

Gohan vol.3 ごはん



特集 第4回カイロミクロン学会

カイロミクロン代謝、レムナント代謝、食後高脂血症、メタボリックシンドローム、
脂肪酸代謝と動脈硬化との関連性などをテーマに、内外の最先端研究者が一堂に会しました。

特集 ダイエットするなら「アプリ」か? 「リアル」か?

ここまで出来るダイエット・健康アプリ

「あすけん」特集

あすけんを通じて伝えたいこと 道江 美貴子 株式会社ウィット(グリーンハウスグループ)

つづけるソフト・アプリ

ここまで出来るダイエット・リアルサポート

食と健康づくりは一生のもの

春日 千加子 女子栄養大学生涯学習講師・管理栄養士

「男の料理教室」楽しく作って みんないい笑顔

富士原 伴子 女子栄養大学生涯学習講師・管理栄養士

監修 協力 女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子
編集・発行 株式会社クラス Cras Inc. 〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-303 E-mail: gohan@craso.jp

【共催団体】
一般財団法人 動脈硬化研究奨励会

【共催企業】
MSD株式会社
バイエル薬品株式会社
武田薬品工業株式会社
花王株式会社
キユーピー株式会社
株式会社ヤクルト本社

【広告企業】
株式会社シバヤギ
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
日本イーライリリー株式会社
ノバルティス ファーマ株式会社
アストラゼネカ株式会社
アステラス製薬株式会社
興和創薬株式会社
サノフィ株式会社

【展示企業】
日清オイリオグループ株式会社
株式会社ヘルシーネットワーク
女子栄養大学出版部

女子栄養大学 栄養クリニック

〒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

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)

TEL:03-3918-6181/FAX:03-3915-3760/E-mail: clinic@eiyo.ac.jp

www.eiyo.ac.jp/fuzoku/clinic/

女子栄養大学
栄養クリニック

ごはんとメタボとスマホですね。



特集
ISOD

02 第4回カイロミクロン学会

04 会長ご挨拶 女子栄養大学 田中 明

06 カイロミクロン学会ご報告

女子栄養大学 栄養クリニック
教授 蒲池 桂子

08 海外から参加した研究者のご紹介



10 国内から参加した研究者のご紹介

特集
健康アプリ

12 ダイエットするなら「アプリ」か? 「リアル」か?

14 ここまで出来るダイエット・健康アプリ

14 「あすけん」特集

18 あすけんを通して伝えたいこと

道江 美貴子
株式会社ウイットタリオンハウスグループ
管理栄養士



20 つづけるPCソフト・アプリ

24 ここまで出来るダイエット・リアルサポート

24 食と健康づくりは一生のもの

春日 千加子
女子栄養大学生涯学習講師
管理栄養士
日本糖尿病療養指導士
健康運動指導士



26 「男の料理教室」楽しく作ってみんな笑顔

富士原 伴子
女子栄養大学生涯学習講師
管理栄養士
産業栄養指導者
健康運動指導士



28 編集後記

ヘルシーダイエットコース

蒲池 桂子
女子栄養大学 栄養クリニック 教授

未来の食事・健康 検査・基準

を見つめ直す

メタボリックシンドローム、脂質異常症から内臓脂肪型肥満、動脈硬化などの基準についての最新の考え方とそれを予防する食品や食事療法についての講演です。何時もの検査も検査値をみるだけですぐ捨ててしまう事なく、その検査値に込められた未来の健康を見つめ直す機会となるよう普段の食生活まで掘り下げてご紹介します。

第4回国際カイロミクロンシンポジウム

特集

Koutaro Yokote
Khosrow Adeli
Kazuhisa Tsukamoto
Kazunori Utsunomiya
Boudew Klop
Yuji Hirowatari
Hiroyuki Daida
Ernst Schaefer
Tsutomu Hirano
Kentaro Shimokado
Ichiro Tatsuno
Masayuki Yoshida
Junji Kobayashi
John Mamo
Masaaki Eto
Katsunori Ikewaki
Boerge G Nordestgaard
Anthony James
Hitoshi Shimano
Spencer Proctor
Hiroaki Okazaki
Tatsuro Ishida
Yoshio Fujioka
Kimber Stanhope
Shinji Koba
Keiko Kamachi
Yoshimi Kishimoto
Keiko Tomishige
Miki Ito
Masako Nishida
Keiko Nakamoto
Miki Nakano
Yasuo Kagawa
Kazuhiro Nakayama
Terue Kawabata
Takashi Miida
Kazuo Kondo
Makiko Ogawa

Chairman Akira Tanaka



第4回国際カイロミクロンシンポジウム
会長 女子栄養大学 田中 明

この度は、第4回カイロミクロンシンポジウム開催に際し、皆様の多大なご支援をいただきました心から御礼申し上げます。

第4回カイロミクロンシンポジウムは、2014年3月29日(土)および30日(日)の2日間、カイロミクロン、レムナントリポ蛋白、食後高脂血症、メタボリックシンドローム、脂肪酸、肥満および動脈硬化をテーマに、女子栄養大学駒込校舎において、満開の桜のもと開催されました。

29日(土)は、香川芳子学長のopening remarksに続き、海外からの研究者8名と国内の研究者9名、合計17名の英語による講演があり、活発な討論が行われました。カイロミクロンという狭い研究分野の講演会にもかかわらず、100名を超える参加者がありました。講演内容も最先端の研究結果が紹介され、大変、勉強になったとの感想を多く頂きました。

30日(日)は、午前中はポスターセッション、

昼はランチョンセミナーで香川靖雄女子栄養大学副学長に座長をしていただき、午後は、公開セミナー「新しい脂質異常症ガイドラインと食事療法」で、川端輝江女子栄養大学教授に座長をしていただきました。あいにくの雨にもかかわらず、100名を超える参加者がありました。1日目と2日目は内容が全く異なるためか、両日参加者は10名程度で、2日間で230名を超える参加者を頂きまして、好評のうちにシンポジウムを終了することが出来ました。

