

Gohan

リモートワークに対応した栄養クリニックの取り組み
外来栄養相談実践講座

生活習慣病、感染症、遺伝病の特徴を考える

夏のトラブルを防ぐ

管理栄養士さんに聞きました

女子栄養大学代理部のご案内



本学オリジナル商品をはじめ、書籍・教科書・実習用白衣・エプロン・実習靴・包丁・計量器・文具など、また調理実習で使用している選び抜かれた調理器具や授業に必要なもの全般を販売しています。どうぞご利用ください。

オリジナル計量カップ・スプーン（ポリカーボネート製）5点セット

女子栄養大学創設者 香川綾 考案

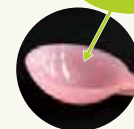


1組（上記の写真セット）……990円 ※50組以上1割引
スプーンセット（カップなし）……660円 ※100組以上1割引

すり切りヘラと塩分制限が必要な方のために特別に考案したミニスプーン（1ml）は、本学だけのオリジナル商品です。
丈夫で半透明な材質のためスプーンで液体の1/2量を計量できることも特徴です。

単品価格

カップ200ml …… 484円
大スプーン15ml …… 220円
小スプーン5ml …… 198円
ミニスプーン1ml …… 165円
すり切りヘラ …… 220円

この線まで
入ると15ml!

栄大スケール EIDAI SCALE

サイズ142×87×16.5mm
13,200円

(最小表示)

0～100g : 1g
100～500g : 2g
500～1000g : 5g

携帯に便利な手のひらサイズのデジタルスケールです。1gから1kgまで量れます。
（女子栄養大学オリジナル・ハードケース付）

文化鍋（アルミ鋳物製）

この高さが
決め手!

径16cm…5,610円
径18cm…6,600円
径20cm…7,700円
径22cm…8,360円

蓋より鍋の縁が高くなっているため、吹きこぼれる心配がありません。煮込み料理やご飯もおいしく炊けます。（IH不対応）

※すべて税込み価格です。※送料は代理部既定の料金をいただきます。商品は代金引換となります。
※商品の価格に一部変更があるときはご容赦ください。

お問い合わせ
お申込み先

女子栄養大学代理部（サムシング）

Tel03-3949-9371 Fax03-3576-3401

営業時間 9:00～11:30 / 12:30～17:00（月～金）

〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3



〒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
https://www.eiyoclinic.com/

女子栄養大学
栄養クリニック

ごはん 目次

4 リモートワークに対応した栄養クリニックの取り組み

6 外来栄養相談実践講座

8 生活習慣病、感染症、遺伝病の特徴を考える
「生命の尊厳」と「生活の質（QOL）」の面から
田中 明
女子栄養大学
栄養クリニック 所長10 夏のトラブルを防ぐ
蒲池 桂子
女子栄養大学
栄養クリニック 教授

管理栄養士さんに聞きました

12 検査値（血液・尿）について
主な検査の項目とその意味。検査結果のチェックポイント。
女子栄養大学 栄養クリニック
管理栄養士 由井美和18 食塩、5つの疑問
女子栄養大学 栄養クリニック
管理栄養士 塩澤和子20 毎日のお昼ごはん
「私なりの工夫」
女子栄養大学 栄養クリニック
管理栄養士 川本尚子22 おいしさのかたち
女子栄養大学 栄養クリニック
管理栄養士 田村真紀

インフォメーション

24 栄養クリニック NEWS（ブログ）配信中！

24 生活習慣病検診のご案内（完全予約制）

25 栄養クリニック公式YouTubeチャンネル開設！

26 おすすめBOOKS

28 編集後記



新しい生活様式のはじまり





リモートワークに対応した栄養クリニックの取り組み

新型コロナウイルス感染対策は、今年の2月あたりから徐々に始まり、緊急事態宣言は4月7日に首都圏を含む7都府県そして4月16日には全国が対象となり発令されました。

その後、5月14日に一部地域が解除され、最後に解除された地域（東京都含む）は5月25日でした。その後も『密閉、密集、密接』のいわゆる『3密』を避けるために外出が制限された毎日の生活はまだ続くようです。

昨年の今頃と比べると毎日の歩数が3000歩減ったとつぶやく方も多く、体重も3kg増しなどいわゆる『コロナ太り』も多く見かけられるようになりました。さらに自宅で一日中誰とも話さないということもあり、『コロナ鬱』になってやる気が出ない、不安だという方もいらっしゃいます。

しかし一方で自粛生活のおかげで、生活時間に余裕ができ残業もなくなったのでじつは体調が回復して元気になったという方も見受けられます。またインターネットなどのいわゆる「環境への順応がいち早くできたので、離れている家族とネット上で顔を見ながら話ができ、上手に心の体調管理ができたという方もいらっしやいます。たしかにネットを通じた「コミュニケーションを楽しむこと」で自粛生活の今だからこそ、ヒトとの「コミュニケーション」の大事さをあらためて感じることができのかもしれない。

栄養クリニックでもブログをスタートさせ、YouTubeに動画をアップするなど工夫をしています。そんな『感染予防の時代』を乗り切るための栄養クリニックからの情報発信を今回は特集しました。

