

活動概要

- 仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に食物栄養学の立場から食生活に関する提案、アドバイス、調理実演、栄養学的な講演を行う。

1. 栄養アセスメント

2. ミニ講演会

「健康長寿をめざす食べ方とは？」

3. 夏バテ防止ずんだ羊羹試食



活動内容

■ 参加者

京都女子大学関係者 6 名

仙台白百合女子大学関係 3 名

■ 活動期間

2017年8月8日～10日

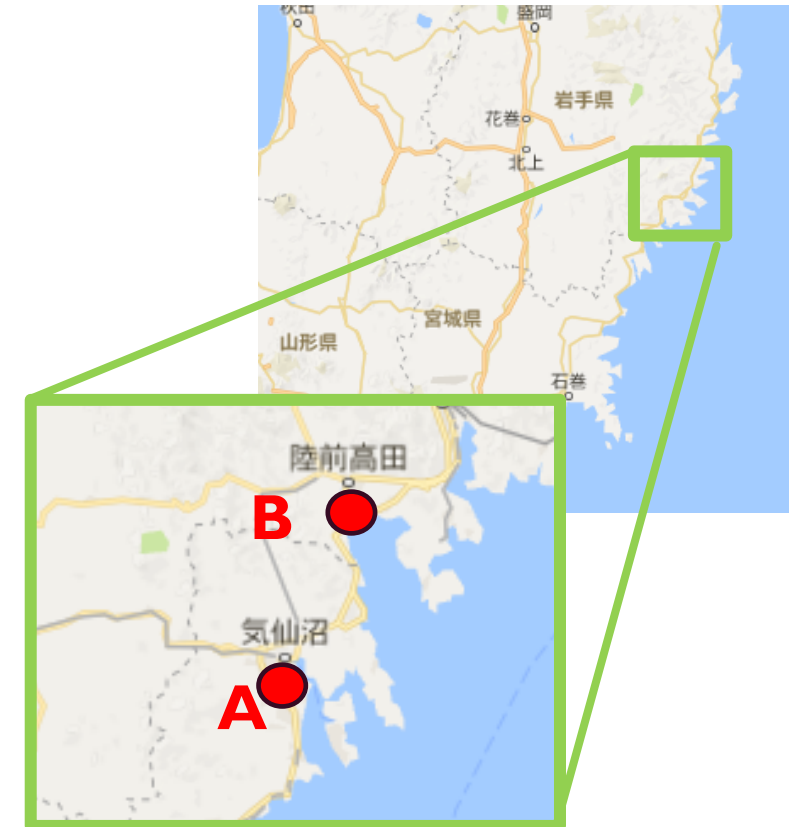
■ 訪問地

A 復興住宅

気仙沼市営南郷住宅

B 仮設住宅

陸前高田市滝の里仮設団地



活動スケジュール

9・10日

- 9:30 会場到着・設営
- 10:00 集まってこられた方から順にアセスメント開始
(身長・体重・体組成・握力・血圧・栄養相談)
- 10:30 アンケート・BDHQ記入
- 12:00 ミニ講演会
「健康長寿をめざす食べ方とは？」
(今井先生担当)
- 12:30 夏バテ防止ずんだ羊羹ミニ講義
- 12:45 ずんだ羊羹試食
(院生担当)



栄養アセスメント

身長・体組成測定



血圧・握力測定

栄養アセスメント

管理栄養士による栄養相談



食事調査・アンケート記入のサポート

測定記録用紙

測定項目

- 身長
- 体重
- BMI
- 体脂肪率
- 内臓脂肪レベル
- 握力
- 血圧

問診

- 年齢
- 性別
- 服薬状況
- 既往歴

No. _____

あなたの記録 測定日：2017. 8

京都女子大学栄養クリニック、食物栄養学科

ふりがな (_____)

お名前 _____ 年齢 _____ 性別 _____

今飲んでいるお薬 高血圧・糖尿病・脂質異常 (コレステロール・中性脂肪)
その他 (_____)

- 今までにかかった病気

以下は測定した値をスタッフが記入します。

身長 (_____ cm)

体重 (_____ kg)

BMI (_____ kg/m²)

やせ、ふつう、肥満

18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

体脂肪率 (_____ %)

体脂肪率	男性	女性
低い	5.0~9.9%	5.0~19.9%
標準	10.0~19.9%	20.0~29.9%
やや高い	20.0~24.9%	30.0~34.9%
高い	25.0%~	35.0%~

No. _____

内臓脂肪レベル (_____)

内臓脂肪が、蓄積しています、蓄積していません

	内臓脂肪レベル
標準	1~9 (0.5~9.5)
やや高い	10~14 (10.0~14.5)
高い	15~30 (15.0~30.0)

握力

右 (_____ kg) 左 (_____ kg)

年齢よりも力がある、年齢相応、年齢よりも力がない

血圧

最高血圧 (_____) 最低血圧 (_____)

ふつう、やや高め、高い

分類	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)	
正常域血圧	至適血圧	<120	かつ	<80
	正常血圧	120~129	かつ/または	80~84
	正常高値血圧	130~139	かつ/または	85~89
高血圧	I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
	II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
	III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110

簡易型自記式食事歴法質問票

(BDHQ: Brief-type self-administered Diet History Questionnaire) について

DHQ-BOX

あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるよう、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しします。

お答えいただいた内容は、食・物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はあくまでもあなたの平均的なデータを公表させていただきます。あなたの個人がわかるような形で公表されることはありません。

【記入の仕方】

- ・太い線の枠線で記入ください。
- ・この用紙は横線で読み取ります。文字は枠線にかならず揃いように丁寧に記入ください。

数字の記入欄

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

✓の記入欄

- ・枠線の中にある3点を結んでください。
- ・まわりの枠線に届かないように記入ください。

良い例 悪い例

署名欄

担当者記入欄

ID1

ID2

ID3

好適中・母乳中の方は下記欄に記載（もしはチェック）下さい。

好適 適日 母乳中

必ず記入ください。

性別(✓を記入) 生年月日(年号は✓を記入)

男性 女性 大正 昭和 平成

年 月 日

今回この質問に答える日(日)の自記

身長 cm 体重 kg

**食品摂取頻度
摂取量
食行動等**

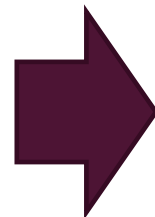
あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、✓を記入してください。

