

Gohan

コロナ禍の健康管理
自分の健康は自分で守る

栄養クリニックでお世話になった15年

女子栄養大学 栄養クリニック 所長 田中 明

腸内細菌叢とダイエット

女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子

管理栄養士さんに聞きました

おうちでコースについて / 外来栄養相談実践講座 / おすすめBOOKS



Kagawa Education Institute of Nutrition

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り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
入れると1/2量!

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）

Tel : 03-3949-9371 / Fax: 03-3576-3401

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 栄養クリニックでお世話になった15年

田中 明
女子栄養大学
栄養クリニック 所長

腸内細菌叢とダイエット

特集

蒲池 桂子
女子栄養大学
栄養クリニック 教授

8 ① F/B 比とは？

10 ② 細菌の呼び名と注目される酪酸生産菌

管理栄養士さんに聞きました

14 自粛生活をふりかえって、
新しい自分スタイルをみつけよう女子栄養大学栄養クリニック
管理栄養士 春日千加子16 おうちでヘルシーダイエットコース
リモートでサポートするために女子栄養大学栄養クリニック
管理栄養士 富士原伴子

18 妊婦さんの栄養相談を通じて

女子栄養大学栄養クリニック
管理栄養士 川本尚子20 おいしさのかたち ～その2～
おうちでつくる牛カツレツ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

22 おうちで『ヘルシーダイエットコース』について

24 外来栄養相談実践講座

ウェブ講座

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

26 おすすめBOOKS

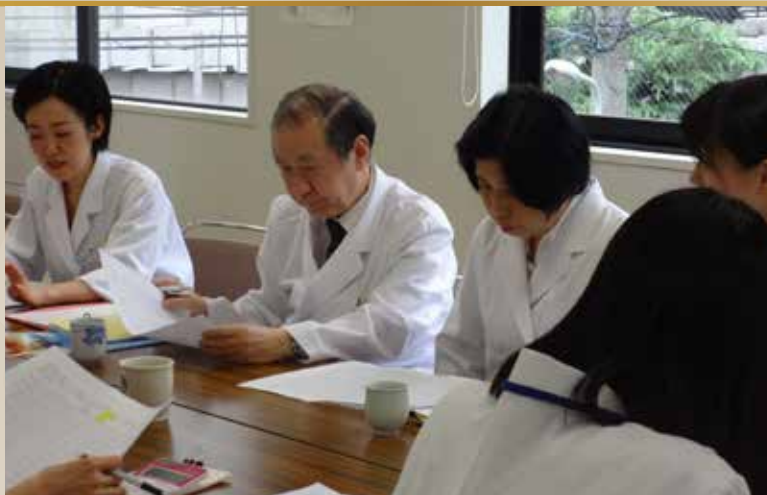
28 編集後記



HEALTHY LIFESTYLE

自分の健康は自分で守る。





栄養クリニックでお世話になった15年

蒲池桂子先生はじめ栄養クリニックのスタッフの皆様には15年間、大変お世話になりました。心から感謝申し上げます。この15年間に国際カイロミクシシンプジウムと日本健康栄養システム学会の2つの学会を主催しましたが、スタッフの皆様には学会の準備、運営などクリニックの総力を上げて支えて頂きました。また、様々な食品会社から機能性食品の臨床試験を依頼されましたが、スタッフの皆様にご協力頂いて多くのデータを発表すること

ができました。

ヘルシーダイエットコースは栄養クリニックのメインとなる取組みです。毎回、15名のメタボリックシンドローム例を対象に6ヶ月間に集中して食事・運動指導をして改善を目指すもので、すでに50年以上続いており、2000名ほどの卒業生を送り出しています。

本コースの効果は抜群で、毎回、6ヶ月間に体重10kg以上、ウエスト10cm以上減少する参加者がいます。栄養クリニックに赴任した当時、本コースの結果

を見て食事療法の驚くべき効果を再認識したことを覚えています。また、通常、病院では主治医が患者の摂取エネルギー量を決めて、管理栄養士に指導を依頼します。しかし、栄養クリニックでは摂取エネルギー量を決めません。コース参加者に食事内容を記載してもらい、管理栄養士と一対一の食事指導を繰り返して、毎回、食事の問題点を具体的に指摘して補正します。病院でのやり方のように、摂取エネルギー量を決めてから食事指導する方法は患者になかなか理解してもらえません、具体的に問題点を指摘しながら補正

して行く栄養クリニックの指導法は有用と思います。

また、栄養科学研究所の客員教授である中嶋克行氏、藍真澄氏には栄養クリニックを支えていただきました。中嶋氏は元大塚製薬の研究者で、1988年頃からレムナントリポ蛋白(レムナント)の共同研究を始め、1993年にはその測定キットを発表しました。レムナント増加は動脈硬化の危険因子であることはわかっていましたが、簡便な測定法がありませんでした。新しいキットを米国に持ち込むことになり、私はレムナントの世界的権威者であるCalifornia大学



田中 明
女子栄養大学
栄養クリニック 所長

の教授ですが、私の大学・高校の後輩です。医科歯科大学での私の脂質の講義の際、質問したことから脂質研究に興味を持ち、共同研究が始まり、多くの英文論文を発表しました。中嶋氏の仲介で、Framingham Heart Studyで有名な米国Tufts大学のSchaefer教授の研究室に留学、レムナントの研究を行いました。栄養クリニックでは藍氏の仲介により栄養に興味がある医科歯科大学の医学生を受け入れています。