蒲池 桂子
女子栄養大学
栄養クリニック 教授



2020年 外来栄養相談実践講座 日程



回数	金曜夜コース 18:30-20:30	土曜昼コース ウェブ:13:30-15:00 通学:13:30-15:30	一時間目 講義	二時間目 ディスカッション	授業形式
1		7月18日	臨床検査値の読み方、考え方(1) 基本編		終了しました
2		8月22日	臨床検査値の読み方、考え方(2) 症例検討		ウェブ講座
3		9月19日	治療薬の種類とその効能について		ウェブ講座
4		10月24日	栄養カウンセリングの進め方と記録の書き方		ウェブ講座
5	11月20日	11月28日	糖尿病の病態と指導	症例:糖尿病	通学講座 ウェブ講座に 変更する可能性が あります。
6	12月18日	12月19日	高血圧の病態と指導	症例:高血圧	
7	1月22日	1月23日	脂質異常症の病態と指導	症例:脂質異常症	
8	2月19日	2月20日	脂肪肝と高尿酸血症の病態と指導	症例:脂肪肝・高尿酸血症	
9	3月12日	3月13日	腎疾患の病態と指導	症例:腎疾患	
10	4月2日	4月3日	演習及びディスカッション		

※10回受講(4月の演習含む)に出席された方には、修了証を発行いたします。
やむを得ず日程が変更になる場合がございます。ご了承ください。

《監修者》 小川 万紀子 講師 略歴

女子栄養大学大学院卒業。栄養学博士・管理栄養士。二葉栄養専門学校校長。
女子栄養大学栄養クリニック特別講師。日本大学歯学部兼任講師。
日経BP社㈱診療所、トップングループ健康保険組合板橋診療所等幅広く栄養相談外来など経験。
栄養相談は1度受けたらまた受けたらいいといった、リピーター多数になると評判の力量を持つ。



リモートワークに対応した栄養クリニックの取り組み

外来栄養相談実践講座

栄養士業務経験者の方に更なるスキルアップをご提案していく講座です

病院や保健所などで働く際に必要な技量、例えば、検査値の読み方、指導記録の書き方、他業種との仕事の関わりあい方、学会や論文の利用方法、カウンセリング方法、などについて、講師からの講義と実習、ディスカッションによって、自らの実践技法を磨きます。
途中、医学・栄養学などの関係学会へのご紹介や、栄養クリニックのイベントなどもご参加いただけます。

※通学講座の受付開始は30分前からとなります。

プログラム監修:小川万紀子(栄養学博士) 講師:蒲池桂子教授、春日千加子講師、塩澤和子講師

※ウェブ講座は約90分講義(質疑応答含む)、通学講座は60分講義・60分実習及びディスカッション

対象者	栄養士および管理栄養士、技師、看護師の方など外来の栄養相談に興味のある方。
入会金	2,500円(税込)
受講料 (消費税込み)	<現金払い> 1回 10,000円(税込) ※ウェブ講座は事前振り込みとさせていただきます。 ご返金は出来かねますのでご了承ください。通学講座は当日受付にてお支払いください。
お申込み 締切	随時受付 1~4回のウェブ講座は10日前まで。 ご入金確認後、講座2~3日前を目安に資料を郵送いたします。 11月以降の通学講座は3日前まで。資料は当日お渡しします。
お申込み 方法	栄養クリニックまで、電話またはメールでご連絡ください。 <電話でのお申込み> 女子栄養大学栄養クリニック(TEL:03-3918-6181) へお電話下さい。 <メールでのお申込み> www.eiyoclinic.com/course/forprofessional/clinicalseminar/から経歴書をダウンロードし、必要事項を記入の上、clinic@eiyo.ac.jp までご送信下さい。 ウェブ講座 MicrosoftのTeamsを使用します。(パソコン・スマートフォン可) ①メールまたは電話でお申込み ②メールで振込先・Teamsの手順をご案内(Teamsの接続はご本人でお願い致します。) ③ご入金確認後、資料を郵送(講座2~3日前目安) Teamsのご利用にあたって通信費用はご本人の負担になります。 Wi-fiの利用をお勧めいたします。事前にインターネット環境のご確認をお願い致します。



生活習慣病、感染症、遺伝病の特徴を考える

「生命の尊厳」と「生活の質（QOL）」の面から



田中 明
女子栄養大学
栄養クリニック 所長

疾患には感染症、生活習慣病、遺伝病があります。今、新型コロナウイルスの感染が世界中に広がっており、世界的な医療問題になっていますが、これら疾患の特徴、違いをあらためて考えてみたいと思います。

医療の目標は2つあります。1つは生命の尊厳、つまり命を大切にすること、もう1つは生活の質（Quality of Life: QOL）、つまり苦痛のない満足した生活を送ることです。しかし、生活の質（QOL）は個人の主観的な価値観であり、客観的な判断が困難です。肺癌になる危険があるのを知っているのに喫煙をする、肥満になり、糖尿病や脂質異常症、高血圧を

合併して、最終的に心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患になる危険を承知で過食をするヒトがいます。

糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化性疾患、癌は、いわゆる生活習慣病と言われる疾患群です。

生活習慣病は、常に「生命の尊厳」と「生活の質（QOL）」のどちらを優先するかが問われています。喫煙をして、好きな食物を食べて、満足した生活を送る、つまり「生活の質（QOL）」を重視するか、生活習慣病にならないように禁煙をして、食事に注意する「生命の尊厳」を重視するかが問われています。私の

糖尿病外来の患者さんの中には、自覚症状（苦痛）のないうちは、「自分は好きなことをして、好きな物を食べて、太く短く生きるのだ。」と言っていたヒトが、心筋梗塞や脳梗塞になるとすぐに救急車で病院に運ばれてきます。医者立場からすると、そのような場合でも治療をしないわけにはいきません。

「生命の尊厳」よりも「生活の質（QOL）」を重視する典型的な例は、安楽死の考え方です。堪え難い激しい肉体的苦痛があり、それを除去・緩和する方法がない、身体的障害などによる精神的苦痛がある、などが安楽死の原因として考えられます。現在、日本では、このような

