

No.42

2024.4.25

# 千葉県栄養士会雑誌

CHIBA DIETICIAN SOCIETY MAGAZINE



公益社団法人

千葉県栄養士会

## CONTENTS

### 学研究

食の情報について栄養士はどう取り組むべきか ————— 2

### 活動だより

知的障害者施設の栄養士としての取り組み ————— 6

千葉県国民健康保険団体連合会の機関誌

「房総の国保」の記事協力について ————— 7

3年間の研究・教育活動を振り返って ————— 8

## 学術研究

### 食の情報について 栄養士はどう取り組むべきか



静岡県立大学客員教授、  
元昭和女子大学食健康科学部教授  
梅垣 敬三

#### 1. 食の情報の現状と問題点

「〇〇が健康に良い」「△△は体に悪い」、「スーパーフード□□」など、食に関する情報が氾濫している。この要因として、①食は誰でも手軽に取り入れられる、②超高齢社会となり国民の健康意識が高くなっている、③食に関する科学研究の進歩により新しい知見やそれを活用した食品が開発されている、④インターネット等の情報伝達手段が普及している、以上の4点があげられる。この中で特に④の要因は情報の氾濫に最も大きく影響している。

食の情報で悩ましいのは、膨大な情報を瞬時に入手できる一方で、必要な情報の取捨選択が難しくなったことである。メディアやSNSの情報の中には虚偽の内容もある。また、昔は食品としては認められなかったサプリメント形状（錠剤・カプセル）の製品が食品のカテゴリーで流通するようになり、特定成分の過剰摂取や医薬品との誤認の問題も生じている。ちなみに、保健機能食品の一つである機能性表示食品の半数以上はサプリメントであり、その宣伝は、効果を過大評価して安全性を過小評価するとともに、医薬品と勘違いする内容であることが多い。

巷の情報を理解する上でリテラシーが求められているが、消費者が好む情報は、「有効か無効か」「安全か危険か」といった両極端で分かりやすい表現である。実はそのような表現は誤解されやすい情報ともいえる。そもそも食品の有効性と安全性は、誰が、何を、どのように利用するかによって大きく依存する。そこで重要になるのは、消費者の理解度を踏まえて専門職から個別に丁寧に提供される情報である。栄養士は食や栄養の専門家であり、食の情報提供者として消費者から頼りにされる存在である。本稿では、栄養士が食の情報を理解する上で、特に必要と考えられる事項および信頼できる情報収集法などについて紹介する。

#### 2. 食の情報の理解に必要な基本事項

##### 1) 特定成分の摂取量と生体影響および食品形態について

特定成分の摂取量と生体影響の関係（用量-反応の関係）は、食の情報を正しく理解する上で極めて重要である。パラケルスス（16世紀に活躍した医学者兼錬金術師）の格言、「すべての物質は毒であり、用量のみが毒か薬かを定める」で知られているように、摂取した食品や成分が有効か安全かは、その摂取量に依存している（図1）。

生体影響の強い成分は、少量の摂取でも毒性が出るが、極めて微量であれば毒性は発現しない。一方、生体影響が強くない成分は、比較的多く摂取しても安全性に問題はないが、継続して過剰量で摂取すれば何らかの有害影響を発現する。生体影響としては、毒素を摂取した場合に認められる急性中毒もあれば、継続的な過剰摂取で認められる疾患などもある。例えば、食塩の適量摂取は必要であるが、一過性に過剰摂取すると死に至る可能性があり、必要以上に継続摂取すると高血圧になる。ちなみに食塩の致死量は0.75g～3.0g/kg体重と推定されている<sup>(1)</sup>。

食品添加物が危ないという情報を見るが、そこでは摂取量と生体影響の関係が無視されている。現在許可されている食品添加物は、一日摂取許容量（ADI）が定められている。ADIとは、ヒトが一生涯毎日摂取しても健康への悪影響がないとされる1日あたりの摂取量で、通常は“毒性を発現しない量”の1/100のレベルに設定されている。しかも食品添加物は用途が決められている<sup>(2)</sup>。食品添加物に関する情報の中に、「発がん性のある物質が使われている」という内容を見かけるが、遺伝毒性を示す成分はADIが定められず、食品添加物としては許可されない<sup>(2)</sup>。