写真は、Schaefer教授が国際動脈硬化学会を主催された際に親しい研究者が集まった食事会での記念撮影です。

Havel教授の教室に留学、中嶋氏も米国NIHに5年間派遣され、米国内でレムナント測定キットの普及に努めました。その結果、2000年に米国FDAにレムナント測定キットとして認められ、



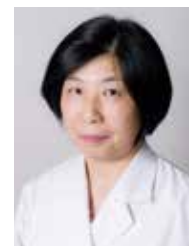
その後は日本を始め世界中の研究者に使用されるようになりました。中嶋氏には栄養クリニックのヘルシーダイエットコースを利用した多くの英文研究論文をまとめていただきました。また、臨床検査関連の有名な雑誌、Clin Chemの論文を日本語に翻訳するプロジェクトを栄養クリニックが請け負うことになり、中嶋氏にはその中心的役割を果たして頂きました。さらに、国際カイロミクロンシンポジウムの開催では多くの海外の研究者に働きかけをして頂きました。

藍真澄氏は東京医科歯科大学



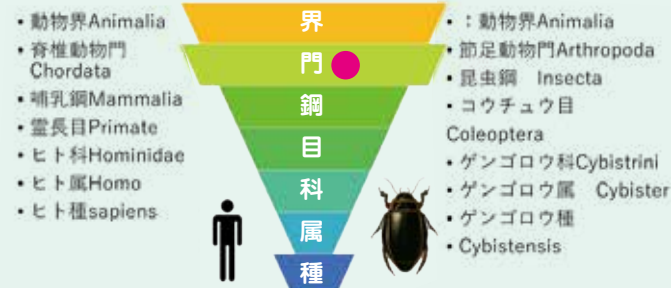
腸内細菌叢とダイエット

① F/B 比とは？



蒲池 桂子
女子栄養大学
栄養クリニック 教授

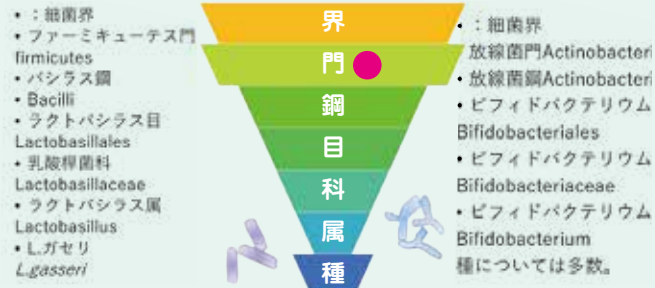
『門』の分類レベルはかなりの違い



女子栄養大学 栄養クリニックでは、腸内細菌叢についての検査を行っています。栄養クリニックでは、『野菜を1日350g食べよう』『食物繊維は1日21gを目標に食事をする』などを調理のコツや食品の選び方などを通して紹介しています。さて、食物繊維のうち不溶性食物繊維は、大腸内での腸内細菌のえさになるといわれてきました。大腸の中は空気が薄くて嫌気性菌(空気の薄いところで活動する菌)が多く存在しています。そのため、便として取り出しても、外の空気に触れるためになかなか培養することができず、これまで菌についての研究は困難でした。

となった、PCR検査と同じ技法を用い、さらに短時間に多くの菌を同定することのできる検査方法が開発されたことによって、腸内細菌の種類については、一度に150種類程度を調べることができるようになったのです。おなかの中には、100兆以上の菌類がいるそうです。その中ではまさに小さな宇宙であり、様々なサイキン君が生息しています。ヨーグルトでおなじみのビフィズス菌やガゼリ菌などは、乳酸を生み出す菌として、よく知られている菌ですね。しかし分類学上は、図のように、まったく違う生物なのです。同じ動物界というところの人間と虫ぐらいの違いがあります。まだまだ菌は未知の世界です。

ガゼリ菌とビフィズス菌



さて、人間の腸には4つの門に属する菌が多くみられるとされています。ガゼリ菌の属するファーミキューテス門、そして、バクテロイデーデス門、さらにビフィズス菌の属する放線菌門(アクチノバクテリア門)、そしてプロテオバクテリア門です。そんな中、太った人と痩せた人では、大腸に保有する腸内細菌叢の特徴にちがいがあると指摘される報告が増えてきました。太っている人が多く持ち合わせている菌、やせている人が多く持ち合わせている菌にそれぞれ特徴があるのです。

特にバクテロイデーデス門とファーミキューテス門の菌の種類の割合が肥満のヒトでは、ファーミキューテス門の方がバクテロイデーデス門よりも多いことが指摘されています。これをそれぞれの頭文字をとってF/B比という方法で表します。毎日の食事に雑穀

類や野菜、くだもの、イモ類を積極的に取り入れ、食物繊維の摂取量が増え、食事の中の脂肪摂取量が減り、運動量が増えた方の腸内細菌叢もバクテロイデーデス門が増える傾向が報告されています(1)。さらに、食物繊維を豊富にした食事をとることで、腸内細菌のうち、短鎖脂肪酸を生産する菌類が増えて、その影響で、自律神経に対して活発に働きかけたり、中性脂肪の代謝を早める酵素の働きを高めたり、高血圧や高血糖の是正につながるという実験結果も報告されているのです(2)。ただし、レベルは『門』の話です。かなりおおざっぱな分け方ではあるので、詳しいことはこれから解明されていくでしょう。

参照(1) Microbial ecology: human gut microbes associated with obesity. : Ley RE, et al. Nature 444:1022-1023 (2006).
(2) 腸内細菌叢と肥満症: 北野(大植 隆司 加藤 裕 教 木村 郁夫 実験医学 39(6): 810-816 (2021)).