積極的な安楽死は認められていませんが、実際の医療では、延命処置として人工呼吸器を使用しない、副作用のある抗癌剤などの積極的薬剤を使用しない、などの消極的安楽死は行われています。

逆に、感染症は「生活の質（QOL）」よりも「生命の尊厳」が重視される疾患です。今、新型コロナウイルス感染が広がっていますが、感染を防止するために社会全体で対応が決定され、個人としては決定権がありません。感染が広がらないように、濃厚接触者は、2週間外出できません。海外からの入国後は2週間ホテルにとどまらなければなりません。海外では、ロックダウンを施行した国もあり、徹底した外出禁止令がしかれ、違反すると罰則もあり、強制的です。しかし、日本では、「生命の尊厳」重視が徹底しておらず、個人の判断で「生活の質（QOL）」を求めるヒトもあり、感染が広がる原因

になることが問題になっています。感染症の場合、個人の判断で「生活の質（QOL）」を求めることは他人に迷惑をかけます。

生活習慣病でも、喫煙は肺癌や心筋梗塞の危険因子になります。受動喫煙の問題があります。喫煙をして肺癌や心筋梗塞になるのは自業自得（？）ですが、他人に受動喫煙のリスクを与える可能性があり、自分の「生活の質（QOL）」を重視することが他人の「生命の尊厳」を脅かすことを考慮する必要があります。

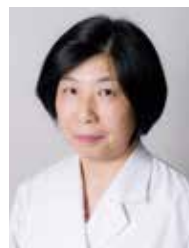
遺伝病は、「生命の尊厳」よりも「生活の質（QOL）」が重視される疾患で、しかも、生活の質（QOL）は患者自身ではなく、家族（多くは母親）の生活の質であるという特徴があります。近年、出生前診断が容易になり、採血でも可能になりました。出生前診断で胎児の重篤な疾患が明らかになった場合に人工妊娠中絶

が行われる可能性があります。日本では、妊娠22週までの胎児は母体の一部であり、ヒトとして見なされません、生み育てることの負担が母子にとつて大きすぎる時は、早期妊娠中絶が法的に可能です。経済的な負担も理由として認められています。妊娠中絶の問題点は、母子の負担が大きいという判断は母親の主観的な意味合いが強く、胎児の出生後の可能性を否定してしまう、胎児の意志が不明であるという点です。

「生命の尊厳」と「生活の質（QOL）」は医療の重要な目標ですが、両立することが難しく、疾患により特徴があり、対応に十分な考慮が必要であると考えます。



夏のトラブルを防ぐ



蒲池 桂子
女子栄養大学
栄養クリニック 教授

夏も本番をむかえ、蒸し暑くて眠れない夜が近づきます。また湿度が高く、何となくべたべたした不快感をもつこともあるのではないかと思います。冷房の効き過ぎた部屋では、体がだるくなりやすい、油断するとおなか冷えて、胃腸の調子もくずしやすいのではないのでしょうか。良質なたんばく質と消化しやすい食材を組み合わせ、旬を楽しむ事ができれば、食欲も減退せず、疲れ気味の胃腸を活性化することになるのではないのでしょうか。そして夏はシャワーでなくてお風呂がおすすめです。

胃腸の働きの弱いときは、暖かく、

消化の良い調理方法が良く、スープや煮物が基本です。だしには、旨味としてたんばく質が加水分解されてアミノ酸として含まれています。消化吸収力が低下しているときに体力を付けることができます。

旬の一品といえば、夏に出る茄子の中に、水茄子があります。泉州茄子ともいい、大阪の特産です。水をたっぷり含んでおり、あくが少ないので生でも果物のようにほのかに甘みを含んでおり食べられるという茄子です。旬の柔らかい茄子を鶏や鰹節のだしで煮て、大根おろしで召し上がって頂きますと、大根おろしに含まれる消化酵素のジアスター



を25度以下にしている場合もあるでしょう。そういった環境で仕事をしている場合には、8月など屋外気温が30度以上の場合には、温度差が5度以上になります。この温度差の中を行き来していると、体温調節ができなくなると、いわゆる冷房病にかかりやすくなります。

体温調節は、暑い場所において、体内の熱が皮膚の水分を通じて汗として体外へ出ることによって体内にこもった熱を発散させていますが、急にエアコンなどで乾燥した温度と湿度の低くなった場所に急に移動すると、体にこもった熱が汗として外に出て行かず、体が外側と内側とで違う反応になってしまいます。

一方、急激に低い温度の場所から暑い所へ出た場合は、外の温度に対応が間に合いません。こうして自律神経系が混乱を起こしてしま

います。頭痛、だるさ、めまい、胃腸病や夏風邪、生理不順などが起こりやすくなるといわれています。

そこで、温度の低い所にいなくてはならない場合、部屋の中であれば、厚手の靴下やズボンをはいたり、膝掛けを使います。また冷え切った電車に長時間乗る場合なども、顔や首まわりなど温度を感じやすい神経の集中しているところにスカーフなどをするとよいです。また、自宅に戻ってから、お風呂には必ずぬるま湯にゆっくりつかって、体を徐々に暖めて混乱した自律神経をいたわることも必要です。じつは、夏のお風呂は、体調を整えるとても大切な役割をしているのです。





Point 4

<血液学検査>

- RBC(赤血球数): 貧血の有無の指標。
- Hb(ヘモグロビン): 貧血の有無の指標。
- Ht(ヘマトクリット): 貧血の種類を特定する指標。脱水により高くなる。

