栄養クリニック

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っております。

栄養クリニックの 主な業務内容

- ・遺伝子多型に対応した 栄養相談の有用性
- •食事改善と脂質代謝 異常の関連性
- 四群点数法の有用性
- •女子栄養大学各研究室 との連携

実践

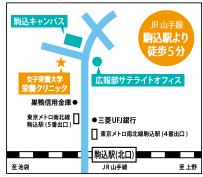
- 一般の方向けの生活習慣病改善実施 プログラム
- •生活習慣病に関する講習会
- 料理教室
- •エクササイズ

研究

教育

- 開業栄養士支援
- 栄養相談業務スキルアップ

Access Map



山手線駒込駅 北口改札より徒歩5分 東京メトロ南北線 5番出口より徒歩4分

#### 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 女子栄養大学 香川綾記念生涯学習センター2階



詳しくはお電話でお問い合わせください 受付時間 平日(月~金曜)9:30~17:00

TEL 03-3918-618



FAX: 03-3915-3760 E-mail: clinic@eiyo.ac.jp http://www.eiyo.ac.jp/fuzoku/clinic/



vol.6

【 女子栄養大学 栄養クリニック

# ヘルシーダイエットコース 生活習慣病検診 個人栄養相談

あなたの健康管理をサポートします。



# Healthy diet

生活習慣病の予防と いつまでも健康で美しくあるために

# 栄養クリニックの活動

栄養教育活動への援助

企業(健康保険組合・スポーツクラブ他)や

地域のグループ活動などを単位とした個人指導

栄養・食生活についての集団指導(講演)

生活習慣病・肥満の予防と改善の資料紹介

各種セミナー

食品の臨床試験にともなう食事解析

食品普及のための委託講習会

書籍

# 栄養クリニック事業のご紹介 ヘルシーダイエットコースシリーズ

#### 一 ヘルシーダイエットコース、生活習慣病検診 個別栄養相談 編 一

女子栄養大学栄養クリニックは開所50周年を迎えました。数ある活動の中で、『ヘルシーダイエットコース』は、開所以来50年続いている事業であり、栄養クリニック活動の柱です。健康状態を血液検査や身体測定などで把握し、健康を維持していくために必要な知識や生活の見直し方法を学び、実践する半年間12回の講習会と、その後3ヶ月後および6ヶ月後各1回のフォローアップ講座で構成されています。この講習会は、一般社会人の方を対象としています。栄養クリニックは、大学の研究機関を備えていることも有り、50年間絶え間なく、改良を重ね時代のニーズに合わせて発展を続けています。さらに各種の学会を通して発表を行っており、その成果を次世代の研究に役立てています。

マスコミ、インターネットを通して健康情報は日々溢れるほど流れてきます。しかし、中には判断に戸惑う情報も多く存在します。情報に翻弄されてかえって自己判断で健康を害してしまう方も見受けられます。今、栄養クリニックの『ヘルシーダイエットコース』が注目される理由はここにあります。個人やそのときの環境や年齢、健康作りの目的などによって健康情報は解釈が変わります。そこで自分自身にとって有効な健康作りを知るためには、まず、自分自身の身体計測や血液検査、遺伝的特徴などを把握することが必要なのです。とくに現代は生活様式が多様化し、日本の国内でも民族自体多様化してきています。思ったようには痩せられない。トレーニングをしても筋肉がつかない。コレステロール値が高い。などの悩みを一度、食生活の基本に戻って学び直してみてはいかがでしょうか。そして、自分自身の健康作りに最もあった方法を知るための場として活用していただければと思います。栄養クリニックは、そういった食生活の疑問を解決するための場を提供し続けています。

1年間にわたるヘルシーダイエットコースを修了した方についてもフォローのプログラムとして生まれたのが、『生活習慣病検診』です。現在は、フォローアップとしてだけではなく、予約外来として利用されている方も多くなりました。