腸内細菌叢とダイエット

② 細菌の呼び名と注目される酪酸生産菌

女子栄養大学 栄養クリニック

ここでは、50年以上食生活の見直しを中心とした減量プログラム「ヘルシーダイエットコース」を行っています。

このコースを受講すると食生活全体の見直しと無理なく自分でできる身体づくりの食事法を知ることができます。また具体的に学ぶためには、直接来院しながらまず自分の体を知ることから始まります。身長体重、脂肪に加えて、骨密度、心電図、頸動脈エコーなど人間ドックに引けを取らない検査項目に加えて、遺伝的な要因としての太りやすさを血液検査で確認し、さらに

最近では、食生活の変化を腸内から探るための腸内細菌叢の検査を行っています。

腸内細菌叢の検査では、とくに腸内の短鎖脂肪酸に注目が集まっています。短鎖脂肪酸は、腸内で蠕動運動のためのエネルギー源として直接腸壁で利用されます。それだけではなく、血中に吸収されると自律神経系を活性化し、刺激して代謝を高めたり、脳の働きを良くしてうつを改善するなどの効果がわかってきました。短鎖脂肪酸のうち、酢酸、プロピオン酸、酪酸を生産する腸内細菌

菌が有用菌として注目されています。ほとんどは、大腸にいる菌なので口からは遠いために嫌気の状態で活動している菌です。

酪酸を生産する菌で注目される菌は、バクテロイデーデス(Bacteroidetes)門では、バクテロイデス(Butyricimonas)属、ファーミキューテス(Firmicutes)門では、例にあげたフィーカリバクテリウム(Faecalibacterium)属のほか、コプロコッカス(Coprococcus)属、ロゼブリア(Roseburia)属などです。

細菌は、属と種で表記することが一般的です。



※例に挙げたこの菌は、酢酸を消費して、酪酸をつくる。嫌気性桿菌 便に多く含まれる有用菌です。名前は中世のラテン系貴族みたいです。

腸内細菌叢の特徴：F/B比
肥満型とやせ型

細菌とダイエット1

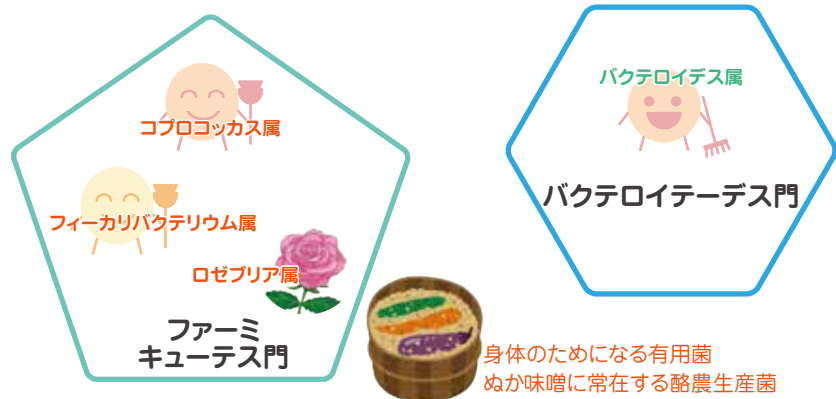


さらに、痩せている人に多く見られる菌として、いわゆる『やせ菌』ともいわれているアッカーマンシア・ムシニフィラ (*Akkermansia muciniphila*) には、やせ気味のヒトの腸内細菌に見つかりやすい菌で、腸内の上皮細胞にある粘液になつている層ではたらき腸管バリア機能の増強などの働きが確認されている菌です¹⁾。

たしかに、こういったいわゆるやせ菌といわれる種の菌を食べてしまえばもしかして楽に痩せられるのではないか。という疑問も生まれてきます。菌自体を摂取することで体調管理につなげる

ぬか漬けの中にもいる 腸内で酪酸を作る菌(例)

細菌とダイエット2より



腸の中でもいろいろな微生物が こういった酸を生産している。

酢酸が含まれる食材



プロピオン酸が含まれる食材



酪酸が含まれる食材



酢、リンゴや干し柿、蜂蜜、梅干しなど。プロピオン酸菌は、スイスチーズなどのハードなナチュラルチーズ、酪酸菌は、ぬか漬けなどが代表的です。

参照:

(1) Next-generation beneficial microbes the case of *Akkermansia muciniphila*. Frontiers in Microbiology. : Cani, PD, et al. 2017(8) 1765,2017²⁾.

