリーばかりを気にして、消費カロリーに見合った必要な栄養を摂れていなかったのだと思います。結局2年目の夏に体調を崩し、山での仕事は年半しか続きませんでした。

栄養士になって学んだこと

和歌山での自分の経験に加え家族が心筋梗塞を発症して家で減塩を心がけたこともあり、おいしい食事で健康管理ができたらと思いついた香川栄養専門学校に入学しました。卒業後は、保育園で4年間給食作りにも携わりました。ここでの経験では、子どもへの食育が親の食に対する意識を変えることに驚きました。保育園での食育活動も子どもが親へ伝えることで親も興味を持ちます。それが子どもの食への興味へとつながるので、親の世代への食育も大切なのだと感じました。また、女子栄養大学短期大学の研究室では、荒川区の飲食店を対象にしたあらかわ満点メニューの開発にも携わりました。外食でありながら味が濃い、野菜が少なく、脂質が多いなどの問題を改善したメニューをお店の方と一緒に開発をしていく中で、お店側の栄養に対する意識が変わっていききました。外食でもバランスの良い食事を提供できることに、栄養学の可能性を感じました。

現在、私は栄養クリニックでダイエットコースの進行、生活習慣病検診での栄養相談、豊島区主催の食事会におけるミニ栄養講座を担当しています。ダイエットコースでは受講者の方々が食生活を変えることで体重や体脂肪だけでなくコレステロールや血糖値も改善されていく姿を目の当たりにしています。また、治療において被験者の方の食事記録をもとに簡単なアドバイスを3ヶ月ごとに1年間行いましたが、数行でしか書けない内容のコメントでも、それを実行された方は体重や体脂肪率に結果として現れていました。このように、生活習慣病の予防の観点から見ると、「食事」はとても重要な位置にあり、またちょっとしたきっかけで食生活は変えることができるのだと実感しています。

今後、栄養士として

私自身がそうであったように、自分ではバランスの良い食事をしていて、思っているよりも、実際には偏っていたということにはなかなか気が付かないものです。しかし、「食」に対する意識を高めるきっかけがあれば、普段の食生活を改めて見直すことができます。栄養講座や栄養相談を始め、様々な形で「きっかけ」を作り、健康な生活を送るためには食事から、という意識を食の側、食事を提供する側双方に持つてもらえるように働きかけていきたいと思っています。

木こりから栄養士に

子どもへの食育が親を変える



野菜の魅力伝えたい

管理栄養士の資格を取ったのは39歳

私が管理栄養士を目指して女子栄養大学に入学したのは35歳。ちょうど下の子供が小学校へ入学した春でした。もともとフィルムメーカーで働くOLでしたが、二人目の子供を出産したのを機に家庭に入り、すぐに夫の両親との敷地内同居が始まりました。お料理の大好きな義母が、毎朝いろいろな食べ物を隣の私達のところへ持ってきてくれました。一緒に食事をするとときは、大皿でたくさんのお料理を用意してもてなしてくれました。私達家族はつい「たくさん食べてしまえばいい」とおなかを満たされていくのがいいと思う反面、どんどん太っていく夫やこれから成長していく子供たちのことを考えると、食生活を見直さなければいけないと感じていました。

私は子供を保育園に預けて近くの大学へ通い始めました。そして2年目、小さな子供を育てながらも勉強できる自信がつき、もうワンステップ上を目指したいと思うようになり、自分や家庭の中で実践できて、子供が大きくなったときに資格を行かせる仕事につけて、さらに国家資格や健康といった高いハードルを目標に学べるという理由から、女子栄養大学へ入学しました。

外食に野菜を売る仕事

卒業後すぐに入社したのは、北は北海道から南は沖縄までの全国チェーンレストランを中心とした外食や中食向けに青果物を流通している会社。今年1月までの6年間、企画開発・

