

No.45

2025.4.25

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

若年女性のやせとやせ願望における諸問題 1

活動だより

地域で活躍する管理栄養士を目指して..... 5

フリーランスの立場を活かした「健康自立支援」を
目指す 6

専門性を地域のために..... 7

若年女性のやせとやせ願望における諸問題



淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科
准教授 阿曾 菜美

1. はじめに

我が国では成人女性の約1割が「やせ」であり^{1,2,3)}、この割合は主な先進国の中でも最も高い⁴⁾。特に20歳代女性の5人に1人がやせであることが報告されており^{1,2)}、若年女性のやせが重要な健康問題の一つとなっている。若年女性のやせは、様々な疾患のリスクを高めるだけでなく、次世代の健康問題にも影響を与えるため、早急な対策が必要である。また、その背景には強いやせ願望やボディイメージの歪みがあると考えられている。本稿では、やせの現状、やせによって引き起こされる健康問題、やせが形成される要因について、日本人を対象とした研究報告を中心に述べる。

2. やせの現状

令和元年国民健康・栄養調査によると、我が国のやせ(BMI<18.5 kg/m²)の者の割合は男性4.4%、女性11.8%である¹⁾。また、15~19歳女性のやせの者の割合は21.0%、20歳代女性のやせの者の割合は20.7%と他の年代・性別より高く、若年女性のやせが顕著であることがわかる¹⁾。図1は、1975~2019年における日本人女性のやせの者の割合の推移を年齢別に示したものである²⁾。20歳代のやせは1980年代から増加を示し、2010年頃にピークを迎え、その後は20%前後で推移している。健康日本21(第二次)では、20歳代女性のやせの者の割合を20%未満とすることを目標としていたが、最終評価報告書によると、現時点では目標に達していないが改善傾向にあると評価されている⁵⁾。

また、健康日本21(第二次)では、若年女性のやせの減少のための目標値は20歳代のみを対象として設定され

ていた。しかし、図1からもわかるように30歳代においても一定の割合でやせが存在する。このため、健康日本21(第三次)では対象を20~30歳代とし、20~30歳代女性のやせの者の割合を15%未満にすることを目標値として新たに設定した⁶⁾。令和5年国民健康・栄養調査結果の概要によると、20~30歳代のやせの割合は20.2%であり、今後さらなる対策が求められる³⁾。

3. やせによって引き起こされる健康問題

やせは様々な疾患のリスクや死亡率を高める。7つのコホート研究のプール解析を行った報告では、総死亡率および主要死因別の死亡率とBMIの関係はU字あるいは逆J字型を呈し、肥満と同様にやせが死亡率を高めることが示されている⁷⁾。糖尿病の発症とBMIの関係もまた、U字型を示す。40歳以上の男女を対象とした我が国の研究により、やせの女性は普通体重の女性と比較して糖尿病を発症するリスクが1.9倍高いことが報告されている⁸⁾。また日本人の若年女性を対象とした研究では、やせの者は普通体重の者と比較して耐糖能異常の割合が高いだけでなく、耐糖能が低下したやせの女性では、インスリン分泌能や脂肪組織インスリン感受性の低下がみられることも示されている⁹⁾。さらに、日本人の女性看護師を対象とした研究により、18歳時にやせであることが成人後の糖尿病の発症リスクを高めることが報告されている¹⁰⁾。

やせは骨量や骨密度に影響し、ひいては骨粗鬆症の発症に関与する。19~25歳的女子大学生を対象とした研究では、腰椎の骨密度とBMIが正の相関関係にあることが示されている¹¹⁾。また40~74歳の女性を対象とした研究によると、20歳時および調査時に普通体重であった女性と比較して、調査時にやせである女性は骨減少症のリスクが約3倍高く、20歳時も調査時もやせている女性はそのリスクが約4倍になることが示されている¹²⁾。さらに、妊娠前にやせであった女性の約7割が、産褥期に低骨密度をきたすことも報告されている¹³⁾。