(2) Diet as a Lever to Improve Your Microbiome and Health <https://www.youtube.com/watch?v=s3MZigtvEQ8&t=2221s>

ヨーグルト、発酵熟成している

たとえばプロバイオティクスとして注目を浴びていることの二つです。しかし、一方で、酪酸生産菌などを増やすためには、食物繊維を多く摂ることが菌自体を摂るよりも効果的であるという研究結果も報告されています²⁾。

これがいわゆるプレバイオティクスと呼ばれる菌自体ではなく菌のえさとなる物質のことです。プロバイオティクスおよびプレバイオティクスの両方を上手に食事に加えることが腸内環境を良くして、体調を改善し太りすぎの解消や不定愁訴などの解消につながるのではないかと思います。

酢酸菌が含まれる食品は、



管理栄養士さんに聞きました

自粛生活をふりかえって、 新しい自分スタイルをみつけよう

これまで長引くコロナ禍の自粛生活が続いて、体調に変化を感じてた人は多いかと思います。

栄養相談をしている糖尿病専門のクリニックでも患者さんから、様々な声が聞こえてきます。去年の初めの頃は、「テレワークになり生活時間に余裕ができて、体調がよくなった」という声を聞くことも多かったのですが、最近では、「以前に比べ、太った」「だるくて疲れやすい」など不調を感じている声も多くなりました。いずれも環境や生活習慣の変化が大きく影響しているようです。あらためて、日々の生活を見直す準備ができたら、これまでの自粛生活をふりかえって、改善策をみつけていきましょう。

一つ目は、「座りすぎ」です。自粛

生活や、テレワークで座る時間が多くなっているませんか？活動量が極端に減っているので体重も増えやすくなります。座っている時間が長い人は、糖尿病を発症する確率が高くなるという研究報告もあります。すき間時間を使って、散歩や縄跳び、ラジオ体操、ストレッチやスクワットなど、活動タイムを作ってみましょう。リフレッシュもでき、仕事の能率もきつと上がります。

一人暮らしのA男さんは、飲み会や

夕食に使っていた時間が空いたので、夕飯の後にウォーキングしているとの事。高めの血糖値は1年ぶりに改善、運動習慣の大切さを実感したという事例もあります。

二つ目は、「生活時間のズレ」です。テレワーク中のB子さんは、腹時計に

とることがお勧めです。写真のような「のつけトースト」や「ワンプレートごはん」などお手軽な朝食がお勧めです。朝は食欲がないという人は、夕食が遅いのもかもしれません。夕食を早めに腹八分目にとるようにすれば、翌朝は自然にお腹がすくはず。まずはバナナにヨーグルト、卵入り

野菜スープなど食べやすいものから少しずつ初めてみましょう。朝食をしっかりとる習慣をつけて体内時計を正しく動かすと生活のリズムが整ってきます。さあ、新しい自分スタイルをみつけて体調を整えていきましょう。



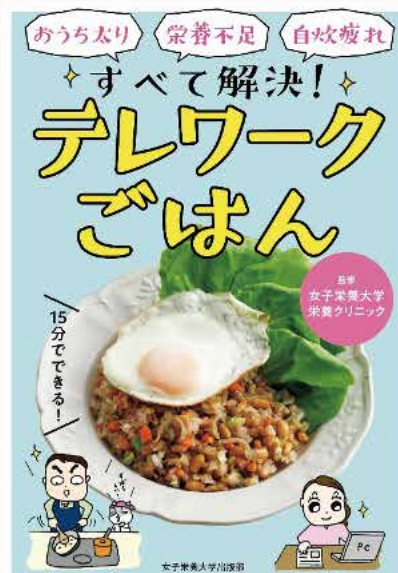
女子栄養大学栄養クリニック
管理栄養士
春日千加子

まかせて朝食抜きの1日2食で合間にお菓子、就寝も遅く無意識のうちに夜型生活になってきたら、体重も血糖値も自分史上最高になつてしまったとの事。

去年のコロナ禍の中、3万人規模の生活リズムの調査において、外出自粛により、朝型化した人は痩せ、夜型化した人は太ったという結果が明らかになりました。まず朝型化のコツは、朝ごはんです。朝食は体内時計のリズムを整え、代謝を上げ午前中の脳の集中力や判断力を高めます。また、朝食抜きで昼食を食べると昼食後、夕食後の高血糖に影響することがわかっています。体内時計をリセットし、インスリンの働きをよくする栄養素として、炭水化物とたんぱく質を組み合わせて

おうち太り・栄養不足・自炊つかれすべて解決!

テレワークごはん (女子栄養大学出版部)



女子栄養大学 栄養クリニック(春日千加子)監修

手軽な朝食の提案



きのこハムのセチーストースト/カフェオレ



目玉焼きのせごはん/とろろ昆布の汁物

管理栄養士さんに聞きました

おうちでヘルシードાયエットコース

リモートでサポートするために

栄養クリニックで長年開催してきましたヘルシードાયエットコースはコロナ禍においてリモート用に再構成し「おうちでヘルシードાયエットコース」として続けています。ライブでのリモート講義や栄養相談に加え料理や運動は事前に撮影したビデオを使つての指導、Web機能を使つての復習サポート等工夫をしています。各種検査も検査キットを用いて行いました。

