

### 自治医科大学健診センター 食事生活相談

自治医科大学健診センターは、1日人間ドック（総合健診）の専門施設です。日本人間ドック学会と日本総合健診医学会の推奨内容に準拠した健診内容を設け、日本総合健診医学会の「優良総合健診施設」に認定されています。また、各種オプション検査も取り揃え、その1つに「食事生活相談」をご用意しています。

食事生活相談では、食物摂取頻度調査法を用いて、身体活動量やエネルギー摂取量、各栄養素のバランスを確認し、過剰な栄養素、不足している栄養素を調べます。

例えば、図2の食事生活相談の例では、エネルギー、脂質、炭水化物、食塩の摂取が過剰で、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ビタミンA・B群の摂取が不足しています。この方は、和菓子や菓子パンなどの菓子類とみそ汁の摂取が多く、野菜や牛乳・ヨーグルトの摂取が少ないことが、エネルギーや各栄養素の過不足を生じさせる原因でした。これらの結果をご本人と共有し、実行可能な目標を設定することで、食事内容を改善できるよう努めています。

さらに、食行動質問票を用い、食行動の「ずれ」や「くせ」を把握します。図3のようにダイアグラムで呈示させていただくことで、ご自分の食行動の問題点を視覚的に把握することができます。そうして「ずれ」や「くせ」を修正することで、体重管理につながります。

#### おわりに

人生100年時代といわれる今日、栄養は健康維持に重要な役割を担っています。

あなたの身体は、あなたの食べたもので作られているのです。

自治医科大学健診センターでは、多数の資格をもち、専門性の高いスキルを有する管理栄養士が、症状・状態に合わせて細かなアドバイスをを行います。ぜひ一度、日ごろの食生活を見直してみませんか。

今月号から、自治医科大学附属病院連携協働コラムが始まりました。自治医科大学附属病院と自治医科大学健診センターで管理栄養士として活躍されている川畑奈緒先生が、食事と栄養から健康増進に役立つ情報を分かりやすく教えてください。

隔月連載ですので、次の掲載は12月号の予定です。お楽しみに。

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業  
病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動

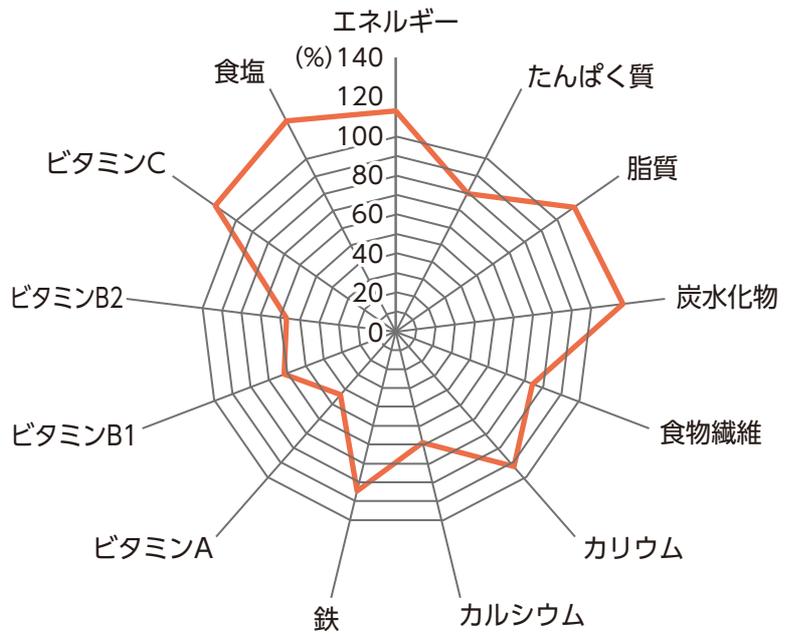


図2 エネルギーや各栄養素の充足率 (自治医科大学健診センターで実施した食事生活相談の例)

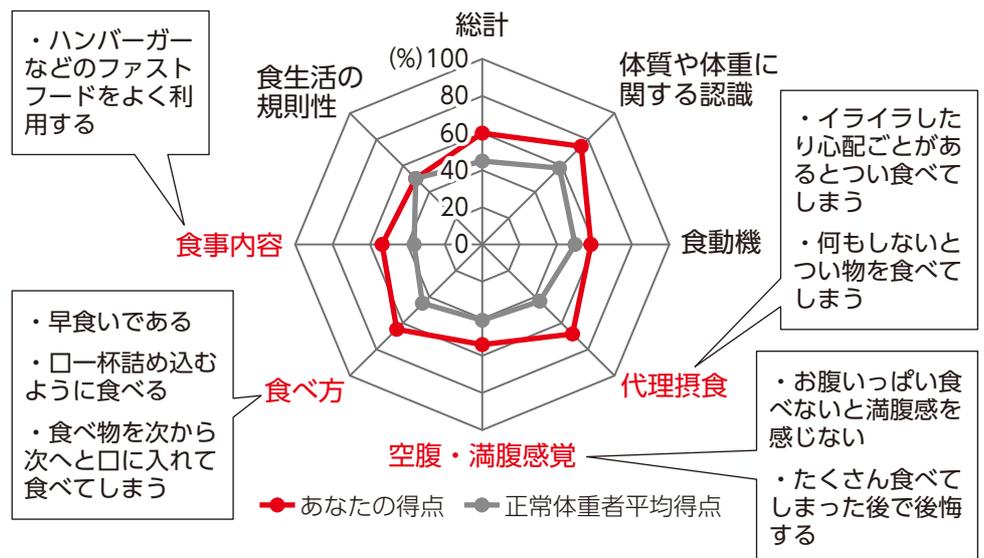


図3 食行動質問票による食行動領域別の結果 (自治医科大学健診センターで実施した食事生活相談の例)

・ハンバーガーなどのファストフードをよく利用する

・早食いである  
・一口一杯詰め込むように食べる  
・食べ物を次から次へと口に入れて食べてしまう

体質や体重に関する認識

食動機

空腹・満腹感覚

● あなたの得点 ● 正常体重者平均得点

・イライラしたり心配ごとがあるとつい食べてしまう  
・何もしないとつい物を食べてしまう

・お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない  
・たくさん食べてしまった後で後悔する

#### 食事や栄養と健康に関する質問をお寄せください

「糖尿病と診断された。食事で気を付けることは？」など、食事や栄養にまつわる疑問や悩みを、23ページのハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp