

日 時：平成27年12月14日（月）午後2時～

会 場：大阪府立大学学術情報センター 大ホール（Uホール白鷺）

講演 I 「利用者に応じた望ましい給食を 提供するために求められること」

講師 大阪市立大学大学院 生活科学研究科

食・健康科学講座 公衆栄養学 教授 由田 克士先生

望ましい給食を継続するための科学的根拠となる客観的な指標として①日本人の食事摂取基準（2015年版）・学校給食実施基準・各種治療ガイドライン等に示されている数値・考え方②給食利用者における現在の身体状況③給食利用者における身体状況の経時的变化④給食の摂取状況があります。注意すべきは残食量では個人の摂取量は見ることはできません。個々の摂食状況を知ることが大切です。

行政による栄養管理状況の評価は肥満・やせの割合が維持・減少しているかですので、個々の身体計測が重要になってきます。各々の適正体重を把握し、維持することが重要です。

目標とするBMIの範囲（18歳以上）が年齢別で差があります。18～49歳が18.5～24.9、50～69歳が20.0～24.9、70歳以上が21.5～24.9です。この年齢は平均寿命であって健康寿命ではありません。

乳幼児については乳幼児身体発育曲線を用いて年齢・身長・体重から発育の程度を判定します。また、幼児の肥満度の判定に身長・体重曲

線を用います。個々の標準体重や肥満度を算出し各々の状態を把握することが大切ですが、成長曲線は集団の代表値であって必ずしも健康か否か並びにその程度を考慮したものではありません。成長曲線は、一時的な成長の程度を判別するよりも、一定期間における成長の方向を確認し判断するために用いることに適しています。

特定給食施設が栄養管理を行うためには、個々の身体状況を知ると共に、食事摂取基準の活用とPDCAサイクルで食事評価を定期的に行うことが重要です。

日本人の平均寿命は世界的に見て高いが、健康寿命との差が大きく、健康寿命を延ばすためにはバランスのとれた食事と量、適度な運動やぐっすり眠る等ストレスの軽減が大切です。

利用者の身体状況を経時的に把握することは最も身近な栄養問題を改善するために必要であり、肥満度の割合を改善することで生活習慣病の予防やQOL向上の期待が出来る、給食部門と健康部門との連動でより望ましい効果が期待出来ます。

講演 II 「食物アレルギーの食事対応について」

講師 社会医療法人同仁会 耳原総合病院 栄養科

管理栄養士 染原 剛氏

食物アレルギー反応は、外敵から身体を守ろうとする仕組み（免疫反応）がかえって身体を傷つけてしまうことをいいます。この反応がある場合、アレルゲンの除去が必要になります。

離乳食はしっかり野菜が食べられるように素材のまま食べてみたり、離乳食を作っている時にいろいろな料理を楽しんでみたり、離乳食完了期にはしっかり噛むことが出来るようにします。しっかり噛むことが何でも食べられる最低条件です。母が一番いい笑顔で離乳食を子どもと一緒に楽しむことがポイントです。

食物アレルギーでアレルゲンを除去すると発育・発達に影響が出ないか心配になりますが、代替えをすることで補えます。子どものS（塩）O（油脂）S（砂糖）の摂取量をしっかり把握し、取り過ぎに注意します。また、睡眠・運動・食事の生活リズムを整えることも大切です。

卵の除去は注意すべきは卵白で、ハムや練り

製品のつなぎとして含まれる卵、菓子やパンなど高温で仕上げる物に含まれる卵、食品添加物や色素、鶏肉やブイヨンの除去が必要になる場合があります。牛乳の除去は乳たんぱくが入っている食品に注意が必要です。カゼインNaと表示されている物も除去の対象です。小麦の除去は小麦製品以外にも調味料などにも注意が必要です。代替えで米粉を使用する場合もグルテンの表示がないか確認します。3大アレルゲン以外にもありますので各々で注意が必要です。

除去を進めるにあたり、子どもの成長に足りうる栄養素の確保とアナフィラキシーの対策・対応についての注意や除去を緩める時は必ず医師と相談し慎重に進めます。ダニ・カビや大気汚染にも注意が必要です。除去食であっても食事の楽しさやおいしさを共有することが子どもの成長に大切です。

（文責 福祉 梅澤しづ代）