

食べて学ぶ糖尿病教室 「食事勉強会」の取り組み



公立大学法人福島県立医科大学 会津医療センター附属病院
栄養管理部 専門栄養技師 久田 和子



会津医療センターが位置する福島県会津地域は、磐梯山をはじめとする山々から湧き出る良質の水と、盆地特有の昼夜の気温差が大きい内陸性気候の中で育つ美味しい米・果物・野菜などに恵まれた実り豊かな地域です。その会津盆地の真ん中にある会津医療センター附属病院は、糖尿病内分泌代謝腎臓内科を含めた25診療科を標榜する226床の病院です。今回、当院の糖尿病教室の一環で開催している糖尿病食事勉強会の取り組みについて紹介いたします。

1. はじめに

会津地域は、高齢化率をみると平成29年12月1日時点で、当院を含む会津管内は33.6%、隣接する南会津管内では41.2%です。全国平均の27.8%、福島県平均の30.3%と比較しても、高齢化率がとても高い地域です。また、福島

県の糖尿病総患者数は、厚生労働省2014年「患者調査」によると7万人で全国13位ですが、「人口当たり糖尿病患者数」では全国2位であり、糖尿病患者比率の高さが際立っています。

高齢化が進み生産人口が少なく糖尿病患者比率の高い会津地域において、糖尿病重症化予防は、より切迫した課題といえます。糖尿病の改善と重症化予防に貢献することは病院管理栄養士に期待される重要な役割の一つとして捉え、日々取り組んでいます。

2. 目的

糖尿病療養指導を行う中で、具体的な食事量や料理の組み合わせ、低GI化の工夫、咀嚼や食べる順序、減塩の味付けなどについては、栄養指導資料やフードモデル等の一般的な指導媒体を用いても患者が理解し難いと感じます。そ

こで療養支援を目的とした糖尿病教室の一環として、当院通院中の患者とその家族、更に地域住民の方も対象とした「食事勉強会」を開催しています。

3. 開催要領

平成25年12月より、年間3回、6月・9月・12月頃を目安に、平日の12～13時に開催しています。テーマは、ご飯・パン・麺と主食に変化を持たせた季節感のある献立とし、その食べ方についても学んでいただきます。食事はエネルギー500kcal、塩分2gを基準とし、管理栄養士が献立を監修し、院内レストランに調理を依頼しています。

集団栄養指導のため、当院で糖尿病治療中の患者については、集団栄養指導料を算定します。参加者は食事代600円をレストランに支払いますが、集団栄養指導料を



食事勉強会 500kcal 塩分2gの食事例

算定する当院患者については、食事代の半額を病院負担としています。食事提供の都合から予約制とし、申込時に食物アレルギー・服薬・インスリン注射の有無等を確認します。

4. 内容

食事を食べるだけでなく、実際に計量したり、エネルギー制限の範囲内で選択したり、食べる順番を考え咀嚼を実践したり、減塩のために調味料を変えてみたりなど、実際に体験することを盛り込むようにしています。

1) 適正な主食量の把握

自分の主食量を理解し、適量摂取を日々実践できることは血糖コントロールの要です。食事勉強会では、指示エネルギー量に見合った主食量を示し、自分の適量を確認します。特にご飯の献立の際は、普段使いの飯椀を持参いただき計量して盛り付けることで、正確な量を確認する機会としています。

2) 食塩2gと減塩のコツ

糖尿病の合併症予防には、血糖

値に加え血圧の適正化が重要です。高血圧ではない方でも塩分を摂り過ぎないことが基本となります。

福島県の塩分摂取量は、H24年度国民健康・栄養調査結果では男性12.1gでワースト8位、女性9.9gでワースト13位です。更に平成28年に福島県が県民対象に行った栄養摂取状況調査結果では、男性11.8g、女性9.9gであり、やはり厚生労働省が示す目標値の男性8g未満、女性7g未満を上回っています。また、煮物や漬物などの家庭料理による食塩摂取量の影響が大きいことが示されました。

