

2021年度 山梨学院短期大学 公開講座(2022.2.22)

抜粋資料



コロナ禍における食と健康 ～様々な健康情報との付き合い方～

青木 慎悟 山梨学院短期大学 食物栄養科 専任講師 / 管理栄養士

画像素材:PIXTA

1

本公開講座のテーマと内容

テーマ: コロナ禍における食と健康
～様々な健康情報との付き合い方～

世の中には食と健康に関する数多くの情報が氾濫しています。それら一つひとつの情報に踊らされないためには、情報の確かさを測る「ものさし」を身につける必要があります。この講座では、コロナ禍における「ぶれない食のキホン」を学びながら、健康情報との適切な付き合い方について、みなさんと考えていきたいと思えます。

前半
「食のキホン」
を確認する

後半
「ものさし」
を学ぶ

【目標】
健康情報との適切な付き合い方を身につけることで、不確かな情報に踊らされないようになろう！

2

本日の流れ

テーマ：コロナ禍における食と健康 ～様々な健康情報との付き合い方～

前半
「食のキホン」
を確認する

- ・わたしたちの食の特徴を学ぶ
- ・健康的な「食のキホン」を確認する
(食生活指針、食事バランスガイド、食品摂取の多様性得点)
- ・ゼミ生による研究紹介(フレイル・低栄養と食生活)

後半
「ものさし」
を学ぶ

- ・健康情報との付き合い方 ～ヘルスリテラシーに着目～
- ・様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ
～科学的根拠(エビデンス)の見極め方～

3

わたしたちの食の特徴を学ぶ

～「日本人の食事摂取基準(2020年版)」において、基準※が策定されている栄養素～

たんぱく質

脂質(脂質 飽和脂肪酸 n-6系脂肪酸 n-3系脂肪酸)

炭水化物(炭水化物 食物繊維)

主要栄養素バランス

脂溶性ビタミン(ビタミンA ビタミンD ビタミンE ビタミンK)

水溶性ビタミン(ビタミンB₁ ビタミンB₂ ナイアシン ビタミンB₆ ビタミンB₁₂
葉酸 パントテン酸 ビオチン ビタミンC)

多量ミネラル(ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン)

微量ミネラル(鉄 亜鉛 銅 マンガン ヨウ素 セレン クロム モリブデン)

必要な栄養素はこんなにたくさん！1つのみに着目は× ※EAR, RDA, AI, UL, DGのいずれか

参考：厚生労働省(2020)。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書。

4

わたしたちの食の特徴を学ぶ ～バランスよく食べる理由～

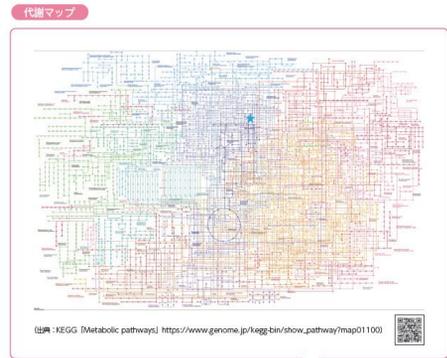
私たちは、化学反応の連続で生きている！

私たちの体には、酸素や栄養素、水を使って化学反応をする仕組みがあります。(略)

主な化学反応を1つの図にしたものを「代謝マップ」といいます。このようにたくさんの化学反応が全てつながることで、私たちは、「生命維持」や「運動」、そして「成長」していきます。

皆さんが、理科で学習したブドウ糖(★)もあります。

**特定の栄養素だけで体内の化学反応が起きているわけではない
1つ栄養素のみに着目は×**



参考：文部科学省（2022）. 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり～食を通して自分たちや社会を見つめよう～.

5

わたしたちの食の特徴を学ぶ ～特に過剰と不足を気にかけたい栄養素とは～

【全国で実施された質の高い「食事調査」から示された日本人集団の食の特徴】

調査期間：2013年2月～3月

対象者：23/47都道府県にお住いの一般の方 20～69歳の男女 計400名
(食事調査を全て完了した方は392名/98%)

※栄養士や看護師・医師等を除く

※現在および1年以内に何らかの食事療法を行っている者を除く

食事調査方法：**連続しない4日間(3日間は仕事日、1日は休日)の秤量記録法**
記録内容は管理栄養士により確認済み(必要に応じて対象者に確認)

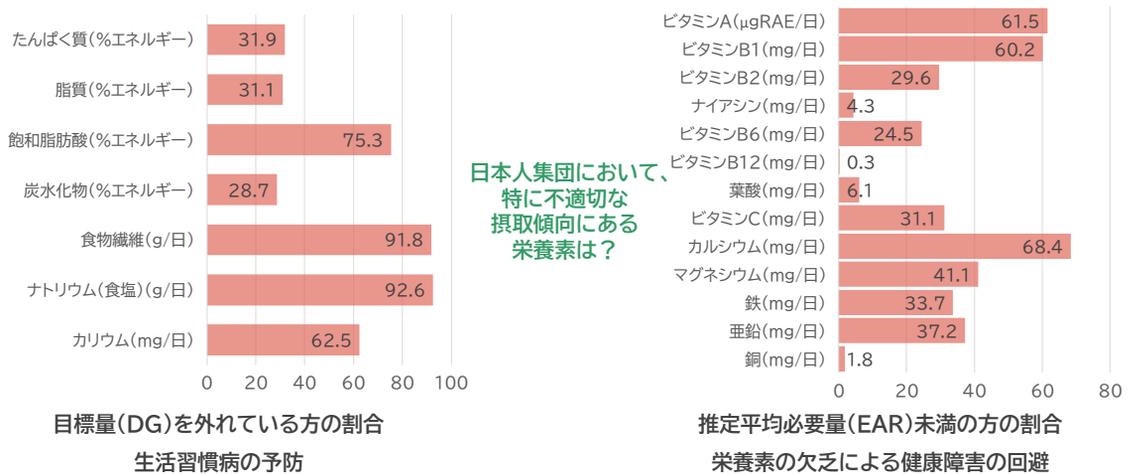
以上の結果から、習慣的な栄養素摂取量を算出

参考：Minami Sugimoto, et al (2020). PLoS ONE 15(10): e0240803. Asakura Keiko, et al (2015). Public Health Nutrition. 19: 11.