実際に受講生とお会いできないことによる課題の一つが受講生の体重や体調の変化をどのように把握するかです。慣れないリモート作業をする中で思いついたのが大学で使っているOfficeの中にあるアンケート機能Formsを利用してデータ収集する方法です。本来はひとつのアン

ケートに大勢の方からの回答を頂くものですが、ひとつのアンケートに一人の方からコース全日にわたって回答を頂く方法で実現しました。

まず受講生にご自身のスマートフォンやパソコンからFormsを利用し【写真①】体重、体脂肪や歩数、栄養相談で決めた生活改善目標の達成状況、体調等を入力していただきます。毎日入力していただく事で継続した

写真①

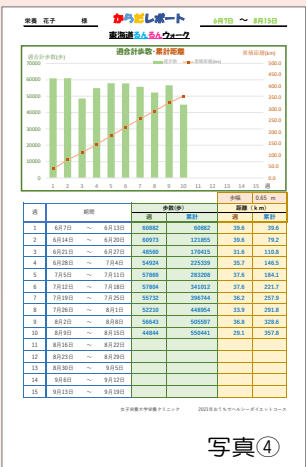
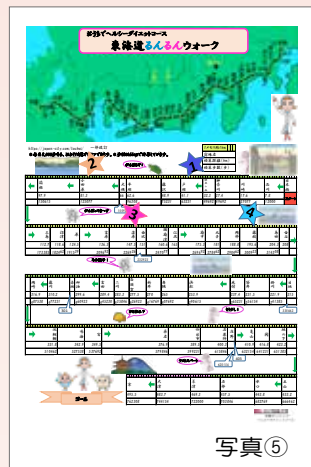
リモートコース2回目となった2021年の春コースでは週間レポートに加え、6か月、6か月【写真③】のレポートを作成しご自身の変化を客観的に見ていただく事ができるようになりました。

更にコース半ばからモチベーション

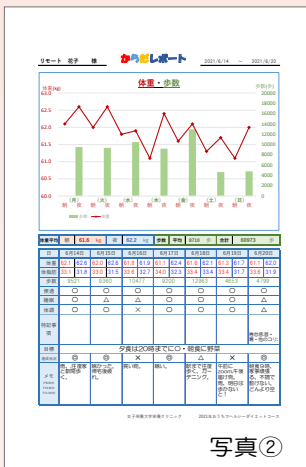


が下がり気味になる期間に「東海道人のんウォーク」と題してリモートイベントを実施しました。毎日8000歩平均で歩くこと14週で日本橋から京都まで(約500km)のを歩くことができます。記録用紙には1週間に歩く目安の色分けや楽しいイラスト等を載せ記録をサポートする工夫をしました。毎日の入力歩数から進んだ距離を計算してお知らせし、記録用紙の進んだ距離の場所にご自身で毎週シールを貼って頂きました。【写真④】クリックスタッフも毎日歩数を計測し一緒に京都を目指しました。暑いうえに外出の機会が減ったコロナ禍の夏に身体を動かす励みになったと思います。

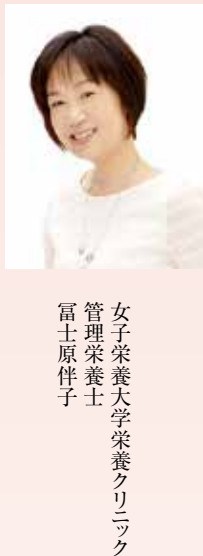
今後はこのシステムをさらに改善し、コース卒業生のフォローアップや個人栄養相談での体重管理などにも利用できるようにと考えています。またコロナ後にはリモート開催での経験を活かし、より魅力的で効果的な



コースを実施できるようにスタッフ一同知恵を出し合い鋭意努力中です。
*VBA: (Visual Basic for Applications)
Microsoft Office製品で利用できるプログラム
シンク言語



データをリアルタイムで受講生と共有することが出来ます。そしてそのデータを*VBAで開発したマクロにより、栄養クリニック独自のレポート【写真②】に加工し毎週受講生にフィードバックしました。このレポートを通し一度も直接お会いしたことのない受講生の日常をより詳しく理解する事ができる様になり栄養相談の助けになりました。



女子栄養大学 栄養クリニック
管理栄養士
富士原 伴子

管理栄養士さんに聞きました

妊婦さんの栄養相談を通じて

栄養クリニックから歩いて数分のところに産婦人科があります。ご縁があつて私はそこで6年ほど毎月1回のマザーズクラスで集団栄養指導のお仕事をさせていただてておりました。ここ1年以上は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集団指導はなくなり、妊婦さんが栄養クリニックで個別栄養相談を受けにいらつしやるようになりました。妊婦さんのこれまでの食生活や食事に対する考え方、抱える悩みなどを個々に聞くようになり、私が気になったことは、若い頃から食事への関心が低く、3食をきちんと摂れていない妊婦さんが少なからずいることです。それまで朝食を摂る習慣がなかった人、朝食が菓子パンだけの人もいます。特にたんぱく源である肉・

「厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」
(令和3年3月)リーフレットの一部

若年女性の痩せの割合が高い現状をふまえ15年ぶりに改定されました。



女子栄養大学 栄養クリニック
管理栄養士
川本 尚子

魚・卵・大豆製品を毎食しっかり食べられている人はかなり少ないようです。野菜不足も気になります。1日の必要量350gの1/2〜1/3程度しか食べられていない人もかなりいます。3度の食事をきちんと摂らず夕方にお腹が空いてお菓子類がドカッと増えるために妊娠糖尿病と診断されてくる人もいます。そんな妊婦さんには、まず何をどれくらい食べたらかおなかの赤ちゃんと自分自身の身体を作れるかをお話します。そして自分だけの身体ではないことを自覚してもらいます。仕事や上の子の育児をしていて食事の用意が大変だという妊婦さんには、簡単に作れる献立とレシピを提案したり、肉や魚、野菜の簡単な下ごしらえや作り置きを紹介して、できそうなことから取り組んでもらいます。けれど、そういう私も20代の食事はバランスを考えて食べるようなことはなく、ひどいものでした。

本当に食事に気をつけ始めたのは、自分が長女を出産したときからでした。やはり子供にはきちんとしたものを食べさせたい、という意識が芽生え、同時に自分も健康でないとハードな育児生活を乗り越えられないということを実感したのです。

日本では若い女性の痩せの割合がここ30年くらい20パーセント台で高い状態で推移しており、早産や低出生体重などのリスクを高めるといわれています。低出生体重児の割合も増加しています。胎児期の発育が十分でなかった場合、成人後に肥満、循環器疾患、2型糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高まる可能性があることが、多くの研究で報告されています。

たくさんさんの妊婦さんに接し、妊娠前からの食事がいかに大切であるかを認識してもらうために私ができるところです。

つわりでも美味しく食べられる妊婦さんにおすすめの2品

野菜のピクルス



夏はみょうがやオクラ。
冬はカブや大根、ゆずの皮など
季節の野菜がおすすめ。

プチトマトのはちみつレモン漬



はちみつ大さじ1、レモン汁大さじ1を
合わせ、湯むきしたプチトマト7〜8個を
漬けこむ。



管理栄養士さんに聞きました

おいしさのかたち 2

COVID-19の影響で会議やセミナーもオンラインが日常になりました。遠方でも参加しやすくなったり、常に最前列で視聴できたりと、新しい形を取り入れることができて良い点もありました。しかし一方で外出することが減り、人と会って話すこともない生活が続いて、体調をくずす高齢者が増えました。社会とのつながりが減ることはフレイル、認知症への入り口になりやすくとされます。よくしゃべる人はよく食べる人。メールを打つのは指の体操になりますが、時には電話で話して、口の体操もしないとダメですね。

さて、そんなことを考えながら2021年3月。約1年ぶりの体調チェック、血液検査です。おや？

全体的に良く無いぞ？血清鉄が低い。LDL-コレステロールも上がっている。ほぼ外食もしなくなり、睡眠時間も十分。生活リズムは整っているはずなのに、意識はしていないけれどジワジワと非日常に対するストレスがあるのか？

医師 「鉄欠乏性貧血ですね。」

私 「疲れやすかったりするのもそのせいですか？ 少し歩いても息切れするのですが。」

医師 「いやそれはただの運動不足・・・」

よし！食事と運動と睡眠をしっかりと。実践あるのみ。経過報告はまたあらためて。



作り方

- 1 牛肉は薄切り肉でミルフィーユに。形も整えられ、火のとおしも早い。



- 2 塩、こしょうをして、小麦粉、卵、パン粉をまぶして、揚げ焼きにする。



- 3 皿にカツレツを盛り付ける。野菜を添える。



おうちでつこう 牛カツレツ

✦ とれる栄養素 ✦

鉄分
カルシウム
ビタミンC

✦ 材料 ✦



下ごしらえ 8分
焼き時間 10分

私の貧血対策10か条

1. 主食はご飯を中心にする
2. たんぱく質は毎食欠かさずにとる
3. 緑黄色野菜を多めにとる
4. 果物は一日1回は食べる
5. レバーは月に一度、生理の後には必ずとる
6. 三度の食事はきちんととる
7. 食欲のないときほど、体が欲している料理を食べる
8. 食後の濃い緑茶は控え、便秘予防に水をよく飲む
9. 体を温める
10. 睡眠時間をしっかりとる



～貧血改善レシピ
鉄分とれば元気できれいに！～
より抜粋
(今泉久美著)



女子栄養大学栄養クリニック
管理栄養士
田村真紀

*パン粉に粉チーズやパセリを入れると、ちょっと外食気分。
*もちろんステーキ肉をたたいて作ってもOK。



おうちで『ヘルシーダイエットコース』について

リモート講座「おうちでヘルシーダイエット」

コロナ禍による、外出自粛を受け、一般の方対象の「ヘルシーダイエットコース」講座が事実上開催できなくなりしました。そこで通信リモートによる『おうちでヘルシーダイエットコース』を新たに設け、総合的な健康管理技術の取得を目的としたコースを新たに立ち上げました。

自粛生活で家庭にこもりがちになると、新しい出会いも学びの機会も減ります。しかし一方で、生活様式が変わったことが食事の見直しを行う絶好の機会にもなります。

そこで寄り添いながらの定期的なミーティングを組んでみました。

リモートプログラムでは、採血は自宅でできる自己採血キットで行い、自宅でできる腸内細菌検査を加えました。自宅で採血・便をして専門の検査業者に送ります。すると、栄養クリニックにデータが送られてくるので、それに合わせて腸内環境についての解説や医師による血液検査の結果をもとにした診察が受けられます。さらに、インターネット上で毎日の体重と歩数の記録を記入したものを専用のアプリを通して栄養クリニックに送っていただきます。食事記録は、