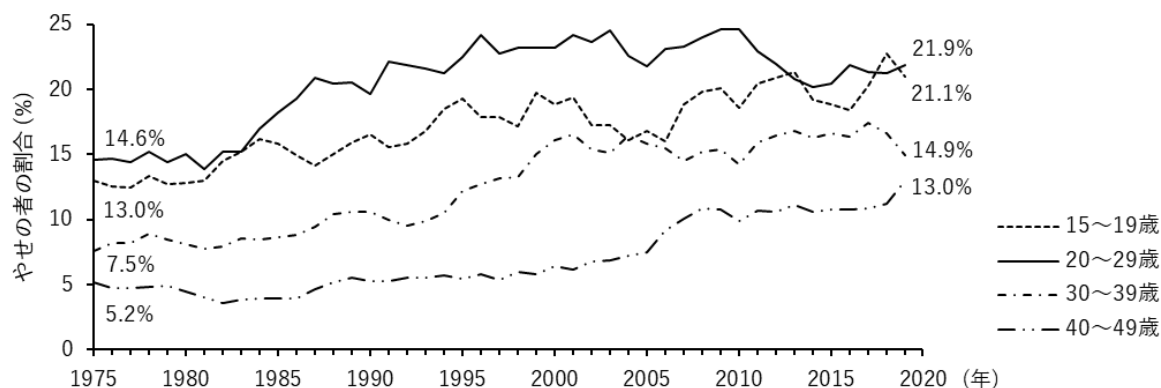


図1. 日本人女性のやせの者の割合の推移。(文献2より作図。妊婦および授乳婦を除外した値を使用。各年次結果と前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化した。ただし、2019年については単年の結果。)

若年女性のやせは、月経や妊娠にも大きな影響を与える。日本人および韓国人の女子大学生を対象とした研究では、BMI と初経年齢に負の相関関係があることが示されている¹⁴⁾。また、日本の女子大学生を対象とした研究では、BMI が低い者において不規則な月経の経験者が多いことが報告されている¹⁵⁾。さらに海外の研究によると、11～15 歳時に低体重であった者は、不妊治療のリスクが高まるとされている¹⁶⁾。妊娠中の影響については、妊娠前の BMI が低い者はヘモグロビンやヘマトクリット値が低く貧血のリスクが高いこと¹⁷⁾、20 歳時の BMI が低い者では妊娠糖尿病を発症するリスクが高いこと¹⁸⁾が報告されており、妊娠前から適正体重を維持することの重要性が明らかとなっている。

やせが及ぼす影響は、やせ女性本人に限定されるものではない。若年女性のやせは、妊娠・出産を通して次世代にも影響する。我が国では、若年女性のやせの増加とともに、低出生体重児の増加が報告されている。図 2 は、1970～2022 年までの我が国における出生時平均体重および低出生体重児の割合の推移を示している¹⁹⁾。出生時平均体重は 50 年間で約 200g 低下し、低出生体重児の割合は約 4%増加している。97,157 名の妊婦を対象とした我が国の研究では、妊娠前にやせであった場合や妊娠中の体重増加が不十分で合った場合、早産（在胎 37 週未満）や small-for-gestational age(SGA)児（出生体重が在胎週数における 10 パーセンタイル未満の児）のリスクが高まることが報告されている²⁰⁾。また米国における調査において、米国で生まれる日本人は他の人種と比較して最も出生体重が低く、これは日本人の母親の妊娠前の BMI が低く妊娠中の体重増加が少ないことが原因であると示唆されている²¹⁾。胎児期の栄養供給量が栄養要求量を下回ると、胎児は低栄養に対してエネルギーを節約するよう適応する。そのため、出生後に栄養環境が改善することで栄養過多となり、この状態にエネルギーの過剰摂取や運動不足などが加わることで、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病が発症すると考えられている。このよう