Point 5

<その他>

- Cr(血清クレアチニン): 腎機能のおおよその指標。
- UA(尿酸): 痛風、血管障害を引き起こす尿酸濃度を示す。大量の飲酒、過度の肉の摂取、水分不足、ストレス、激しい運動でも上昇する。
- 尿蛋白: 腎機能の指標。発熱やストレス、激しい運動後に(+)となることもある。
- TP(血清総たんぱく): 全身の栄養状態の指標。

血液・尿・便				
検査項目	今回	前回	基準値	※検査法 ※単位
肝機能検査				
総蛋白	7.4	7.3	6.7~8.3	g/dL
総ビリルビン	0.9	0.9	0.2~1.2	mg/dL
AST(GOT)	30	29	10~40	U/L 31~
ALT(GPT)	40	37	5~45	U/L 31~
LDH	235	220	120~240	U/L
ALP	111	114	100~325	U/L
γ-GTP	78	76	80以下	U/L 51~
コリンエステラーゼ	418	387	234~493	U/L
HR(心拍数)	-	-	(-)	
脂質検査				
総コレステロール	※ 248	※ 246	120~219	mg/dL
HDLコレステロール	52	55	40~85	mg/dL ~39
LDLコレステロール	※ 172	※ 170	70~139	mg/dL 120~
中性脂肪	119	107	30~149	mg/dL 130~
糖尿病検査				
血糖	97	98	70~109	mg/dL 100~
尿糖	-	-	(-)	
HbA1c(NGSP)	5.9	5.7	4.6~5.2	% 5.6~
痛風検査				
尿酸	4.7	4.6	3.6~7.0	mg/dL
腎機能検査				
尿素窒素	15.8	16.5	8.0~20.0	mg/dL
クレアチニン	※ 1.10	1.00	1.81~1.04	mg/dL
e-GFR	77.5	80.5	60.0以上	
尿検査				
尿蛋白	-	-	(-)	
尿糖	-	-	(-)	
尿潜血	+	-	(-)	
鉄代謝検査				
血清フェリチン	95	92	40~122	U/L
血液学検査				
白血球	4000	4400	100~9000	/μL
赤血球	503	490	430~570	
ヘモグロビン	16.0	15.5	13.5~17.5	g/dL
ヘマトクリット	48.0	46.7	19.7~52.4	%
MCV	95.4	95.3	85~102	fL
MCH	31.6	31.6	18.0~34.0	pg
MCHC	33.3	33.2	10.2~35.1	%
血小板	18.8	18.8	14.0~34.0	
血清鉄(Fe)	130	139	30~200	
炎症反応検査				
CRP	-	-	(-)	
便潜血検査				
便中ヘモグロビン	-	-	(-)	

Point 1

<肝機能検査>

- γ-GTP: 飲酒や肥満、脂肪肝、肝臓の疾患や薬の副作用でも上昇する。
- AST、ALT: 肝機能にダメージがあると上昇する。

Point 2

<脂質検査>

- TC(総コレステロール): 血液中の様々なコレステロールの総量。
- LDLコレステロール: 悪玉コレステロールともよばれ、増えすぎると動脈硬化のリスクが高くなる。
- HDLコレステロール: 善玉コレステロールともよばれ、余分なコレステロールを回収する。
- TG(中性脂肪): エネルギー源となり、余ると脂肪として蓄積される。

Point 3

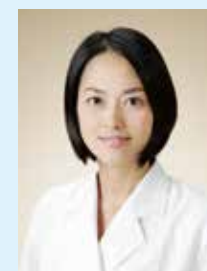
<糖尿病検査>

- 血糖: 採血した時の血糖レベルを示す。
- HbA1c: 過去1~2か月間の血糖レベルを推定する指標。

主な検査の項目とその意味。検査結果のチェックポイント。

検査値(血液・尿)について

管理栄養士さんに聞きました



女子栄養大学栄養クリニック
管理栄養士
由井 美和

検査値の変化のパターンと食生活のチェックポイント

Hb(ヘモグロビン)、TP(血清総たんぱく)が低下してきた

- ☐ 最近、肉や魚などのおかずをあまり食べていない。
- ☐ 食事量が減ってきている。
- ☐ 最近、急激なダイエットをした。

→たんぱく質のおかずを1食1皿はとりましょう。小食の方は、1回の食事を何回かに分けて食べたり、食べやすいものを間食に食べましょう。急激なダイエットをしている方は、過度の食事制限により栄養不足になっているかもしれません。食事を見直しましょう。

総コレステロール値とLDLが上昇してきた

- ☐ 魚よりも肉が好き。惣菜の揚げ物やインスタント食品をよく食べる。
- ☐ 乳製品、洋菓子、菓子パンなどを良く食べる。
- ☐ あまり野菜や海藻、きのこなどを食べない。

→主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけましょう。野菜やきのこ、海藻類、大豆製品、青背の魚を積極的にとりましょう。肉は脂肪の少ない赤身を選びましょう。

RBC(赤血球数)、Hb(ヘモグロビン値)、Ht(ヘマトクリット値)が減少してきた

- ☐ 食事に偏りがある。
- ☐ 菜食主義である。
- ☐ 最近疲れやすい。

→3食きちんと食べましょう。鉄を多く含む食品を食べるようにしましょう。レバーや肉、魚など鉄の吸収の良い食品と、鉄の吸収を助けるビタミンCを多く含む食品(野菜やイモ類、果物)、酸味の強い食品(かんきつ類、酢、梅干しなど)を合わせて食べるようにしましょう。食事直後のコーヒーや紅茶、緑茶は鉄の吸収の妨げになるので控えましょう。