6

わたしたちの食の特徴を学ぶ ～特に過剰と不足を気にかけたい栄養素とは～

【習慣的な栄養素摂取量と「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の基準値との比較】



参考: Minami Sugimoto, et al (2020). PLoS ONE 15(10): e0240803.

7

わたしたちの食の特徴を学ぶ ～特に過剰と不足を気にかけたい栄養素とは～

【195か国を対象とした分析によって示された超過死亡と関連する食の特徴】

収集データ1:1980年1月1日～2016年12月31日に論文化された、

食品・栄養素の摂取量と死亡率との関連を検討したコホート研究の
メタ・アナリシス(複数の研究データをまとめて分析する方法)

収集データ2:各国の食品・栄養素摂取量のデータ

収集データ3:姓、年齢階級、死因別の統計データ(2017年)

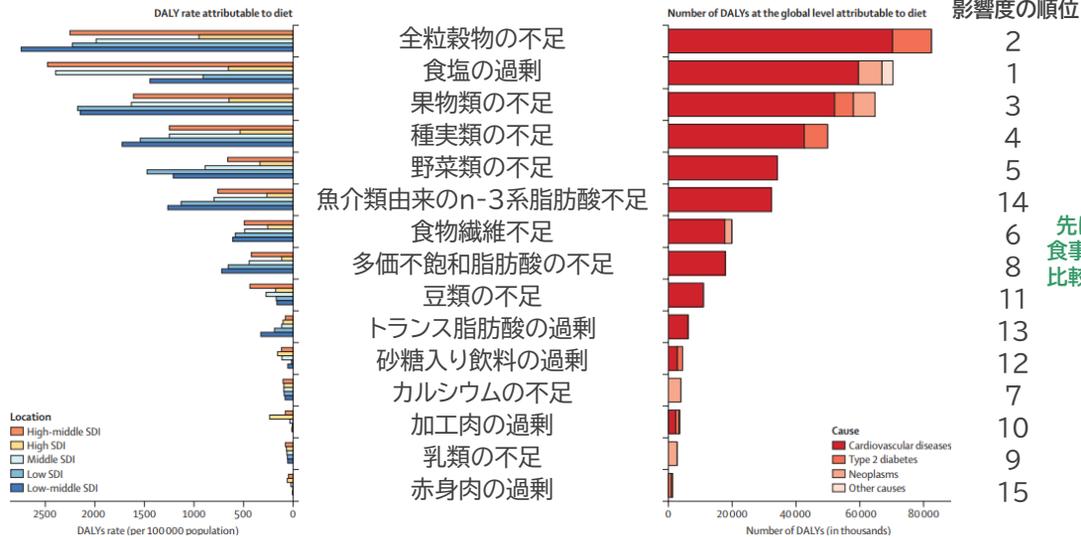
1～3のデータを掛け合わせ、疾病との関連性を検討した報告が数多く存在する
「主要な食習慣(15項目)」によって引き起こされていると推定される超過死亡数を
算出

参考: GBD 2017 Diet Collaborators (2019). The Lancet 393: 10184. 1958-1972.

8

わたしたちの食の特徴を学ぶ ～特に過剰と不足を気にかけたい栄養素とは～

【全世界における超過死亡と関連する食習慣の特徴】



参考: GBD 2017 Diet Collaborators (2019). The Lancet 393: 10184. 1958-1972.

9

本日の流れ

テーマ: コロナ禍における食と健康 ～様々な健康情報との付き合い方～

前半
「食のキホン」
を確認する

- ・わたしたちの食の特徴を学ぶ
- ・健康的な「食のキホン」を確認する
- （食生活指針、食事バランスガイド、食品摂取の多様性得点）
- ・ゼミ生による研究紹介(フレイル・低栄養と食生活)

後半
「ものさし」
を学ぶ

- ・健康情報との付き合い方 ～ヘルスリテラシーに着目～
- ・様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ
- ～科学的根拠(エビデンス)の見極め方～

10

健康的な「食のキホン」を確認する ～食生活指針～

2000年3月に、文部省・厚生省・農林水産省が連携して策定された。2005年の食育基本法の制定、2013年度から開始した「健康日本21(第2次)」(10年計画の国民健康づくり運動)等をふまえ、2016年6月に改定された。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

比較して
みよう！



日本における超過死亡と関連する食習慣の特徴(影響順)

食塩の過剰
全粒穀物の不足
果物類の不足
種実類の不足
野菜類の不足
食物繊維不足
カルシウムの不足
多価不飽和脂肪酸の不足
乳類の不足
加工肉の過剰
豆類の不足
砂糖入り飲料の過剰
トランス脂肪酸の過剰
魚介類由来のn-3系脂肪酸不足
赤身肉の過剰

参考：厚生労働省(2016)。「食生活指針」及び「食生活指針の解説要領」。 GBD 2017 Diet Collaborators (2019). The Lancet 393: 10184. 1958-1972.

13

健康的な「食のキホン」を確認する ～食生活指針～

現在の食習慣と、「食生活指針」の適合度合いを自己採点してみよう！
ほとんどできている 3点、どちらともいえない 2点、あまりできていない 1点

食生活指針	食生活指針の実践
1. 食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで 食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な減量はやめましょう。 ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

参考：厚生労働省(2016)。「食生活指針」及び「食生活指針の解説要領」。

14

健康的な「食のキホン」を確認する ～食生活指針～

現在の食習慣と、「食生活指針」の適合度合いを自己採点してみよう！
 ほとんどできている 3点、どちらともいえない 2点、あまりできていない 1点

食生活指針	食生活指針の実践
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作り と 外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> <p>【主食】 ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。</p> </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> <p>【主菜】 魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。</p> </div> <div style="background-color: #e2efda; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> <p>【副菜】 野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。</p> </div> </div>
5. ごはんなどの穀類をしっかり。	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