さらに、別途個別の栄養相談を行っています。『個別栄養相談』は、他の医療機関や診療所などで栄養相談が受けられない場合や栄養相談のセカンドオピニオンとしてまた、個別の食事に対する疑問、献立作成の基本などに対して請け負っています。 栄養クリニックにお越しになるきっかけとしてもお勧めできます。

# 生活習慣病の予防と改善について学び、正しい食生活を身につける6ヶ月コース

# ヘルシーダイエットコース

ヘルシーダイエットコースは、参加者の年齢も幅広く、各自のペースで楽しくご参加いただけます。 一般的な血液検査はもちろん、普段はあまり機会が無い各種検査も実施します。

4月と10月に開講しているコースです。もともとは、肥満体型の方を対象にした疾病 予防のための講習会でしたが、現在は、肥満体型だけではなく、すでに脂質異常、高血圧、糖尿病といった生活習慣病と診断された方から、疾病や年齢に伴う虚弱の 予防、さらに心疾患などの予後を目的とされた方についても対応をしています。 尚、階段が上れる体力がある方を対象としています。食事、運動、生活全般についての見直しができる体制を整えています。コースをはじめる前に一度お越しいただき、検査への同意書を確認し、3日間の食事記録のご提出および聞き取り調査、安静時代謝 測定、頚部エコー検査を行い、それまでの食生活についての見直しを行います。初日は、診察、尿および血液検査(遺伝子多型検査含む)、身体計測、骨密度、心電図の測定、食行動調査を行います。また、主食主菜副菜を整えた昼食をとった後、オリエンテー

2回目は、これらの結果について、医師からの説明と、姿勢の写真撮影、運動についての相談、皮下脂肪厚の測定を午前中に行い、午後は、食事の食べ方についての講義を行います。3回目以降は、午前中、身体測定および運動、昼食は料理研究家と管理栄養士が作成した500から600kcal 塩分3g以下の食事です。午後は、食事の摂り方、運動のポイント、疾病予防、遺伝子多型などの講義を行い、個人栄養相談もはじまります。ダイエットコースは、講習会だけではなく、毎日の生活にどこまで取り入れていくことができるか、まさに実践手助けのためのプログラムです。自分の現状を素直に受け入れることからはじめ、さらに疾病予防のコツをつかんで、毎日の生活を変えていくことができはじめると身体も生活自体も変わっていきます。

#### 専門家があなたの健康をしっかりサポート



### ヘルシーダイエットコースの **1日の流れをご紹介します**

### 9体計測

身体計測は、コース事前にお越しいただく日から最後の検査報告までの12回測定します。 毎回、体重、体脂肪率、血圧を測定します。



運動指導(約70分)

太藻ゆみこ先生による正しい立ち姿から しっかり動かせる体づくりまで細かくアドバ イスします。



昼食

料理研究家今泉久美先生による減塩、低エネルギーでもおいしくできるコツを伝授! 昼食は、今泉先生と管理栄養士が調理し提供します。



講義 (45分)

医師、教授による厳選した講座です。 食事の「正しい知識」を身につけましょう!



**学** 栄養相談

お一人おひとりに、担当の管理栄養士がアドバイス!食事の見直しが出来ます。



**フォローアップ** 

コース終了後もフォロー致します。 3ヶ月後、6ヶ月後に検査、講座、栄養相談 を行います。



期間 6ヶ月(全12回) 全日 火曜日 10:00~15:00

※最初は週1回、次第に間隔を長くしておひとりでも実践できる力を身につけます。

費用 入会金 ¥5,000(再コース 入会金免除)

(2019年8月現在) 受講料 ¥150,000(教材費別途·昼食代含む)

+診療代(保険適応あり~10,000円)

