



『名経大臨床栄養センターNEWS』

第1号

“Clinical Nutrition Center” NEWS

センターNEWS 創刊!

この12月より臨床栄養センターの活動を本学の教職員及び学生、さらには地域住民の方々に知っていただく事を目的に『名経大臨床栄養センターNEWS』を年3回発行する運びになりました。掲載内容として次のようなことを考えています。

- 臨床栄養センターの活動・取り組み紹介
- 管理栄養学科教員及び学生へのインタビュー
- 臨床栄養学及びその他栄養学に関するトピックス等
- ヘルシーレシピの紹介
- 図書案内

坂井田宏センター長創刊インタビュー!

今回は第1号ということで臨床栄養センター長、坂井田宏にセンターの方向性、望まれる活動についてお話を伺いました。

当臨床栄養センターは、人間生活科学部の教育および研究活動の一環として、本学部学生のための臨床栄養教育を行うとともに、当地域の医療にかかわる職種、特に栄養士の研修や当地域の住民に食生活と健康に関するコンサルティング等を行うことを目的に開設されました。現在の活動としては犬山市の産業振興祭や地域での講演会に出かけている程度です。将来的には、病院から紹介された患者さんの栄養診断ばかりでなく、地域住民の健康管理ができる地域密着型のヘルスケアセンターとして活動していきたいと考えております。

活動報告など



市民講演会開催

9月18日(日)田縣西区敬老会の方々に「高齢者の栄養管理」というテーマで講演会を行いました。会場となった久保山会館には50名の参加者がありました。この講演会は田縣西区の区長さんより、敬老会行事の一つとして栄養に関する講演依頼があり、センター業務として行いました。今後も地域住民を対象にした講演会を行い、健康な生活に貢献していきたいと考えています。

学生食堂及び教職員用食堂の栄養表示

もう知っている人も多いと思いますが、後期より、食堂メニューの栄養成分表示が一部のメニューではじまりました。臨床栄養センターから食堂の栄養表示について要請を行ったところ、栄養成分表示が実現しました。栄養表示を参考に少しでも健康的な昼食を考えてみてはいかがでしょうか。

学内コンビニでのサラダ販売開始

後期より、売店にてサラダの販売が始まりました。これは学生のみなさんからコンビニの方に「サラダが欲しい」という声が多くあり、売店の店員さんが店長に導入について相談したところ、実現しました。最初は試験的な販売でしたが、予想以上に購入が多く、継続して販売していくことになりました。値段は1パック150円と220円の2種類です。男子学生にもよく売れるそうです。健康な食生活に野菜は欠かせません。いつものお昼に一品追加し、栄養バランスのとれた食生活を目指しましょう。

わいわい犬山フェスティバル

10月8日・9日に犬山市民文化会館にて犬山市産業振興祭「わいわい犬山フェスティバル」が開催されました。管理栄養学科では昨年に引き続き、ヘルスチェックのコーナーを設け、簡単な食生活アンケート、身長、体重、ウエスト/ヒップ比、体脂肪率、骨密度の測定を行い、希望者には栄養相談を行いました。両日で約170の方がヘルスチェックに訪れました。栄養相談は当学科の医師、管理栄養士が担当し、参加者の方々は普段なかなか聞けない食事や栄養について熱心に相談されていました。また、管理栄養学科の学生のみなさんにも、受付アンケートの記入や計測のお手伝いをしてもらいました。実際の市民の人を前に、真剣な表情で取り組んでいました。当学科より8日9人、9日8人のスタッフが参加しました。



骨密度測定

血圧測定

行事予定 簡単栄養満点料理教室!