参考：厚生労働省（2016）、「食生活指針」及び「食生活指針の解説要領」、厚生労働省（2005）、「食事バランスガイド」について。

15

健康的な「食のキホン」を確認する ～食生活指針～

現在の食習慣と、「食生活指針」の適合度合いを自己採点してみよう！
 ほとんどできている 3点、どちらともいえない 2点、あまりできていない 1点

食生活指針	食生活指針の実践
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」における食塩摂取量の「目標量」（18歳以上）
 男性で1日7.5g未満、女性で6.5g未満

参考：厚生労働省（2016）、「食生活指針」及び「食生活指針の解説要領」、厚生労働省（2020）、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書。

16

健康的な「食のキホン」を確認する ～食生活指針～

現在の食習慣と、「食生活指針」の適合度合いを自己採点してみよう！
 ほとんどできている 3点、どちらともいえない 2点、あまりできていない 1点

食生活指針	食生活指針の実践
8.日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	<ul style="list-style-type: none"> ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
9.食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

参考：厚生労働省（2016）。「食生活指針」及び「食生活指針の解説要領」。

17

健康的な「食のキホン」を確認する ～食生活指針～

現在の食習慣と、「食生活指針」の適合度合いを自己採点してみよう！
 ほとんどできている 3点、どちらともいえない 2点、あまりできていない 1点

食生活指針	食生活指針の実践
10.「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。



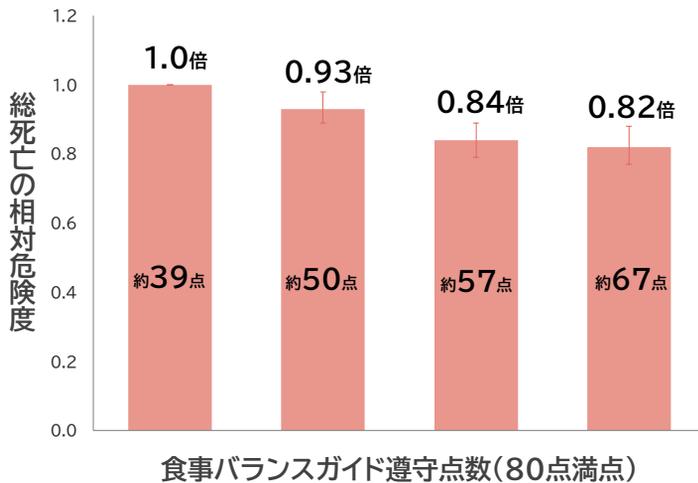
参考：厚生労働省（2016）。「食生活指針」及び「食生活指針の解説要領」。

画像素材：PIXTA

18

健康的な「食のキホン」を確認する ～食事バランスガイド～

【食事バランスガイドとの適合度と総死亡との関連】



年齢、性別、地域、肥満度、喫煙、身体活動、糖尿病既往歴、高血圧・脂質異常症の現病歴、職業、コーヒー・緑茶の摂取の影響を統計的に取り除いて解析

参考: Kurotani Kayo, et al (2016). BMJ 352: i1209. 厚生労働省 (2005). 「食事バランスガイド」について.

21

健康的な「食のキホン」を確認する ～食品摂取の多様性得点～

2003年12月に、東京都老人総合研究所(現、東京都健康長寿医療センター研究所)の研究グループが下記の論文内で公表した。「食品摂取の多様性」を評価する指標で、現在も複数の調査研究で活用されている。

魚介類(生鮮、加工品を問わず全ての魚介類です)	緑黄色野菜類(にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマトなどの色の濃い野菜です)
肉類(生鮮、加工品を問わず全ての肉類です)	海藻類(生、乾物を問いません)
卵(鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は含みません)	いも類
牛乳(コーヒー牛乳、フルーツ牛乳は除きます)	果物類(生鮮、缶詰を問いません。トマトは含みません。トマトは緑黄色野菜とします)
大豆・大豆製品(豆腐、納豆などの大豆を使った食品です)	油脂類(油炒め、天ぷら、フライ、パンに塗るバターやマーガリンなど油を使う料理です)

選択肢:
ほとんど毎日
2日に1回
1週間に1~2回
ほとんど食べない

「ほとんど毎日」の項目数を合計し、多様性得点とする。

参考: 熊谷修ら (2003). 日本公衆衛生雑誌 50: 1117-1124.

22

健康的な「食のキホン」を確認する ～食品摂取の多様性得点～

【5年間のコホート研究から判明した食習慣と基本的日常生活動作能力(BADL)低下との関連】

観察期間:1992年7月～1997年7月の5年間

対象者:秋田県南外村にお住いの特別養護老人ホーム入居者を除く65歳以上の男女 934名

最終的な分析対象者数 608名(男性 235名、女性 373名)

食事調査方法:前述の「食品摂取の多様性得点」を面接法で調査

BADL調査方法:13項目の質問に、はい(1点)、いいえ(0点)で回答する、

「老研式活動能力指標」を用いた。下位尺度として、「手段的自立」「知的能動性」

「社会的役割」について評価することも可能。

以上の結果から、食品摂取の多様性得点とADL低下との関連を検証

参考:熊谷修ら(2003).日本公衆衛生雑誌 50:1117-1124.