に胎児期や生後早期の環境が将来の健康や特定の疾患へのかかりやすさに強く影響を与えるという仮説を

「DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease) 仮説」という²²⁾。我が国における低出生体重児の割合の増加は世界的にみても深刻であり、次世代の健康問題を引き起こすこの課題には、国をあげて関心を高める努力と早急な対応が必要であると指摘されている²³⁾。このような現状を受け、2021 年、厚生労働省は従来の「妊産婦のための食生活指針」を改訂し、妊娠前の女性も含めた「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 ～妊娠前から、健康なからだづくりを～」を公表するなど、対策が講じられている²⁴⁾。

4. やせが形成される要因

若年女性のやせの要因に関するスコーピングレビューを行った野上らの報告によると、日本を含む東アジアでは、やせの要因としてやせ願望や体重認識、身体満足度といった「ボディイメージ」に関する報告が最も多いことが示されている²⁵⁾。筆者らは、女子大学生（18～24 歳）を対象とし、やせとやせ願望の現状について調査した（阿曾、未発表）。対象者 122 名のうち、BMI<18.5 のやせの者は 26 名(20.5%)、18.5≤BMI<25.0 の普通体重者は 84 名(68.8%)、BMI≥25 の肥満者は 12 名(9.8%)であった。また、現体重をやせていると認識している者は 17 名(13.9%)、ちょうど良いと認識している者は 49 名(40.2%)、太っていると認識している者は 56 名(45.9%)であった。自身の体重・体型に満足している者は 22 名(18.0%)、満足していない者は 100 名(82.0%)であった。さらに、現体重の平均が 51.1kg であるのに対し、理想体重の平均は 47.2 kgであった。すなわち、約 7 割が普通体重の集団であるにもかかわらず、半数近くの者が自分の体重を太っていると認識しており、8 割以上の者が自分の体重や体型に満足しておらず、現体重より約 4kg 少ない体重を望んでいることが示された。

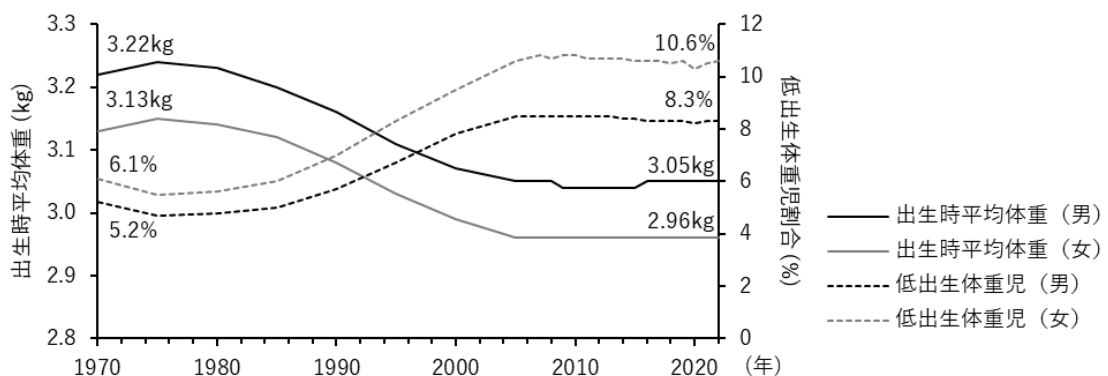


図 2. 日本人の出生時平均体重と低出生体重児の割合の推移。(文献 19 より作図)

さらに、体格区分ごとに体重の認識を評価したところ(図3)、やせの者のうち現体重をやせていると認識している者は16名(61.5%)、ちょうど良いと認識している者は10名(38.5%)であった。普通体重者のうち現体重をやせていると認識している者は1名(1.2%)、ちょうど良いと認識している者は39名(46.4%)、太っていると認識している者は44名(52.4%)であった。肥満者は、全員が現体重を太っていると認識していた。すなわち、やせの者の約4割は自分がやせているという認識がなく、普通体重の者の半数以上が自分を太っていると感じていることが明らかとなった。

