

## 仲谷鈴代記念賞

# 骨密度調べの結果からみえてくるもの

和泉市立南松尾はつが野学園 角谷 富美子

この度は、第26回（公社）大阪府栄養士会研究発表会において「仲谷鈴代記念賞」をいただき、誠にありがとうございます。

10代の成長期は、最大骨量を上げ丈夫な骨をつくる一番大切な時期です。

和泉市では、この時期に自分の骨量を知ることによって食事、運動、睡眠等の生活習慣を振り返り、丈夫な骨をつくるための意識を高めることが生涯にわたる健康づくりに大切であると考え、中学生対象に骨密度調べを実施しています。本学園では4年生～9年生（中学3年生）を対象に骨密度調べを実施し、個人結果の返却時に栄養教諭、養護教諭、担任と協働し、丈夫な骨をつくるための指導を行っています。栄養教諭からは骨は骨芽細胞と破骨細胞の働きで日々生まれ変わっていることやカルシウムの多い食品、気をつけたい食品について指導し、養護教諭からは運動と睡眠について、更に担任からは日々の給食指導で苦手な食材も少しずつ食べられるよう指導しています。

今回、和泉市内の中学2年生の骨密度結果から同年代の平均より骨密度の高い生徒対象にアンケート調査を行いました。その調査結果から骨密度の高い生徒は継続的な運動習慣があり、

カルシウムを多く含む牛乳を飲用、好き嫌いも少ない傾向にありました。この結果を踏まえ、これからの指導に役立てていきたいと考えています。

現在、学校教育は、さまざまな教育改革が行われています。そのような中、栄養教諭制度が創設され今年で18年目となり、文部科学省において栄養教諭の配置効果について検証されているところです。大阪府下には、大阪府栄養士会ならびに関係機関の皆様のご尽力のおかげで多数の栄養教諭が配置されています。

今後も栄養教諭の職務である学校全体がチームとして食育がすすめていけるよう「食に関する指導に係る全体計画」をコーディネートし、専門性を活かした個別指導、教科との関連した指導を実践し、児童生徒が生涯にわたって健康的な生活を送れる知識と行動を身につけるよう「伝える食育」から「伝わる食育」をめざし学び続けていきたいと思っております。

最後になりましたが、今回の発表にあたり、お忙しい中ご協力いただきました関係者の皆様、ご推薦いただきました座長の先生をはじめ関係者の皆様に深くお礼申し上げます。

## 仲谷鈴代記念賞

# 食は命の源 ～喫食率向上へのアプローチ～

（社福）大阪平成会 特別養護老人ホーム ふれ愛丸山荘 北田 留美

この度は第26回（公社）大阪府栄養士会研究発表会において「仲谷鈴代記念賞」をいただき誠にありがとうございます。

当施設は、閑静な文教地区として人気の高い阿倍野区丸山通りに位置し、花と緑に囲まれた豊かな生活環境を有する施設です。

新型コロナウイルス感染症が国内で確認されてから3年が経ち、その間コロナ禍でご家族との面談や外出禁止が強いられ楽しみが減りました。意欲の低下や行動範囲の制限で食欲不振、延いては喫食率や体重低下に繋がるのではと懸念され、施設内での楽しみを見出す為に充実した献立、メリハリのある行事食提供に注目し、施設全体での取り組みが始まりました。また、そうすることで個々の喫食率向上や体重増加も期待でき、残食量も減少するのではと考えました。

研究を始めるに当たり実施した嗜好調査の結果、高齢者向けの献立への固定観念が強く、メニューに偏りが生じていることが分かりました。また歯や義歯の不具合があっても巻き寿司やとんかつ等好きなものを食べたいという願望がある方が多く、その提供手段として食材の見直しや新商品の発見に至りました。

三食の提供量の配分を調整することや、残菜の多い献立の見直し、食材の使い方等を工夫することで残菜を減らすことができ、目新しい献立や実演イベント、選択食、バイキングといったイベントを組み入れることで五感を刺激する一つとなりました。

加えて、食思低下の方に対してハーフ食の導入を行ったことで、喫食率及び体重増加に繋がりました。

「科学的介護情報システム」の実施で利用者の情報の共有や職員間のコミュニケーションが密になったことも大きな収穫でした。

いくらバランスのとれた食事を提供しても利用者の嗜好に合わず、残菜として捨ててしまっただけでは意味がないと考えます。口に入ってから初めて身体に吸収され、栄養として意味をなします。これからもご利用者の意見を収集して献立の工夫や色々な取り組みへのチャレンジを継続していきたいと思っております。

最後になりましたが、今回の発表にあたり、ご協力いただきました関係者の皆様、ご推薦いただきました座長の先生方に深く御礼申し上げます。