これは、ご参加頂きました皆様、シンポジウムのお手伝いをしていただきました皆様、女子栄養大学の皆様の御陰と御礼申し上げます。特に、栄養クリニックのスタッフおよび駒込のマーケティング課の皆様には多くのご支援を頂きました。

桜の花もちょうど満開で、海外からの参加者には大変喜んでいただきました。

今回のシンポジウムは、女子栄養大学の姉妹校であるオーストラリアのカーティン大学からの参加および講演を頂きまして、女子栄養大学設立80周年記念イベントの一つとして加えていただきました。

最後に、第4回カイロミクロンシンポジウムの記録を残し、ご支援頂きました皆様にシンポジウムの内容を知っていただくために、本記録集を作成致しました。ご高覧頂けましたら幸いです。

有り難うございました。

I S C D



カイロミクロン学会

学園創立80周年記念事業
第4回国際カイロミクロンシンポジウムご報告



蒲池 桂子
女子栄養大学 栄養クリニック
教授

3月29日(土)、30日(日)、駒込キャンパスにおいて、学園創立80周年記念事業「第4回国際カイロミクロンシンポジウム」を開催しました。国際カイロミクロンシンポジウムは、2008年から2年ごとに、カナダ、オランダ、オーストラリアで開催されています。カイロミクロン代謝、レムナント代謝、食後高脂血症、メタボリックシンドローム、脂肪酸代謝と動脈硬化との関連性などをテーマに、最先端研究に携わる研究者が一同に会して交流し、この分野の研究をよりいっそう進展させることを目的としています。とくに、最近では脂質異常症の研究に重要な検査と位置づけられているアポ蛋白B-48やレムナントなどカイロミクロン関連の測定法は、その多くが

わが国で開発されたものです。そのような先進的立場にある日本での開催には、海外研究者の注目度も大きく、研究の輪をわが国から世界に広げる意味でもその意義は大きいといえます。

今回は、その第4回大会となりました。海外の招待講演者として、カナダから2名、アメリカ合衆国から2名、ヨーロッパから2名、オーストラリアから姉妹校であるカーティン大学より3名お迎えしました。国内からも、脂質代謝異常の最先端研究を手がける大学教授、研究者、医師および医療従事者が集まりました。

29日の英語セッションは、朝10時から始まりランチョンセミナーを含めて終了予定時刻を上回る午後7時まで、

この分野の最先端研究について活発な討議が行われました。若い研究者や学生からは、「普段国内では参加する機会の限られる国際会議が身近に感じられ、その雰囲気味わうだけでも大変有意義であった」との感想が寄せられました。

水女子大学近藤和雄教授から「日本の食の酸化作用を利用して血中脂質異常をコントロールする意義について」の講演がありました。最後に、帝京平成大学小川万紀子教授から「今日これからの食事について」、どんな食品を選んだら脂質異常症を日常生活で予防できるのか、具体的な食品中の栄養素比較を示しながらの講演があり、栄養士等医療従事者に向けて、脂質異常症の患者様にどのようにアプローチをしていったら良いのかを具体的な指導例を上げてお話しくださいました。

来場者は、29日の英語セッション110名、30日の日本語セッションおよび公開講座122名と予想を上回る人数でした。

30日の午前中は、全国から参加の大学院生、研究者のポスターセッションが行なわれました。昼食時のランチョンセミナーでは、自治医科大学中山一大講師から「腹部生体インピーダンス法による内臓脂肪測定とその応用研究」と題し、実際に行なわれている指導をもとにメタボリックシンドロームの診断と遺伝子多型の最新研究結果をご紹介いただき、現場従事者にイメージしやすい講演となりました。公開セミナー「新しい脂質異常症ガイドラインと食事療法」では、座長の本学川端輝江教授から市民の皆様へ脂質の研究をご紹介いただき、順天堂大学三井田孝教授から「動脈硬化症疾患予防ガイドラインと脂質検査の読み方」、お茶の

開催
名誉会長 女子栄養大学 学長 香川 芳子
会長 女子栄養大学 教授 臨床栄養医学研究室
栄養クリニック所長 田中 明
開催事務局 女子栄養大学 栄養クリニック



Session I

Khosrow Adeli
University of Toronto,
Toronto, Canada

Session II

Boudew Klop
Sint Franciscus Gasthuis,
Rotterdam, Netherland

Luncheon Seminar (MSD, Bayer)

Ernst Schaefer

Tufts Univ,
Boston, USA

Session III

John Mamo
Curtin University,
Perth, Australia

Session IV

Boerge G Nordestgaard
University of Copenhagen,
Copenhagen, Denmark

Session IV

Anthony James
Curtin University of Technology,
Perth, Australia

Session V

Spencer Proctor
University of Alberta,
Edmonton, Canada

Session VI

Kimber Stanhope
University of California,
Davis, USA



The 4th International Symposium on Chylomicrons in Disease
第4回国際カイロミクロンシンポジウム

海外から参加した 研究者のご紹介

日程: 3月29日(土) / March 29th (Saturday)