23

参考:老研式活動能力指標

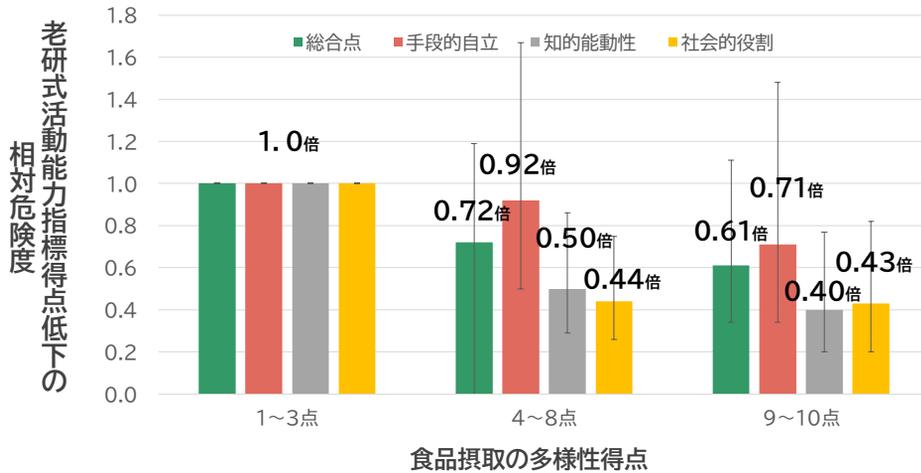
手段的自立	バスや電車を使って1人で外出できますか	選択肢: はい いいえ 「はい」を1点、「いいえ」を0点として合計点を算出
	日用品の買い物ができますか	
	自分で食事の用意ができますか	
	請求書の支払いができますか	
	銀行貯金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか	
知的能動性	年金などの書類が書けますか	
	新聞を読んでいますか	
	本や雑誌を読んでいますか	
	健康についての記事や番組に関心がありますか	
社会的役割	友だちの家を訪ねることがありますか	
	家族や友だちの相談にのることがありますか	
	病人を見舞うことがありますか	
	若い人に自分から話しかけることがありますか	

参考:古谷野亘ら(1987).日本公衆衛生雑誌 12:109-114.

24

健康的な「食のキホン」を確認する ～食品摂取の多様性得点～

【食品摂取の多様性得点と基本的日常生活動作能力(BADL)低下との関連】



参考：熊谷修ら（2003）. 日本公衆衛生雑誌 50: 1117-1124.

25

本日の流れ

テーマ：コロナ禍における食と健康 ～様々な健康情報との付き合い方～

前半
「食のキホン」
を確認する

- ・わたしたちの食の特徴を学ぶ
- ・健康的な「食のキホン」を確認する
(食生活指針、食事バランスガイド、食品摂取の多様性得点)
- ・ゼミ生による研究紹介(フレイル・低栄養と食生活)

後半
「ものさし」
を学ぶ

- ・健康情報との付き合い方 ～ヘルスリテラシーに着目～
- ・様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ
～科学的根拠(エビデンス)の見極め方～

26

2021年度 山梨学院短期大学 食物栄養科 青木ゼミナール 卒業研究テーマ一覧

グループ	キーワード	研究テーマ
1	フレイル・低栄養 食の多様性	高齢者の食品摂取の多様性とフレイルとの関連調査 低栄養予防を目指した献立作成
2	ヘルスリテラシー 糖質制限 糖尿病	女子大生における食生活リテラシーと糖質制限の関連と 糖質に着目したスイーツレシピの作成 ※2021年10月に小児糖尿病バーチャルキャンプに参加した。 ※関連する内容を、2022年2月に日本栄養改善学会 第8回 関東甲信越支部 学術総会で発表した。
3	スポーツ栄養	大学男子ホッケー部に対する栄養教室の 実施および選手達の食習慣の実態調査 ー「食のキホン」から始める栄養指導の重要性ー ※2022年2月に山梨学院短期大学 食物栄養科 卒業レポート発表会で発表した。

山梨学院短期大学の学生は、1年後期～2年後期の約1年半をかけて、各ゼミナール担当教員の専門分野を中心とした「卒業研究」に取り組んでいます。

27

低栄養予防レシピ

献立の工夫① **多様な食品** 取り入れる
献立の工夫② **カルシウム・ビタミンD** 豊富なメニュー



十六穀米
きくらげのかきたま汁
里芋と鶏肉の煮物
ごま牛乳寒天
野菜ピクルス

エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	脂質	炭水化物
679 kcal	26 g	13.2 g	12.8 g	19.7 g	97.6 g
カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛
855 mg	202 mg	107 mg	373 mg	4.8 mg	3.7 mg
レチノール	β-カロテン活性当量	ビタミンD	α-トコフェロール	ビタミンK	ビタミンB1
81 μg	233 μg	2.4 μg	4.9 mg	53.0 μg	0.31 mg
ビタミンB2	葉酸	ビタミンC	飽和脂肪酸	n-6系脂肪酸	n-3系脂肪酸
7.42 mg	95 μg	42 mg	5.25 g	4.19 g	0.16 g
コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量	(64～75歳 女性 身体活動レベルⅡと比較)		
174.5 mg	7.9 g	2.3 g			

(参考)日本人の食事摂取基準(2020年版)

28

●里芋と鶏肉の煮物

里芋(冷凍) … 80g
 鶏肉 … 50g
 しめじ … 10g
 さやえんどう … 3g
 ☆ 醤油 … 4g
 砂糖 … 4g
 みりん … 5g
 水 … 16g
 白だし … 4g

調理のポイント

*調味料を入れる順番は
 “さしすせそ”
 *一度冷まして味を染み込ませる

- ▶①里芋・肉・しめじを鍋に入れて、(☆)を砂糖→みりん→水→白だし→醤油の順で加える。落し蓋をして煮込む。
 ②煮汁が3分の1くらいに減ったら、火を止めて冷ます。
 ③味が染みたら、さっと茹でたさやえんどうを斜め細切りで散らす。

●野菜のピクルス

にんじん … 20g
 黄パプリカ … 20g
 きゅうり … 25g
 玉ねぎ … 25g
 ☆ 酢 … 12g
 水 … 12g
 砂糖 … 3.5g
 塩 … 0.5g

調理のポイント

*「野菜は薄切り」「具材・調味料を加熱」で短時間で味を染みやすく

- ▶①材料を薄切りにし、レンジ600W2分で加熱する。
 ②調味料(☆)を合わせ、レンジ600W2分で加熱する。
 ③①と②を混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。

●十六穀米ごはん

精白米 … 60g
 十六穀米 … 10g

- ▶①米は軽く研いで30分浸水する。
 ②十六穀米を加え、1.4倍量の水(100cc)で炊飯する。

●きくらげのかきたま汁

卵 … 30g
 きくらげ(戻す) … 2g
 水 … 150cc
 ☆ 鶏ガラスープの素 … 1.6g
 醤油 … 2g
 ごま油 … 1g
 小ねぎ … 2g