食品には一次機能（栄養）、二次機能（味覚・感覚）、三次機能（体調調節）という3つの機能がある。通常の食品が有する二次機能と体積および私たちの嗜好性は、特定の食品およびその中に含まれている特定成分を継続して過剰量で摂取することの歯止めになっている。最近三次機能を強化したサプリメントが注目されているが、サプリメントは特定成分を効率的に摂取できる一方で、過剰摂取しやすい欠点がある。また、サプリメントには期待する成分だけでなく、食材に含まれていた微量の有害物質も濃縮されている可能性があり、条件によってはその有害影響を受ける懸念もある。一般的に食品中に微量の有害物質が混入していても、健常者が摂取した条件では有害影響は発現しない。しかし、同じものを病者などがサプリメントとして摂取した条件では、有害影響が発現する可能性がある。実

際、米国で小児用ダイエタリーサプリメントとして販売されていた製品がクモノスカビに汚染されていたため、その製品を摂取した未熟児が死亡した事例があった<sup>(3)</sup>。これは1例だけで、同じ製品を摂取していた健康な小児での被害は報告されていない。

日本人の食事摂取基準では、ビタミンなどについて、推奨量、目安量、耐容上限量が1日当たりの値で示されている。これらの値は、おおむね1ヶ月当たりの“習慣的な摂取量”を意味している。また、耐容上限量については、サプリメントからの摂取を想定して設定されている<sup>(4)</sup>。その理由は、私たちが毎日毎日同じ食品を摂取することはなく、また、極端な偏食などをしていない限り、通常の食品から特定成分を有害影響が出るほどの量で摂取することが難しいからである。バランスのとれた食事が推奨されているのは、仮に一つの食材中に微量の有害物質が含まれていても、いろいろな食材から必要な栄養成分等を摂取する方法をとれば、その有害物質の摂取量が有害影響を発現する量に達しないため、食品の安全性が確保できると解釈することもできる。

## 2) 食の安全性と食経験

食は多様な消費者が自己判断で利用するため、安全性の確保が特に重要になる。しかし、全ての人に安全なものはない。例えば、食物アレルギーのように重篤なアナフィラキシーショックを起こす食品もある。そこで発症数および重篤度の観点から、特定原材料8品目には食品への表示が義務付けられている<sup>(5)</sup>。

インターネットでは、「天然・自然は安全で、合成品は危険」という情報を見るが、これは明らかに間違いである。フグ毒やキノコの毒素、野草の毒素など、天然・自然の毒素は多数あり、合成品であっても安全性試験が十分に実施されていて安全性が確保できているものがある。

食の安全性を説明するものとして食経験があるが、これは長い期間に食べてきたという事実だけではなく、該当食品の調理加工を含めた食べ方と摂取量などを踏まえたものである。例えば、ジャガイモの芽には食中毒を起こすアルカロイド（ソラニンやチャコニン）があるが、食べるときはその部分が除去されている。ワラビにはプタキロシドと呼ばれる発ガン性物質が含まれているが、あく抜きをすることで、それが除去されている。ヒジキには毒性の強い無機ヒ素が含まれているが、水洗いや水戻し、ゆでこぼしなどの処理で、その含有量が低減されている。なお、これらの食品の調理加工法でも、有害物質を完全にゼロにすることはできないが、常識的な摂取量であれば、その有害影響が

発現することはない。

インターネットでは、栄養素でない成分を栄養素と称して、その摂取を勧めている情報があるが、それらの成分のヒトにおける有効性と安全性は研究途上と考えられる。一方、日本人の食事摂取基準や食品表示基準で扱われている栄養素は、厚生労働省令第86号<sup>(6)</sup>に示されており、ヒトにおける有効性と安全性の科学的な知見が蓄積されているものである。教科書的な栄養素とは、「生体の発生、成長、成熟、維持、生殖などのために摂取すべき化合物や元素など」<sup>(7)</sup>とされているが、それらの広義の栄養素の中には、現時点でヒトにおける必要性や必要量が不明確なものがある。

## 3) 試験管内や動物で実施された研究情報の解釈

食の有効性情報の中で誤解されやすいのが、細胞を用いたin vitro実験や動物実験の研究論文情報である。細胞を用いたin vitroの研究情報は、成分の消化吸収や体内濃度がほとんど考慮されていないものが多い。例えば、酵素の摂取を推奨している情報があるが、この根拠は試験管内で実施された研究結果に由来するもので、ヒトが経口摂取したときに得られた情報ではない。そもそも酵素はタンパク質であり、経口摂取したタンパク質は消化管でペプチド、さらにアミノ酸にまで分解され、通常は酵素としての機能を失う。これらの事項は中学校の教科書に記載されている。また、動物実験の研究情報は、種差やヒトにおける現実的な食生活に適用できない場合もある。

