時間栄養学から保健指導を考える

京都府在宅保健師の会第一回研修会

京都府在宅保健師の会（家原裕子会長）の平成30年度第一回研修会が10月24日、本会で開かれた。

家原会長が「この在宅保健師の会が、会員のみなさんにとってより身近なものであるためには、どのように運営していけばよいのかを検討しています。まず会員のみなさん一人一人の状況を把握して、ご意見を聞こうということでアンケート調査を予定しておりますで、ご協力をお願いいたします。今回の講演を通して、日ごろの食事に関して新しい知識を学んでご自身の今後の活動の参考にしていただければと思います」と開会挨拶した。

続いて、健康支援ＢｏｎＡｐｐｅｔｉｔ代表で管理栄養士の植村瑠美さんが「時間栄養学から保健指導を考えよう！」と題して講演した。植村さんは、時間栄養学の基本とされる①食べる時間②食べる速度③食べる順番について説明した後、実践的な取り組みとして「食事と食事の間は５～６時間が目安」「甘いものは太陽が出ている時に」「就寝前の食事は脂肪を少なめに」といった具体例を分かりやすく紹介。それを受けて保健指導をする際のポイントとして「理想は追い求めすぎず、やれる方法で提案する」「バランスの良い食事は主食・主菜・副菜の三つを意識する」「食事は病態別の提案を考える」の三点を指摘した。

植村さん

引き続き、在宅保健師の会の金山典子さんが９～10 月の計３回にわたり京都府薬剤師国保組合で行った特定健診・特定保健指導の受診勧奨について活動報告した後、参加者は情報交換会で交流を深めた。