営業として仕事をしていましたが、入社当初は、野菜の流通・外食の中で管理栄養士の資格をどのように生かせるのか、全く見出せずにいました。

当時は行政やマスコミも一般消費者向けに食育を推進し、野菜を食べることを啓蒙し始めていた頃。野菜を豊富に使ったヘルシーメニューが都内の高級レストランで取り上げられるようになってきました。しかし、全国チェーンレストランでは、栄養のバランスよりも簡便調理を重視したお料理が主力メニューでした。

管理栄養士として、野菜は常に摂取不足といわれていて、もっとみんなに食べてもらいたい食材です。でも消費者としては、野菜は洗って切って調理して、それでもメインにならない、非常に面倒な食材です。だからこそ、「もっと外食や中食で野菜料理が充実していたら」と働く女性としても毎日頃感じていました。

野菜のメリット・デメリット

野菜は、季節感があり、色彩、形、口ざわり、味、香りなど、五感に訴える食材です。栄養的には、カロリー・脂質はほとんど無く、多くが水分、ビタミン・ミネラル・食物繊維や機能性成分が豊富に含まれ、ガンや生活習慣病予防が期待されています。

一方で、野菜は、天候・地質・栽培方法や流通状況に影響を受けやすく、衛生管理・品質保持が難しい食材です。生育期間も長く、天候異変により出来高・品質・規格が変動して、需要と供給のバランスが崩れ、価格の乱高下が激しいため、生産者減少・



女子栄養大学栄養クリニック
生涯学習講師 新井 麻子

高齢化・自給率低下は深刻な問題です。さらに地球規模の温暖化や異常気象、人口増加、食の安心・安全への追求など、食糧確保が難しい局面を迎えています。営業としては、こうした背景をふまえて外食バイヤーと商談しなければいけないことがわかってきました。

野菜の魅力伝える仕事

食育は個人に対するアプローチだけでなく、食環境からのアプローチも重要です。個人への食育がいくら浸透しても、実際にバランスのよいメニューを選択できる環境がなければ、バランスのよい食生活の実践は難しいものとなります。そこで、野菜についてバイヤーに知ってもらいたいという思いから、食育を営業に取り入れることにしました。

生産から消費までの流れを把握して、野菜のメリットもデメリットも伝えながら、野菜の魅力を知ってもらうために、新顔野菜・野菜たっぷり料理・こだわり生産者を提案したり、実際に産地・市場や展示会へ一緒に回りながら、肉・魚や調味料といった他業種とチームを組んでメニュー提案をして、そのいくつかがメニューに採用された時や、野菜の機能をメニューにいれてもらった時は管理栄養士としてのやりがいを感じていました。

私は今、メディアを通じて野菜の魅力伝える仕事を始めました。多くのみなさんに野菜の魅力を知ってもらいたい、もっと野菜を食べる体も心も健康になり、生産者それをつなぐ流通業者が共に潤う仕組みができることを願っています。



女子栄養大学
管理栄養士 辻谷 真理子

アメリカ栄養士学会 食品と栄養会議と展示会

ADA (America dietetic association) Food & Nutrition Conference & Expo

年次集会としてアメリカ国内の栄養士、管理栄養士(R.D.)を中心とした全国集会で最近では国際部として、一部の外国人もアメリカ栄養士学会に所属しています。今年、カリフォルニア州サンディエゴにある会議場で2011年9月24から28日に行われました。大変広い会場で、約6000人の栄養士、管理栄養士が集まり、自分たちのスキルアップや会としての活動成果を発表する機会になっています。同時に、アメリカ栄養士学会という団体として研究費や寄付をした成果の報告や功労のあった人への表彰が行われました。各セッションは、アメリカの政策の一部としての栄養摂取基準について、また食育、肥満や生活習慣病の予防政策の現状、栄養士自身のスキルアップや売り込みの方法、最新の研究についての報告など管理栄養士のレベルに応じ、また必要に応じて対応できる分野に広がっていました。またこのセッションを受けることによって管理栄養士(R.D.)資格の更新単位が獲得できるという仕組みにもなっているのです。