opening remarks	香川 芳子 学長(女子栄養大学) / Yoshiko Kagawa (President, Kagawa Nutrition Univ.)
Session I	座長 横手 幸太郎(千葉大学) / Chairman Koutaro Yokote (Chiba Univ.) Khosrow Adeli(カナダ/ Canada) 「CNS Regulation of Intestinal Lipoprotein Production: Evidence that Glucagon-Like Peptide-1 Reduces Intestinal Lipid Availability and Lipoprotein Production via a Gut-Brain Axis」 塚本 和久(福島県立医科大学) / Kazuhisa Tsukamoto (Fukushima Medical Univ.) 「Postprandial hyperlipidemia – Importance of factors affecting hepatic VLDL secretion」
Session II	座長 宇都宮 一典(東京慈恵会医科大学) / Chairman Kazunori Utsunomiya (The Jikei Univ.) Boudew Klop(オランダ/ Netherland) 「Interplay between Lipoproteins, the Complement System and Blood Cells in Atherosclerosis」 廣渡 祐史(東ソー株式会社) / Yuji Hirowatari (TOSOH, Inc.) 「Analysis of cholesterol levels in chylomicrons with anion-exchange chromatography」
Luncheon Seminar	座長 代田 浩之(順天堂大学) / Chairman Hiroyuki Daida (Juntendo Univ.) Ernst Schaefer(米国/ USA) 「Prediction of Diabetes in the Framingham Offspring Study」 平野 勉(昭和大学) / Tsutomu Hirano (Showa Univ.) 「New automated assays of small dense LDL-cholesterol and HDL2-cholesterol are superior to LDL and HDL for identifying risk of coronary heart disease」

Seminar I	座長 下門 顕太郎(東京医科歯科大学) / Chairman Kentaro Shimokado (Tokyo Medical and Dental Univ.) 龍野 一郎(東邦大学) / Ichiro Tatsuno (Toho Univ.) 「Omega-3 fatty acids and cardiovascular diseases. –lessons from Greenland and Katsura-」 吉田 雅幸(東京医科歯科大学) Masayuki Yoshida (Tokyo Medical and Dental Univ.) 「Atherosclerosis as an inflammatory disease: anti-inflammatory effect of n-3 fatty acids」
Session III	座長 小林 淳二(金沢医科大学) / Chairman Junji Kobayashi (Kanazawa Medical Univ.) John Mamo(オーストラリア/ Australia) 「Dietary saturated fat induced blood-brain barrier dysfunction may be associated with increased abundance of postprandial lipoprotein-amyloid-beta」 衛藤 雅昭(奥羽大学) / Masaaki Eto (Ohu Univ.) 「ApoE2 allele predisposes type 2 diabetic patients to postprandial triglyceride increase after a fat-rich meal」
Session IV	座長 池脇 克則(防衛医科大学校) / Chairman Katsunori Ikewaki (National Defense Medical College) Boerge G Nordestgaard(デンマーク/ Denmark) 「Remnant cholesterol as a cause of inflammation and ischemic heart disease」 Anthony James(オーストラリア/ Australia) 「The association of fasting chylomicron concentration with a range of anthropometric and lipid measures, a cross-sectional study」



The 4th International Symposium on Chylomicrons in Disease
第4回国際カイロミクロンシンポジウム

国内から参加した 研究者のご紹介

日程:3月29日(土) / March 29th (Saturday)

- Session V** 座長 島野 仁(筑波大学) / Chairman Hitoshi Shimano (Tsukuba Univ.)
Spencer Proctor (カナダ/ Canada)
「Insight to new mechanisms of arterial retention may explain how remnant-derived cholesterol is causative to atherosclerosis development」
岡崎 啓明(東京大学) / Hiroaki Okazaki (The University of Tokyo)
「Molecular regulation of diabetic hyperlipidemia」
石田 達郎(神戸大学) / Tatsuro Ishida (Kobe Univ.)
「Impact of intestinally derived lipids on coronary artery disease during statin treatment」
- Session VI** 座長 藤岡 由夫(神戸学院大学) / Chairman Yoshio Fujioka (Kobe Gakuin Univ.)
Kimber Stanhope (米国/ USA)
「Does sugar consumption contribute to the epidemics of metabolic disease?」
木庭 新治(昭和大学) / Shinji Koba (Showa Univ.)
「Postprandial Hyperlipemia and Coronary Artery Disease」

日程:3月30日(日) / March 30th (Sunday)

- Poster session** 座長 蒲池 桂子(女子栄養大学) / Chairman Keiko Kamachi (Kagawa Nutrition Univ.)
岸本 良美(お茶の水女子大学) / Yoshimi Kishimoto (Ochanomizu Univ.)
「脂肪負荷後の血管炎症に対するブドウ糖若芽ポリフェノールの影響」
富重 慶子(実践女子大学) / Keiko Tomishige (Jissen Women's Univ.)
「培養腸管細胞におけるカイロミクロンApoB-48の分泌に対し、栄養素、食品成分等が与える影響の検討」
伊藤 実希(神戸学院大学) / Miki Ito (Kobe Gakuin Univ.)
「動脈硬化惹起性リポ蛋白質負荷による細胞内脂質蓄積調節に及ぼすエイコサペンタエン酸(EPA)の効果」
西田 全子(神戸学院大学) / Masako Nishida (Kobe Gakuin Univ.)
「空腹時のレムナント値は食後高脂血症を予測できる」
仲本 桂子(東京衛生病院) / Keiko Nakamoto (Tokyo Adventist Hospital)
「日本人中高年ベジタリアン男性の栄養状態の特徴」
中野 美樹(独立行政法人国立病院機構 栃木医療センター) / Miki Nakano (Tochigi Medical Center)
「入院統合失調症患者の朝食摂取栄養量がレムナントトリグリセリド及びリポ蛋白質に与える影響」

日程:3月30日(日) / March 30th (Sunday)