調理のポイント

*卵を入れたらすぐに火を止めて、ふわふわ食感に

- ▶①きくらげをぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
 ②鍋に水を沸かし、(☆)と戻したきくらげを加えてひと煮たちさせる。
 ③溶き卵を流し入れて、さっと煮て火を止める。
 ④ごま油と小ねぎをちらす。

●ごま牛乳寒天

粉寒天 … 0.3g
 水 … 20cc
 牛乳 … 25cc
 グラニュー糖 … 2g
 こしあん … 25g
 黒すりごま … 7g

調理のポイント

*しっかり沸騰させて、寒天をよく溶かす

- ▶①粉寒天を水で溶かしたら、材料をすべて鍋にいれ、2～3分沸騰させる。
 ②型に入れ粗熱をとったら冷蔵庫で冷やし固める。

29

本日の流れ

テーマ: コロナ禍における食と健康 ～様々な健康情報との付き合い方～

前半
 「食のキホン」
 を確認する

- ・わたしたちの食の特徴を学ぶ
- ・健康的な「食のキホン」を確認する
 (食生活指針、食事バランスガイド、食品摂取の多様性得点)
- ・ゼミ生による研究紹介(フレイル・低栄養と食生活)

後半
 「ものさし」
 を学ぶ

- ・健康情報との付き合い方 ～ヘルスリテラシーに着目～
- ・様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ
 ～科学的根拠(エビデンス)の見極め方～

30

「食生活に関するヘルスリテラシー」を高めよう ～様々な健康情報との付き合い方～

【新型コロナウイルス感染症への栄養面での対処 ～日本栄養・食糧学会からのお願い～】

1. 正確な情報に基づく適切な行動をとる

日常の食糧需給体制は確保されていますので、必要以上の買い込みは避けてください。**SNS上のデマ・流言飛語に惑わされず、正確な情報に基づいて行動してください。**本学会でも、食糧の流通状況に異変を生じた場合、その都度正しい情報を発信致します。

2. 食事前の手洗い・消毒を励行する

3. 規則正しい生活の中でバランスのよい食事を摂る

4. 高齢者のフレイルを予防する

5. その他に注意していただくこと

新型コロナウイルス感染症を想定した
「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

- ◆ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、**健康状態を良好に保つことが大切**です。
- ◆ **新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。**
- ◆ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は細かく分けましょう。**
- ◆ **配食サービスを上手に活用**することもひとつのポイントです。バランスの整った配食弁当であれば、**主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。**
- ◆ **基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談**しましょう。

「食事バランスガイド」を参考に

- ◆ 食事の盛り出しの組み合わせとそれぞれの**主食・主菜・副菜・果物・牛乳・乳製品の5つの料理区分**で示した「**食事バランスガイド**」を参考にしましょう。
- ◆ 外出が制限されるなかで、**簡単に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定**されます。毎食、**加工食品が中心化、食塩や脂肪の摂り過ぎ**につながる可能性があります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。

「食事バランスガイド」についてはこちら

外食の消費が減少、屋内で過ごす時間が長くなる活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や近辺でできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を測って適正体重を維持しましょう。

厚生労働省健康局健康課栄養指導室

参考：公益社団法人 日本栄養・食糧学会（2021）. 新型コロナウイルス感染症への栄養面での対処～日本栄養・食糧学会からのお願い～、厚生労働省（2020）. 新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント。

31

「食生活に関するヘルスリテラシー」を高めよう ～様々な健康情報との付き合い方～

【食生活に影響を与えている情報源（複数回答） 国民健康・栄養調査より】

情報源	全体	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上
テレビ	52.3%	32.4%	45.2%	48.2%	53.3%	61.0%	55.4%
家族	36.6%	50.1%	47.9%	41.3%	34.5%	32.8%	30.9%
友人・知人	23.8%	31.9%	29.0%	26.4%	22.6%	23.2%	19.7%
雑誌・本	23.1%	15.3%	19.8%	22.8%	28.5%	28.2%	20.3%
新聞	18.1%	2.2%	2.2%	8.5%	15.7%	25.3%	28.5%
スーパーやコンビニ等食品の購入場所	17.6%	21.1%	26.7%	20.8%	21.2%	14.3%	12.6%
ウェブサイト	16.6%	27.9%	33.2%	31.3%	23.2%	10.2%	1.8%
医療機関(病院・診療所)	13.5%	3.1%	4.9%	8.7%	14.9%	18.9%	16.8%
ソーシャルメディア(SNS)	7.7%	28.5%	22.0%	13.2%	5.5%	1.5%	0.5%

年齢層によって、食生活に影響を与えている情報源は異なっている

参考：厚生労働省（2020）. 令和元年 国民健康栄養調査の概要。

32

「食生活に関するヘルスリテラシー」を高めよう ～「ヘルスリテラシー(HL)とは～」

HLとは、「健康情報に関する情報リテラシー」で、以下の4つの力を統合したものである。

- ・自身に必要な健康情報を「**入手**」する力
- ・入手した健康情報を適切に「**理解**」する力
- ・入手した健康情報の信頼性を「**評価**」する力
- ・入手した健康情報を「**活用**」する力

※HLの定義は他にも複数存在します

大学生を対象とした先行研究から、「食生活に関するHL」と現在の食習慣との横断的な関連性が報告されている。

2021年度に卒業研究を通じて実施したHLに関する調査研究データを一部紹介します！

参考: Kristine Sorensen, et al (2012). BMC Public Health. 12:80. 山本倫也ら (2021). 日本食育学会誌, 15:2 85-94.

33

参考:「食生活に関するヘルスリテラシー」尺度

あなたは、もし必要になったら、健康に関連した食情報を自分自身で探したり利用したりすることができると思いますか。最も当てはまるもの1つをお選びください。

項目	HLの4区分との大まかな 関連(※青木が当てはめ)
新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から食情報を集められる(項目1)	「入手」
たくさんある情報の中から、自分の求める食情報を選び出せる(項目2)	「理解」「評価」
食情報がどの程度信頼できるかを判断できる(項目3)	「理解」「評価」
食情報を理解し、人に伝えることができる(項目4)	「活用」
食情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる(項目5)	「活用」

選択肢:

- 「全くそう思わない(1点)」
- 「あまりそう思わない(2点)」
- 「どちらでもない(3点)」
- 「まあそう思う(4点)」
- 「強くそう思う(5点)」

5項目の平均点を算出する。

参考:高泉佳苗ら (2012). 日本健康教育学会誌 20:1 30-40.

