

管理栄養士100人に聞く「生活習慣病 食事管理実態調査」 ポイントは“我慢しないカロリーコントロール” 糖質とカロリーオフ調味料に注目！

味の素株式会社は2012年9月2日(日)、管理栄養士を中心とした医療従事者150名を招待し、東京・青山で「栄養指導のための食事管理&試食体験セミナー」を開催いたしました。

2008年の特定健診・特定保健指導開始以降、生活習慣病の予防が注目されており、企業や医療機関で行われる管理栄養士による栄養相談(食事のチェックやアドバイス)が広がりを見せています。

セミナー時に発表されました、現場管理栄養士・栄養士100名を対象とした「食事管理実態調査」によると、食事管理、栄養相談において重視していることは「摂取カロリー(エネルギー)」と「炭水化物(糖質)」であり、栄養相談の対象者は「我慢しない改善方法」のアドバイスを管理栄養士に求めていることが分かりました。

*管理栄養士：厚生労働大臣の免許を受ける国家資格。高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導を行う。

- 栄養相談の実施件数はここ1年間で半数以上(54%)が「増えてきている」「やや増えてきている」と答えており、栄養相談が増加傾向にあります(図1)。
- 栄養相談の対象となる疾病として最も多いものは糖尿病(70%)でした(図2)。
- 糖尿病やその疑いのある方の生活習慣の主な問題点は、1位「過食、カロリーオーバー」(79%)、2位「運動不足」(66%)でした(図3)。
- 糖尿病やその疑いのある方の食事管理について管理栄養士・栄養士が重視するポイントは1位「摂取カロリー」(74%)、2位「炭水化物(糖質)の量」(66%)、3位「野菜の量」(56%)であり、カロリーだけでなく、糖質にも注目していることが分かりました(図4)。
- 糖尿病やその疑いのある方が正しいカロリーコントロールを実践出来ているかという質問では「そう思う」と答えた管理栄養士・栄養士は0%で、「ややそう思う」と答えたのはわずか18%でした。この結果より、カロリーコントロールの難しさが浮き彫りとなりました(図5)。
- 栄養相談の中で、対象者から求められることは1位「我慢しない改善方法」(93%)、2位「ライフスタイルを変えない改善方法」(75%)、3位「満足感のある改善方法」(65%)でした。生活習慣を変えずに実践出来る改善方法が求められています(図6)。
- 生活習慣を変えずにカロリーコントロールを実践する為に、栄養相談の際に役立つカロリーオフ製品としては、1位「砂糖などの甘味料類*」(74%)、2位「お菓子・デザート類」(73%)、3位「マヨネーズ、ドレッシング類」(60%)でした。管理栄養士・栄養士が栄養相談で役に立つと考えているカロリーオフ製品は「甘味料」や「マヨネーズ、ドレッシング類」などの調味料であることが分かりました(図7)。*砂糖の代替となる低カロリー甘味料

【まとめ】

栄養相談の実施件数が増加する中、糖尿病の方を対象とした栄養相談が最も多いことが分かりました。糖尿病やその疑いのある方の生活習慣の問題点は「過食、カロリーオーバー」と「運動不足」であり、さらに正しいカロリーコントロールが実践できていないと感じている管理栄養士が多いことも分かりました。しかし、栄養相談の対象者からは「我慢しない改善方法」が求められており、対象者の負担を少なく、いかにカロリーコントロールを実践してもらうかが、今後の栄養相談でのポイントとなりそうです。

【専門家のコメント】

佐藤 智英(さとう ちえ) 女子栄養大学 短期大学部 臨床栄養学 准教授

糖尿病など生活習慣病に係る栄養相談が増えてきている中で、管理栄養士・栄養士は、エネルギーだけでなく、糖質にも注目していることが分かりました。また、糖尿病患者は「生活習慣を出来るだけ変えない」、「我慢しない」エネルギーコントロールを望む方が多く、対象者の要望にどう応えていくのが栄養相談において求められています。その中で、管理栄養士・栄養士が注目しているのがカロリーオフの甘味料やマヨネーズなどの調味料です。調味料ですと、普段の食事を大きく変えずに無理なく生活に取り入れることができます。86%の管理栄養士・栄養士が栄養相談で低カロリー甘味料を使用したことがあると答えていること(図8)からもこのようなカロリーオフ製品は我慢しないエネルギーコントロールを実践する為の鍵になると思います。