食事勉強会の食事では、1食当たり塩分2gの食事の味つけを実際に味わい、減塩の工夫を実際に体験します。

例えば、①味付きの料理と合わせて食べることで、お浸しなどには何もかけずに味わってみる。②ドレッシング小匙1杯に含む塩分を確認して、計量して使う。③ドレッシングに替えて、酢・レモンを使う。④醤油差しに替えて、スプレーを使ってかけてみる。⑤麺を食べる時は、つゆを必ず残す。

以上のように様々な工夫をすることで1食当たり塩分2gの食事に調整することを体験します。

3) 栄養指導

参加者は食事を食べながら栄養指導を受講します。

例えば、①野菜から順に良く噛んで食べる習慣の重要性について。②麺食・パン食に組み合わせて欲しい食材について。③揚げ物の種類ごとのエネルギーの違いについて。④味ご飯に含まれる塩分量と減塩の工夫について。⑤麺と麺つゆに含まれる塩分量と減塩の工夫について。⑥低GIの活用について。以上のように、食事のポイントを実際に食べながら確認します。あわせて料理レシピと作り方を紹介しています。

5. 参加者アンケートの実施

参加者は、食事勉強会の終わりに理解度や感想についてのアンケートを記入します。例えば、①主食の量を把握できたか。②麺つゆに含まれる塩分量について把握できたか。③塩分2gの味付けの感想について。④今後の食事療養に

実際に体験する内容の例



普段使いの飯椀に、ご飯を計量する



サンドイッチの具材をエネルギー制限の範囲内でバランス良く選ぶ



ドレッシングを計量する

役立つと思うか。これらの回答を管理栄養士で共有し、次回の企画や栄養指導の参考にしています。

6. 参加者アンケート結果

H28年6月までのアンケート集計結果を抜粋して述べます。

参加者は延べ91名（男性38名、女性53名）で、内訳は当院患者とその家族が77名（84.6%）。当院以外の患者とその家族が14名（15.4%）。

当院患者は延べ61名（内4名は当院以外で糖尿病治療中）。参加者43名（男性19名、女性24名）。平均年齢は64.4歳±10.9歳です。

1) 主食量について

①普段ご飯を計量しているか、パン・麺の分量を決めているか(図1)

ご飯は分量を決めているが、パン・麺は分量を決めていない方が多いことがわかります。

②ご飯・パン・麺の適量を把握でき

きたか(図2)。

ご飯は計量することで把握できたと回答の方が殆どですが、パンは種類が多いため適量を把握できない方が多く、単純糖質を多く含む菓子パンを好む方もいます。麺を食べる時は麺だけを倍量食べる方もいるなど、パン食・麺食ともに食物繊維が不足し糖質に偏った食事になりがちな状況がわかります。