## 4) 食材の情報とそこに含まれる特定成分の情報の区別

特定の食材と疾病発症の関係を検討した疫学研究から、その食材中に含まれている特定成分にも同様の疾病予防効果があるといった情報がある。しかし、多くの疫学研究から得られた情報はあくまでも食材を摂取した条件で得られた内容であり、それが食材中の特定成分を摂取したときの情報になるとは限らない。食材中の特定成分に食材と同様の疾病予防効果があるか否かは、その成分をサプリメントとして摂取させた介入試験で検証しなければわからない。その点を明確に示した事例が、緑黄色野菜に含まれているβ-カロテンである。がん予防に効果があると想定されていたβ-カロテンをサプリメントから20~30 mg/日で摂取すると、喫煙者やアスベストに暴露された人では、当初の想定とは逆に、肺がんのリスクを高めることが示されている<sup>(8)</sup>。



## 5) 情報の発信者と出典の確認

様々な情報を見極める上で、発信者が誰で、その出典が科学論文であるか否かを確認することが重要である。特にSNSで拡散されている偽情報を見分ける際には、それが有効な方法となる。ただし、情報の出典が科学論文であっても、かなり昔に出された論文の場合は、実験手法やデータの解釈が現在の考え方とは異なる可能性があるため、注意が必要である。例えば、青酸配糖体のアミグダリンには抗がん作用があると昔に言われていたが、現在の評価は、「がんの予防や治療に効果はなく、むしろ経口摂取後にシアン中毒によって重大な副作用を起こすリスクがある」となっている<sup>(9)</sup>。また、新しい情報については、十分な検証が行われていない可能性についても留意する必要がある。

## 6) 論文情報の解釈に参考となるPICO

PICOは、臨床研究や医学研究において問題を構造化するための骨組みとなるもので、P (Patient/Population)、I (Intervention)、C (Comparison)、O (Outcome) の略である。情報をPICOに当てはめると、「誰に対して、何をしたら、何と比べて、どうなったか」が整理でき、内容を正しく解釈することができる。ちなみに、ヒト以外で実施された研究、対照群のない研究の情報をPICOに当てはめると、その情報はヒトにおける信頼性が低いと判断できる。また、健常人で実施された研究情報は、病者に適用できるとは言えないことを知ることができる。

## 3. 信頼できる情報の入手方法

知りたい情報をインターネットで検索する際、検索システムに単語を入力すると膨大な情報が表示され、どれが信頼できる情報か否かを判断することが難しいが、国や地方公共団体が出している情報であれば信頼できる。そこで検索のキーワードに、“go.jp”または“lg.jp”と付けると、国や地方自治体の情報を表示することができる。ちなみに、「go」は「government」、[g]は「local government」の略である。例えば、「食品 栄養 千葉 “lg.jp”」と検索欄に入力すれば、千葉県内の行政が出している栄養や食品の関連サイトを検索できる。

インターネットに出されている情報の詳細を確認する際に、医学文献データベースPubMedやGoogle Scholarを使えば、学術文献を無料で検索でき、情報の詳細を確認することができる。PubMedは英語で表示されるが、最近は画面上で“日本語翻訳”のボタンを押すと瞬時に英文がgoogle翻訳されるので、論文の概要を容易に知ることが可能である。また、検索した論文の中には原文をPDFで入手できるものもある。食品や栄

養の信頼できる情報提供サイトの例を表1に示したので、参考にさせていただきたい。

## 文献

1. 柳元和：ナトリウム．成人病と生活習慣病．48：623-627（2018）
2. “添加物に関する食品健康影響評価指針（令和3年9月）”．食品安全委員会，URL：<https://www.fsc.go.jp/hyouka/index.data/tenkabutu-hyouka-shishin.pdf>
3. “健康食品（ABC Dophilus Powder）に関する注意喚起”．厚生労働省，URL：<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000065852.html>
4. “日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書”．厚生労働省，URL：<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>
5. “加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック（令和5年3月）”．消費者庁，URL：[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_sanitation/allergy/assets/food\\_labeling\\_cms204\\_210514\\_01.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/assets/food_labeling_cms204_210514_01.pdf)
6. “健康増進法施行規則（平成15年4月30日）（厚生労働省令第86号）”．厚生労働省，URL：[https://www.mhlw.go.jp/web/t\\_doc?dataId=78aa4860&dataType=0&pageNo=1](https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=78aa4860&dataType=0&pageNo=1)
7. 野口忠：栄養・生化学辞典、朝倉書店、p.75(2012)．
8. Druesne-Pecollo N. et al.: Beta-carotene supplementation and cancer risk: a systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. *Int J Cancer*, 127 : 172-184 (2010)
9. Milazzo S, Horneber M.: Laetrile treatment for cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 28:CD005476 (2015) .