34

2021年度 山梨学院短期大学 食物栄養科 青木ゼミナール 卒業研究テーマ一覧

グループ	キーワード	研究テーマ
1	フレイル・低栄養 食の多様性	高齢者の食品摂取の多様性とフレイルとの関連調査 低栄養予防を目指した献立作成
2	ヘルスリテラシー 糖質制限 糖尿病	女子大生における食生活リテラシーと糖質制限の関連と 糖質に着目したスイーツレシピの作成 <small>※2021年10月に小児糖尿病バーチャルキャンプに参加した。 ※関連する内容を、2022年2月に日本栄養改善学会 第8回 関東甲信越支部 学術総会で発表した。</small>
3	スポーツ栄養	大学男子ホッケー部に対する栄養教室の 実施および選手達の食習慣の実態調査 ー「食のキホン」から始める栄養指導の重要性ー <small>※2022年2月に山梨学院短期大学 食物栄養科 卒業レポート発表会で発表した。</small>

山梨学院短期大学の学生は、1年後期～2年後期の約1年半をかけて、各ゼミナール担当教員の専門分野を中心とした「卒業研究」に取り組んでいます。

35

本日の流れ

テーマ：コロナ禍における食と健康 ～様々な健康情報との付き合い方～

前半
「食のキホン」
を確認する

- ・わたしたちの食の特徴を学ぶ
- ・健康的な「食のキホン」を確認する
(食生活指針、食事バランスガイド、食品摂取の多様性得点)
- ・ゼミ生による研究紹介(フレイル・低栄養と食生活)

後半
「ものさし」
を学ぶ

- ・健康情報との付き合い方 ～ヘルスリテラシーに着目～
- ・様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ
～科学的根拠(エビデンス)の見極め方～

36

様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ ～基本編「だいじかな」チェックと「さぎしかな」チェック～

「だいじかな」チェック

だ だれ?	この情報は誰が発信したか?
い いつ?	いつ発信されたのか?
じ 事実?	情報は事実か?参照はあるか?
か 関係?	自分とどのように関係するか?
な なぜ?	情報発信の目的は何か?

「さぎしかな」チェック

さ さくしゃ?	メッセージの作者は誰か?
ぎ ぎじゅつ?	どんな表現技術が使われているのか?
し しちょうしゃ?	他の視聴者はどう解釈しているか?
か かつかん?	どんな価値観が表現/排除されているか?
な なぜ?	なぜこのメッセージは送られたのか?

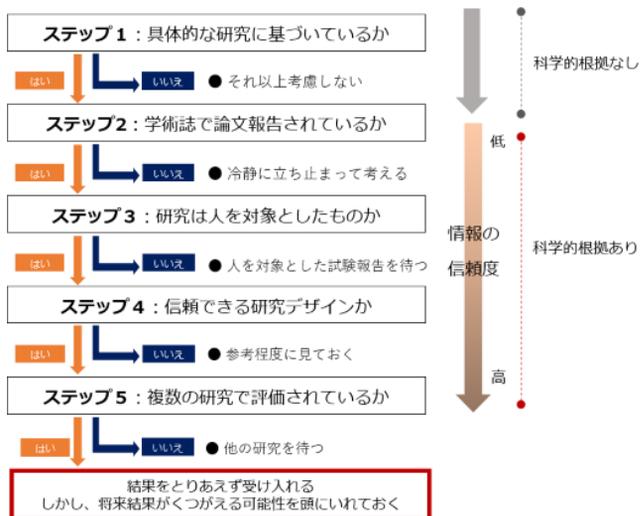
「メディア情報リテラシー」
メディアメッセージを読み解く力

「だいじかな」&「さぎしかな」チェック
アメリカの図書館協会が開発したクラブテストと呼ばれるチェックリストを法政大学の坂本旬教授が翻訳されたもの。より詳細な記述が含まれるpdfを参考元からダウンロード可能。

参考: JIMA(インターネットメディア協会) (2020). [特別寄稿] メディアリテラシーとは何か——その概念・事例・課題.

37

様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ ～発展編「確かな健康情報」を選択するためのフローチャート ★やや難



この段階で比較的多くの情報ははじくことができるので、根拠があいまいな様々な健康情報に踊らされずに済みます。

発信者側の意図や誤解によって、たとえ、参考元の研究情報が示されていたとしても、発信される情報が歪んでしまっている可能性もあるので、これらのフローチャートで情報の信頼度を確認した後、前述の「だいじかな」&「さぎしかな」チェックを確認するとより正確です。

参考: 「健康食品」の安全性・有効性情報(国立研究開発法人 医療基盤・健康・栄養研究所) (2021). その情報は「確かな情報」ですか? (Ver.20210415)

38

様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ ～発展編「確かな健康情報」を見極めるための研究デザインのポイント ★やや難

研究の種類	主な研究デザイン	情報の信頼度
データ統合型研究	メタ分析 (メタアナリシス)	
介入研究	無作為化比較試験 (RCT) クロスオーバー試験	
観察研究	コホート研究 症例対照研究 記述研究 症例報告	
基礎研究	動物を用いた研究 試験管での研究	
権威者や個人の意見	研究ではない	

←左表の内容は「エビデンスピラミッド」として示されることもあります。

基本的に表の上の研究デザインによって得られた情報ほど信頼度が高い傾向にありますが、この表の情報だけで信頼度を評価してしまうのは危険です。

特に食品・栄養素摂取量を扱った研究は、それを「どのように測ったか」が結果に大きく影響しうするため、研究論文を丁寧に読み解く必要があります。専門性が要求されるので、管理栄養士に相談していただいた方がよいかもしれません。

参考: 「健康食品」の安全性・有効性情報(国立研究開発法人 医療基盤・健康・栄養研究所) (2021).健康食品の「有効性」情報の見極め方～信頼できる確かな情報とは～ (Ver.20210326)