さらに展示会が併設されており、400を超える団体のサポートがありました。展示では、開業栄養士のブースや、食品関連企業、ネスレ、コカコーラ、ハーシー、日本からは、(株)伊藤園、(株)ヤクルト、味の素(株)等が参加していました。これらの企業は、所狭しと、試食やデモンストレーションを行っており、企業側には、管理栄養士のスタッフとして加わっている人も見受けられました。その他、全米癌協会などの研究啓蒙期間などが展示をしていました。

全米の7割が肥満であるというお国柄ですが、今年にはいって、オバマ大統領夫人が中心になって行っている『レッツムーブ』という子供の肥満を予防していこう、それには食事を変えることから始めようという運動が注目されています。それに触発されるように、セッションでもポーションサイズの縮小、減塩食品、脂肪摂取の制限などに関連する話題が論じられ、また展示会では、商品が所狭しと飾られていました。スープや野菜ジュースのメーカーの減塩商品や学校給食で利用する低塩、低脂肪、量の制限された食品のセット等が並んでいました。日本人にとっては、減塩するなら、旨味等もう少し工夫しても良いのではないかと首を傾げる味付けの食品も多く見受けられました。またカリフォルニアという土地柄が、今回展示会ではオーガニックの食品が多く展示されていました。

その他、研究では、肥満と遺伝子の関係や時間栄養学などがとりあげられているセッションは人気があり、いよいよ減量指導に遺伝子システムや時間栄養学に応じた食事摂取方法が世界的に肥満治療の実際に導入され始めていることがわかりました。その他、自閉症の子供のための食事、高齢者の目立たない低栄養への対処法、小麦蛋白を除去した食事療法についてなどのセッションも開かれていました。



キャプション提供依頼
ダミーダミーダミーダミー

キャプション提供依頼
ダミーダミーダミーダミー

キャプション提供依頼
ダミーダミーダミーダミー

キャプション提供依頼
ダミーダミーダミーダミー



女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子

〔略歴〕
女子栄養大学栄養学部栄養学科栄養科学専攻卒業。
東京慈恵医科大学内科学講座勤務を経て2000年博士号(栄養学)取得。
2003年4月女子栄養大学栄養クリニック主任に赴任。
栄養クリニック営業管理、生活習慣病栄養相談、企業向け栄養コンサルティングを行っている。
〔資格〕
管理栄養士、栄養学博士、日本糖尿病療養指導士、日本病態栄養専門士

アメリカ カリフォルニアデビス校訪問

9月23日アメリカカリフォルニア州にあるデビス校の栄養学部でハーベル教授とプロジェクトサイエンティストのスタンホープさんにお会いしてきました。現在ブドウ糖と果糖の体内代謝の違いについての研究を続けており、今回プレゼンテーションを受けた研究は、株式会社タニタの研究奨励金を獲得した研究でもあり、臨床研究としても、またアメリカの糖質摂取基準を定める際の貴重な資料となるものでした。

アメリカ心臓病学会の栄養委員会では、一日の砂糖の消費は、100~150kcalに制限されることを推奨しています。一方、アメリカの2010年食事摂取基準においては、一日の摂取エネルギーの25%までは、砂糖をとってもよいとされています。どちらが正しいかを検証するためにとくに、心臓病のリスクファクターである血中中性脂肪値を上げるとされる果物等に含まれる果糖とブドウ糖の人体への影響の