次の検査数値の変化であてはまるものがある方は、
☐ の質問をチェックしてみましょう。

TG(中性脂肪)、ALT、γ-GTPが上昇してきた

- ☐ 夕食をたくさん食べる日が続いている。
- ☐ 遅い時間の夕食が続いている。
- ☐ お酒の飲みすぎが続いている。

→昼食は簡単に済ませずにきちんと食べ、夕食のドカ食いを防ぎましょう。定食スタイルがお勧めです。仕事などでどうしても夕食が遅くなる時には、おにぎりやサンドイッチなどを夕方に食べて、帰宅後の夕食は主食を控えるようにしましょう。毎日お酒を飲む方は、週に2回は休肝日を設けましょう。

TG(中性脂肪)、血糖値が上昇してきた

- ☐ 食事が偏っている。
- ☐ 最近、ご飯や麺やパンなど食べ過ぎている。
- ☐ 甘いお菓子や甘い飲み物が大好き。果物はたっぷり食べている。

→丼や麺類などの単品メニューよりも主食、主菜、副菜のそろった定食スタイルの食事をするようにしましょう。野菜をしっかりとりましょう。甘い間食や果物を控えましょう。飲み物は無糖にしましょう。

尿たんぱく、Cr(クレアチニン)が上昇してきた

- ☐ 肉や魚などたんぱく質をたくさん食べるようにしている。
- ☐ 体調が悪い。または、風邪気味である。

Cr(クレアチニン)とBUN(尿素窒素)がともに高ければ腎臓の機能が弱っているかもしれません。(医師に相談を)

Cr(クレアチニン)のみが高く、前回まで問題がなかった場合には水分不足(脱水)であるかもしれません。風邪など体調が悪い場合には尿たんぱくが(+)とでもあります。

→食事のバランスを見直しましょう。たんぱく質のおかずは1食1皿としましょう。尿たんぱく、もしくはCr(クレアチニン)だけ上昇しているようなら、次の検査結果も確認し経過をみましょう。

受診者の方からの検査値についてQ&A

1

Q 減量するために、糖質を制限しています。糖質制限すると体重も減るので主食は食べなくて良いですよね？

A 過剰な糖質の摂りすぎは、肥満につながりますが、極端な糖質制限は危険です。長期的な糖質制限についての安全性や効果などまだはつきりわかっていないこともあります。糖質は、生命を維持するうえで大切なエネルギー源ですので、不足すると筋肉が減少したり、おかずに食べすぎて、脂質や塩分を摂りすぎてしまうなどデメリットになる面もあります。

2

Q 血圧が高めですが、下げるには減塩だけに気をつければよいでしょうか？

A 血圧を下げるためには、減塩が重要ですが、太りすぎであれば体重を落とすこと、運動習慣をつけることも効果的です。また、高血圧を予防改善する効果があると言われる「DASH食」(野菜を積極的にとり、果物や低脂肪の乳製品を適量、摂りすぎているお菓子を控える食事)を試すこともお勧めです。

3

Q 薬(糖尿病、脂質異常症)を飲み始めたから、食事は気にしなくてよいですか？

A 薬を飲んで、数値が改善したとしても、それまでと同じ食事をしていれば、いずれまた薬の量を増やさなければいけなくなることもあります。薬を飲み始めたとしても、暴飲暴食は避け、食事は3食バランスよく適量を食べるようにしましょう。

4

Q 貧血を治したいのですが、レバーが苦手です。何を食べればよいですか？

A 鉄はレバーの他にも、赤身の肉(牛ヒレやモモ肉)や魚介類(まぐろ、かつお、あさり)、卵や、葉野菜、ブロッコリー、大豆、海藻、雑穀に含まれます。バランスよく3食きちんと食べるようにしましょう。

5

Q 「○○が体に良い」とテレビで見ました。○○を毎日食べた方がよいでしょうか。

A どんな食材でも、私たちの体にとって良い面もあればそれを毎日食べる続けることで身体には負担になるという悪い面もあります。また体に良いからと食べ過ぎてしまい、エネルギーオーバーになることもあるので、毎日食べ続けるのではなく適量を適宜食べるようにしましょう。

6

Q 閉経後LDLコレステロールの値が高くなってきました。お肉をそれほど食べるわけではないのですが、なかなか数値が下がりません。どうしたらよいでしょうか。

A 女性は閉経後、女性ホルモンの低下からLDLコレステロール(悪玉)が高くなる傾向にあります。肉類に含まれる動物性の脂肪の摂りすぎもLDLコレステロールを上昇させる原因ですが肉類以外にも洋菓子や菓子パン、牛乳やチーズ、揚げ物などを好んで召し上がっていないでしょうか。これらもLDLコレステロールを上げる原因となりますので摂りすぎているのであれば控えた方が良いでしょう。食べ過ぎを防ぎ、脂質を控え、食物繊維や抗酸化作用のある野菜や豆、海藻をたっぷり召し上がるようにしましょう。合わせて運動量を増やしましょう。運動によりHDLコレステロール(善玉コレステロール)を上げる効果があり、1日30分以上の有酸素運動(ウォーキングなど)がお勧めです。

参考文献…
 済陽高糖「病院で受ける検査と数値が分かる」
 (株)英和出版



管理栄養士さんに聞きました

食塩、5つの疑問

1. からだに必要な量はどのくらい？

食塩は身体に必要な栄養素です。例えば、食塩は胃酸の材料になります。体内にあるナトリウム（食塩の成分）の1/3は骨に、残りは血液にあり、様々な働きをしています。成人に必要な量は、1日で、わずか「1.5g」です。（発汗時に適量の食塩摂取は必要）