種類のなか ら選んで ください	コップ1杯(100ml)の牛乳・ヨーグルト1人量		鶏肉		豚肉・牛肉・羊肉		魚(焼き肉を含む)		肉類(鶏肉を含む)		肉類(鶏肉を含む)		肉類(鶏肉を含む)		肉類(鶏肉を含む)	
	頻度	量	頻度	量	頻度	量	頻度	量	頻度	量	頻度	量	頻度	量	頻度	量
毎日より以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

ここに✓を記入してください

とうもろこし・厚揚げ・豆乳	納豆	いも(すべての種類)	漬け物		生(サラダ)		トマト
			梅の濃い	その他の	レタス	キャベツ	
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)		きのこ(すべての種類)		海藻(すべての種類)(ただし用は除く)
緑の濃い野菜(ブロッコリー・コーヤーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼち	しいたけ・かぶ	
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった



専用の栄養価計算プログラムによっておよそ**30種類の栄養素**とおよそ**50種類の食品の摂取量**を算出できる。
 対象者ごとの**個人結果帳票**(高血圧編、肥満編、高脂血症編など)を出力できる。

**結果を後日
対象者へ送付**

**対象者1人
1人への指
導ができる**

**個人特性
(性別、生年月日、身長、体重等)**

≡ 二講演会 「健康長寿をめざす食べ方とは？」

■ 今井先生による講演



ニ講演会 -無限ピーマンの試食-

試食の様子



野菜を最初に炭水化物を最後に食べましょう

- 食後の高血糖は動脈硬化を促進します。
- 食後の血糖上昇を抑えるために、毎食最初に野菜を食べ最後に炭水化物を食べましょう。
- 毎食よく噛んでゆっくり食べましょう。



食べはじめから10分たったらごはんを食べましょう

京都女子大学家政学部 食物栄養学科 今井佐恵子

配布資料

5分以内でできるおいしいおかず

● 無限ピーマン

ピーマン嫌いもおどろくおいしさ！
たくさん食べられるから無限ピーマン！



材料：2人分
ピーマン 4～5個
シーチキン缶小 1缶
顆粒鶏がらスープ 小さじ1杯
ごま油 小さじ2杯

<作り方>

- ①ピーマンは種とヘタをとり、薄切りにする。
- ②シーチキン缶をピーマンと混ぜ、鶏がらスープ、ごま油を加え、混ぜる。
- ③ラップをかけ、電子レンジ500ワットで4分加熱する。

5分以内でできるおいしいおかず

● ブロッコリーのとろーりチーズ

とってもカンタンでおいしい！！
冷凍のブロッコリーを使うと4分でできます！



材料：2人分
冷凍ブロッコリー 8かけ
ピザ用チーズ 40グラム

<作り方>

- ①冷凍ブロッコリーは電子レンジで2分加熱する。
- ②チーズをかけてさらに電子レンジで1分半加熱し、チーズが溶けたら出来上がり。



簡単に作れる野菜料理として無限ピーマンを試食。参加者からは「おいしい」「これなら作れそう」との声を頂いた。

夏バテ防止ずんだ羊羹試食



ずんだを食べて夏を元気に!!

ずんだの歴史

～発祥～3つの説がある!!?

① 伊達政宗の名刀「陣太刀」

伊達政宗が出陣の際に使った陣太刀(じんたとう)を使って豆をすりつぶして食べた経緯から、陣太刀(じんたとう)がなまって「ずんだ」になった。

② ずんだを作る工程

すりこぎ等を使って叩いたり押ししたりして潰す作業行程が豆を打つと解釈されて豆打(ずだ)となり、「豆ん打」に転訛した。

③ 百姓の名前

仙宮の名将「伊達政宗」への献上物として百姓の「基太(じんた)」という者が考えた餅が伊達政宗に気に入られ「じんた餅」と言われた。

ずんだの栄養



エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食物繊維
134kcal	72.1g	11.5g	6.1g	5.2g	8.9g	4.6g
カロチン	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	鉄	ビタミンC
290μg	1.2mg	33μg	0.24mg	0.13mg	2.5mg	15mg

七訂日本食品標準成分表より

ずんだ羊羹のレシピ

材料：ずんだあん 500g
 粉寒天 2g
 水 250cc



- ① 小鍋に水と粉寒天を入れて、かき混ぜてなじませる
- ② 別の鍋にずんだあんと少量の水(分量以外)を入れ、弱火にかけてかき混ぜながら留をほぐす。ほぐれたら一旦火を止める
- ③ ①を弱火にかけて、粉寒天を煮溶かす
- ④ ②を再び弱火し、そこに③を入れ、焦がさないようにゆっくりかき混ぜる
- ⑤ 水位が三分の二～半分くらいまで減ったら火を消す
- ⑥ パットに冷水を張り、④を型に流し込む
- ⑦ 粗熱が取れたら冷蔵庫に移して冷やす
- ⑧ 十分に冷えて固まったら、型から抜き、食べやすい大きさに切る