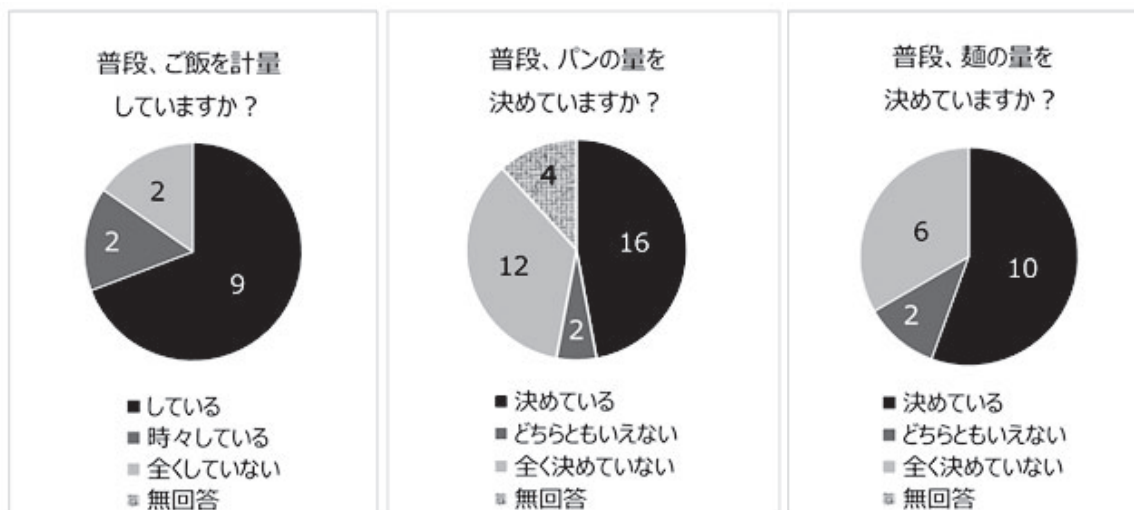


図1. 普段ご飯を計量しているか、パン・麺の分量を決めているか

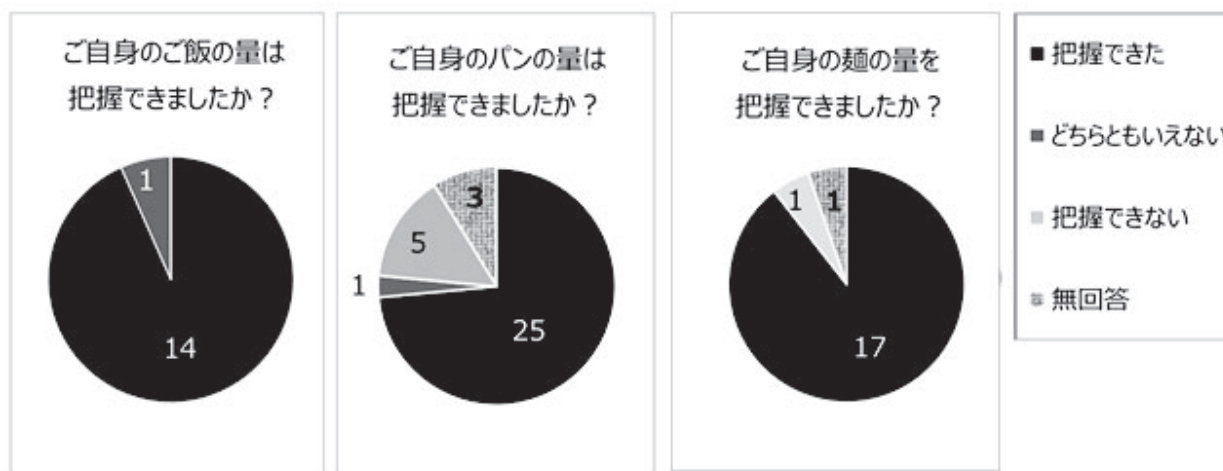


図2. ご飯・パン・麺の適量を把握できたか

2) 減塩の意識と実食の感想について (図3)

参加者は、普段から減塩を心掛けている方が多く、塩分2gの味付けを「物足りない」との回答が少なく「丁度良い」と答えた方が多い結果となっています。

3) パン・麺に含まれる塩分について (図4)

「食パンに塩分が1.2g含まれると知って驚いた」「うどん(麺)の塩分をあまり感じなかった」など、パン・麺自体に含まれる食塩を自覚しにくいことがわかり、食事勉強会が確認の機会となっています。

4) ドレッシングの塩分について (図5)