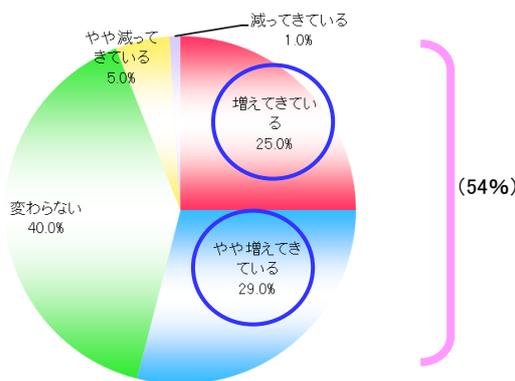


【調査概要】

調査実施日	平成24年7月13日(金)～19日(木)	調査方法	インターネット調査
調査対象者	全国で栄養相談の経験がある管理栄養士・栄養士	調査人数	100名

【調査結果】

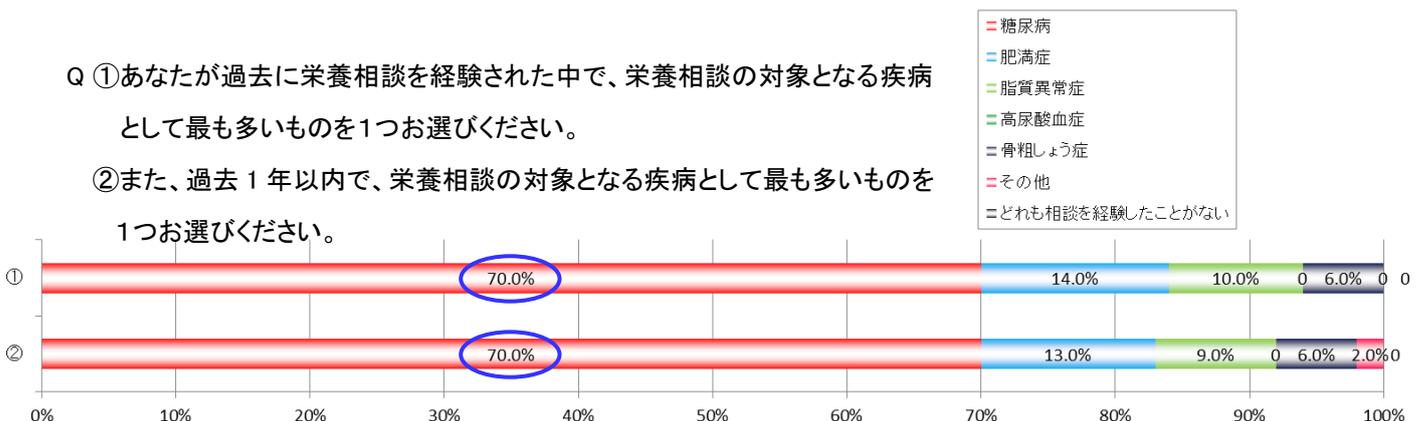
Q 栄養相談の実施件数はここ1年間でどのように変化していますか？



(図1)

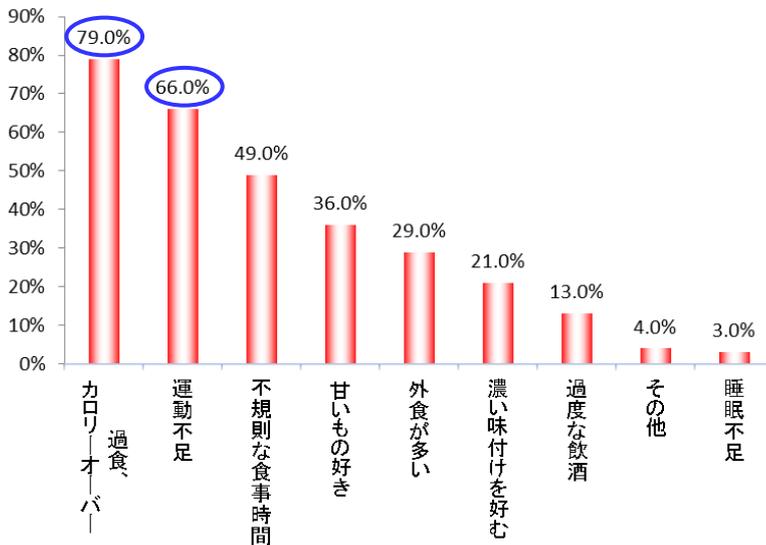
Q ①あなたが過去に栄養相談を経験された中で、栄養相談の対象となる疾病として最も多いものを1つお選びください。

②また、過去1年以内で、栄養相談の対象となる疾病として最も多いものを1つお選びください。



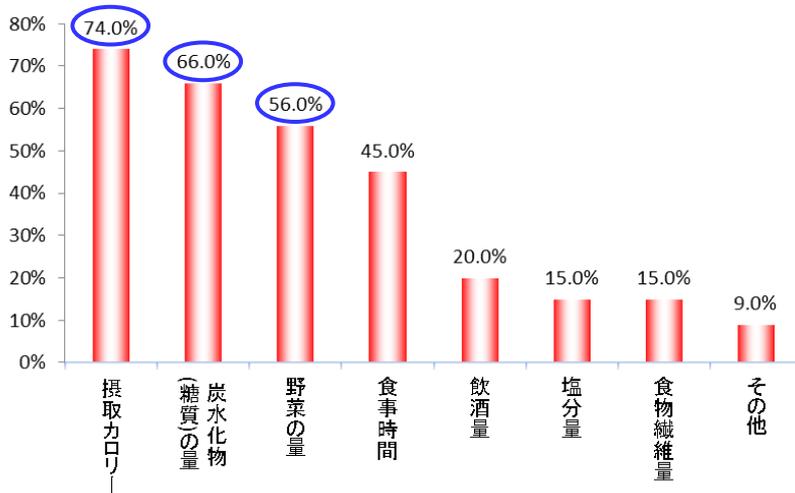
(図2)