配布資料

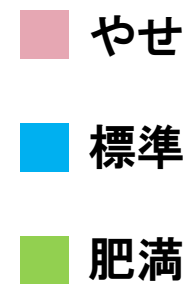
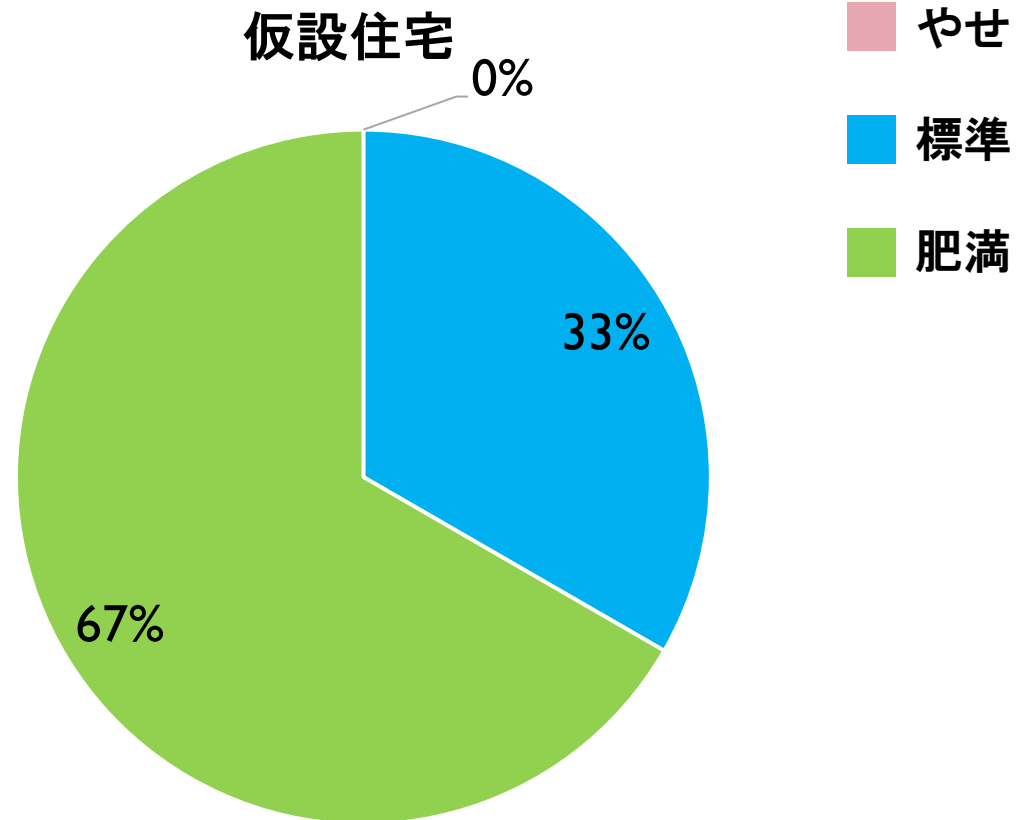
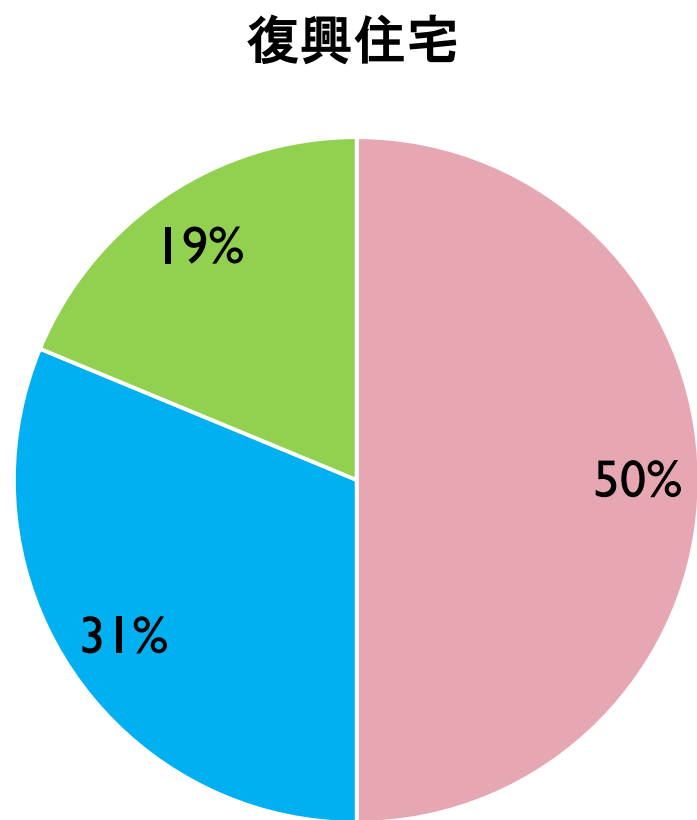