(生体影響)

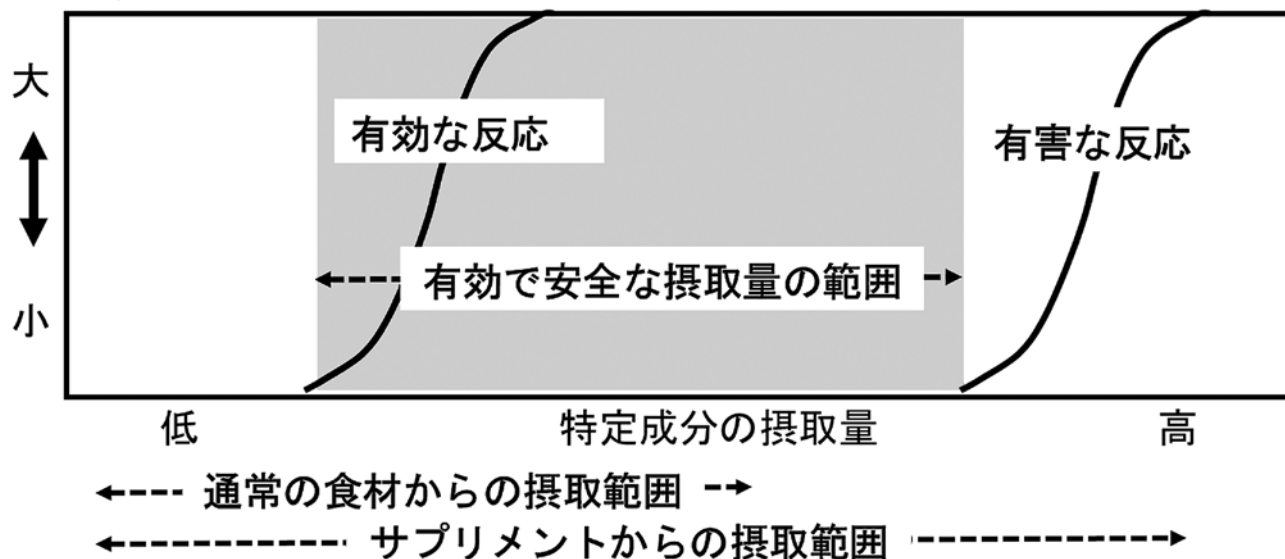


図1 特定成分の摂取量と生体影響の関係、および食品形態の関係

特定成分の摂取量と生体影響には用量依存的な関係がある。摂取量が微量であれば安全だが期待する効果は得られない。一方、摂取量が過剰になれば有害な影響を受けてしまう。食の情報解釈の際には、有効で安全な特定成分の摂取量の範囲を意識することが重要である。必要な成分は通常のいろいろな食材からバランスよく摂取すれば、特定成分の摂取量を意識しなくても、過剰摂取による悪影響を受ける可能性が極めて低くなる。

表1 食品や栄養に関して信頼できる情報源の例

栄養・食生活・・・e-ヘルスネット <a href="https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp">https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp</a> > information > food
健康食品に関する情報・・・「健康食品」の安全性・有効性情報 <a href="https://hfnet.nibiohn.go.jp">https://hfnet.nibiohn.go.jp</a>
健康や統合医療に関する情報・・・厚生労働省eJIM <a href="https://www.ejim.ncgg.go.jp">https://www.ejim.ncgg.go.jp</a>
食品の安全性について・・・食品安全委員会 <a href="https://www.fsc.go.jp">https://www.fsc.go.jp</a>
食品衛生について・・・食品衛生の窓 <a href="https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/">https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/</a>
食品中の成分情報・・・食品成分データベース <a href="https://fooddb.mext.go.jp">https://fooddb.mext.go.jp</a>
健康増進法や食品表示基準などの法令の検索・・・e-GOV法令検索 <a href="https://elaws.e-gov.go.jp/">https://elaws.e-gov.go.jp/</a>