違いに注目して、これらの単糖類を摂取した後の血中ブドウ糖値、インスリン値、血中脂質の30分ごとの変化連続採血によって追った結果が報告されました。結果としては、果糖は、血中ではあまり存在せず、ほとんどが、すぐ肝臓に運ばれて、そこで脂肪になるか、または、酵素反応によってブドウ糖に変換され、筋肉や組織で使われます。特徴的には、血中のブドウ糖の値は上げない代わりに、肝臓において脂肪に変換させやすく、その結果血中の中性脂肪が増えることが報告されました。アメリカにおいては、果糖の消費量は、日本での消費量よりも多く、とくに果糖の含有量の多いコーンシロップとして大多数の食品、菓子、スナック類に含まれています。今後さらにスタンホープさんを中心にしたりサーチが展開されることになっているとのことです。



広島栄養クリニック連絡会

広島で栄養クリニック連絡会開催

「栄養クリニック」とは、一般に家政科系の大学が、管理栄養士の実習や一般人への食事知識の啓蒙のために特設している施設としており、最近少しずつ増えてきています。今回、栄養クリニックを併設している大学5大学ではじめての連絡会を開きました。京都女子大では、3年前から、新設した栄養クリニックで、行政や周辺大学との提携を含んで幅広く健康増進に対する意欲的なプログラムが展開されています。そこには、学生も参加し、学内に居ながらにして一般の方への栄養指導現場に立ち会える機会が展開しています。武庫川女子大学では、既に20年以上の実績があり、健康生活を行うことのできる平成2年から「いきいき栄養学講座」プログラムには、大変な人気があり、そのプログラムの有効性は75%を保持している実績があるということです。また、中村学園大学では、17年前から一般を対象にした肥満指導が行われており、現在は栄養クリニックとしてシステムが確立したとのことです。学生見学実習、及び臨床実験にも活用することができるシステムが整っており、管理栄養士の実習において、より臨床現場に近い状況を提供していると報告されました。天使大学では天使健康栄養クリニックが展開しており地域住民を対象にしたメタボ対策のプログラムを中心に展開しています。また、このプログラムは、大学院においての研究課題でもあるため、健康作りのプログラム構築や各種の臨床実験に寄与していることが報告されました。

女子栄養大学では、事業部として、一般の食事療法の啓蒙が主となる健康プログラムが展開されています。それぞれの栄養クリニックは、大学によって少しずつ機能や目的は違っていますが、管理栄養士による栄養相談や食育を行うことが、生活習慣病の予防につながり、健康を取り戻すために重要な役割を担っていることを実践し、証明しています。さらに管理栄養士の実習の場として今後も注目が集まってくることをふまえて、今後も互いに連絡を取り合うことが協議されました。この日は、女子栄養大学香川芳子学長にもご参加いただき、40年前に医学部に付属病院があるように、管理栄養士養成施設のある大学には付属の施設があるべきではないか、ということで医師である香川学長が医師会にかけあって、栄養クリニックを設立し、その後、いくつもの大学で仲間ができて大変心強く思っております。というご挨拶がありました。次回の連絡会議は、栄養改善学会のフリーセッションに取り上げてもらうべく取り組んでいきたいと思います。

【参加した栄養クリニックを併設している大学】

- 京都女子大 栄養クリニック
- 天使大学 健康栄養クリニック
- 武庫川女子大 栄養クリニック
- 女子栄養大学 栄養クリニック
- 中村学園大学 栄養クリニック

写真提供依頼

キャプション提供依頼
ダミーダミーダミーダミー

写真提供依頼

写真提供依頼

キャプション提供依頼
ダミーダミーダミーダミー

キャプション提供依頼
ダミーダミーダミーダミー

ごはん 創刊号 October 2011

監修
女子栄養大学 栄養クリニック 教授
蒲池 桂子

協力
女子栄養大学 栄養クリニック
榊 玲里

林 昌子
服部 恵美
春日 千加子
五位 可菜
辻谷 真理子
八田 真奈
加藤 千草
新井 麻子

お父さんの応援団
ウルトラマン
バルタン星人
ピグモン

協賛
□ダミーダミーダミー□
□ダミーダミーダミー□
□ダミーダミーダミー□
□ダミーダミーダミー□
□ダミーダミーダミー□

スタッフ
編集コーディネーター 植竹 辰雄
CD 小柳 栄次 Cras
GD 石橋 典子 Cras
撮影 鈴木 敬

〔ごはん 創刊号〕
発行
株式会社クラス Cras Inc.
107-0062 東京都港区南青山6-12-4
三越青山ハウス303

Tel :03-3405-1531
Fax :03-5485-5561
mail:gohan@craso.jp
www.craso.jp

発行日
2011年10月28日

女子ごはん部

『ごはん』編集企画に 参加してみませんか?