39

様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ ～発展編 食事調査結果の評価に要求される専門性～ ★やや難

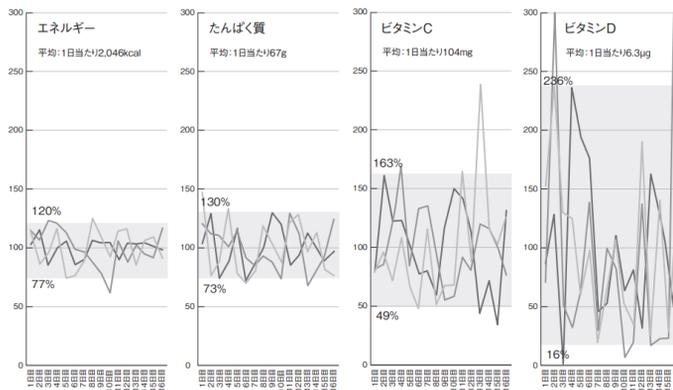


図 11 栄養素摂取量における日間変動：健康な成人女性 3 人においてエネルギー、たんぱく質、ビタミン C、ビタミン D 摂取量で観察された結果

網かけ部分 (及びその数値) は正規分布を仮定した場合に 95% のデータが存在する区間。
参考文献 34) で用いられた女性 (121 人) のデータから無作為に 3 人を取り出したもの。

エネルギー、栄養素摂取量は日によってばらついており、そのばらつき度合いも栄養素によって異なります。短期間の食事調査によって、その人の習慣的な栄養素摂取量を正確に算出するのは困難です。

短期間の食事調査結果だけで、あなた食べすぎですよ！食事量少なすぎですよ！とアドバイスしてしまうのは危険です。エネルギーの過不足はBMI(体格指数)の変化で評価するのが一般的です。

参考: 厚生労働省 (2020). 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書。

40

様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ ～発展編 食事調査結果の評価に要求される専門性～ ★やや難

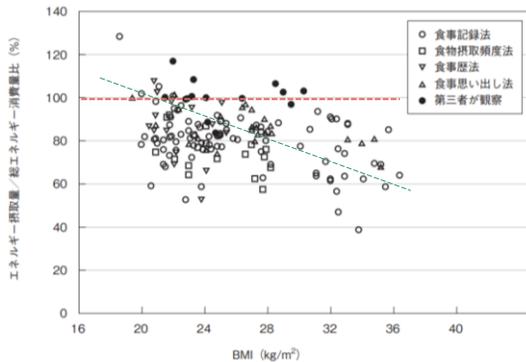


図 12 食事アセスメントの過小評価

健康な者を対象として食事アセスメントによって得られたエネルギー摂取量と二重標識法によって測定された総エネルギー消費量を評価した 81 の研究における BMI (kg/m^2) とエネルギー摂取量/総エネルギー消費量 (%) の関連

第三者による観察法を除いて、食事調査では、過少申告が生じやすいことが報告されており、その影響はBMI(体格指数)が高い方ほど大きいことが示唆されています。

「エネルギー摂取量と肥満は関係ない」といった旨をSNS等で宣っている自称医療者の方は、おそらく、この「正確な食事調査の難しさ」をご存じないと思われます。

参考：厚生労働省（2020）、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書。

41

本日の流れ

テーマ：コロナ禍における食と健康 ～様々な健康情報との付き合い方～

前半
「食のキホン」
を確認する

- ・わたしたちの食の特徴を学ぶ
- ・健康的な「食のキホン」を確認する
(食生活指針、食事バランスガイド、食の多様性スコア)
- ・ゼミ生による研究紹介(フレイル・低栄養と食生活)

後半
「ものさし」
を学ぶ

- ・健康情報との付き合い方 ～ヘルスリテラシーに着目～
- ・様々な情報の確かさを測る「ものさし」を学ぶ
～科学的根拠(エビデンス)の見極め方～
- ・まとめ

42

本公開講座のテーマと内容

テーマ：コロナ禍における食と健康 ～様々な健康情報との付き合い方～

世の中には食と健康に関する数多くの情報が氾濫しています。それら一つひとつの情報に踊らされないためには、情報の確かさを測る「ものさし」を身につける必要があります。この講座では、コロナ禍における「ぶれない食のキホン」を学びながら、健康情報との適切な付き合い方について、みなさんと考えていきたいと思えます。

前半
「食のキホン」
を確認する

後半
「ものさし」
を学ぶ

【目標】

健康情報との適切な付き合い方を身につけることで、不確かな情報に踊らされないようになろう！

最後に、みなさんの身近な管理栄養士・栄養士への相談方法をご紹介します。

43

身近な管理栄養士・栄養士に相談してみよう

【全国の栄養士会と「栄養ケア・ステーション」】

山梨県の
「栄養ケア・ステーション」
は2拠点



サービス詳細

名称	基本情報	サービス ①	営業時間
公益社団法人山梨県栄養士会栄養ケア・ステーション	〒400-0805 山梨県甲府市清瀬1-1-11日設ビル4階 地図 Tel: 055-222-8593 Fax: 055-222-8593 e-mail: yaman@ky-phala.or.jp 責任者：田原川 智寿 事業所長：公益社団法人山梨県栄養士会	【001】 【002】 【003】 【004】 【005】 【006】 【007】 【008】 【009】	月～金曜日 9:00～16:00
医療法人顕門会甲府リハビリテーション病院認定管理栄養士ステーション	〒406-0032 山梨県石和町四日市場2031 地図 Tel: 055-262-3121 Fax: 055-262-2250 e-mail: can@can@kkg.ac.jp 責任者：中村 翠 事業所長：医療法人顕門会 甲府リハビリテーション病院	【010】 【011】 【012】 【013】 【014】 【015】	月～金 9:00-17:00 ※年中無休、祝日除く