## 活動だより

### 知的障害者施設の 栄養士としての取り組み

社会福祉法人 九曜会 千原厚生園  
山口 英樹

私が勤務する千原厚生園は市原市の北東部に位置する障害者支援施設です。ご利用者は知的に障害を有する成人の方で、21歳から74歳と年齢に大きな差があり、平均年齢は45歳、障害支援区分6の最重度の方が大半です。男性38名と女性12名の50名が生活をしています。また、付帯事業として短期入所や日中一時支援も行っています。

給食は完全委託の現地調理にて提供しています。食事の種類は常食を基本に、一口大、刻み、ペーストなどの調理を行っています。摂食障害のある方、嚥下や咀嚼に大きな問題は無いが、食べ物を殆ど噛まず、咽頭に詰まらせる危険のある方が多い為、調理が必要です。他にも反芻行為などがある為、喫食に際しては調理だけでなく、盛り付け、提供と多くの配慮、支援が必要となります。現在は食物アレルギーや治療を目的とする食事はありませんが、加齢と疾患が原因で入退院をし、身体機能の低下を来す方も見られてきています。私が7年前に着任した時は、7割が職員と同じ常食を喫食していましたが、現在はご利用者の半分以上が何らかの調理や分量の調整が必要となり、数名が粥食に変化してきています。知的障害者の身体機能の多くは、平均的水準に比較して筋力、全身持久力、平衡機能以外にも嚥下機能の水準も低い傾向があります。また障害特性上、理解の面に多くの困難性を抱えながらも、欲求、関心に対し素直に行動する方が多いのも特徴です。そのため噛むことの重要性よりも食べたいという想いが勝ってしまい、嚥下機能に問題が無く、食への興味、執着が強い方は十分な咀嚼もせずに掻き込んで食べてしまう為に、職員がマンツーマンで喫食スピードをコントロールしなければなりません。その対応では、料理を数個の小皿に盛り付け、少量ずつを提供したり、小さなスプーンを使用し、口に入れる量を調整したりします。現場の支援員が対応する食事介助は複雑でご利用者の個別性と食事内容を把握するだけでも大変です。今後は常食以外にも軟菜食や療養食などの整備と職員への教育の幅も広がり、職種に関係なく色々な知識の習得と経験を重ねなければ、ご利用者に安心して生活できる環境の提供は難しくなると考えています。食事に関しても摂食状況、体重や疾病に注目した栄養ケア計画や献立作成、支援計画を作成する事だけに着目しても、

利用者のQOLの維持、向上は果たせません。食事は単なる空腹を満たすだけ、栄養を摂取するだけではなく、生涯の楽しみであり、日々の生活で満足を得るのに重要な位置づけにあると考えています。ご利用者の方に一般的な食育の話をしてはなかなか伝わりません。日々の食事で色々な経験をして、感じて頂きたく思い、毎月1種類以上は新しいメニューを取り入れています。日本全国の郷土料理や海外の調味料を使用し、料理の名前も聞いた事の無いような独特な物、園の畑で栽培したハーブを使用し風味にアクセントを付けたり、行事食やイベント食では植物や折り紙等を使い、見た目を意識したあしらいを大切にしています。献立表は文字を理解できない方もいらっしゃるしますので、全ての料理写真を掲載しています。以前は文字だけの献立表でしたが、写真にて確認できるようになってからは、大好きなメニューや新しいメニューが掲載されていると、私の姿を見つけては、どんな料理なのか、来月にはどんなメニューが出るのか尋ねられます。食べたい料理のリクエストや、食べた料理の感想を報告してくれます。イベントや行事食では、食べる事が出来ない飾りなどは一瞬でゴミ箱に捨てられてしまうことが多いですが、利用者の中には大切そうに持ち帰り部屋に飾ってくれる方もいるので、色々な演出を行っています。

栄養士は食に関する業務が中心となるので、日頃利用者と接する事が少ない傾向にありますが、食事以外での関わりも大切にしています。散歩や日中活動と一緒に参加し運動機能の状況や身体活動量を確認します。入浴の時は着替えの手伝いを行い、皮下脂肪や皮膚等をチェックします。ご利用者と色々な場面で関係性を築くことで、食事と栄養士との関係性だけでは見えない個々をより知ることが出来ると考えています。そして、利用者との時間を過ごすことは私自身の成長にもつながる事です。障害特性故、理解や訴えが難しいご利用者に一人ひとりの思いや好みを献立や盛り付けに反映することが出来れば充実した園での生活に繋がると信じて日々、栄養士の責務に努めたいと思っています。