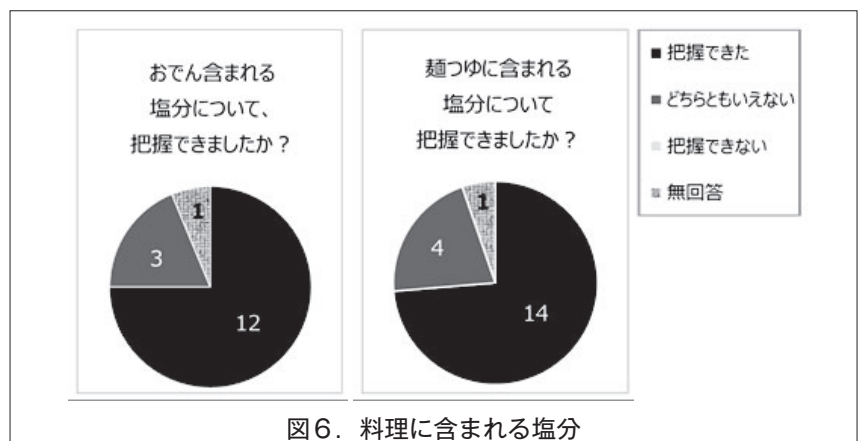
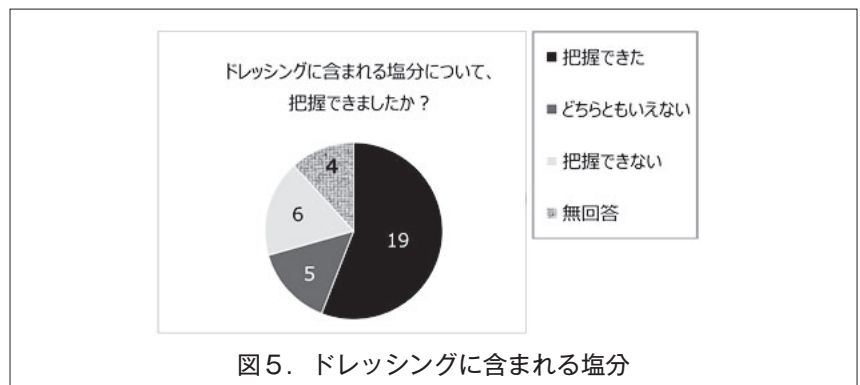
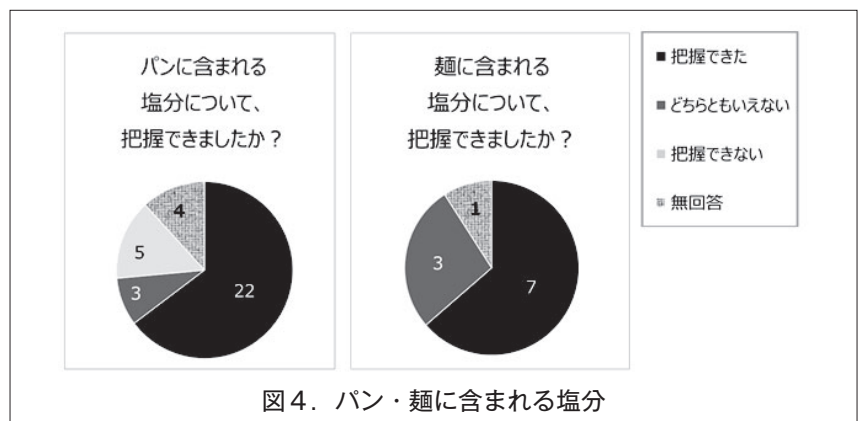
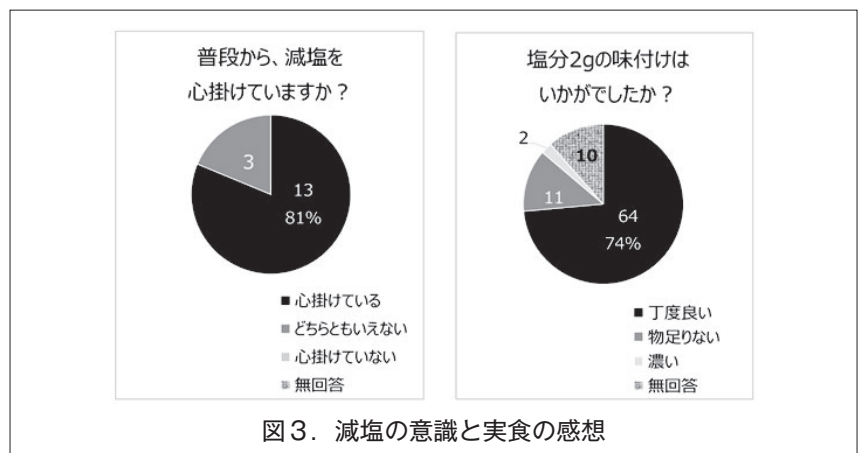
「ノンオイルドレッシングは塩分が少ないと思い込んでいた」という感想もあり、ドレッシングは種類が多いため、種類毎の塩分量を把握できない方が多いようです。また、「かけ過ぎないようにしたい」という減塩行動に繋がる感想も聞かれています。