- Exhibition** 日清オイリオグループ株式会社 / The Nisshin Oil Group, Ltd.
株式会社ヘルシーネットワーク / Healthy Network Co., Ltd.,
女子栄養大学出版部 / Kagawa Nutrition University Publishing Division
- Luncheon Seminar** 座長 香川 靖雄(女子栄養大学) / Chairman Yasuo Kagawa (Kagawa Nutrition Univ.)
共催 中山 一大(自治医科大学) / Kazuhiro Nakayama (Jichi Medical Univ.)
花王株式会社 KAO
「腹部生体インピーダンス法による内臓脂肪測定とその応用研究」
- Open Seminar** 座長 川端 輝江(女子栄養大学) / Chairman Terue Kawabata (Kagawa Nutrition Univ.)
共催 三井田 孝(孝順天堂大学) / Takashi Miida (Juntendo Univ.)
キューピー株式会社 Kewpie
「動脈硬化性疾患予防ガイドラインと脂質検査の読み方」
近藤 和雄(お茶の水女子大学) / Kazuo Kondo (Ochanomizu Univ.)
「脂質異常症と機能食品」
小川 万紀子(帝京平成大学) / Makiko Ogawa (Teikyo Heisei Univ.)
「賢い脂質のコントロール術～食品に含まれる脂質を見直そう～」
- Closing remarks** 田中 明(第4回国際カイロミクロンシンポジウム 会長) / Akira Tanaka (Chairman, Kagawa Nutrition Univ.)

管理栄養士・栄養士は必要ですか……。

ダイエットするなら
「アプリ」か? 「リアル」か?

特集 健康・ ダイエット アプリ

栄養士といえども、食べ方についてのプロフェッショナルになるのは容易ではありません。技術や知識は資格を取ってからこそ習得していかなくてはならない長い道のりです。一方専門学校や大学の専門教育では、ものの見方や食事に対して公平で科学的検証方法を習得出来るように考えられています。面倒な栄養成分の分析実験や、自分の吐き出した息の中の二酸化炭素量を測定して1日に使う酸素の量を計算することや、理論上必要とされる栄養素を食事として提供できる計画を実行する実習も大切です。その礎になるのは、「生き物は、食事をすることで生きている。」を淡々と学ぶことではないかと思えます。病気を治すのか、筋肉を増やすのか、宗教上の生き方に合わせた食事を提供するのかなど、卒業後、栄養士、管理栄養士に求められるのは、「食事を通して、どう生きるか。」の具体的方法を呈示することではないかと思えます。栄養士活用を広げていきたいところです。

女子栄養大学 栄養クリニック
教授 蒲池 桂子

ここまで出来るダイエット・健康アプリ 「あすけん」特集



栄養士がサポートする
“○○だけじゃないダイエット”

きちんと食べて
健康的に
痩せたい!

そんな方のために
「栄養士がアドバイスする」
ダイエットサポートアプリです。

あすけんのアプリは、
2013年9月に
iPhone版をリリース後、
AppStoreヘルスケア部門

で第1位を獲得するなど、これまで
多くの方に好評をいただいています。

基本のサービスでは、食事・運動記録をすると、
個人の食事内容・ダイエット目標に応じた
数万通りの食事改善アドバイス(管理栄養士
監修)を受けられます。

アプリならではのサクサクとした動きが特徴
で、面倒な記録も楽しく継続できます。

「○○するだけ」「○○を食べるだけ」など、
わずかな運動や食品の効果を過度に誇張した
ダイエット法が溢れている中で、本当に健康的に
痩せるための食事と運動をトータルサポート
するためのアプリです。

アプリのその他特徴

プライバシー 情報保護

食事や体重などの情報をお預かり
するため、ウィットは個人情報
の管理を徹底。プライバシー
マークも取得しています。
認定番号: 21000344(0)~(03)
取得時期: H21年3月

会員数30万人の 実績

あすけんサイトの会員数は30
万人。BMI2.5以上の方に絞
れば、3ヶ月で平均2.99kg、
6ヶ月でマイナス5.07kgの
ダイエット効果を検証した、
実績あるサービスです。

PC連動の クラウドサービス

アプリで入力されたデータは
PCと連動するクラウド型サ
ービスです。家ではPCで、出先
ではスマホでなどの使い分け
ができます。

女子栄養大学 監修

信頼性のあるアドバイス・
サポートとするため管理栄養士
合格者数で全国NO.1の女子
栄養大学川端輝江教授にご監修
をいただいています。

食べて痩せるダイエット - あすけん

価格: 無料

対象プラットフォーム: iOS 7以上対応

Andorid OS4.0以上対応





食べて痩せるダイエット -
あすけん

人気のヒミツとは

30万人が利用する人気ダイエットサイト
「あすけん」がアプリになりました。

食べたものを選ぶだけの簡単操作

自分でカロリーを調べなくても、予め80000種類も登録されているメニューの中から選ぶだけで食事を登録できます。
食事写真も登録できるので、食べたものの振り返りも楽しく簡単です。



運動量もチェック

食も運動もトータルで管理する「あすけん」では、**運動も選ぶだけ**で登録できます。
ユーザーの性別・体重等に応じた消費カロリーが自動的に計算され、過不足をアドバイスします。



栄養グラフとアドバイス

登録されたメニューから**14種類もの栄養素の過不足**が算出されます。
更に、ユーザーのダイエット目標と食べた食事内容に応じて、**栄養士のノウハウが詰まった食事改善アドバイスが無料で得られます!**



PC版もあります

食事を記録すると無料で
栄養士のアドバイスが得られる
健康ダイエットサイト

あすけん
www.asken.jp



株式会社ウィット <http://www.asken.jp/>

株式会社グリーンハウス(東京都新宿区 代表取締役社長:田沼千秋)の100%子会社として
2007年10月に設立。ダイエットサイト「あすけん」を独自開発し、企業健康保険組合向けの
ソリューションや、個人向けサービスを展開しています。

- 事業内容
1. インターネットを通じた健康・食生活アドバイスの提供(あすけん)。
 2. 管理栄養士等の専門家による栄養指導、健康相談。
 3. 食料品の販売、調理器具等の販売。
 4. 食と健康に関する情報の提供。





あすけんを通じて 伝えたいこと

「もともと多くの人に食事の大切さを
知ってもらいたい」

あすけんを始めたとき、私の中にその
気持ちがいちばん強くありました。
現在会員は25万人になり、多くの
方の食事管理のお手伝いができて
いることに喜びを感じています。