全粥刻み食の還暦祝いの食事



# 千葉県国民健康保険団体連合会の機関誌「房総の国保」の記事協力について

地域活動事業部 井福 恵子

千葉県国民健康保険団体連合会は機関誌として「房総の国保」を隔月（奇数月）に発行しています。

国民健康保険・介護保険などに関する情報提供のほか、各地で開催された介護予防教室や運動教室、疾病の重症化予防教室、料理教室の様子なども掲載されています。県民の健康づくりの広報誌としての役割もあるように感じます。

この「房総の国保」の裏表紙にある「房総キッチン」について千葉県栄養士会に執筆依頼があり、会長と私で担当しています。2019年5月の697号のアサリから始まり、2023年3月の726号で5年になります。

内容は、テーマの食材を決めて、それについてのコラム的な紹介をし、食材を主にしたレシピの紹介をします。

千葉県は食材が豊富で、生産量が全国で上位を占める農水産物が多くあります。取り上げる食材は、本誌が発行される時期と食材の旬を考慮し、2か月前の撮影の時に店頭と並んでいるかが、食材を決める条件になります。旬が短い食材の場合はネットで調べてJAから直送してもらいました。ホンビノス貝の時は船橋の海産物問屋に宅配で頼んだ時もありました。選ぶ食材は野菜類が主ですが、魚類と肉類もなるべく一回ずつは扱うようになっています。

食材が決まってから、コラムはそれについての原産地や歴史、千葉県での主な生産地を2～3か所あげ、多く含まれる栄養素及び栄養的効能を詳しく記すようになっています。

次にレシピ作成に入ります。調理する場所が栄養士会事務所のキッチンです。どこにでもある調理道具で、調味料も手に入りやすい物を使い、手軽にできて、レシピも長くならないようにと心がけています。エネルギーと食塩相当量に考慮し、食材の栄養的効能が生かされるような作り方ができるように自宅で試作し、レシピを2～3案出して会長のご意見を伺い、決定してから栄養士会事務所で撮影します。カメラマンは会長が担当します。食材のみの撮影と出来上がった料理は温かいうちに撮影します。事務局長などが撮影用の食器の準備や盛り付けなどに協力して、手作りの和やかな「房総キッチン」です。

2024年3月発行の726号までで扱ってきた30の食材とレシピ名を紹介します。

2019年—あさり（あさりご飯）、トマト（マーボトマト）、いわし（いわしの南蛮漬け）、里芋（里芋コロッケ）、ブロッコリー（ブロッコリーのオイスターソース炒め）、菜の花（菜の花寿司）

2020年—たけのこ（たけのこご飯）、枝豆（枝豆腐）、落花生（鶏肉の落花生炒め）、戻り鰹（戻り鰹のカルパッチョ）ねぎ（長ねぎと卵のチーズ焼き）、空豆（空豆のペペロンチーノ）

2021年—豚肉（長芋の豚肉巻き）、かぼちゃ（牛肉とかぼちゃのカレー炒め）、すずき（すずきのソテー彩ソース）、しいたけ（しいたけピザ）、大根（揚げ餅の雪見鍋）、葉たまねぎ（葉たまねぎの焼うどん）

2022年—ホンビノス貝（ニューイングランドクラムチャウダー）、じゃがいも（じゃがいものガレット）、鶏肉（鶏むね肉の生姜蒸し）、牛乳（キノコのごま味噌ミルク鍋）、かぶ（かぶと蒸し鶏の中華風サラダ）、人参（ヒラヒラ人参と手羽元のペペロンチーノ風）

2023年—キャベツ（春キャベツと豚肉のカレーソテー）、なす（なすのポートピザ）、鰹（鰹のブルスケッタ）、れんこん（れんこん団子の柚子胡椒風味あん）、春菊（春菊のかにたま風）、小松菜（小松菜の中華海老あんかけ）



