

## 「食事療法って、何をすればいいの?②」

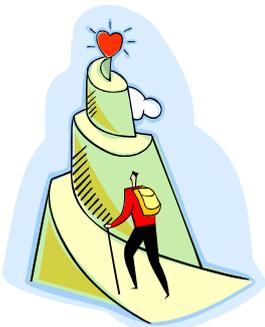
無理をせず、長続きさせることが大切です。

3ヶ月に一度の管理栄養士からの指導も、回を重ねると注意することや摂取を控えな  
いといけない食材などが数多くなり、少し食事に対して過敏になっている方もいらっしや  
るかもしれません。自分自身のことや大切な家族の方のこととなると、敏感になってしま  
うのも無理はありません。しかし、あれは食べてはいけない、これも控えなくてはという  
思いから、必要なエネルギーを十分に摂取出来ず、悪循環を招いてしまうことがありま  
す。過剰な摂取もいけません、栄養不足になってしまつては元も子もありません。



栄養不足になると、疲れやすくなったり気力がなくなつてしまつたりしますし、ストレスとなつ  
てしまうこともあります。せっかくの楽しい食事、ストレスになつてしまつては、美味しいもの  
も美味しくいただくことが出来なんでしょう。

みなさんの適正な摂取カロリーは、年齢・性別・体格などさまざまな体の状態により異なつ  
てきます。分からないことや不安なことがあれば、ストレスになる前にかかりつけ医や管理栄  
養士に遠慮なくご相談ください。無理なく、楽しく、長続き出来る食事療法を一緒に見つけて  
いきましょう。



### あなたの体のために、 月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

石川県栄養ケア・ステーションより

石川県栄養ケア・ステーション担当 井上 好美

2010年3月初、石川県金沢市において地域栄養士ミーティングを開催しました。北陸の3月はまだ肌寒く、遠くの白山には雪がかぶり、道端の花は咲き始めています。

本研究が始まって1年が経ちました。この1年どうなるかしら、と不安でした。当初は、この研究に参加したことを後悔する言葉も出たり、皆不安な顔つきでした。今回のミーティングでは、これまでの1年の報告と今後の不安を取り除くべく、それぞれが抱える悩み等、意見交換を行いました。

指導で関わった患者様のなかには、生活・食事指導を憂鬱に感じられている方もいらっしゃいましたが、「このままの体重ではいけない」と態度一変、3カ月後に4キロも体重を落とされた方もいたり、びっくりするくらいの行動変容に、あきらめてはいけないと奮起する管理栄養士もいます。

皆、「何かもっと役に立ちたい」という思いで参加しています。これからさらに1年が経った後も、患者様全員と引き続き携わっていただけるよう、私たちに出来ることを確認しながらすすめていきたいと思っています。

FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。