同様の結果は先行研究においても示されている。15～39歳の日本人女性1,731名を対象とした研究では、対象者の約半数が自分の体重を過体重または肥満と認識しており、4割以上の者が低体重あるいはやせの体重を理想の体重としていることが示されている²⁶⁾。日本人の女子大学生を対象とした研究によると、普通体重の者は現体重が標準体重(BMI=22)よりも2.2 kg少ないにも関わらず、現体重よりも4.5 kg少ない体重を理想の体重と回答しており、やせの者では現体重が標準体重よりも10.3 kg少ないにも関わらず、現体重を維持することを望んでいた。また、やせの者のうち自身の体型を普通と感じている者は77.8%、普通体重の者のうち自分が太っていると感じている者は52.2%であったことが示されている²⁷⁾。日本人女性の体型をもとにした3Dシルエットスケールを用いた研究では、自己申告の身長と体重から計算されたBMIよりもシルエットスケールで自身の体型を評価した際のBMIの方が高く、自分のボディイメージを過大評価していることが示された。また、身長と体重から計算された理想のBMIよりも、シルエットスケールで評価した理想のBMIの方が低く、認知の歪みが生じていることが示唆されている²⁸⁾。

多くの女性が抱くやせ願望の原因には、やせている方が望ましいという社会的価値観を自己の価値観として取り入れる「やせ理想の内面化(内面化)」があり、その情報源はソーシャルネットワークワーキングサイト(SNS)などのインターネットであることが指摘されている²⁹⁾。20歳代女性を対象とした研究において、SNSの使用時間とBMIには負の相関があり、SNSの使用時間が短い者(1時間未満)と比較して、使用時間が長い者(1日3時間以上)の方がやせ体型のシルエットを理想としていることが示されている³⁰⁾。また女子中学生を対象とした研究においても、インターネット利用時間が長い者にダイエット経験者が多く、やせ理想の内面化や身体不満に関する尺度の得点が高いことが報告されている³¹⁾。青少年の

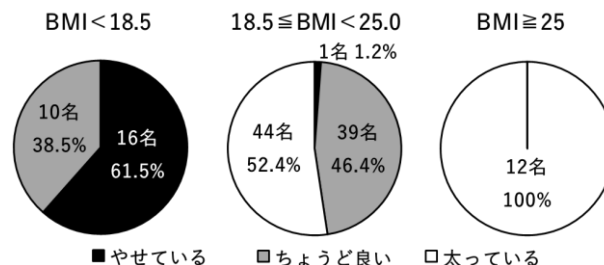


図3. 体格区分ごとの自己の体重認識 (阿曾、未発表)

インターネット利用率はおよそ99%にのぼり、利用時間も増加している³²⁾。今後は情報を正しく判断するメディアリテラシー教育を含め、思春期や青年期における積極的な働きかけが重要であるといえる。

5. おわりに

我が国の若年女性のやせの割合は低下傾向を示しつつあるものの、世界的には依然として高い値である。やせは、耐糖能異常、骨粗しょう症、月経不順、早産や低出生体重児出産のリスクを高めるだけでなく、次世代の生活習慣病の発症にも影響するため、我が国の喫緊の課題である。また多くの女性が抱えるやせ願望の背景には、SNSなどを介したやせ理想の内面化やボディイメージの歪みが存在していることが示唆されている。今後は、思春期や30歳代以上の女性についても対象を拡大し、メディアリテラシー教育を含めた健康教育のさらなる推進が必要である。