測定結果

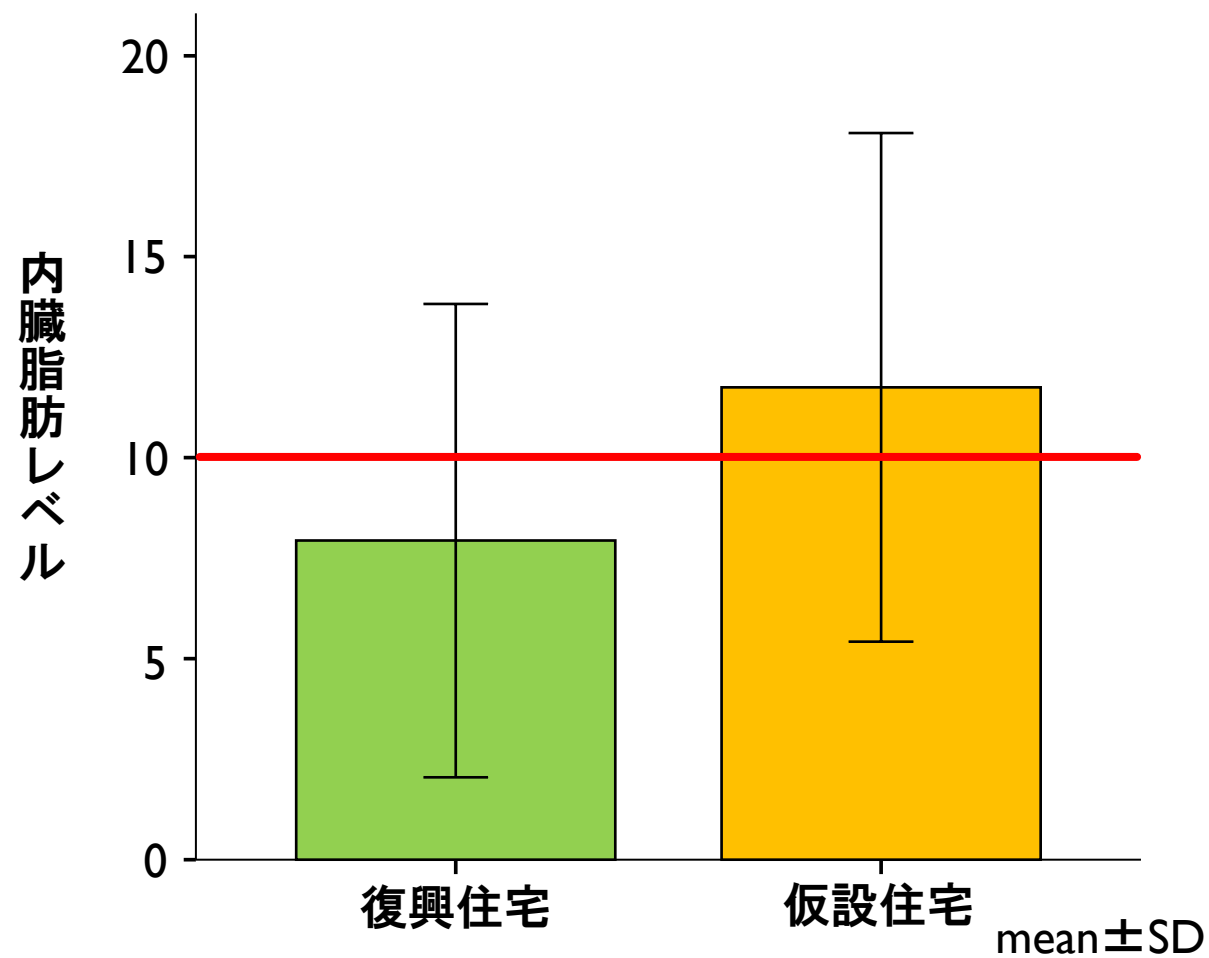
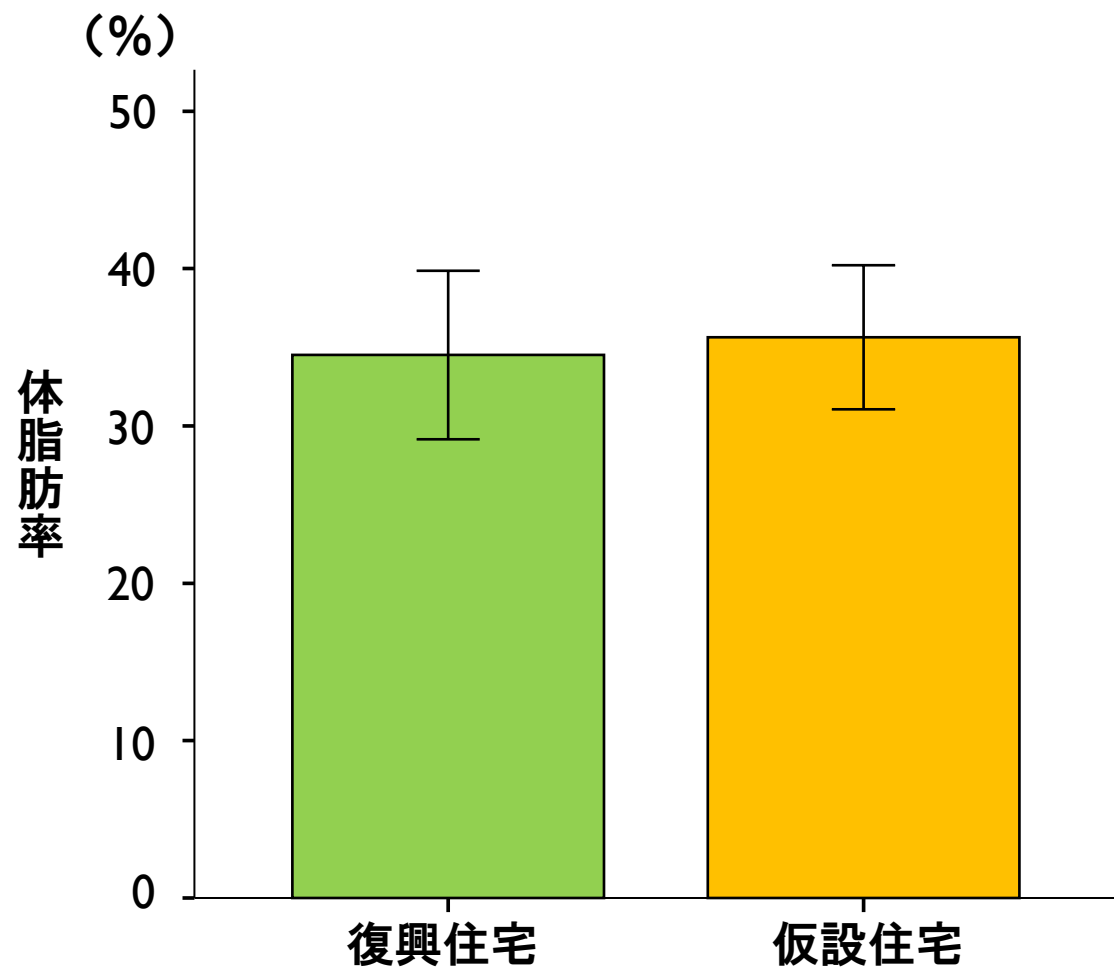
		復興住宅 (n=16)	仮設住宅 (n=6)	有意確率
性別	男性 / 女性	2 / 14	1 / 5	n.s.
年齢	歳	78.3 ± 6.6	75.3 ± 5.0	n.s.
BMI	kg/m ²	22.6 ± 4.2	26.1 ± 3.6	n.s.
体脂肪率	%	34.5 ± 5.4	35.6 ± 4.6	n.s.
内臓脂肪レベル		7.9 ± 5.9	11.8 ± 6.3	n.s.
握力(左右平均)	kg	19.9 ± 7.2	23.8 ± 6.8	n.s.
収縮期血圧	mmHg	139.8 ± 16.1	137.5 ± 24.4	n.s.
拡張期血圧	mmHg	80.3 ± 10.2	73.0 ± 17.7	n.s.