あすけんは、食事の記録をつける
だけで、自動的に栄養計算を行い、
栄養士のアドバイスが受けられる
ダイエット・健康管理サービスです。
自分の食事を可視化し、記録とアドバ
イスの確認を繰り返すことで「食事の
選択力」が身につき、食べ物を選ぶ意
識が少しずつ変わっていきます。

私は、食事の選び方を知ること健康

そう思いました。

あすけんのアドバイスをみて「こん
なに野菜が足りなかったことに
驚いた」という声を、たくさんいただき
ます。私はまずそう感じることが
大切な第一歩だと思っています。

普段の食事に野菜を二品加えてみる、
ケーキをヨーグルトに変えてみる、
ささいに思えるような小さい変化の
積み重ねが、将来の健康維持に繋がる
のだと感じます。

栄養士に求められるスキル

インターネットサービスと対面栄養
指導はそれぞれ違う良さがあり
ます。

インターネットの良さは、画一的には
なりませんが、多くの人に情報を届けら
れるところです。一人の栄養士が対面

になれる人が世の中にはたくさんいる
と思っています。

「あすけん」のサービスを始めたのは
2007年。特定保健指導制度が始
まったことを機に、対面の栄養指導と
同じことをインターネット上でできる
サービスを作ろう、という企画から
はじまりました。

まず、一般的な栄養指導で行う「食事・
運動記録を確認しアドバイスをする」
という過程を何人もの栄養士に
ヒアリングしました。そこから栄養士
が食事のどの部分に注目して改善
指導をしているかを把握し、その内容
をできる限り再現できることを目指
しました。



道江 美貴子
株式会社ウィット(グリーンハウスグループ)
管理栄養士

私はもともと社員食堂を運営
する会社(株式会社グリーンハウ
ス)で管理栄養士をしており、
社員食堂のお客様から依頼で、
栄養相談や栄養セミナーを
行っていました。

それを通じて感じたことは、予防
医療のむずかしさでした。いま
健康な人に「将来病気になるな
いために生活を変えましょう」
と言っても響きません。たいてい
は健康診断で悪い数値が出た
ことがきっかけになります。

私は栄養士として、病気になる
前に自分の食生活を見直して
もらうきっかけを作りたい、

で指導できる人数は数万人が限度で
しょう。ですが、インターネットならば
何十万人、何百万人という人が利用
します。私はそこに可能性を感じる
とともに、不確かなダイエット・健康情
報が氾濫している中、正しい情報を
発信する義務があると考えています。

「どうすれば良いかわかってい
てもできない、続けられない」と
いう方は多くいらっしゃいます。
そういう方の支援において、シス
テムは人の力には到底かないま
せん。そう考えるとこれからの
栄養士は、人間的な魅力や対話
力をもっと磨いていく必要がある
のかもしれない。私も栄養士
の一人として、ひとりでも多くの
方の行動を変える支援ができる
よう努めていきたいと思っています。

この何年かで、栄養指導はティーチン
グ型から、気持ちを支援するコーチン
グ型の支援に重点を置くようになって
きました。システムでカバーしきれない
ことは数多くありますが、その中の
1つは、まさにこのコーチング的な支援
だと考えています。



栄養計算機 無料 iPhone

健康管理・ダイエットに使えます。
40種類以上の栄養素の摂取量を管理することにより、健康促進に使えるアプリです。
日々の栄養管理に使えるアプリです。40種類以上の栄養素について、毎日の摂取量を管理することにより、健康促進が期待できます。

主な特長(一部ご紹介)

- ◆500種以上の食材の栄養素データが閲覧できます。また、データにない食材データを新たに追加することも出来ます。
- ◆カロリー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルについて、40種類以上の栄養素データが閲覧できます。最近注目されている糖質についても含有量が確認できます。
- ◆100gあたりの栄養素量だけでなく、食材1個あたりの栄養素量も閲覧できます。(一部の食材に限られます)



糖尿病手帳 ¥400 Android

日々の血糖値を管理するアプリです。自己血糖測定(SMBG)の負担を軽減できます。
記録したデータはPDF出力でき、他のアプリやサービスと連携することで、ストレージサービスやPCに保存や、印刷して医師や家族との情報共有として使用可能です。

主な特長(一部ご紹介)

- ◆血糖値、HbA1c、体重・体脂肪、血圧・脈拍、インスリン/GLP-1の記録機能。
- ◆測定アラーム機能
- ◆PDF作成、転送機能
- ◆グラフ表示機能



図解でわかる糖尿病【Lite版】 無料 Android

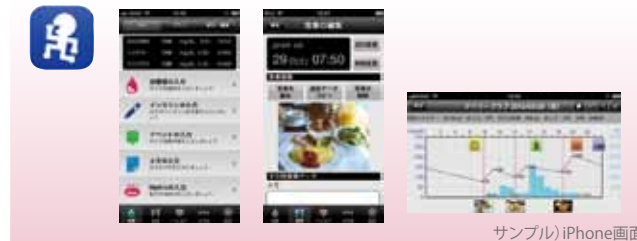
【検査から診断、最新薬情報、血糖値を下げる食事と運動プログラムまで、糖尿病に関して知りたいことのすべてがわかる】

なぜ糖尿病になるの? 血糖値を下げるにはどうしたら? 糖尿病の合併症ってなに? インスリン療法を始めたらずっと続けないといけないの? どんなものを食べたらいい? 食べちゃいけないものってある? お酒は飲んでいい? 毎日のくらしを動かすの? 本書では、検査から最新の薬物治療、食事の仕方や運動について、診断されてからすぐに知りたいことを、わかりやすく解説。血糖値を下げる食事と運動の基本がわかる2週間プログラムもついて、すぐに糖尿病対策を始めることができます。



