



第十六回 「栄養指導」って何？

「栄養指導をもっと身近なものに」

町立下川病院

管理栄養士 高橋 瑞 保



日に日に秋の深まりを感じられる今日この頃、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、みなさんは、どのような秋を楽しんでいるでしょうか。今回は、食事との関係がある「栄養指導」についてお話しさせて頂きます。

栄養指導とは、食生活の見直しが必要な患者さんに、医師の指示のもと、食事記録や、検査データを基に、問題点を見付け、食事の量や調理方法などを提案することで、自宅での食事管理をできるようにすることです。食事療法によって、病気の回復や悪化防止、合併症を予防することを目的としています。

栄養指導の対象となる疾患で最も多いのは、LDLコレステロール(悪玉)が高い脂質異常症です。次に糖尿病・高血圧症・中性脂肪が高い脂質異常症となっています。また、ひとつの疾患だけではなく、これらがいくつか重複していることも多くみられます。

みなさんは、栄養指導や食事療法に、どのようなイメージをお持ちでしょうか。「栄養指導が楽しみだなあ」ではなく、「憂鬱だ多い」と思われる方が圧倒的に多いと思います。食事療法も、食べてはいけないものや、制限しなければいけないことが多くて苦痛、栄養計算など難しそう、そう思っている方も多いのではないのでしょうか。

私がすすめる栄養指導では、数字を使った栄養計算はほとんどしません。食品の目安量を、手のひらやこぶしなどで表した「手ばかり栄養法」を活用しています。そこで、一番重要になるのが、患者さんにお願している「食事記録」です。連続した三日間の食事内容を大まかに記録して頂いています。提出する時に、「自分では塩分に気を付けているつもりだったけど、意外と塩分の多いものを食べているなあ」とか、「野菜をたくさん食べているつもりだったけど、書いてみると意外と野菜の量が少ないなあ」など話される方も多く、記録すること

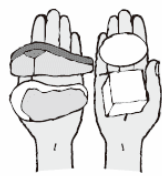
で、自分の食生活に気が付き、関心を持つことができます。

ます。この段階から、食事療法は始まっているのです。

栄養指導当日は、その記録を基に、睡眠時間や一日の過ごし方、食事以外で口にするものなど、より詳しく食生活のお話を伺い、食生活の特徴や習慣などを把握し、問題点などを共有していきます。そして、患者さんのライフスタイルや嗜好に合わせて、食べる量やタイミングなど食べ方の方を提案させて頂きます。その中で、すぐに実行可能で、できるだけ苦痛なく続けられ、効果が上がりやすい改善策を一緒に考え、これならできそうと思う食事療法を見付けていきます。

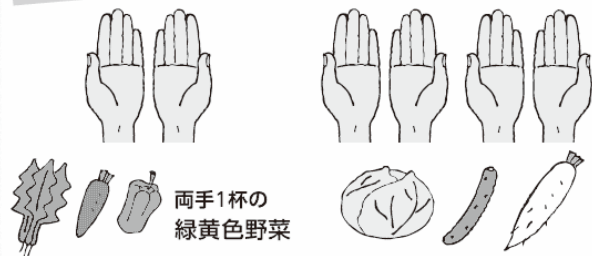
一日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる



魚 たまご
肉 とろふ

たっぷり食べる



両手1杯の
緑黄色野菜

両手2杯の
そのほかの
野菜
(海藻、
きのこ、
こんにゃく
なども含む)

ごはんなど主食の量は、
病態や活動量などで
変わります。

ほどほどに食べる



人差し指と親指の
輪の中に入る果物類

その他に

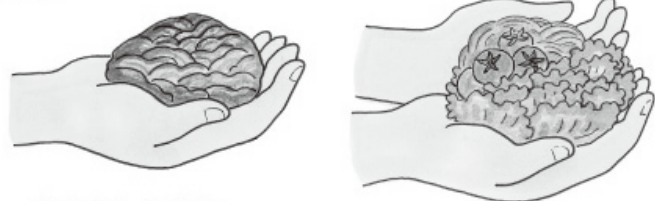


ごはん
毎食ごとに1杯~1・1/2杯
(活動量によって変わる)

芋 牛乳
じゃがいも 200ml
中1個くらい



自分の手の大きさをはかろう!
この量が1食分



火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)
片手に山盛り

生の野菜
両手に山盛り

漬物や佃煮など、ごはん
のお供は、親指と人差し
指の輪の量が目安です。



今まで栄養指導してきた中でわかってきたことは、自分に合った食事療法を見付け継続することが、病気の回復に一番の効果をもたらしているようです。また、ご提案する食事療法は、同じ病気であっても、患者さんの病態や食生活によって変わってきますので、他の患者さんとは共有できないオンラインワンものだとご理解ください。

私たちの体は、毎日の食事の積み重ねで成り立っていきます。食することは生きる源です。栄養指導を通して、患者さんご自身と、そのご家族に、より良い健康な人生を送って頂くことを目指し、みなさんに寄り添い、アドバイスをさせて頂けたらと思っております。どうぞ、栄養指導をより身近にご活用ください。

お問い合わせ
町立下川病院
☎・☆4-2039