mean ± SD

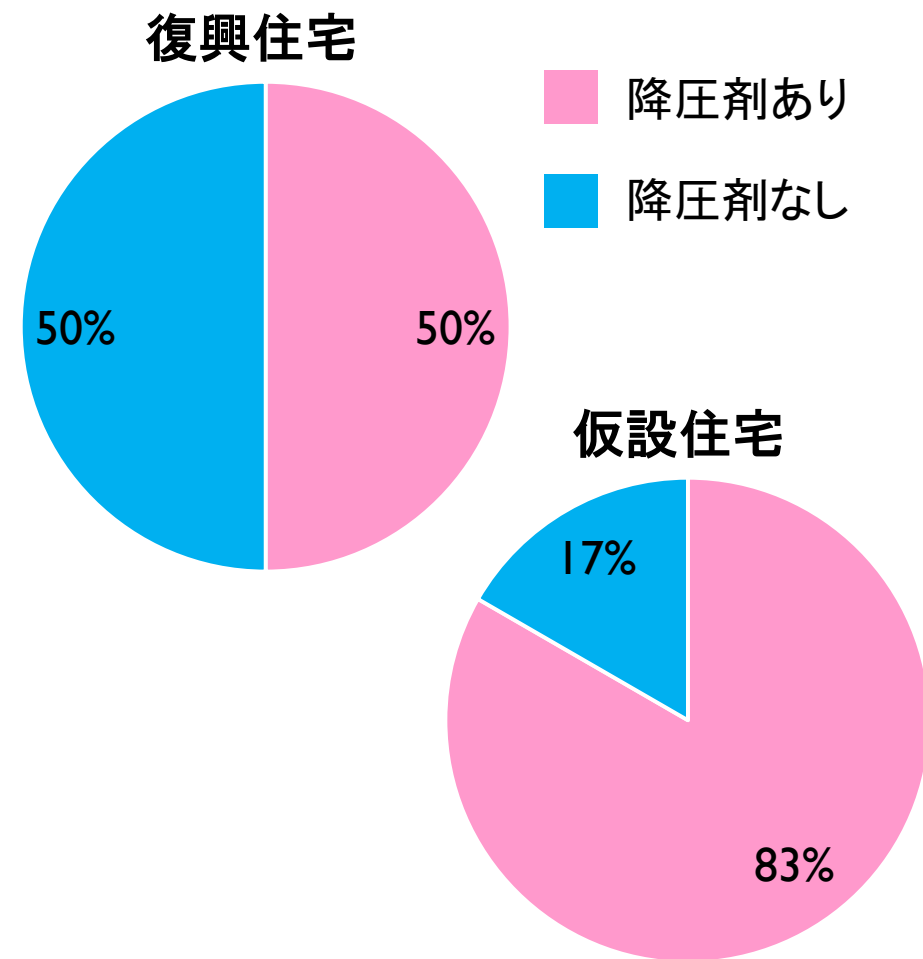
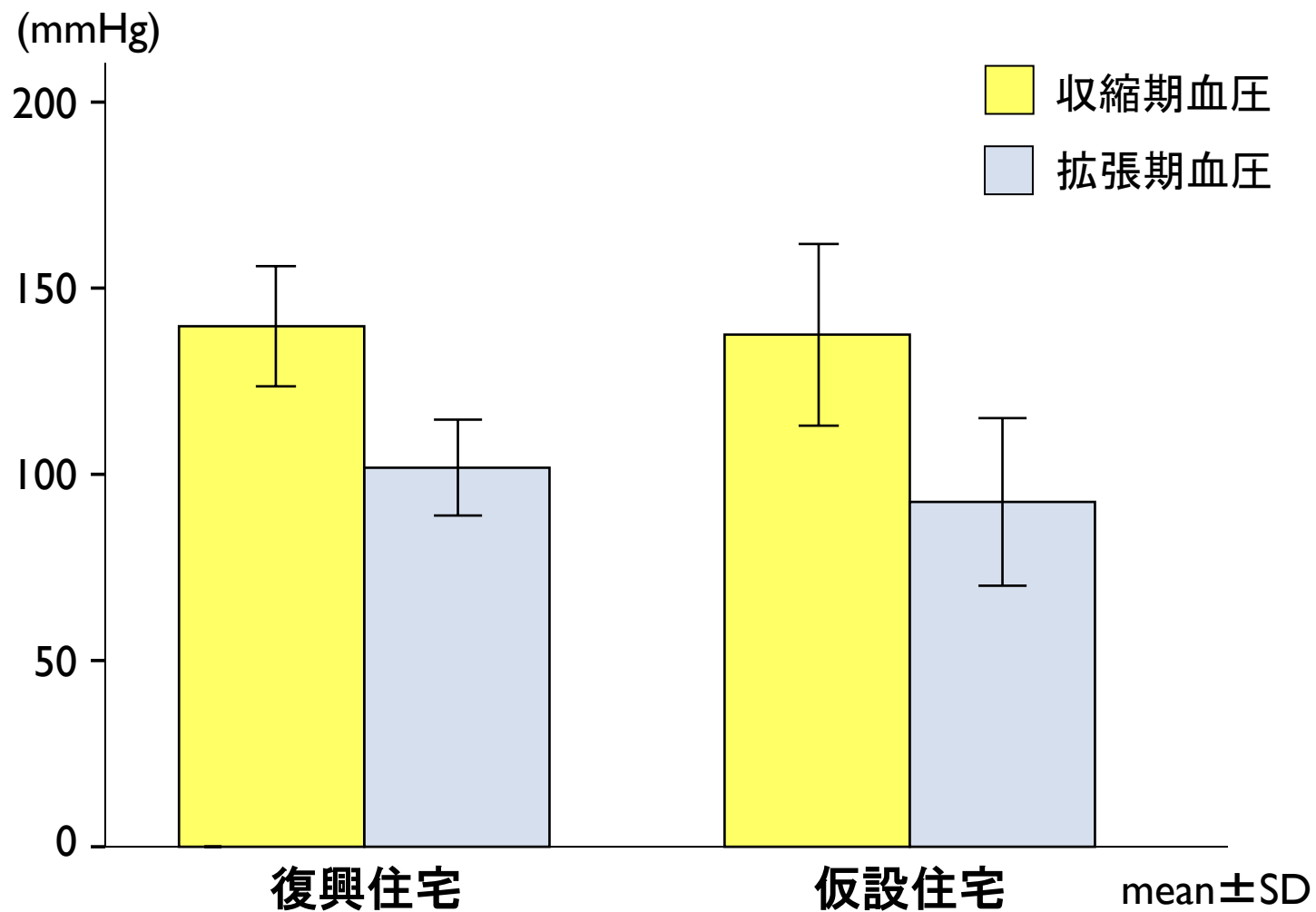
測定結果-BMI-



測定結果-体脂肪率・内臓脂肪レベル-



測定結果-血圧-



BDHQの結果

BDHQの結果は、回答をもとにBMIと13種類の栄養素摂取量について日本人の食事摂取基準を用いて青・黄・赤信号で示している。各信号の意味は下記の通りである。結果をもとに、希望者のみ食事アドバイスを添付し郵送した。

今回は23名から回答を得ており、結果のうち特に注意したい栄養素についてグラフに示した。

- **青信号**：現在のままの食事を続けることをおすすめします。
- **黄信号**：他の項目とのバランスを考えながら、少し気を付けてください。
- **赤信号**：この項目を中心にした食習慣の改善を目指してください。

あなたの最近1か月間の食習慣についてお尋ねしました 7/20/21 08:21:11 月1日

D1: 1 D2: 0 性別: 女性
D3: 0 年齢: 34 歳

※ 食習慣調査 (BDHQまたはDHQ) にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。でも、答え方によって結果が左右されますので、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の判方】
 ☆ これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少し違っていてもあります。
 ● **青信号**：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
 ● **黄信号**：他の項目とのバランスを考えながら、少し気を付けてください。
 ● **赤信号**：この項目を中心にした食習慣の改善を勧めてください。
 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。