スマートe-SMBG-糖尿病 無料 iPhone Android

スマートe-SMBGは 血糖値や食事、運動、服薬、体温、血圧などの糖尿病患者様の生活に関わるあらゆるデータを記録することができます。そのデータを複合的にグラフ化し日々の生活習慣を見える化します。
また、カーボカウントを計算するためのカーボカウント計算機などの便利ツールも組み込まれています。



サンプル) iPhone画面

主な特長(一部ご紹介)

- ◆血糖値の見える化
血糖値の変動と、血糖値にかかわる食事(写真)や運動(歩数、活動量)などのデータが画面で一目でわかり、直感的に日常生活を振り返ることができます。
- ◆スマホで簡単に記録
いつでもどこでも、気軽に記録とチェックができるので、生活習慣の改善が続けられます。
- ◆スマホアプリならではの豊富な糖尿病支援コンテンツ
体重、血圧、食事量(写真)、歩数計、お薬ノート、カーボカウント、視力のチェックなどのアプリで、糖尿病の自己管理をサポートします。

welby血糖値ノート 無料 iPhone Android

糖尿病患者、糖尿病患者予備軍、または糖尿病患者がご家族におられる皆様の日々の血糖値管理、食事管理にお使い顶きたい、糖尿病治療に特化したライフログアプリケーションになります。
血糖値の測定結果、インスリン投与量、補食(ブドウ糖)の摂取量の管理が可能です。



サンプル) iPhone画面

入力されたログデータは、リアルタイムでクラウドサーバに保管されますので、データのバックアップが全て自動で行われています。
また、「Welbyシェア」と連動したサービスになりますので、PCで「Welbyシェア」にアクセス頂くと入力したデータの閲覧と、データを関係者(医療従事者、ご家族など)と共有することが可能です。
ご自身で自己管理を行うのみならず、医療従事者やご家族とデータを共有することで、チームとしての管理やコミュニケーションが可能となります。

糖尿病が強く疑われる成人男女は950万人(2012年厚生労働省調査)。適切な血糖コントロールができていない人が対象者の約半数と指摘されました。日頃から運動や偏りのない食事が大事だとはわかっていても、続けるのはおつくうになってしまいます。そんなことはありませんか。

つづけるアプリ 脱・三日坊主

女子栄養大学監修 栄養計算用PCソフト

栄養Pro®

Elvo-Pro software

Ver.2.00

簡単操作 & 高機能

日本食品標準成分表**2010**対応

食事摂取基準**2010**年版対応

食事バランスガイド対応

基本レシピ&外食データ約**1500**点収載

本体価格 **23,800** 円(税抜)

Ver.1.00からの
バージョンアップ価格 **9,400** 円(税抜)

Windows8・Mac OS X 10.8対応

栄養計算はもちろん

食事記録、栄養評価もお任せください



学生さんだけ30% OFF
学割 あります

好評
発売中

Point 1 初心者・学生さんでも
すぐに使える画面設計



栄養学初心者、パソコンに慣れていない方でも
見たまま直感的に操作・入力できる簡単設計です。

Point 2 1個や1尾の重さがわかる
食品の既量を収載



玉ねぎ 1個など個数や枚数で表示されているレシピの
栄養計算さんもラク。目安の重量が表示される
のでスピーディに栄養価計算ができます。

Point 3 約1500点の料理データを収載

基本レシピ&外食データ約1500点を収載。外食を除く
約1200点の料理は作り方も収載。独自の(まい料理)
への編集・登録も可能です。

Point 4 CSV出力に対応

栄養価計算結果や栄養評価をCSV形式で出力でき
ます。CSVファイルはエクセル等で開いて集計するこ
ともできます。

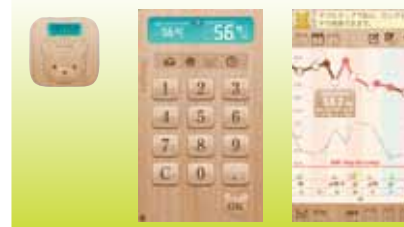
シンプル・ダイエット

～ 記録するだけ!かんたん体重管理 ～ iPhone 無料

かわいいくまさんののアドバイスでダイエット!

グラフで体重が簡単にわかるシンプルで便利なダイエット用アプリです。
計測結果をTwitterとFacebookにシェアでき、文章は自分でカスタムする
ことも可能です。

趣向や気分に合わせて、デザインテーマを変更できます。



BeCalendar 痩せるカレンダー

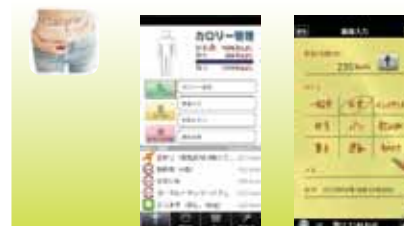
～ダイエット×カロリー管理×体重管理×カレンダー～ iPhone 無料

減量目標を設定すると、その日1日で摂取してもいい目安のカロリーと
残りどのくらい食べられるのかのカロリーが表示されます。
あとどのくらい食べてもいいのかわかるので、アプリに従って食べる
だけで着実に痩せられます。



カロリー管理(痩せるアプリ) iPhone ¥300 Android ¥450

日本ダイエット健康協会から推奨を受けているアプリです。
せつかくの運動も、消費カロリー以上に食べてたら痩せません!
カロリー管理すれば、その実態が分かり確実に減らせます。
「追加課金一切なし」で最新の外食データに随時更新が可能です。



特集
健康・
ダイエット
アプリ

つづけるPCソフト・アプリ 脱・三日坊主

「今年こそやせる!」とダイエットを決意したものの、
ちゃんと続いていますか? 気が付けば普段通りの生活に逆戻り...。
ダイエットに失敗する一番の原因は『続けられない』ことだそうです。
そこで、モチベーションアップに役立つPCソフトとアプリをご紹介します。