参考文献

- 1) 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査, 2020. <https://www.mhlw.go.jp/content/001066903.pdf>.
- 2) 国立健康・栄養研究所. 健康日本21分析評価事業, 身体状況調査. https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/eiyouchousa/keinen_henka_shintai.html.
- 3) 厚生労働省. 令和5年国民健康・栄養調査結果の概要, 2024. <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>.
- 4) World Health Organization. Prevalence of underweight among adults, BMI<18.5. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-underweight-among-adults-bmi-18-\(age-standardized-estimate\)-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-underweight-among-adults-bmi-18-(age-standardized-estimate)-(-)).
- 5) 厚生労働省. 健康日本21(第二次)最終評価報告書, 2022. <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001077213.pdf>.
- 6) 厚生労働省. 健康日本21(第三次)推進のための説明資料, 2023. <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001158816.pdf>.

- 7) Sasazuki S, Inoue M, Tsuji I et al. Body mass index and mortality from all causes and major causes in Japanese: Results of a pooled analysis of 7 large-scale cohort studies. *J Epidemiol* 21: 417-430, 2011.
- 8) Tatsumi Y, Ohno Y, Morimoto A et al. U-shaped relationship between body mass index and incidence of diabetes. *Diabetol Int* 3: 92-98, 2012.
- 9) Sato M, Tamura Y, Nakagata T et al. Prevalence and features of impaired glucose tolerance in young underweight Japanese women. *J Clin Endocrinol Metab* 106: e2053-e2062, 2021.
- 10) Katanoda K, Noda M, Goto A et al. Being underweight in adolescence is independently associated with adult-onset diabetes among women: The Japan Nurses' Health Study. *J Diabetes Investig* 10: 827-836, 2019.
- 11) Miyabara Y, Onoe Y, Harada A et al. Effect of physical activity and nutrition on bone mineral density in young Japanese women. *J Bone Miner Metab* 25: 414-418, 2007.
- 12) Tatsumi Y, Higashiyama A, Kubota Y et al. Underweight young women without later weight gain are at high risk for osteopenia after midlife: The KOBE Study. *J Epidemiol* 26: 572-578, 2016.
- 13) Kurabayashi T, Nagai K, Morikawa K et al. Prevalence of osteoporosis and osteopenia assessed by densitometry in Japanese puerperal women. *J Obstet Gynaecol Res* 47: 1388-1396, 2021.
- 14) 池田知子, 池田孝博, 青柳頌. 日本と韓国の女子大学生の身長, 体重, BMI および理想 BMI と初経年齢の関連. *学校保健研究* 59: 155-163, 2017.
- 15) Yamamoto K, Okazaki A, Sakamoto Y et al. The relationship between premenstrual symptoms, menstrual pain, irregular menstrual cycles, and psychosocial stress among Japanese college students. *J Physiol Anthropol* 28: 129-136, 2009.
- 16) Laru J, Nedelec R, Koivuaho E et al. BMI in childhood and adolescence is associated with impaired reproductive function-a population-based cohort study from birth to age 50 years. *Hum Reprod* 36: 2948-2961, 2021.
- 17) 宇野薫, 武見ゆかり, 林美美ほか. 妊娠前 BMI 区分やせの妊婦の栄養状態・食物摂取状況の特徴. *日本公衆衛生雑誌* 63: 738-749, 2016.
- 18) Yachi Y, Tanaka Y, Nishibata I et al. BMI at age 20 years predicts gestational diabetes independent of BMI in early pregnancy in Japan: Tanaka Women's Clinic Study. *Diabet Med* 30: 70-73, 2013.
- 19) e-Stat. 人口動態調査 人口動態統計 確定数 出生. <https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003411614>.
- 20) Enomoto K, Aoki S, Toma R et al. Pregnancy outcomes based on pre-pregnancy body mass index in Japanese women. *PLoS One* 11: e0157081, 2016.
- 21) Morisaki N, Kawachi I, Oken E et al. Social and anthropometric factors explaining racial/ethnic differences in birth weight in the United States. *Sci Rep* 7: 46657, 2017.
- 22) Gluckman PD and Hanson MA. Living with the past: evolution, development, and patterns of disease. *Science* 305: 1733-1736, 2004.
- 23) Normile D. Staying slim during pregnancy carries a price. *Science* 361: 440, 2018.
- 24) 厚生労働省. 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針~妊娠前から、健康なからだづくりを~ 解説要領, 2021. https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/fiel_d_ref_resources/a29a9bee-4d29-482d-a63b-5f9cb8ea0aa2/aaaf2a82/20230401_policies_boshihoken_shokuji_02.pdf.
- 25) 野上真央, 吉村英一, 鈴木真理子ほか. 若年やせ女性が形成される要因に関するスコーピングレビュー. *女性心身医学* 29: 206-219, 2024.
- 26) Hayashi F, Takimoto H, Yoshita K et al. Perceived body size and desire for thinness of young Japanese women: a population-based survey. *Br J Nutr* 96: 1154-1162, 2006.
- 27) Yasuda T. Desire for thinness among young Japanese women from the perspective of objective and subjective ideal body shape. *Sci Rep* 13: 14129, 2023.
- 28) Yamamiya Y, Suzuki T, Mukai T. Perceptual discrepancies of body sizes in Japanese female college students: Using a 3-D silhouette scale. *Jpn Psychol Res*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12534>, 2024.
- 29) 若杉彩衣, 安友裕子, 北川元二. 女子大学生の瘦身願望に関する社会的・心理的特性の検討. *名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報* 15: 31-47, 2023.
- 30) Yumen Y, Takayama Y, Hanzawa F et al. Association of social networking sites use with actual and ideal body shapes, and eating behaviors in healthy young Japanese women. *Nutrients* 15: 1589, 2023.
- 31) 早見(千須和)直美. 女子中学生のダイエット行動とメディア利用, やせ理想の内面化, 身体不満との関連. *生活科学研究誌* 14: 13-19, 2016.
- 32) 総務省. 令和6年版通信情報白書, 2024. <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r06/pdf/n21b0000.pdf>.