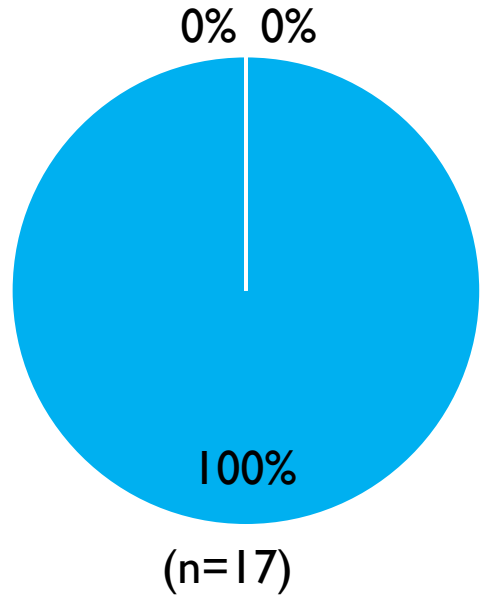
こんな食べ方や食べ方に注意しましょう。		こんな病気に気をつけましょう。 (○内はまだじゃうらんに近づいていないものです。)
太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？ ● 20.8	BMI (kg/m ²) を身長 (m) の2乗で割った値で、18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。太り過ぎの場合は、食 (エネルギー) 制限だけでなく運動もお勧めです。	太り過ぎ⇒糖尿病、高血圧症、心臓病、やせ過ぎ⇒骨粗鬆症
カルシウムをじゃうらんに取っていますか？ ●	牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。	骨粗鬆症
鉄をじゃうらんに取っていますか？ ●	肉類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない場合があります。	貧血
ビタミンCをじゃうらんに取っていますか？ ●	果物、野菜、いちご類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。	(高血圧症・脳卒中などの) 循環器疾患・胃がん
食物繊維をじゃうらんに取っていますか？ ●	精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。	循環器疾患・糖尿病 (大腸がん)
カリウムをじゃうらんに取っていますか？ ●	野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん (骨粗鬆症)
食塩を減らしていますか？ ●	調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん (骨粗鬆症)
脂肪を減らしていますか？ ●	料理に使う油 (揚げ物や炒め物)、調味料 (マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)、肉の脂肪、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることを勧めます。	心臓病などの循環器疾患 (乳がん)
脂質の摂取を減らしていますか？ ●	乳製品や肉類 (鶏肉以外)、洋菓子などに多く含まれています。食べ過ぎないように気をつけましょう。脂質異常症 (高脂血症) の人は特に注意が必要です。	心臓病などの循環器疾患
コレステロールを減らしていますか？ ●	卵や魚、肉類に多く含まれています。脂質異常症 (高脂血症) の人は少し控えめにした方がよいでしょう。	心臓病などの循環器疾患

※ 数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも、お食事ごとに自分の色を比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。