今年度改訂された「日本人の食事摂取基準」では、食塩の目標量が1日当たり、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満へ、0.5gずつ減りました。

2. 血圧が高くなつてから、減塩すれば良い？

高血圧や腎臓病では、減塩が大切なことは広く知られています。では、血圧が高くなければ食塩を控える必要はないのでしょうか？ 答えはノーです。

食塩の影響は蓄積するという研究結果*があります。食塩摂取量が1日7gの人と、1日14gの人を比べると15年後の血圧に大きな差があることが分かりました。また、食塩の摂り過ぎは、脳卒中や心筋梗塞、胃がん、尿路結石、骨粗鬆症などを引き起こす原因となることが分かっています。

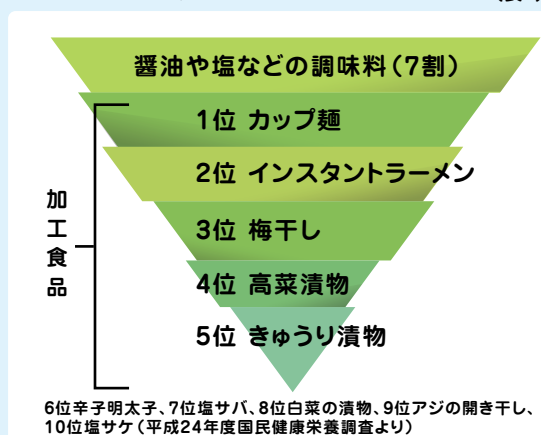
3. 日本人の食塩摂取量は減ったのでは？

この15年で食塩摂取量は11.7gから10.1gへ2g弱減りました。しかし、前述の目標量にはまだ遠いのが現状です。（表1）

4. どうやって減らせれば良い？

日本人は食塩の7割を醤油や塩、その他の調味料から摂っています。この中には、外食や惣菜で使われる調味料も

何から摂っている？ (表2)



5. 長年の食習慣を変えるのは難しいのでは？

味覚は年齢と共に低下して、気づかないうちに濃い味付けになっていることがあります。これは、味蕾の減少、唾液の減少、亜鉛不足などが原因です。味覚を良くして薄味でも美味しく食べるには、まず、よく噛んで食べることが大切です。よく噛むと、上あご

やのどにある味蕾も働き、唾液がよく出て、味を感じやすくなります。卵や牡蠣、ナッツ類を食べて亜鉛不足にならないようにします。また、温かいうちに食べると旨味を感じやすいです。当クリニクのヘルシーダイエットコースでは、減塩の大切さを学び、昼食に薄味の食事を出しています。すると、今まで美味しいと思っていた外食が塩辛く感じるようになったと受講生は言います。味覚は、慣れと学習によっても変化するようです。

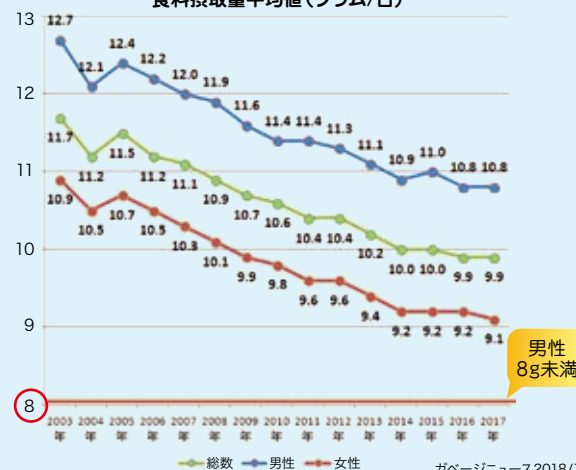
〈まとめ〉

食塩は健康に大きな影響を与えます。日本人はまだ食塩の摂り過ぎです。その影響は何年もかけて現れます。食事の工夫で減塩は可能です。また、味覚は変えることができます。この機会に、食塩の摂り方について考えてみませんか。

*「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解く食べない食べ方」女子栄養大学出版部 2015年

(表1) 摂取量の推移

食料摂取量平均値(グラム/日)



含まれます。加工食品では1位カップ麺、2位インスタントラーメン、3位梅干しと続きます。（表2）そのため、調味料や塩蔵品、汁物を減らすと、減塩は意外と簡単にできます。（表3）



(表3)

管理栄養士さんに聞きました

毎日のお昼ごはん

～ 私なりの工夫 ～

この新型コロナウイルス自粛生活で子どもたちが休校、次第にお昼ごはんに行き詰まり、「いつも昼ご飯がテキトーだったがゆえに毎日の朝食と夕食ががんばれたんだ」という新聞のコラムを見て大いに頷いたものです。

私がよく作る昼ご飯は、焼きうどん、焼きそば、オムライスです。本当なら、定食スタイルの一汁二菜を用意できればいいのですが、そんなに毎食がんばれません。

しかし焼きうどん、焼きそばは、それ1品で主食主菜副菜がそろいます。パスタやラーメンもそれが可能です。キャベツや玉ねぎ、小松菜、人参などたっぶりの野菜と肉を炒め、麺を加えれば10分程度で出来上がりです。肉を使わないときは、目玉焼きをのせたり、鮭缶、サバ缶などを混ぜたりして主菜となるたんぱく源を使います。

我が家は、単身赴任の夫、中3、小6の娘たちがおりますが、新型コロナウイルスの自粛生活でついに夫もテレワークとなり、毎日3食4人で食卓を囲む日々でした。一気に生活が変わりました。夫がテレワークになると聞いた時から私の憂鬱は頂点に達し、「昼食は私以外の3人でどうぞよろしく」という提案に家族から快諾を得られたのは本当によかったです。