Q 糖尿病やその疑いのある方の生活習慣として、特に多くの方にあてはまる点を3つお選びください。



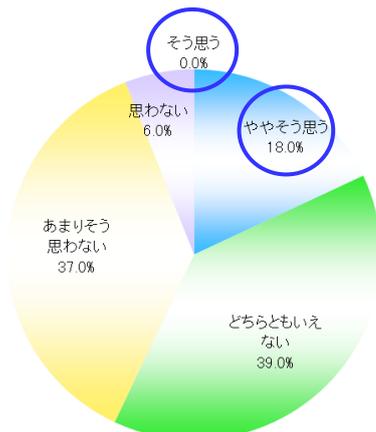
(図3)

Q 糖尿病やその疑いのある方の食事管理において、重視する点を3つお選びください。



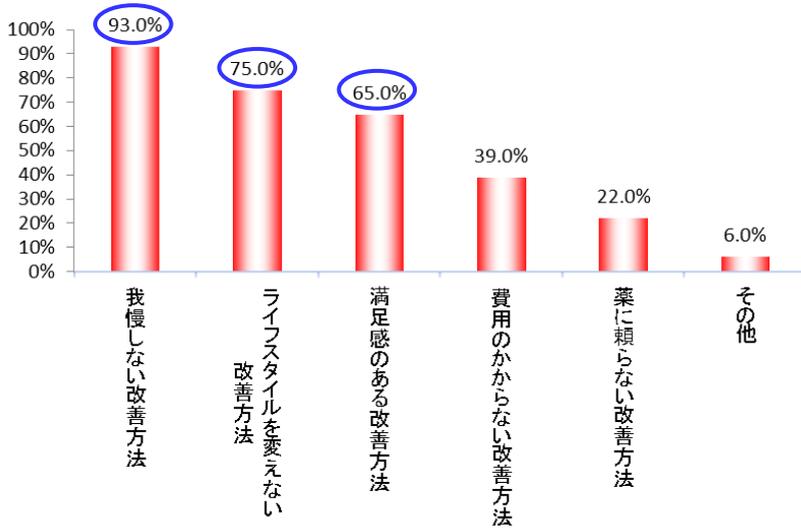
(図4)

Q 糖尿病やその疑いのある方は、正しいカロリーコントロールを実践できていると思いますか？



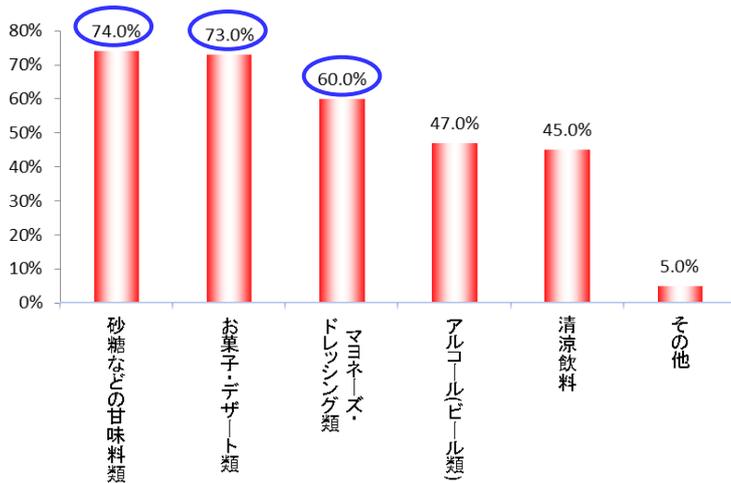
(図5)

Q 栄養相談の中で、対象者から求められることは何ですか？次のうち、特にあてはまるものを3つお選びください。



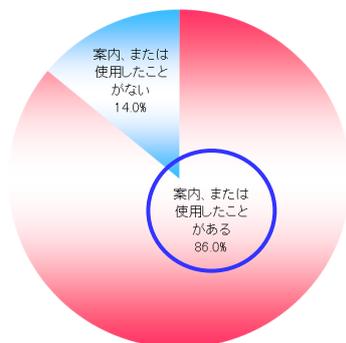
(図6)

Q 糖尿病やその疑いのある方にカロリーコントロールを指導する際に役立つと思う、カロリーオフ製品を全てお選びください。



(図7)

Q あなたは糖尿病やその疑いのある方に対して、低カロリー甘味料を栄養相談で案内、または使用したことはありますか？



(図8)