5) 料理に含まれる塩分について (図6)

「薄味でも食べられた」「今まで味が濃かったので薄味にしたい」という感想がきかれ、おでん・麺つゆの塩分は、実際に食べたことで、普段の味付けが濃いと気づく機会となっています。

6) 今後の食生活に役立つかについて (図7)

「目安量を確認して、納得でき



た]「写真や絵ではなく、実際に食べるので分かり易い」という感想があり、実際に食べることで、味や目安量を確認でき、理解し易いことが分かります。また、参加者の8割以上が、今後の食生活に役立つと回答しています。

7. その他

1) 多職種連携

糖尿病教室は、糖尿病看護認定看護師が中心となり、医師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、管理栄養士が協働し担当しています。

食事勉強会には、糖尿病内分泌代謝腎臓内科医師と糖尿病看護認定看護師、研修医、栄養士・管理栄養士・薬剤師等を目指す学生の実習生も参加します。患者は、医師と看護師等から診察や面談等の場面で「血糖コントロールには食事が大切」ときくことで動機づけがされ、「このままでは不安だ、食事に気をつけよう!」と、行動変容ステージが無関心期から関心期に変化し、更に準備期と実行期に変化し易くなります。医師と看護

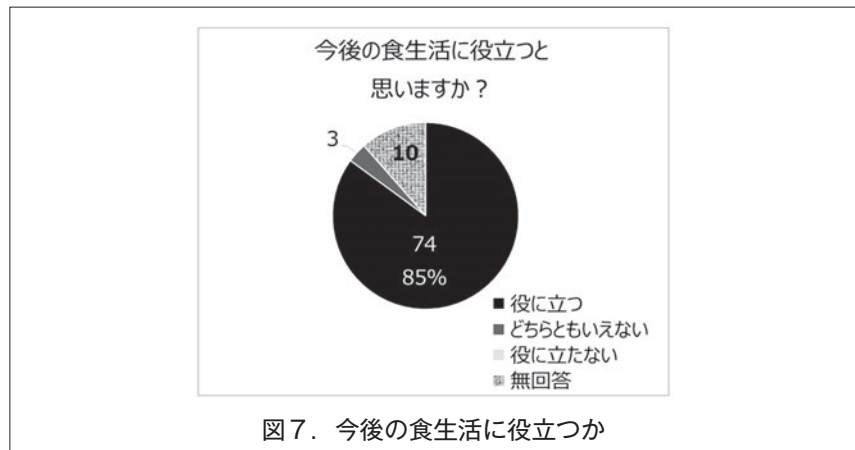


図7. 今後の食生活に役立つか

師をはじめとする多職種と連携することで、患者の行動変容がより達成され易くなり、栄養指導の成果が更に上がると実感しています。

2) 患者間交流

食事勉強会は、グループワークの場にもなっています。患者・家族がそれぞれの立場から取り組んで成果がでた内容を披露したり、上手くいかないことを反省したり、参加者同士でアイデアを話したりなど限られた時間ながらもコミュニケーションは活発です。患者自身の体験を踏まえた話は説得力があるため、管理栄養士がファ

シリテーターの役割を担い、そうしたエピソードを引き出しています。

8. まとめ

食事勉強会は、料理の組み合わせや食べ方のコツなどが確認でき適切な分量や味付けを実際に体験することで、食事療養支援の一助となると思われます。また、食事勉強会でのアンケート結果から今後の栄養指導に活かせるヒントも見いだせます。

今後も糖尿病の改善と重症化予防のために、より良い食事療法支援に努めていきたいと思ひます。



食事勉強会の様子