食と健康づくりは 一生のもの



春日 千加子
女子栄養大学生涯学習講師
管理栄養士
日本糖尿病療養指導士
健康運動指導士

〈ヘルシーダイエットコース〉

私は現在栄養クリニックにおいて、ヘルシーダイエットコースの進行や栄養相談を担当しております。栄養クリニックにて40年前から実施されているこのコースは、半年間で全

12回、15名の少人数制で、身体

測定や血液検査、安静時代謝、骨密度測定、遺伝子検査などの多岐にわたる検査にはじまり、美味しい

昼食、楽しく運動を医師の管理のもと、管理栄養士、料理研究家、運動

講師が一人一人の状況に合わせて指導するオーダーメイドのダイエットプログラムです。

特徴は減量ばかりではなく食生活全般の学びの場として健康増進のための学校ともいえ、コース終了時に



は多くの方が減量や生活習慣の改善などの成果につながっています。体型がスリムになるだけではなく身も心も

軽く明るくなられ修了式を迎える受講生の方々にはいつも私たちスタッフのほう感激してしまいます。

〈健康への願い〉

そのうちのお一人Sさんのコース中のエピソードをご紹介します。Sさんはこれまでコースに数回ご参加下さっており今回は、90歳のお母様の介護や

お孫さんのお世話をするお忙しい中でのスタートでした。膝の痛みから運動の習慣化が難しく、3食の食事作りに追われ外出があまりできないこともあり、つい間食

も増えて体重は増加気味でした。

そんなSさんの今回の目標は、楽し

みながら無理のないダイエットでした。

まず運動面では夕食後に翌日のおかずの買い物ついでに往復40分

歩くことを心がけるなど生活の中で長続きできる工夫をされました。

また食事面では、もともと料理好きなSさんでしたが、マンネリ化していた

献立をコース中のレシピで旬の野菜料理をとりいれたり、手作りシューマイ

(自称不器用(ぶきよう)軒(けん)のシューマイ)をお孫さんに差し入れ

たらお店のシューマイより美味しいと喜ばれたと嬉しそうにご報告

くださいました。忙しい日常生活に追われご自分のことが二の次になっ

ていたのかもしれない。コッコツと毎日の食事や体重の記録から1日の

振り返りをする事で自分と向き合う時間ができ、前向きな気持ちに

なれたようで徐々に体重が減ってきました。コース終了時には5kg

の減量で膝痛もやわらぎ、活動的に



なり食事作りも楽しくなっている様子でした。

個々のライフステージごとに基礎代謝や身体機能、嗜好や生活環境は変化していきます。数年おきの節目に受講されるコースはいつも新鮮で自分の生活を見直す場になっていっしょに

というSさんから、栄養相談担当の私の方が、ダイエットは一時のもの、食事と健康づくりは一生のものであること、そして継続する大切さをあらためて教えていただきました。

〈自らの心と身体も健康に〉

これまで私は管理栄養士としてSさんをはじめ数々の方々の栄養相談に携わってきましたが、様々な生活の中でより健康でありたいと願っている姿に出会います。そんな方々の声に寄り添いながら、食と健康の新たな正しい知識を身につけてこれからもサポートができたと思っています。

そして忘れてはならないことは、自分自身を振り返ってみる事です。皆様をサポートする側の私が平常心をもち、自らの家族の健康と共に心と身体をいつも健康でいられるように心がけながら支援してまいりたいと思います。



「男の料理教室」 楽しく作ってみんないい笑顔



富士原 伴子
女子栄養大学生涯学習講師
管理栄養士
産業栄養指導者
健康運動指導士

川崎市麻生老人福祉センターで「男の料理教室」を担当して4年目になります。日頃は栄養クリニックや企業の診療所で個人栄養相談をしていますので、料理教室の日は仕事の内容も気分もがらりと変わります。今日はどんな教室になるか「うまく進めるためのポイントは…」「最近お休みのあの方は来て下さるかな。」などと思いつくしながら出かけます。最初の仕事は材料分けです。開始時刻に間に合うように、食材をチェックして急ピッチで進めます。わくわく感と緊張感を伴ったスリリングな一日が始まります。

この教室は市内在住の60歳以上



今日の手順

教室担当のセンター職員
嵯峨野さん。

どれどれうまくいってるかな?



今日も上手にできました!さあ食べよう。



基礎編4回終了です。難しいこともあったけど頑張りました!

の男性が対象で、基本編とステップアップ編の2クラスがあります。参加の動機は、「家族が申し込んだから」、「必要に迫られて」、「もっと料理を知りたい」などで、環境や経験もさまざまです。パフェクトにはいきませんが、私なりに参加者一人一人がそれぞれの状況に合わせて気持ちよく実習ができるようにと心掛けています。

教室ではまずレシピの説明をし、次に班に分かれての調理にはいろいろと作れるように工夫していますが、いつもうまくいくとは限りません。調味料や材料の入れ間違いなんて良くあることです。次から気をつけて、たとえ見映えが悪くても、味が今ひとつでも、全員で楽しく作れることが一番です。男の料理ですもの豪快に、「失敗は成功のもと!」です。

さらに限られた時間内にいくつかの料理を平行して仕上げていくのは難しいものです。初対面でも自然と互いに目を合わせ、声を掛け合うことになりました。手順を確認しながら、手先に神経を集中し、時には揚げ物の音の変化に耳をすませ、脳も5感もフル活用です。できあがった時はみなさん「いい笑顔」。全員声を揃えて「いただきます」で食事開始です。後は片付けと床掃除をして終了です。