※受講内容・費用・税金は予告なく変更する場合がございます。

Gohan -3

ションを行います。

対象者数:127名/性別:女性

#### ヘルシーダイエットコースの

# 主な1日のながれ

# 身体計測

いろいろな測定を通じて、まずは自分に向き合い、さらに生活の 見直しによって変化していく身体の成果を確認します。

### 【1】身体測定

身体計測は、コース事前にお越しいただく日から最後の検査報 告までの12回測定します。

- 1)身長(事前検査日)
- 2)体重、体脂肪、血圧、(修了式以外每回)
- 3) 腹囲長3回(初日、中間検査日、最終検査日)
- 4)皮下脂肪厚2回(上腕三頭筋後、肩甲骨下、腹部)と大腿部 周囲長(2回目、最終検査日)
  - \*フォローアップ時コース修了3ヶ月後、6ヶ月後測定項目

### 【2】臨床検査

- 1) 血液検査(遺伝子多型検査含む)、尿検査:初回、中間、最終 検査日の3回
- 2)安静時代謝(事前調査日等1回):事前検査1回
- 3)心電図:初回1回
- 4) 頸動脈エコー: 1回
- 5) 骨密度:初回および最終検査日の2回

#### 【3】運動機能関連検査

1) ロコモ診断 握力:2回目および最終診察日 2) 立ち上がリテスト:2回目および最終診察日 3) 姿勢写真撮影:2回目および最終診察日

#### 【4】その他

1)食行動調査 初回、最終診察日

#### 【5】自宅で行う測定および記録

- 1)食事日記(毎日)
- 2) 歩数測定(毎日)



骨密度検査



頸動脈エコー検査

主な1日のながれ

# 運動指導(約70分)

活動量をいかに日常生活上で増やしていくかが健康の鍵です。 そのために、毎日できる運動についての実技を行います。

コース講習2回目では、まず姿勢写真撮影を行い、運動の面談を 行います。また、整形外科医師からの運動講義があり、さらに毎日 の生活でできる運動をとりいれていただくようにアドバイスを行います。 コース講習3回目から合計6回午前中70分間で実技を行います。

講師紹介:整形外科医師 別府諸兄先生

体操講師紹介:太藻ゆみこ先生

体操アシスタント:飯田富沙子先生

運動を取り入れた成果を、握力等のロコモテストで確認をします。



太藻 ゆみこ











# 昼食

昼食の担当は、料理研究家 今泉久美先生です。

今泉先生の料理の基本は、誰でも簡単に作れるレシピで野菜が盛りだく さんのものです。必要な調味料は、覚えやすい分量です。

栄養<mark>クリニッ</mark>クで展開している、塩分や油の量を加減する料理というの は、下処理と調味のタイミングをしっかり覚えることが大切なので何回か 作ってみることも大切です。

コース中は、以下お食事を召し上がっていただきます。すべて、今泉久美 先生のレシピによるお料理です。また、パーティー料理も含めて、レシピを お持ち帰りいただくことができます。

松柏軒(学内レストラン)で作成したお弁当

今泉先生、栄養クリニック調理班作成昼食

修了式は、松柏軒(学内レストラン)でのバイキングパーティー さらに、クッキングレッスンでは、今泉久美先生のデモンストレーションを 見学し、料理のコツを実際に見ていただくことができます。