五位判です。
楽しいの
「ごはん」
作りましょう。



加藤です。
あなただけの
「ごはん」
考えます。

服部です。
「ごはん」は
幸せ☆!
妊娠0ヶ月です。

お問い合わせは gohan@craso.jp まで!

編集後記

4年前と今の考え方

健康・医療の情報交換をおこなうウエルネスリサーチ研究会の企画で、フジテレビ報道キャスター 黒岩祐治先生(現在 神奈川県知事)に「命をみつめる医療とは?」と云うテーマで2007年にウエルネスリサーチ研究会のイベントを開催しました。黒岩先生たちが自ら医療現場の扉を開けた気概ある行動に今でも感銘する次第なのですが、唯一素人だったのが、私だけでした その時に書いた4年前私のブローチャー原稿です。

『「いい加減にしてくれ、何が患者目線だ 馬鹿げた事を言うな・・・」
私が会に入会したのは髄膜種が発見されて、少しでも自分の病気を理解し、医療という漠然とした現場を理解したいと思ったからです。最先端技術・最先端な考え?最先端な取り組み? しかし会の皆さんのお話を聞けば聞くほど、理解できない部分が多く、戸惑うばかりでした。私自身患者としてのレベルをあげていかないと、医療環境が良くなるとは思えません。批判する前に自分なりに行動し、そろそろ正しい事に目を向けていかないと・・・
もう一度患者目線で考えられませんか? (省略)』

4年前、私は医療に対して精髓を見いだそうとしていたのか、医療とか健康と云う言葉から関わりたくない気持ちだったのか
今でも整理もできず、理解も出来ません。今はただ患者目線と云う言葉遊びには引き回されなくて、「自分らしく向き合う」ことに正しさを見いだしたい 時がたち私が得られたものは この想いだけです そして健康なところとカラダを維持するのは薬ではなく ごはん でした 楽しくごはんを食べるだけで、想像以上に幸せになり、限られた時間を広げることができる一つの方法が、ごはんなのです。

私の場合で申し上げますと、自分が釣りに上がった釣魚が世界一美味しい理由は、流通には存在しない鮮度です ヤリイカの身とスルメイカの肝で作る塩辛や 船上干しのスルメイカを軽く炙りお酒といただくわけですが、この激ウマで百万両の味を食せるのはつり人だけです。

“自分らしく向き合う”ことのできる生活スタイルを保ちながら なんか進歩させていきたいですね 世界一は無理でも、日本一の楽しいごはんを栄養士さんと発見していきましょう。

編集スタッフ
こななぎえいじ

<幸せになりたい人の参考資料 中国古諺>

- 一時間、幸せになりたかったら 酒を飲みなさい。
- 三日間、幸せになりたかったら 結婚しなさい。
- 八日間、幸せになりたかったら 豚を殺して食べなさい。
- 永遠に、幸せになりたかったら 釣りを覚えなさい。