活 動 だ よ り

地域で活躍する管理栄養士を目指して

医療法人社団紺整会

篠原沙季

私が所属する法人は106床の整形外科を母体に、4つのサテライトクリニックと介護老人保健施設を有し、地域医療への貢献を目指しています。管理栄養士を増員し、本院と老健の他にクリニックの非常勤管理栄養士として配置をしたことで入院・入所中の患者様だけでなく、在宅や外来の幅広い地域の方へ栄養介入ができたため報告します。

施設サービス

管理栄養士を増員したことで、老健では栄養ケアマネジメント強化加算の算定が可能となりました。週3回以上のミールラウンドや栄養情報提供書の作成は管理栄養士増員前から行っていましたが、これに対し1人11単位/日の報酬が付き増収となりました。

次に、デイケアの栄養アセスメント加算を開始しました。当施設のデイケアは食事提供をしていない短時間リハビリのため、自宅での食事摂取状況を聞き取りし、推定エネルギー摂取量を算出しています。比較的にADLが高いデイケア利用者の栄養状態の課題は様々で、低栄養だけでなく慢性疾患の重症化予防や肥満改善など個々の食生活に対するアドバイスを行っています。また、リハビリテーション・栄養・口腔の一体的取り組みへと繋げることで各分野の課題を共有し、より効果的な自立支援を目指しています。

居宅サービス

施設では管理栄養士による栄養管理が当たり前になっている中で、在宅では管理栄養士の活躍が少ないのが現状です。老健では排泄や移動動作等ADLの獲得を目標とされる場合が多く、栄養状態の課題が残されたまま退所となる方がほとんどです。また、退所前に施設で行う食事・栄養指導ではご本人、配偶者共に高齢のため知識や技術が定着しにくいという問題もありました。老健退所後の栄養管理の継続、実際の生活の場での調理指導の実現のため、居宅療養管理指導(Ⅱ)を開始しました。