#### 今泉久美 プロフィール



今泉 久美 料理研究家·栄養士 栄養クリニック特別講師

1963年1月15日、山梨県大月市に4世代12人の家族の長女として生まれる。 幼いころより料理好き。小さいころの趣味は山菜を取ること。

大学卒業後、紀文食品のグループ会社に入社。

退社後、日本テレビ3分クッキングのアシスタントを8年間勤める。

料理研究家 塩田ミチル先生、荻原悦子先生のアシスタントを勤め、料理の基本、 料理を作る楽しさを学ぶ。

1995年:世田谷区島山にスタジオを開き独立。

1999年:世田谷区粕谷の現在のスタジオに移る。

2004年~:女子栄養大学栄養クリニックのヘルシーダイエットコースの料 理指導を行う。

2015年4月:現在のスタジオに移る。

現在の活動はテレビ、雑誌、料理本、全国各地での料理教室、講演会など。 週末は山梨の実家に戻り、家族の料理を作ることを大切にしている。

# 4

## 講義

1)食事の食べ方:主食主菜副菜と四群点数法 講師: クリニック管理栄養士

2) ロコモシンドローム予防

講師:聖マリアンナ医科大学名誉教授 別府 諸兄

3)生活習慣病について 講師:所長 田中 明

4)遺伝子多型と肥満、生活習慣病について

講師:栄養科学研究所所長 香川靖雄





香川靖雄 女子栄養大学 栄養科学研究所所長



田中 明 女子栄養大学 栄養クリニック 所長



女子栄養大学 管理栄養士



蒲池 桂子 女子栄養大学 栄養クリニック 教授

# 5 診察および栄養相談

#### 1) 診察

医師による診察は、初回、中間検査次の回、最終検査次の回それ ぞれ3回を予定していますが、それ以外でも必要に応じて診察を 受けることができます。



#### 2) 栄養相談

個別栄養相談は、聞き取りの事前検査日、及びコース内で8回行います。個別栄養相談では、担当の管理栄養士が毎回データの報告と分析、また、生活状況についての悩みや疑問についてご相談に応じます。また、一人の担当管理栄養士では対応が難しい場合には、医師、管理栄養士がカンファレンスを行って、問題の対応に当たっています。





# 6 フォローアップ

ダイエットコース6ヶ月を修了後、体重のリバウンドや生活環境の変化などでせっかく改善した生活習慣が徐々に元に戻っていくことは良くあることです。そこで、修了後3ヶ月、及び6ヶ月後に再び、栄養クリニックにお集まりいただき、身体計測や食事記録を基にした栄養相談、皮下脂肪厚の測定、500kcalお弁当、講義を受けていただく機会を設けています。講義は毎日の食生活の工夫について、また運動のヒントなどレクリエーションを交えたプログラムとなっています。フォローアップコースまで受けていただくと合計1年間の生活見直しプログラムとして自分自身の健康作りに役立てることが可能です。









# 生活習慣病検診(完全予約制)

血液検査・尿検査・身体計測・日々の食事内容の聞き取りをもとに、 医師と管理栄養士が丁寧にアドバイスをいたします。検査結果に合わせて栄養相談を実施したい方、しばらく血液検査をされてない方におすすめです。(※日程はホームページをご確認ください。)

#### 1回3,500円+検査代(保険適用あり)

- \*コンピューターによる栄養計算シート作成については、別途料金1日分につき1,500円がかかります。
- \*骨密度測定および栄養相談については、別途料金が かかります。 事前に予約が必要です。



# 個別栄養相談

個人的な食事についての栄養相談は、随時受け付けています。 担当者の予定と合わせて、ご予約いただくことができます。

例

- ○検診で糖尿病と診断されて、食事療法がわからない。
- 腎臓病の食事について献立の立て方を教えてほしい。
- □コレステロール値が高いといわれ、服薬前に食事でなんとかしたい。
- ダイエットでリバウンドばかりしてしまう。
- 野菜の調理法がわからない。

費用

·初回来院時:¥5,500(1時間)

·2回目以降:¥2,000(30分)

※その後30分超過ごとに¥2,000

相談日

·平日10:00~16:00

※ご予約はメールかお電話でお問い合わせください。



# セミナー

栄養クリニックでは一般向けのセミナーおよび管理栄養士および 医療職対象のセミナーを開催しています。ホームページを参照 ください。

### 一般の方向け講座 随時 HP にてお知らせしております

#### 「すぐ暮らしに役立つ食生活講座」

講演:女子栄養大学 栄養クリニック主任 蒲池桂子教授

### 栄養士、管理栄養士向け講座 (年度の途中参加も可能)

#### 「外来栄養相談実践講座」

生活習慣病に関する栄養指導の実践的な方法を学ぶ 管理栄養士などのための講座です。

※講座の開催は変更になる場合がございます。 ホームページにて日程をご確認の上お申込みください。

#### 学会主催

ダイエットコースを通して健康維持の普遍性を考慮し世の中に貢献します。



写真は2014年開催「第4回 国際カイロミクロンシンポジウム」の招待講演者