記録式のものを使って、食事の分析を行っていきます。こうして、まずは、現在の自分の状態を把握することから始めます。毎回、管理栄養士による栄養相談を行います。リモートの場合、通信環境の問題もあり、対面の場合は管理栄養士1名で対応していた個人栄養相談を管理



巷にある1品ダイエット法や低糖質食、ファステイキングダイエット(限定時間断食)などに頼らず、食事では野菜を食べるようになった、食事に関する知識を得ることで食習慣を変えることができたなどの成果を感じていただくことができました。なによりコロナ禍の不安を取り除く健康不安に寄り添うことになったのではないかと思います。

栄養士2名体制で初めての試みを採用しました。さらに、運動指導については、日本股関節研究振興財団理事長 聖マリアナ医科大学名誉教授 別府諸兄先生の講義と同財団から運動指導に太藻ゆみこ先生にご登場いただき実際にビデオを作成しました。

さらに、運動指導と調理に関しては、昨年度から始めた、栄養クリニックのブログページからアクセスできる、会員専用のアクセスキーからビデオコンテンツを一定期間閲覧できるサービスも盛り込みました。



令和3年度 外来栄養相談実践講座 日程

回数	土曜昼コース 13:30-15:00	ご入金・お申込み 締め切り日	講義と症例検討
1	6月19日	6月14日	臨床検査値の読み方、考え方(1)基本編
2	7月17日	7月12日	臨床検査値の読み方、考え方(2)症例検討
3	8月21日	8月16日	治療薬の種類とその効能について
4	9月11日	9月6日	栄養カウンセリングの進め方と記録の書き方
5	10月16日	10月8日	糖尿病の病態と指導・症例検討
6	11月13日	11月8日	高血圧の病態と指導・症例検討
7	12月18日	12月13日	脂質異常症の病態と指導・症例検討
8	1月15日	1月7日	脂肪肝の病態と指導・症例検討
9	2月19日	2月14日	高尿酸血症の病態と指導・症例検討
10	3月19日	3月14日	腎疾患の病態と指導・症例検討
11	4月2日 (予定)	3月28日 (予定)	演習及びディスカッション

※9回講座(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修了。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BIP社併診療所、トッパ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を経験。栄養相談は1度受けたらまた受けたらいいという、リピーター多数になると評判の力量を持つ。

【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、シェフや料理研究家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。

栄養クリニック NEWS(ブログ)、Instagram配信!

栄養クリニックでは、NEWS(ブログ)やInstagramで情報を発信しています。
講座や出版、出演の最新情報などをお伝えしています。

NEWS(ブログ) URL:<https://www.eiyoclinic.com/>

NEWS(ブログ)のQRコードはこちらから



栄養クリニック Instagram

URL:<https://www.instagram.com/eiyo.clinic>

InstagramのQRコードはこちらから



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

ウェブ
講座

生活習慣病を中心とした疾病の概要、栄養相談に必要な技量、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、カウンセリング方法などについて、講師からの講義と症例をふまえたディスカッションにより、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。

この講座は全てウェブ講座です。

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
※13:30~15:00、約90分講義(質疑応答含む)
全11回 1回ずつでもお申込みいただけます。

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> ※ウェブ講座は事前振り込みとさせていただきます。 1回 10,000円(税込) ご返金は出来かねますのでご了承ください。
お申込み・ ご入金締切	講座5日前まで。(資料郵送のため日数をいただいております。) 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。
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)へお電話ください。 <メールでのお申込み> 女子栄養大学栄養クリニックHP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までご送信ください。 ウェブ講座の流れ メールまたは電話でお申込み→メールで振込先・手順をご案内いたします。 ご入金確認後、資料を郵送させていただきます。 ウェブ講座では、マイクロソフトのteamsを使用します。 (パソコン・携帯可) 接続可能な環境をご準備ください。Wi-Fiの使用をおすすめしております。 受講者の方の環境に起因して受講時トラブルが生じた場合は、当クリニックは責任を負いかねますのでご了承ください。

*外来栄養相談実践講座にはこんな方々にご参加いただいています!

- ・ブランクやキャリアチェンジで栄養相談を行うことになり、もう一度栄養相談の基本を学びたい方
- ・管理栄養士を取得して病院やクリニック、薬局に就職、栄養相談のスキルを身につけたい方
- ・医療機関や健診・保健指導機関での特定保健指導の業務を目指す方

*講座を受講いただいた方の声!