それから昼ご飯は夫、娘2人のローテーションになりました。夫はラーメン、娘達はオムライス、チャーハン、パスタ、マフィンに卵やハム、チーズを挟んだものをよく作ってくれました。

「短時間で」「子どもでも作れるもの」というとそういった単品メニューが多くありますが、やはり不足するのが野菜です。そこで、野菜の不足を補うために私が欠かさずやっていることは、

茹でたキャベツとブロッコリー、人参、ラペの作り置き、生で食べられるトマトや水菜を(今の時期は新玉ねぎも)冷蔵庫に常備する、スライスしたかぼちゃを冷凍する、最低限これだけは欠かさないようにしています。

夫や子どもたちが作ってくれたごはんの中に野菜が足りないときは、茹でたキャベツやブロッコリー、トマトや水菜を切って添えてもらったり、冷凍したかぼちゃを鍋に入れ、コンソメキユーブと一緒に煮て牛乳を加えかぼちゃスープにしています。

さらにタンパク源として欠かさず買い足しておくものは、卵、納豆、大豆の水煮、厚揚げ、豆腐、缶詰(鮭、鯖、ツナ)など。子どもは嫌いなものでもチーズをのせると大体食べてくれるのでチーズも欠かせません。子どもが使いやすい食材としてハムなども最近よくリクエストされます。こういった食材はそれだけでも主菜になります。スープやサラダにプラスすると簡単に主菜と副菜を兼ねることが出来ます。

昼ご飯こそは簡単なメニューでよし、テイクアウトで普段食べられないお店のお惣菜を買ってみるのもよしです。普段からご自身の食卓で不足しがちなものを知っておき、それらをプラスして気軽に楽しみたいものです。

家族が作ったメインに、
下ごしらえした野菜を使って、
サラダやスープをプラス。
時間をかけずに作れます。



オムライス・茹で野菜の
サラダ・かぼちゃスープ



ミートソースパスタ・新玉ねぎの
サラダ・紅茶ゼリー



マフィンサンド・ヨーグルト・鮭缶と
キャベツのサラダ



常備しているタンパク源の食材



女子栄養大学栄養クリニック
管理栄養士
川本尚子



おうちでつくろう 簡単サーモンパイ

✪ とれる栄養素 ✪

たんぱく質
カルシウム
ビタミンA、C

✪ 材料 ✪



下ごしらえ 20分

焼き時間 25分

2

パイシートに粒マスタードを塗り広げて、野菜、鮭、チーズの順に重ねる。

パイシートはあらかじめ冷凍室から出しておく。鮭に塩こしょうをして、ままでも、スライスしてもOK。

1

ほうれん草は4〜5cmに切り、軽くゆでて水気をしぼる。しめじはほぐし、玉ねぎは薄くスライスする。

〜おうちでつくろう 簡単サーモンパイ〜



つくり方

3

ふちに溶き卵をぬり、2枚めのパイシートでふたをする。表面にも溶き卵をぬり、オーブン温度200℃で25分ほど焼く。

*中具の組み合わせはご家庭のアレンジで。

*子ども向けには粒マスタードをマヨネーズに変更してもOK。

*ホワイトソースがなくても、野菜の水分で鮭のばさつきは抑えられます。



たまには形を変えたり
ディナー風にしてもいい

管理栄養士さんに聞きました

おいしさのかたち

〜おうちでつくろう 簡単サーモンパイ〜

新型コロナウイルス感染症拡大により生活環境が一変しましたが、日常を楽しみたいという欲求は変わりません。

休校やテレワークが始まった直後は、冷凍食品やレトルト食品など手軽にすぐ食べられるもの、ラーメンや乾物などが、その後は鶏肉や豚肉、野菜など家庭でも調理しやすい食材が売れるようになりました。普段は時短料理を中心に、あるものでサッとすませていた夕食も、時間がとれるようになったことで、「おうちで料理」を楽しむ方も増えたのではないのでしょうか。これを機会に少しの時間と時間、ちよつとの工夫でうちの食事をより楽しんでみませんか？

外食できない時こそ、「これが我が家の一品」にチャレンジしてみましよう。

「おいしさ」とは、バランスのとれた味、出来たての香り、シャキシャキとした食感や、思わずつばを飲んでしまおう見た目、カリッと噛む音など、五感で感じるものです。盛り付けの工夫や、季節を楽しんだり、家族と会話を楽しみながらゆっくりと食事を作り、食べる時間という付加価値が加われば、さらにおいしさも楽しさもふくらみます。「おいしかった」という満足感が得られると、心も体も明るく元気になりますよ。



女子栄養大学栄養クリニック
管理栄養士
田村真紀

栄養クリニック公式 YouTubeチャンネル開設!

2020年4月より、栄養クリニック公式のYouTubeチャンネルを開設しました!

- ・免疫力を高めるための食事と運動のポイント
- ・四群点数法を使ったバランスの良い食べ方
- ・おやこクッキング
- ・朝食を食べて免疫力をアップ

など、すぐに生活に役立つ食べ方のコツやバランスの整え方を動画で分かりやすく配信しています。

→ YouTube、女子栄養大学栄養クリニックで検索してみてくださいね。
ぜひご覧ください。



栄養クリニック You Tube チャンネル

https://www.youtube.com/channel/UCMNeBKHMFSM5bw-Z3vxUg_g



栄養クリニック公式 Instagram 開設!