次回予告 ダイジェスト

お酒の大好きな人たちのダイエット作戦開始

リバウンド常習犯B1さん(右)と、糖尿病・高血圧の薬を服用し毎日焼酎を飲酒しているB2さん(左)の2名を1年かけて定点観測します。

総監督 蒲池教授

B2さん 春日千加子先生 八田真奈先生
B2さん担当 春日先生+八田先生

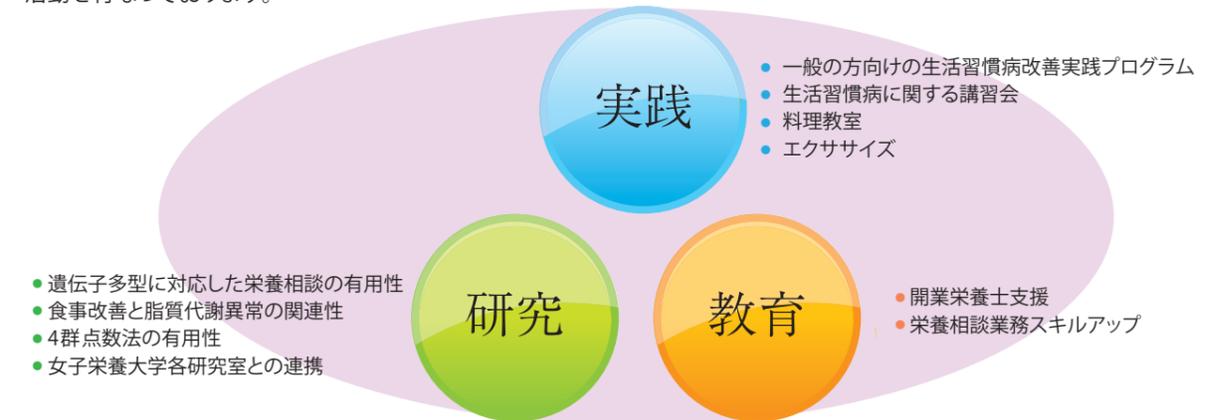
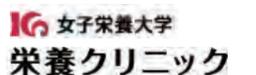
B1さん担当 辻谷真理子先生 富士原伴子先生
B1さん

進行 女子ごはん部 五位先生 加藤先生 服部先生

開始 2011年11月
第1回報告 2012年2月予定 ><

栄養クリニックの主な業務

栄養クリニックは、女子栄養大学の創立者である香川綾が1968年より始めた大学内にあるクリニックです。生活習慣病の予防・肥満治療・メタボリックシンドローム対策などを中心に活動を行なっております。



一般の方向けの講座のご案内

- ヘルシーダイエットコース
- 生活習慣病の検査&栄養相談
- 個別栄養相談
- 郵送栄養診断
- 骨密度測定&栄養相談
- エクササイズ講座
- 男の料理教室
- 生活習慣病予防講座
- ゼロから学ぶ食育・栄養教育

栄養士・管理栄養士向けの講座のご案内

- 外来栄養相談実践講座
- ゼロから学ぶ食育・栄養教育
- その他勉強会

「ごはん」メールまでご意見・ご感想をお寄せください。
抽選で5名様に「女子栄養大学のダイエット クリニック」をプレゼントいたします。

gohan@craso.jp

女子栄養大学のダイエット クリニック
40年以上の実績! 予約困難! 予約困難! のダイエットクリニックのマル秘メソッド初公開! 日本の栄養学のバイオニア・女子栄養大学の栄養クリニックで40年以上続いている人気ダイエット講座「ヘルシーダイエットコース」の内容が本になりました。500Kcal台のバランスのいい食事を基本に、最新栄養学を駆使してやせる成功率90%以上の秘密のメソッドを初公開。半年で体重10kg減、ウエスト15センチ減も続々! 美肌効果も抜群! 食べてキレイにやせる一生モノのダイエット。
女子栄養大学 栄養クリニック (著)

女子栄養大学 栄養クリニック www.eiyo.ac.jp/fuzoku/clinic/
〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3 香川綾記念生涯学習センター2階
TEL:03-3918-6181/ FAX:03-3915-3760/ E-mail: clinic@eiyo.ac.jp

JR山手線・駒込駅・北口改札下車5分
東京メトロ南北線駒込駅5番出口 徒歩4分(看板あり)