- ・具体的な症例検討があり、参考になった
- ・病態や検査値の解説もあり勉強になった
- ・WEB講座となり、遠方でも参加できるようになりました

女子栄養大学栄養クリニックの包んで焼くだけ絶品1人分おかず

今泉久美 料理

女子栄養大学栄養クリニック監修

発行所:株式会社PHP研究所

「サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイル」一度は効いたことのあるこれらの言葉は、加齢や慢性的な疾患が原因で食欲が落ちたり、運動量が減ることで起こる身体機能の低下、運動機能の低下、認知機能の低下などを表します。「いつまでも元気であるためにしっかり食べないといけないのは分かっているけど、1人分の食事は作るのも食べるのも面倒で…」とお悩みの方にお勧めです。冷蔵庫にある材料で、アルミホイルやクッキングシートを使って簡単に、でも栄養バランスの取れたメニューの作り方が満載。主菜からおやつ、ドレッシングまで全72品が掲載されたお得な1冊です。



1/2日分がとれる!カルシウムおかず

1/2日分がとれる!鉄レシピ

女子栄養大学栄養クリニック監修

発行所:女子栄養大学出版部

今まで「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)で紹介された、カルシウム、鉄がとれるおかずの選りすぐりのレシピがそれぞれ1冊にまとめられました。カルシウムと鉄は、食事でとりづらい栄養素の一つです。骨粗鬆症や貧血が気になる方、「メインは何にしようか?」「あと一品欲しいな。」の時に役立つメニューまで、作りやすいレシピが満載です。毎日の食事で、とりづらい栄養素を賢く取る秘訣が掲載されています。



絶賛発売中! 毎日の食事の見直しに、ぜひご活用ください!

キャラでわかる!はじめての栄養素図鑑

栄養クリニック 田中明、蒲池桂子 監修

発行所:株式会社日本図書センター

栄養素についての情報は、インターネットや書籍などいろいろなところで目にします。ビタミン・ミネラルといっても、たくさんあって案外分かりにくいことがありますか?そんな方に、分かりやすく、読みやすい栄養素についての本が栄養クリニックの監修で発売されました。51の栄養素と機能がキャラクターになって登場します。お気に入りのキャラクターを見つけて楽しむもよし、日々の食事にとりいれるもよし、楽しく読める一冊です。



すべて解決!テレワークごはん

栄養クリニック 春日千加子 監修

発行所:女子栄養大学出版部

コロナ禍で、テレワークが始まり自宅にいる機会がふえた方も多いのではないのでしょうか?テレワークで「太った」、「自炊が辛い、疲れるなあ」とお悩みの方必見!おうち時間がふえても健康をキープする食べ方や、自炊を簡単にするレシピ、運動のポイントまでがこの1冊に凝縮されています。さあ、この本を手快適なテレワークを始めましょう!

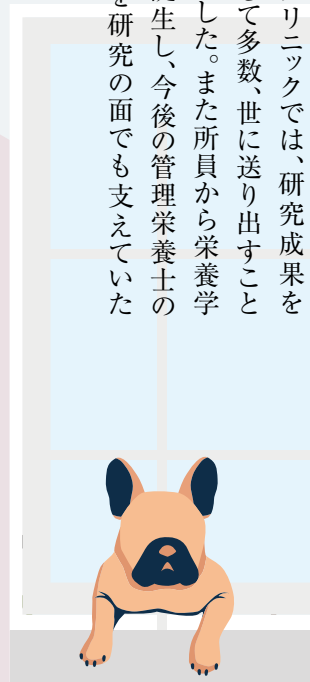


編集後記

コロナ禍2年目となりました。マスク姿が当たり前となっていました。昨今ですが、この間に、仕事の仕方だけではなく、世の中のものすごいスピードで変化しています。栄養クリニックでも、田中明所長は、3月に定年退職され、令和3年度からは女子栄養大学名誉教授として、今年度1年間は引き続き栄養クリニックでの所長を続けてくださることとなりました。田中先生のご尽力で栄養クリニックでは、研究成果を論文として多数、世に送り出すことができました。また所員から栄養学博士も誕生し、今後の管理栄養士の活躍場を研究の面でも支えていた

できました。そのほか全国の栄養クリニックを持つ家政科系大学とのつながりを積極的に広めてくださり、さらに学部学生の卒業研究だけでなく、医学部学生の研修先としても活用してくださり、他大学との交流のなかで所員の技術向上につながりました。

さて、今回のテーマは「自分の健康は自分で守る」としました。リモートワークなどおうち生活が長引くこと



コロナ禍、少しずつ気が付かないうちに埃が積み重なるようなストレスで起きた異変について語ってくださいたのが田村真紀さんです。ご自身の貧血のお話と貧血対策のメニューで紹介していただきました。そして、最近特に注目されている食事として妊婦さんの食事について実際に妊娠中の方々への栄養相談を行っている川本尚子さんからご紹介いただきました。

出版のご紹介、Instagramやホームページ、ブログ、YouTubeも併せて、ぜひ今後ともご期待ください。

によって起こってくる運動不足や生活時間の不規則化から、体重増加や血中脂質の増加などの健康問題を耳にすることが多くなりました。そんな中で取り組んだのは、リモートで行う減量プログラム『おうちでヘルシーダイエットコース』略して『おうちでコース』です。血液検査と腸内細菌叢の検査を自宅で行えるキットを使い、栄養相談と診察、そして運動指導はリモートで行うという総合的な健康講座です。富士原伴子さんからは、リモートでの運動をいかに続けるかというアイデアとご提供したサービスについてご紹介いただきました。春日千加子さんには今年ラジオ生出演もされたテレワーク下の食事についてご紹介していただいています。毎日食事に気を付けている管理栄養士でさえ！