女子栄養大学 栄養クリニックのInstagramアカウントです。
栄養クリニックの活動や、食事や栄養を通して健康につながるヒントを投稿します。



栄養クリニック Instagram

https://www.instagram.com/eiyo_clinic/



栄養クリニック NEWS(ブログ) 配信中!

栄養クリニックでは、NEWS(ブログ)で情報を発信しています。
毎日の食事のとり方のコツをテーマにしたコラムや、講座や出版、
出演の最新情報などをお伝えしています。



栄養クリニック ブログホームページ
<https://www.eiyoclinic.com>



生活習慣病検診のご案内(完全予約制)

栄養クリニックでは、第一・第三木曜日に生活習慣病検診を行っています。

※1・5・8月はありません。

このような方におすすめ!

- 生活習慣病の改善をしたい。
- 定期的に採血をし、状態を把握しながら食生活を見直し、生活習慣病の改善をしたい。
- 近年、採血をしていないので、血液の状態を見ながら、食生活を見直したい。

血液・尿検査、身体計測、日々の食事内容の聞き取りを基に、医師の診察・管理栄養士による食生活アドバイスを行います。

詳細はクリニックまでお問い合わせください。

電話:03-3918-6181

浸して漬けて「作り置き」

今泉久美著

発行所:学校法人文化学園 文化出版局

栄養クリニックのダイエットコースでもご紹介していますので、すでにお持ちの方も多数いらっしゃると思いますが、作り置きといえばやはりこの本!

日々の食事を整える中で「栄養バランスの良い作り置き」がある、ということ。

これほど心強いことはありません。

あえて、作り置きにするから美味しい料理を集めた一冊です。

写真も美しく、作り置きが楽しくなりますよ。



好評
連載中!

わたし時間

偶数月1日発行 世界文化社

「わたし時間」は、歳を重ねても元気に自分らしく生きていたい!健康寿命を延ばしたい!と願う人に向けた、心身の健康をサポートする情報誌です。

「おいしく食べよう 元気食材」のコーナーで、料理は今泉久美先生、栄養監修を蒲池桂子先生が担当しています。身近な食材を使った簡単でおいしいレシピと栄養情報を掲載中。



朝日新聞 ごはんラボ

毎週金曜日 朝日新聞朝刊の「ごはんラボ」コーナーの栄養価計算を栄養クリニックが担当しています。

このコーナーは、シェフが交代で旬の食材を使った簡単レシピを紹介しています。ラボという名前の通り、調理学についても書かれていて面白いです。

料理初心者のかたもベテランの方も、楽しく読んでいただけます。



お す す め BOOKS

絶賛発売中! 毎日の食事の見直しに、ぜひご活用ください!

忙しくて余裕のない日は、豆腐にしよう

今泉久美著

監修:女子栄養大学栄養クリニック

発行所:株式会社山と溪谷社

疲れていて食事を作ることが面倒な日は、ぜひ豆腐を活用しましょう!

豆腐に含まれるタンパク質は良質で、体内で吸収・活用されやすく、肉類に比べて低脂肪なのでヘルシーな食材です。また、肉や魚と違い火を通さなくても食べられ、味がシンプルなのでアレンジ次第で料理の幅が広がります。一手間加えるだけで立派なメインになります。

絶品レシピが67品掲載されています。



疲れないからだになる 鉄分ごはん

ワタナベマキ著

栄養監修:蒲池桂子

発行所:一般社団法人家の光協会

何となく体がだるい、疲れやすい、その不調の原因は鉄不足かもしれません。

鉄分は、体に吸収されにくいミネラルなので、日々の食事の中に取り入れ、継続的にとることが大切です。そして、ただ鉄をとるだけではなく、それを補う栄養素と一緒にとることがポイント!

効果的な鉄のとり方のポイントと料理が掲載されています。



編集後記

自粛生活がはじまり、栄養クリニックの用意をしていた4月からの新生ヘルシーダイエットコースも当分お蔵入りとなつてしまいました。専門家講座やヘルシーダイエットフォローアップ講座、卒業生の会なども今期は延期及び中止。現在はインターネット環境に悪戦苦闘しながら、新しいコンテンツ作りに追われています。しかし直接お会いしての栄養相談ができない状況下でも、それぞれの体調管理は続きます。そこで、今回田中明所長からは、医療の2つの側面を取り上げていただきました。また自粛中の過ごし方の工夫として、2題をおとけしました。ご夫婦で過ごしの田村真紀さんからは、自粛中にちよつと特別に楽しみたいお料理とデイナー、

川本尚子さんからは家族でつくる昼食に健康エッセンスを加えた工夫をご紹介いただきました。誌上栄養相談は、昨年から専門家講座の講師を務めてくださっている塩澤和子さんから、自粛中の塩分見直しを5つの疑問を挙げてご紹介いただきました。そして由井美和さんからは、検診などでもらった検査データを読み解くポイントと生活の

工夫についてをご紹介いただきました。栄養クリニックでも個人栄養相談、生活習慣病検診は緊急事態宣言解除後に再開しています。とはいふものの、場所は東京都です。そのため他の地域からの移動は難しいことと思います。今回の小冊子をはじめ、現在、女子栄養大学にある栄養クリニックのホームページのほかに、女子栄養大学栄養クリニックブログページを開設しました。またYouTube、インスタグラムにも取り組んでいます。その他専門職向けの外来栄養相談実践講座は一部リモート受講ができる体制を作っております。どうぞご利用いただければと思います。関連本についてもぜひご参考いただければ幸いです。ヘルシーダイエットコース・今年度10月からの開催方法について、ホームページ、ブログ等でお知らせをさせていただきたいと思っています。