毎回のメニューはそのまま日々の食事に利用できる、主食・主菜・副菜に汁物かデザートをついた簡単なものです。管理栄養士としてみなさんにヘルシーな料理を体験して頂きたい、エネルギーと塩分量を調整したバランスの良いものをご紹介します。普段の食事に比べ、味付けや野菜の量の違いに驚く方も少なくありません。

初めは「薄味すぎる!」と調味料を追加していても、回を重ねると「薄味でもおいしい。身体にもいいしね」の声が聞こえるようになります。密かに喜んでいます。また習った料理を自宅で作ったところのご報告も受けます。うまくいった、いかなかったと奮闘ぶりを聞くのは楽しみです。中には、最初は味噌汁だけ作れた、次は主菜、今では残った食材でこんなアレンジもすると目を輝かせてお話くださる方もあり、私もとても嬉しくなります。

料理教室には食育や認知症予防の効果があるだけでなく、自立した生活を維持していくために役立つ様々な要素が詰まっています。これからも少しずつ工夫して、実践的で楽しい教室にしていきたいと思っています。

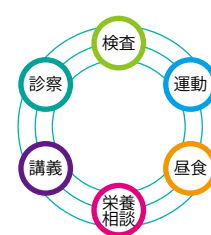


女子栄養大学栄養クリニックが誕生したのは、46年前1968年のことです。それまでは一般の方に対して本当に栄養状態を変えることで脂質異常や高血圧などの症状がよくなるのかどうかを検証している施設はほとんどありませんでした。そこで、一般のとおくにお薬等を服用していない肥満の方を対象にした減量教室をはじめたのです。当時は検査に関しては、研究室で分析をしてデータを分析し、医師の診察を行なった上で、食事のとり方については、管理栄養士から対象者の方に説明実行をしていただきました。当時は3ヶ月が1コースでしたが、みるみる体重が減り、さらに血中の検査データも改善していく受講者の経過は、当時のスタッフ側でも驚きを持って捉えられていました。「食事だけでこんなに改善するものなのですね。」とはスタッフが当時所長の香川芳子学長に漏らした言葉だったそうです。さて、この試みは、試行錯誤を繰り返しながら、現在も続いています。ヘルシーダイエットコースとして4月と10月に開講し、現在はコース期間6ヶ月12回の出席により健康的な食事の取り方を自分の生活に最も

合わせた方法で取入れるためのプログラムとなつていきます。そのために、定員は1コース16名と少数限定で、身体測定、心電図測定、骨密度測定、安静時代謝の測定、血液検査、遺伝子多型の検査、頸部エコーなども含まれます。ある1日のプログラムでは、運動指導のあと、栄養士スタッフのつくった昼食を食し、午後は授業、その後個人栄養相談といった6時間コースとなつていきます。食事記録等をつけていただく宿題もあります。そして前後の検査により6ヶ月間食生活の改善を試みた自分自身の身体の変化をいろいろな検査を通して実感していただくことができます。また、フォローアップ講座として、コース終了後3ヶ月、6ヶ月後にも検診を受けることができ、さらに希望者には、続けて検診を受け続けることができます。年に一度は、今までのコース修了卒業生を対象としたお食事会を設け、なかには、80歳を過ぎてもお運動教室に通われて体力づくりをされている方の実践的なお話も聞く機会となつていきます。自分の身体を題材に大学でアカデミズムを体験する良い機会ともいえるでしょう。

プログラム

メディカルチェック	お一人お一人に合ったサポートをしていくために、健康状態を詳しく検査していきます。 ・身体計測(身長・体重・体脂肪) ・血液検査・尿検査・心電図 ・安静時代謝測定 安静にしているときの代謝量を測ります。1日の食事の摂取エネルギー量を決めるときに参考データとなります。 ・骨密度測定 正確性の高い最新のDEXA法にて、全身の骨密度量・体脂肪量を測っていきます。
診 察	医師が検査結果や体調を厳密にチェックし、診察をいたします。 (目的や身体状況を考慮して、医師と管理栄養士が話し合い治療方針を決めています。)
エクササイズ	正しい姿勢や歩き方を目指します。また、自宅でも行いやすい運動を中心に、楽しいエクササイズを行います。
昼 食	料理研究家 今泉久美先生考案の500キロカロリー・塩分3g以下のお料理をお出しします。今泉先生による料理解説もご紹介します。 簡単・美味しい・ヘルシーな料理は、受講生に大好評です。
クッキングレッスン	簡単で美味しい野菜料理を中心に、デモンストレーションを行います。野菜料理のレパートリーを増やすことは、健康な生活にかかせません。
講 義	医師による遺伝子や生活習慣病のメカニズムの講義・管理栄養士による4群点数法の活用の仕方・外食、おやつなどの講義と、毎日の生活ですぐに役立つ講義を行います。
個別栄養相談	担当の栄養士が個人の状況に応じて具体的にアドバイスいたします。
ディスカッション	グループになり、目標にむけてうまくいっていること・思うようにいかないことなどを話し合い、どのように改善していくとよいかをみんなで話し合います。
修了式	6ヶ月間がんばった、お祝いの日です。すっかり健康的に美しくなったところにちょっぴりおしゃれをして、学内にあるレストラン『松柏軒』で、修了式を行います。 ・学長より修了式の授与 ・今泉久美先生プロデュースの美味しいヘルシー料理の数々 ・ともにがんばった仲間との楽しい一時



栄養クリニックでは医師・看護師・管理栄養士・運動指導員がチームを組んであなたの健康管理をサポートします。
ヘルシーダイエットコースは、生活習慣病の予防・改善を中心に約6ヶ月間学習し、正しい食生活を身につけるコースです。



編集後記 ヘルシーダイエットコース あなたの健康見直してみませんか？

蒲池 桂子
女子栄養大学 栄養クリニック 教授



【お申込み・お問い合わせ】

女子栄養大学 栄養クリニック TEL:03-3918-6181/E-mail: clinic@eiyo.ac.jp