コンビニなどで乱れがちな食生活を簡単に改善できる料理法を教えちゃいます。材料は日常よく見かけるものを使用します。また、乾物などの保存のきくものもうまく利用します。

これを機会に自炊を始めてみてはいかがでしょうか。自炊なんてムリムリ・・なあって言ってる下宿生は一度来てみてね。

ご不明な点は u-mi_610@nagoya-ku.ac.jp までご連絡下さい。

<開催案内>

日時: 2月9日(木) 12:00~14:00

対象者: 名古屋経済大学学生(男女不問)下宿生

場所: 1A2実習室 定員: 20名

講師: 武藤ゆうみ 古屋かな恵

献立

1. まぐろ丼
2. すまし汁
3. 和風コロット
4. 蒸しパン
5. ザワークラウト



栄養知っ得情報

大豆を食べて医者要らず

大豆の原産地は中国を含む東部アジアであり、日本へは主として朝鮮を経て中国より1900~2000年前に伝えられたといわれています。大豆はたくさんの生理機能性成分を含んでおり、研究が盛んに行われています。またカルシウムの適量摂取には牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜の寄与する割合が高いことが調査により示されており、国民健康づくり運動「健康日本21」では、豆類(ゆで)の1日摂取を現状の76gから100g以上を目標としています。

1.大豆たんぱく質(グリシニン)

LDL コレステロール(悪玉コレステロール)低下作用や活性酸素の除去に効果があることが分かっています。

活性酸素は老化を促進し、癌や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす要因になるといわれています。

2.大豆イソフラボン

大豆イソフラボンには更年期障害の緩和や骨粗鬆症予防などの効果がよく知られていますが、その他にも、心筋梗塞など循環器系疾患の予防や血中脂質改善などの効果が明らかにされています。血中脂質の改善作用ではLDLコレステロールを低下させる働きのある事が人を対象とした研究で分かっています。

3.大豆オリゴ糖

オリゴ糖は消化酵素によって分解されず、腸内で腸内細菌の善玉菌であるビフィズス菌の栄養源となり、ビフィズス菌の増殖を促します。大豆オリゴ糖は、煮豆、豆腐・豆乳、黄粉には含まれていますが、納豆、味噌、醤油にはほとんど含まれていません。

4.大豆サポニン

大豆を煮たときに泡立つ成分。老化を促進し、癌や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす要因となる活性酸素の蓄積抑制作用が報告されています。

~ 大豆を使ったヘルシー料理 ~

『大豆とひじきの煮物』

大豆の様々な機能性成分とひじきに豊富に含まれるカルシウムと鉄分を同時に摂取でき、貧血予防にも最適です。

【材料(一人分)】乾燥大豆20g 干ひじき5g 人参10g 干椎茸2g 糸こんにゃく5g 砂糖3g 醤油7g みりん3g

【作り方】*干椎茸の戻し汁を使用するので捨てないでね!

- 1.大豆は洗ってゴミをとり、鍋に入れてたっぷりの水に1晩つけて戻す。
- 2.干ひじき、干椎茸は戻し、糸こんにゃくは下茹でする。
- 3.椎茸・糸こんにゃく・人参を適当な大きさに切る。
- 4.水を適量鍋に入れ、大豆を柔らかく茹でする。
- 5.(4)に(3)と、椎茸の戻し汁、砂糖、醤油を加えて、汁気がなくなるまで煮る。

【栄養成分値】エネルギー122kcal 蛋白質8.6g 脂質3.9g 鉄4.8g カルシウム127mg 食物繊維6.8g 食塩相当量1.2g

参考資料

- ・箕口重義 責任編集『要説 食品学各論』建帛社 1996
- ・江澤郁子「健康日本21」その意義と栄養指導への生かし方 「栄養状態・栄養素(食物)摂取レベル」『臨床栄養』医薬出版株式会社 2000
- ・吉川敏一 辻智子『医療従事者のための機能性食品ガイド』講談社
- ・山形市保健センターWebサイト / 農林水産省Webサイト

ご意見・ご要望はこちらまで

発行日 2005年12月

発行: 名古屋経済大学 人間生活科学部 管理栄養学科 臨床栄養センター

発行責任者: 坂井田宏

担当: 上野 晋作 E-Mail: cnc@nagoya-ku.ac.jp

住所: 〒484 8504 愛知県犬山市内久保 61 番 1