居宅療養管理指導(Ⅱ)はそれぞれの患者様の主治医より指示を頂き訪問栄養食事指導が可能となります。施設では栄養状態の課題がなかった方も、独居生活に戻られた途端、朝食はパン1枚で済ませており体重減少が見られていることがありました。要介護認定を受けている高齢者は在宅サービスを調整後、直ちに訪問を開始する必要があると実感をしました。また、老健で顔馴染みとなった管理栄養士が自宅に訪問することでスムーズに指導が実施できる利点もあると考えます。令和6年の報酬改定により、対象者の拡大や一時的な頻回介入が可能となり、在宅での管理栄養士の力が求められていると思います。様々な疾患を抱える患者様に寄り添った支援ができるよう、更なる知識や技術の習得に励みたいと思います。

医療サービス

クリニックに非常勤管理栄養士を配置したことにより、居宅療養管理指導だけでなく外来栄養食事指導(Ⅰ)の算定が可能となりました。肥満が原因の一つとなる整形疾患の方を対象に主治医より指示を頂き実施しています。私が指示を頂くのは肥満度3以上の患者様であり、内科的疾患はなく整形外科にのみ通院されています。食事内容は糖質や脂質に偏り、野菜の摂取量が極端に少なく、やわらかい食べ物を好み、早食いという傾向にあります。画一的でなく、個々の食生活に合った指導を心がけ、治療やリハビリの効果を高める栄養管理を目指しています。また、整形外科での栄養指導は将来の生活習慣病予防にも寄与できると考えます。

終わりに

昨今の報酬改定により、管理栄養士が活躍できる場所が増えていると感じます。どのサービスでも、管理栄養士としてどのような支援ができるのか、制度があるのか、効果が得られるのかを医師や専門職に提示し理解を得ることが重要であると思います。地域で活躍できる管理栄養士を目指して、学びを深めながら栄養管理に取り組んでいきたいと思っています。

フリーランスの立場を生かした

「健康自立支援」を目指す



認定栄養ケア・ステーション 邑美

えいようキッチン

代 表 佐瀬 直美

「誰かの役に立ちたい」「そんな生き方をしたい」と小学校3年生の時に願って、早55年。65歳の現在まで、管理栄養士と健康運動指導士の資格を生かして、住民の健康支援をしています。

病院栄養士からの出発で、保育所、学校、組合、従業員食堂、老人ホーム等々経て、余分な病気をしない身体づくり、疾病予防事業がやりたくて、フリーランスとなり38年たちました。

フリーランスの良さは、「好きな仕事を選ぶことができる」こと、企画運営も自由にできるという点です。ですが、同時にすべての責任は自分にあるという重荷も背負います。自由には責任がつきものですから。自分の評価は、自分で積み重ねなくてはなりません。

幸い、若かったし、やりたい仕事だったこともあり、新しい事の連続で、ワクワクしながらの毎日でした。同時に毎日が勉強。学生の時より大人になってからの方が沢山勉強しています。

この学びは、知りたい事の積み重ねでしたので、1つ1つ網羅していく達成感はやがて、自信へとつながっていききました。

お陰様で、行政の各種予防事業、健診事後指導（妊婦、乳児、幼児、学童、思春期、成人、高齢者、病態別健康支援、年代別、身体状況に合わせた健康維持増進事業）に携わることが出来ました。

元気になって笑顔が増えていく方々を見るのは、とても嬉しい事でした。すぐには結果が出にくい分野ですので、そんな中、働いている方々の健康支援も大切と感じ、2015年に、自宅隣に「健康自立支援げんきハウス」を設立し、夜間は「呼吸中心のセルフメンテナンス教室」を、休日は1日コースで「健康塾」（プチ断食＋デトックス昼食、コミュニケーション技法等の講義＋ボールヨガ）教室を開催しています。忍耐強く、寄り添って歩む支援が大切だと実感しています。