## 3年間の研究・教育活動を振り返って



研究教育事業部  
(淑徳大学)  
阿曾 菜美

### はじめに

2021年4月に淑徳大学に着任し、3年が経過しました。着任後初めて科目責任者として講義や実験実習を担当することとなり、1年目はまさに怒涛の日々でした。授業資料の作成に追われ、日々の業務をこなすことで精いっぱいでしたが、2年3年と経過する中で徐々に自分のペースを掴めるようになってきました。3年間の研究・教育活動を振り返りつつ、栄養士・管理栄養士養成校における教員の活動について紹介させていただきたいと思います。

### 大学の授業

私は現在、基礎栄養学および応用栄養学分野の科目を担当しています。1・2年生の科目が多く、基礎から応用への橋渡し、そして臨床栄養学や臨地実習へ向けた土台作りの役割を担っていると考えています。しかし、3・4年生の科目を担当する教員からは、「基礎が定着していない」、「知識の積み重ねや統合ができていない」といった話を耳にします。その科目で学んだことがその科目で完結してしまう学生も多いのでしょうか。何度も説明したはずなのに、力不足を痛感することも多々あります。

そんな中、応用栄養学分野をオムニバスで担当する教員とともに、科目間連携を強化する新たな取り組みを始めました。ライフステージごとの栄養ケアマネジメントについて取り扱う「応用栄養学Ⅱ」において、毎回の授業終了時に、「今回学んだ内容を理解するために、どの科目のどのような知識が必要であったか」について、学生の認識調査を行いました。その結果、同じ科目群に属する「応用栄養学Ⅰ」や「基礎栄養学」のみならず、「社会・環境と健康」の分野や「解剖生理学」など、授業の内容によって学生が様々な科目を想起していることがわかりました<sup>1)</sup>。まだ始めたばかりの取り組みですが、今後も調査を継続し科目間連携の強化につなげたいと考えています。

### 研究活動

次に、研究活動について紹介します。最近取り組んだ研究の一つに、コロナ禍が「ながら食べ」の食習慣に与えた影響についての研究があります。この研究から、コロナ禍では誰かと一緒に食事をする「共食」の頻度が減

少し、「ながら食べ」が増加したことが示されました。また、2023年には共食の頻度が戻ってきているにも関わらず、ながら食べる習慣が持続している者が多くいることが示されました<sup>2)</sup>。この研究は、2022年度の卒業研究とその後の継続研究として実施しました。卒業研究では、学生の新鮮なアイデアに私自身が研究のヒントをもらうこともあります。今すぐに役に立つ研究ではなくとも、身近な疑問や自分が関心を持ったことを研究テーマとし、興味を持って追及すること、そして科学的かつ論理的な思考を培っていくことができたらと思っています。

### アドバイザーとしての役割

最後に、アドバイザーとしての活動について紹介します。本学栄養学科では、各学年3～4名の教員がアドバイザーとなり、履修指導や面談を行います。私は入職してすぐ1年生のアドバイザーとなり、持ち上がり制で3年間、学生のサポートにあたってきました。学習面や人間関係、経済面、心身の健康等、問題を抱える学生も少なくありません。決して楽ではない管理栄養士養成課程のカリキュラムの中で、自身の将来像をイメージし、モチベーションを維持し続けることの難しさも感じています。今年は最終学年のアドバイザーとなります。学生が笑顔で卒業の日を迎えられるよう、引き続きサポートしていきたいと考えています。

### おわりに

私の好きな言葉の一つに「教えることは習うこと どちらも何度も繰り返し」という言葉があります。私自身、まだまだ教員として駆け出したばかりです。学生時代の恩師や共に働く教員、現場の栄養士・管理栄養士の先生方はもちろんですが、目の前の学生もまた、私にとっては「先生」であると感じています。これからも教育者・研究者としての在り方を模索し、現場で活躍できる栄養士・管理栄養士を一人でも多く送り出せるよう、大学教員としての責務を果たしていけたらと思っています。

### 参考文献

- 1) 雀部沙絵, 阿曾菜美. 科目間連携強化に向けた学生の事後学修における認識調査 - 応用栄養学分野における予備的検討 -. 淑徳大学看護栄養学部・大学院看護学研究科紀要第2巻, 2024年3月.
- 2) 阿曾(染矢)菜美, 島田ひより, 菅原果純, 高橋美柚. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大が大学生の「ながら食べ」習慣に与えた影響とスマートフォンを用いた「ながら食べ」が食欲および摂食量に与える影響. 淑徳大学看護栄養学部・大学院看護学研究科紀要第2巻, 2024年3月.