参考：公益社団法人 日本栄養士会（2022）、全国の栄養ケアステーション。

44

身近な管理栄養士・栄養士に相談してみよう

【山梨県栄養士会の場合「栄養ケア・ステーション」と「栄養なんでも相談」】



【様々なご相談に対応いたします】

- ・在宅にもどった患者さんがなかなか食べてくれない・・・
- ・栄養補助食品はどれを選べばいいの？
- ・生活習慣病の栄養指導をしてほしいです
- ・特定保健指導を頼みたいけど どこに相談すればいいの？
- ・嚥下食ってなに？
- ・地域包括ケアの業務を相談したい
- ・栄養・食事のことで原稿を書いてほしい！
- ・レシピの作成を頼みたい
- ・健康・介護予防・フレイル予防・講演を聞きたい！
- ・料理教室をやりたい

参考：公益社団法人 山梨県栄養士会（2022）、栄養ケアステーション、栄養なんでも相談。

45

山梨県の管理栄養士・栄養士 食の専門家みなさまへ

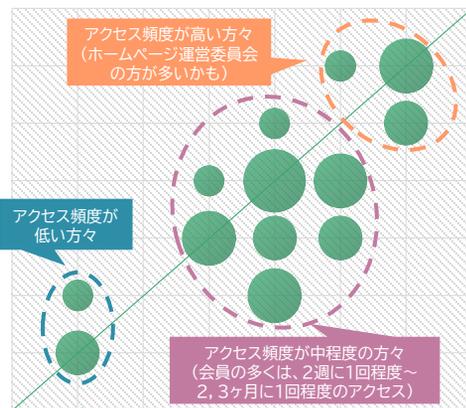
山梨県栄養士会会員を対象としたアンケート（2021年12月～2022年1月）から、**1割程度**の方は、**栄養士会のホームページをほとんど利用していない**ことが分かりました。

↓
研修会情報や栄養関連のニュースを逃さないためにも、**少なくとも2、3ヶ月に1回のペースで栄養士会のホームページをご活用ください！**（一般の方向けの情報も掲載しています。一般の方は、それほど高頻度に関覧していただくなくても大丈夫です。）



日本栄養士会ホームページの閲覧頻度

1週間に1回以上
 2週間に1回
 月に1回
 2、3ヶ月に1回
 半年に1回
 半年に1回未満
 または
 利用しなかった



半年に1回未満
 または
 利用しなかった
 半年に1回
 2、3ヶ月に1回
 月に1回
 2週間に1回
 1週間に1回以上

山梨県栄養士会ホームページの閲覧頻度

参考：公益社団法人 日本栄養士会（2022）、公益社団法人 山梨県栄養士会（2022）。

46

身近な管理栄養士・栄養士に相談してみよう

【山梨学院短期大学の場合「地域の相談窓口」】

山梨学院短期大学では、在籍する管理栄養士の教員に食・栄養に関して相談できる窓口を設置しています。

(教育実践・研究活動の場として、状況に応じて、学生の参加・同席をお願いすることがあります)

ご興味のある方は山梨学院短期大学ホームページの「地域連携研究センター」のページをご参照ください

山梨学院短期大学 地域連携研究センター

栄養士など食に関わる方々や地域住民のための
食育相談・栄養相談

中川 裕子
実務栄養科 教授



相談対応可能な分野：食品学、食品加工学、食品衛生学

食品の成分特徴や機能性、食料の衛生管理など、管理栄養士の立場からお問い合わせ内容に応じてアドバイス致します。また、地域食料の活用方法など、お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

鈴木 健代
実務栄養科 講師



相談対応可能な分野：栄養学全般（ライフステージ栄養学）、スポーツ栄養学、給食管理

病院、保育園、介護老人保健施設、スポーツ選手のサポート等、管理栄養士、公認スポーツ栄養士としての実践経験をふまえて栄養士養成も行っております。乳幼児から高齢者、アスリートの栄養相談、給食管理に関するアドバイス等をいたします。お気軽にご相談ください。

青木 慎悟
実務栄養科 講師



相談対応可能な分野：臨床栄養学、ウェブデザイン

病院勤務の経験をふまえて、栄養士養成の場で臨床栄養学を教入しています。臨床栄養の分野について、管理栄養士の立場からご相談に応じます。山梨県栄養士会等の掲載サイトを運営しており、WordPressを用いたウェブサイト作成や、ウェブデザインに関するアドバイスも可能です。

✓ 相談希望の方は山梨学院短期大学地域連携研究センターまで電話またはメールでお申し込みください
✓ 相談は無料です
✓ 相談者のプライバシーの保護には万全を期しています
✓ 教育実践・研究活動の場として、状況に応じて、学生の参加・同席をお願いすることがあります

【お問い合わせ】 山梨学院短期大学地域連携研究センター
TEL: 055-224-1400 Mail: yjgi-research@stc.ac.jp

山梨学院短期大学

山梨学院短期大学 地域連携研究センター

子ども・保護者・保育者のための
保育相談・教育相談

伊藤 美穂
保育科 教授



相談対応可能な分野：乳幼児から大人までの運動・活動・認知教育、障害者ケア

保育士養成の教育現場において、造形教育について講演するとともに、社会福祉施設に於ける造形指導、山梨県立美術館「つくろうあそぼう造形広場」のワークショップ等の企画運営、保育・幼稚園団体、県教育センターに於ける研修会議等を務めてきました。それらの経験に基づき具体的な相談対応が可能です。

遠藤 清香
保育科 教授



相談対応可能な分野：発達相談（特別支援）

知的障害・発達障害などのお子様の生活支援・学習支援の相談に応じます。状況に応じて家庭訪問や大学研究室での個別指導等、遠征指導も行います。お子さまの年齢は問いません。

相談希望の方は山梨学院短期大学地域連携研究センターまで電話またはメールでお申し込みください
✓ 相談は無料です
✓ 相談者のプライバシーの保護には万全を期しています
✓ 教育実践・研究活動の場として、状況に応じて、学生の参加・同席をお願いすることがあります

【お問い合わせ】 山梨学院短期大学地域連携研究センター
TEL: 055-224-1400 Mail: yjgi-research@stc.ac.jp

山梨学院短期大学

参考：山梨学院短期大学（2022）. 地域連携研究センター.