2023年に、「認定栄養ケア・ステーション 邑美」を立ち上げて、従来行っていましたZoomでの講座や、昼食メニューの提供、糖尿病重症化予防の栄養指導、他栄養講座などを「認定栄養ケア・ステーション 邑美」として、依頼を受けています。

昨年よりトレーラーハウスに厨房を作り、「えいようキッチン」を週1回、管理栄養士が作る手作りの惣菜の提供を行いました。無添加で、身体に優しい食材を使っています。



ご近所の皆様が、毎回楽しみに買いに来てくれます。

ご高齢の方、家族の介護をしている方、子育てでお疲れ気味の方、お仕事が忙しい方等々、選んでいるときはとても楽しそうです。また、「応援食」と名付けて、郵送も承っております。

「食べる事は、生きる事！動く事は健康を作る事！」

これからも両面で「健康自立支援」をしていきたいと思っています。

専門性を地域のために



研究教育事業部

(昭和学院短期大学)

飛松 聡

はじめに

私が医療から研究教育の現場に変わり、6 年が経とうとしています。ようやく大学の教員としての役割がこなせるようになりつつあると感じています。大学教員の主な業務は教育・研究であり、他にも校務などありますが自身の研究も含めた専門性が地域貢献に結び付くことも業務の一環であると認識しております。今回は私の業務内容を少し紹介させていただきます。

教員としての役割

授業は今年から自分の専門分野の科目を新たに 2 科目持つこととなり、栄養士カリキュラムの「栄養の指導」分野をほぼ教える形となりました。そのため、「基礎から応用」、「知識と技術」それぞれ棲み分けを行いながら教えることで栄養士カリキュラムを幅広く関連づけて教育することが可能となりました。今後は授業内容をより充実させたものにするため、学生からの授業評価を参考に精進していきたいと思います。

研究活動では昨年、大規模な栄養の学会での発表がきっかけとなり、より専門的な分野の研究会に誘っていただきました。その研究会でポスター発表をした際、質疑応答が活発でとても良い刺激となり益々研究への意欲を高めることができました。研究内容やそこでの質疑応答など学生教育、地域住民の方々へ活かしていけるよう模索していきたいと思います。

地域貢献

本学は地域との連携を深め、教育機能の充実を図る様々な取組を行っています。平成 30 年に市川市との包括連携協定を締結した事業では市川市小学生朝食選手権、いちかわ市民アカデミー講座などを実施しています。

朝食選手権

朝食選手権は市川シビックロータリークラブが主催となり、市内の小学生 4 人 1 組がテーマに沿った朝食を考案し、実際に大学の調理室で作り、コンペを行います。参加チームは多い年で 20 チームを超え、小学生はとてもし生懸命に、そして楽しそうに自分たちが考えた朝食を作っています。調理後には自分たちで作った朝食を食べながら食育の講義を聞き、最後にコンペの表彰を行います。私たち大学としての役割は調理室および調理器具の貸し出し、調理中の衛生、安全の見守り、食育講座を行うことで小学生が自分たちで考案したものが形となり、それが自分たちの身体を作る大切なものであることを知ってもらうことだと考えています。

いちかわ市民アカデミー講座

本学・千葉商科大学・東京経営短期大学・和洋女子大学の各大学が 3 講座ずつ（計 12 講座）実施するプログラムで構成され、充実した学習環境の中で社会の諸問題や生活向上のための新しい知識を習得できる連続講座です。

今年は「健康長寿をめざして」という学習テーマの基、「健康な体をつくるたんぱく質」という講座名で講義をさせていただきました。内容はたんぱく質の具体的な食品からの摂り方や摂取量などを学びフレイル予防として生活に活かしてもらうものとなりました。講座に参加してくださった市民の方々と会話のやり取りを行いながら関われる貴重な経験をさせていただきました。これからも市民の方々に対して大学教員としての貢献を積極的に実施していきたいと感じました。