

東北大学病院 からだの教室 第3回  
 できる大人の食事レッスン～食べて知る！食生活セルフコントロールのコツ～



講師プロフィール

東北大学病院栄養管理室 室長 岡本 智子（おかもと ともこ）  
 管理栄養士。臨床の場では常に「食べることの大切さ」が患者さんに伝わるよ  
 うな栄養指導や栄養管理を実践。栄養指導にコーチングスキルを取り入れ、患  
 者さん自身が主体性を持って食事・健康管理を行えるようサポートしている。

【イベントレポート】

今回の「からだの教室」は、20代後半から40代の働き盛りの方々を対象に、誰もが気になる「食生活」をテーマに開催しました。ここではその様子をご紹介します。



会場の様子

- 「太りやすい体質で悩んでいる…」
- 「疲れやすいので、体力をつけたい…」
- 「仕事が忙しく食生活がおろそかになりがち…」
- 「将来、生活習慣病にならないか気になる…」

食事と健康に関わる悩みや不安はありませんか？「健康のためにも食生活を改善したいなあ」と考えている方も多いのではないのでしょうか。

今回は、事前に、参加者の方から身長や体重、年齢、性別、一日の活動量といった情報を伺い、

それらをもとに当院栄養管理室が一食に必要なエネルギー量を計算し、一人一人にあわせて分量や内容を調整した「基本の食事」を用意しました。参加者の方にはこの食事を食べながら、普段の食事を振り返り、より良い食生活について、考えていただきました。

参加者が食卓を囲みながら和やかに始まったこのレッスンで、講師の当院栄養管理室岡本室長がまず紹介したのは、「基本の食事の型紙<sup>1</sup>」。健康的で栄養バランスのとれた食事をするときの目安になります。主食（ご飯、パン、麺類）、汁物（味噌汁など）、主菜（肉や魚、卵など）、



基本の食事の型紙

<sup>1</sup> PDFをダウンロードすることができます。  
<http://www.hosp.tohoku.ac.jp/karada/archive/489/>

副菜・副々菜（野菜の仲間）、その他（果物や乳製品）、これらを揃えて、適量食べることで、一日に必要な栄養素を偏りなく摂ることができます。ややこしいカロリー計算をする必要が無く、今回、用意した食事も、この「基本の食事の型紙」に従って準備しました。



今回の食事

続いて、食生活のセルフコントロールを上手に行うために大切なこととして、参加者の方々は、自分が何をどれだけ食べているか把握しました。実際に食べた一日の食事をアセスメントシートに書き出し、「基本の食事の型紙」と比べて、何が多いのか少ないのか比べることで、いつもの食事を振り返りました。「栄養のバランスなんてよくわからない」という方でも実践できる方法です。

「なんとなくこのごろ調子が悪いなあ…」「最近食べ過ぎているんじゃないだろうか…」「あまり食べていないかもしれないなあ…」などというときは、実際に食べているものを書き出してみ



いつもの食事を「アセスメントシート」で振り返る

るのが良いとのこと。また体重を測ってカレンダーに書き込み、振り返るのも、ひとつの健康管理だそうです。

最後に、参加した方全員に、今回の体験について感想を伺いました。

「とても美味しかったです！」

「食事の彩りが良いので見た目にも美味しそう」

「普段から少し塩分を控えようと思いました」

「足りない野菜をこれからはしっかり食べたい」

「自分に必要な食事量は、思っていたより多いと分かりました」

「まずは大豆食品を1品取り入れるところから始めようと思いました」

「基本の食事」を食べた感想や、今回の体験で気がついたことを、みなさん熱心にお話いただく姿が印象的でした。

忙しい人にとってはなかなか振り返るのが難しい食生活。「体重を増やすも減らすも、まずは一回の食事で、お箸一つ分の調整から始めてみてください。1日3食、毎日続けることで、体重や体長の変化を感じることができるはずですよ」という岡本室長の説明に多くの参加した方がうなずいていました。ご家族やご友人といった大切な方と食生活について振り返るきっかけになれば幸いです。

報告：東北大学病院広報室