

仲谷鈴代記念賞

料理の食べる順番と食後血糖値の違いについての検討 (第2報)

管理栄養士のための統計学勉強会有志

この度は、大阪府栄養士会研究発表会において「仲谷鈴代記念賞」を頂き誠にありがとうございます。

「管理栄養士のための統計学研究会」で栄養指導の際に、「野菜先食べ」を実施している患者さんを多くみかけるようになりましたが、どのような食べ方がよいのかを一緒に研究しないかと提案があったことから始まりました。有志が集まってこの3年間、食後血糖値の上昇を抑制するにはどのような食べる順番が良いのかを自らの身体（指先）を使って研究を続けてきましたが、今回このようなすばらしい賞をいただき、その努力が報われた思いです。測定器は患者様が日常で使うものですので針はそんなに痛くはありませんが、それでも約4時間の中で10回程度指先に自ら針を刺すということは勇気と忍耐の繰り返しでした。

「野菜先食べ」の研究はメディアでは先行しており、有効であるという結果があったもの

の、食べ方や料理法においては普段の食事とかけ離れたものが多いように思われました。そこで、実際と同じような食事内容での研究をすることにしました。それぞれが測定可能な日に自宅の朝食で実験するので、食事の内容・食事時間・安静を保つため4時間を座位で過ごすなどの条件をできるだけ揃える等、苦勞がとても多くありました。しかし、そうした条件を揃えることで同じ食事量でも食べる順番によっては3時間を過ぎても空腹を感じるものと感じないものがあり、「食べる順番」の効果を実際に体感することが出来ました。また、統計の勉強をかねExcelを使って、一つ一つのデータを並べ替えたりするなどの手間のかかる分析方法に多くの時間を費やしました。

最後になりましたが、多くの方々にご助言、ご協力を頂きましたことをここで改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

仲谷鈴代記念賞

義歯調整がもたらす歯と食事と体の変化

医療法人靖正会 にしさんそう歯科ナカムラクリニック
金石 紗緒理

この度は、第21回大阪府栄養士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。

個別栄養指導を行っている歯科医院はまだまだ少ないので、歯科で管理栄養士が栄養指導を行うことの重要性を伝えることができればと思います。今回発表させて頂きました。

食生活で不便を感じていた義歯を使用する患者が、義歯を作り替えて咀嚼に対する不自由がなくなった時に、過食や偏った食事にならないように管理栄養士として介入し聞き取りを行い生活習慣の指導を行いました。患者と関わる中での義歯に対する小さな不満に気づくことが出来たので、歯科医師に状況を伝え連携して良い治療が出来ました。主治医に言えない思いを伝えてくれる存在として患者と信頼関係を築けたことも、良い結果につながったと思います。今回の症例を通して改めて歯科で管理栄養士が、医師の治療と並行して患者に関わることの重要性を確認することが出来ました。研究発表をするのは今回が初めてなので何とか現状を伝えたく、患者の歯の治療前後の画像や治療により噛む力

がどのように変化を示すのか、表を使ってスライドを工夫しました。

歯科医院には多くの患者が3か月に1度メンテナンスで通院されているため、栄養指導を継続的に受けられていない場合でも、管理栄養士がいれば「話を聞くこと・相談に乗ること」が出来るのも大きなメリットだと思います。

今回の発表は義歯使用患者でしたが、他にも歯科にはう蝕や歯周病の患者、歯を失ったためインプラント治療などを受ける患者など、糖質の摂取頻度や生活リズムなどの生活習慣を見直すことでより良くなる患者がたくさんいます。また義歯不調で食が細くなり低栄養状態の患者も多く見られます。そのような患者に早い段階で介入できる歯科医院の管理栄養士が多くなって、一人でも多くの患者が歯の治療と食生活の改善により健康になればいいと思います。

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いた役員の皆様をはじめ、ご推薦頂きました座長の先生方に深く御礼申し上げます。