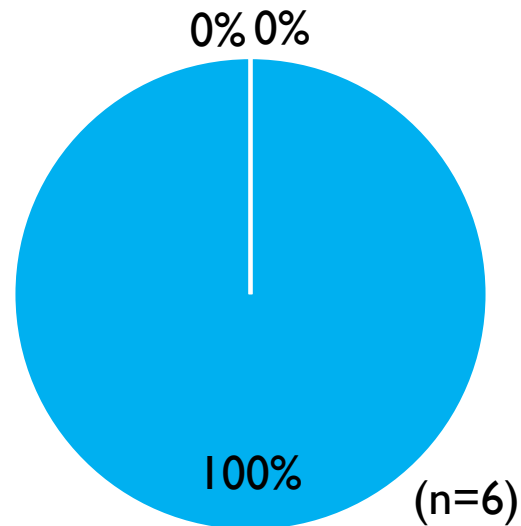
うらも見ましょう →

BDHQの結果

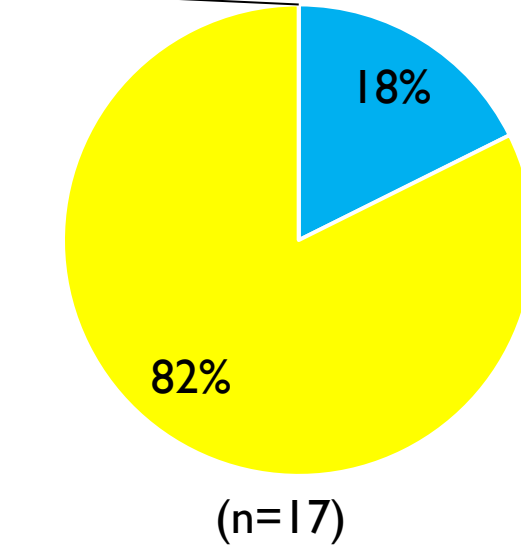
たんぱく質（復興住宅）



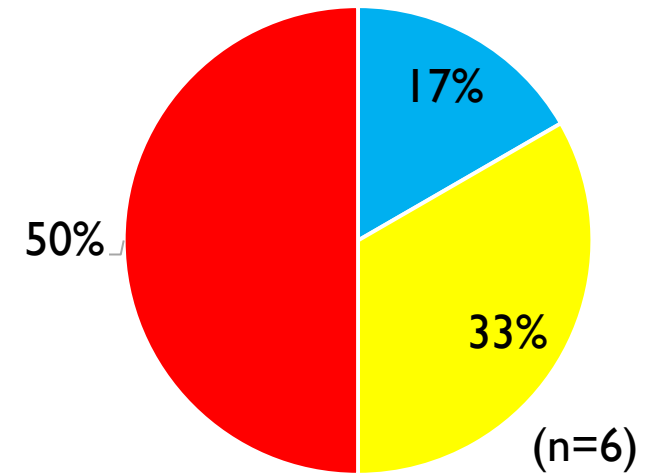
たんぱく質（仮設住宅）



脂質（復興住宅）

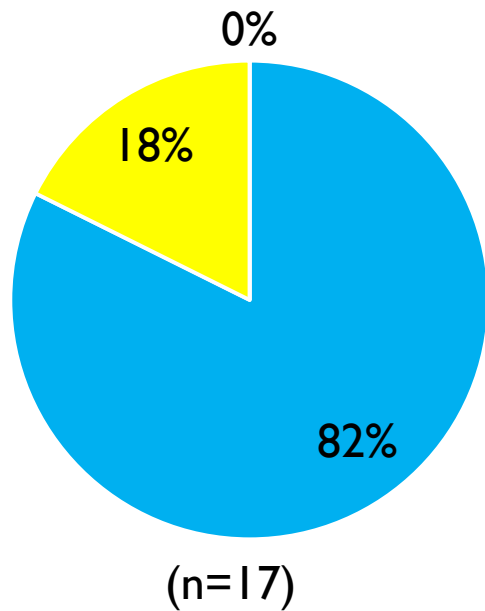


脂質（仮設住宅）

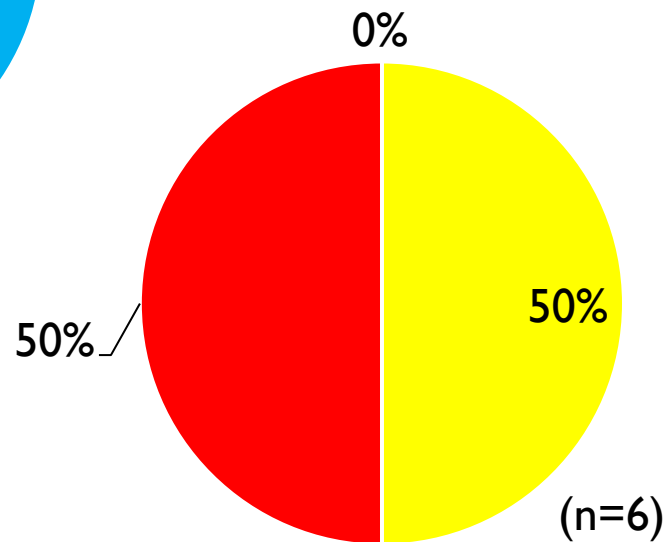


BDHQの結果

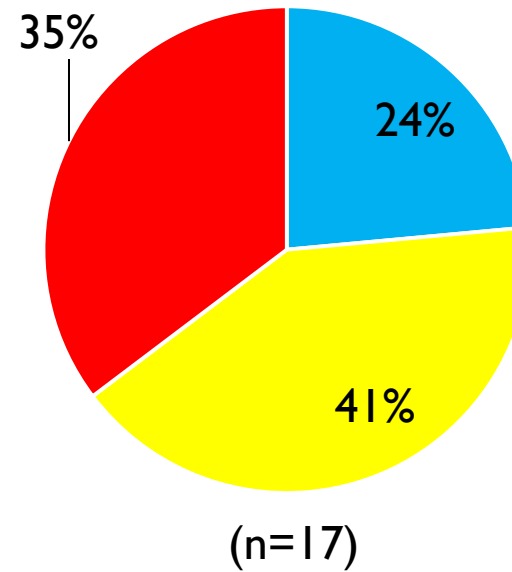
炭水化物（復興住宅）



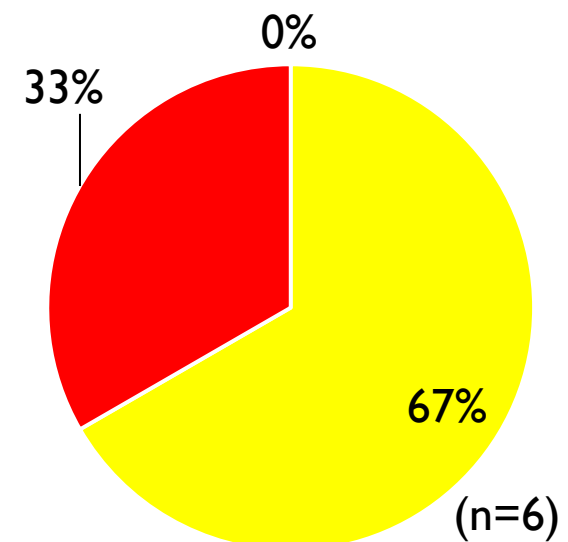
炭水化物（仮設住宅）



食物繊維（復興住宅）

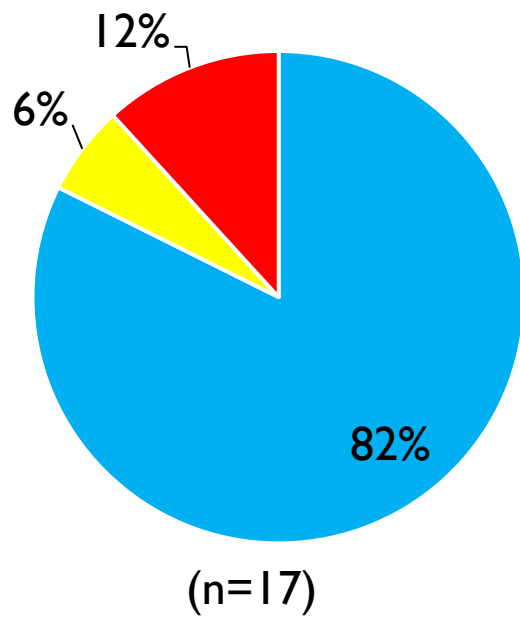


食物繊維（仮設住宅）

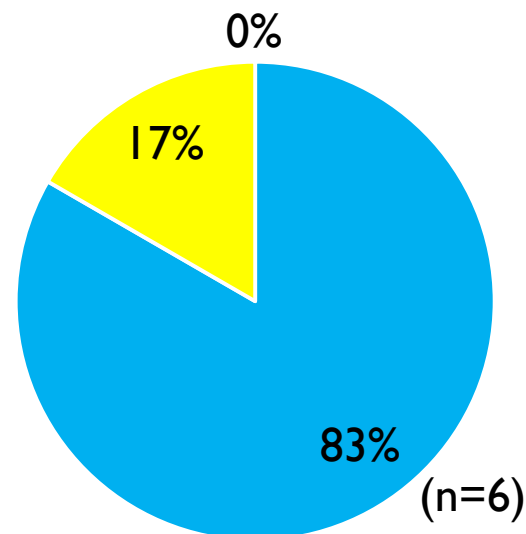


BDHQの結果

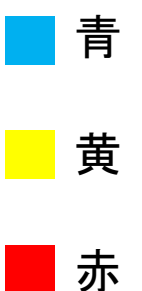
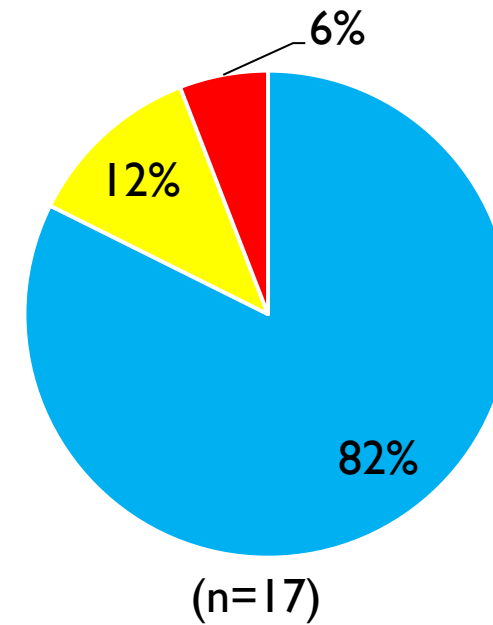
ビタミンC（復興住宅）



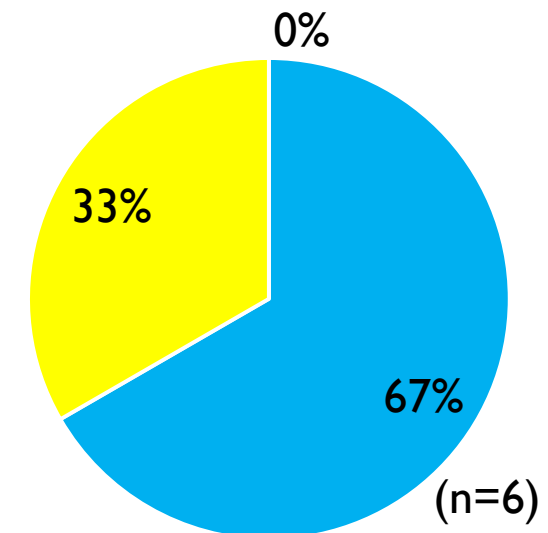
ビタミンC（仮設住宅）



カルシウム（復興）

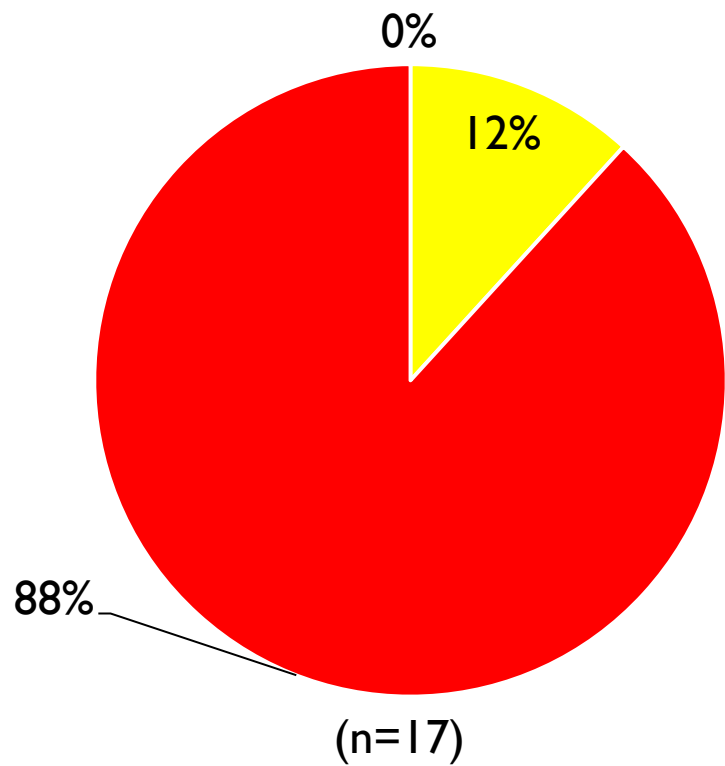


カルシウム（仮設住宅）

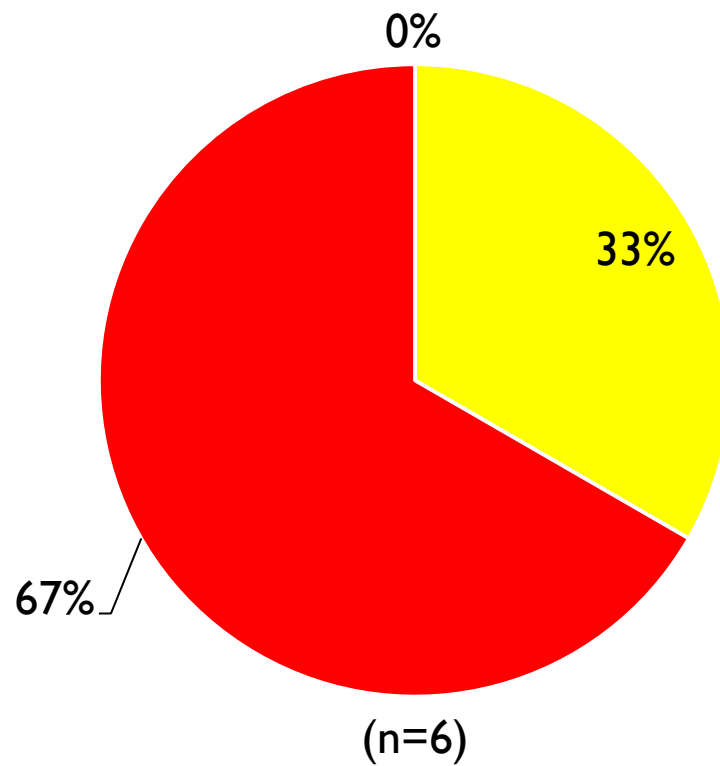


BDHQの結果

食塩（復興住宅）



食塩（仮設住宅）



まとめ

- 復興住宅においては、対象者の50%がやせ（BMI<21.5）であり、19%が肥満（BMI \geq 25）であった。このことから、今回の対象では低栄養予防が重要であるとともに、一部の対象においてはBMI高値に対しての支援も必要であると考えられる。
- 仮設住宅においては、やせの者は存在せず、67%が肥満（BMI \geq 25）であった。また、内臓脂肪レベル高値であり、平均が10を超えていた。BDHQにおいて、仮設住宅では脂質・炭水化物摂取量が多く、食物繊維摂取量が少ない結果となっており、これらの関連の可能性が考えられる。
- 今回は身体活動量を調査していないため、今後は身体活動状況を考慮することが必要である。
- 食塩摂取量に関して、復興住宅・仮設住宅のどちらにおいてもすべての対象が過剰及びやや過剰であるという結果になった。BDHQの結果から、味噌汁や漬け物の摂取頻度が高いことが明らかになったため、その点のアドバイスを行った。