

# 医学部における生活習慣指導のための 系統的教育プログラムの開発 ～1年生対象体験型栄養教育プログラムの試み～

Development of nutrition education program  
for first graders in lifestyle medicine in medical school

川畑輝子<sup>1)</sup> 中村正和<sup>1)</sup> 嶋田雅子<sup>2)</sup> 牧野伸子<sup>3)</sup> 中村好一<sup>3)</sup>

- 1) 地域医療振興協会 地域医療研究所 ヘルスプロモーション研究センター
- 2) 地域医療振興協会 医療事業本部 企画調査部 企画調査課
- 3) 自治医科大学 地域医療学センター 公衆衛生学部門

## 背景

予防医学における医学教育と卒後の実践活動のギャップの改善

2016年から、生活習慣指導のための系統的教育プログラムの開発に取り組み、「**ともしび塾**」を実施  
(地域医療振興協会と自治医科大学の公衆衛生学部門等との協働)

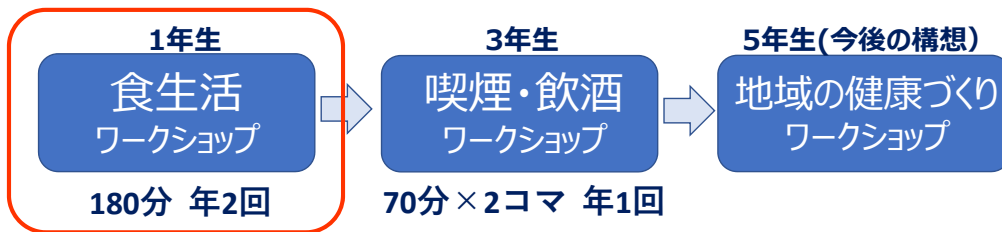


日本学術会議提言(2020年8月)  
「生活習慣病予防のための良好な成育環境・生活習慣の確保に係る基盤づくりと教育の重要性」  
医学部における栄養や身体活動等の生活指導教育の系統的実施を求め

2020年の日本学術会議の提言にも合致

## 「ともしび塾」の内容

大学の現行のカリキュラムだけでは学びが十分ではないと考えられる生活習慣の改善を通した予防活動について、自己管理、患者支援、地域の健康づくりの3つの視点から系統的に学べる教育機会を提供する。



教育の3つの視点

- 自己管理
- 患者支援
- 地域の健康づくり

## 食生活ワークショップ (1回目) の概要

- ◆ ねらい: 「バランスの良い食事」と食塩摂取量について学ぶ (基礎編)
- ◆ 内容: 1. 「3・1・2弁当箱法<sup>\*</sup>」を用いて1食の構成と適量を学ぶ演習  
2. 食生活の重要性、食塩と健康に関する講義  
3. 尿中Na/K比測定と前日の食事を振り返る演習 オムロン社製「ナトカリ計」を使用  
4. 簡易型食事歴法質問票を用いた個別の食事診断と結果のフィードバック
- ◆ 実施日時: 2019年5月25日 (土) 8:30~11:30 新入生支援活動の時間を活用
- ◆ 参加者数: 116/123名 (参加率: 94.3%)



「3・1・2弁当箱法」とは  
1食に何をどれだけ食べたらよいかを示すものさし

自分に合った容量の弁当箱に、主食3:主菜1:副菜2の割合で、料理が動かないくらいしっかり詰めると、自然と「バランスのよい」「適量」の1食となる

主食3	主菜1
	副菜2

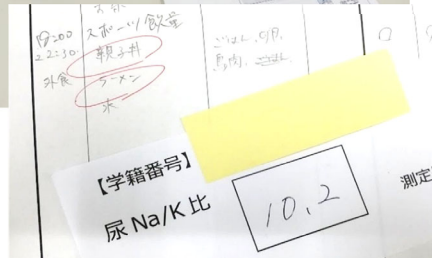
<sup>\*</sup> 針谷順子, 足立己幸: 1食単位の食事構成法「3・1・2弁当箱法」の妥当性に関する栄養素構成面からの検討. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2014

# 当日の様子 (食生活ワークショップ1回目)

「3・1・2弁当箱法」を用いた演習風景

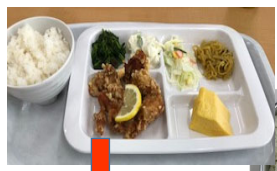


「ナトカリ計」を用いた尿中Na/K比測定



結果と前日の食事を突合↑

※Na/K比測定は、1年生の世話役となる学生組織BBS (big brothers and sisters) の上級生が行った



詰め替えてバランスを確認する

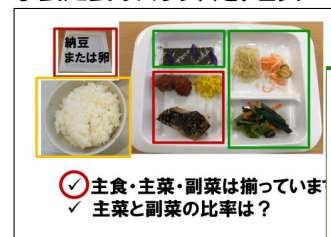


# 食生活ワークショップ (2回目) の概要

- ◆ねらい: 「バランスの良い食事」と減塩を実践する具体的な方法を学ぶ (応用編)
- ◆内容: 1. 栄養バランス、減塩のための環境整備に関する講義  
2. 学生食堂を活用した食事の組み立て方の座学演習  
3. コンビニ弁当を活用した食物選択法の実習  
4. 簡易型食事歴法質問票を用いた個別の食事診断と結果のフィードバック
- ◆実施日時: 2020年2月12日 (水) 8:30~12:30 授業時間を新設して実施
- ◆参加者数: 121/123名 (参加率: 98.4%)

自治医科大学 × 地域医療振興協会  
『ともひびき』食育ワークショップPart2  
食の基本は 主食・主菜・副菜 にあり!  
2020年2月12日 (水) 1~3期 (8:30~12:30) 学生寮・大ラウンジ  
【対象】自治医科大学1年生  
【プログラム】  
オリエンテーション、レクチャー「主食・主菜・副菜のつくりかた」、演習「知っている! 学生食堂のメニュー!」  
※食生活改善のために、科学的に正しい知識を身につけてください。  
※食生活改善のために、科学的に正しい知識を身につけてください。  
※食生活改善のために、科学的に正しい知識を身につけてください。  
※食生活改善のために、科学的に正しい知識を身につけてください。

## 学食定食のバランスをチェック!



## コンビニ弁当の組み合わせによる栄養バランスの変化を確認



# 結果① プロセス評価

～満足度と自由記載から得られた感想や意見(抜粋)～

## 【プログラムの満足度】

- ・1回目: 満足=72%、まあ満足=28%
- ・2回目: 満足=53%、まあ満足=45%、やや不満=2%

## 【食事・Na/K比についての気づき】

- 「バランスの良い食事は思ったより難しい」
- 「主食、主菜、副菜をそろえることが、死亡率とも関係していることに驚いた」
- 「食塩摂取状況を尿中Na/K比で評価する手法を知った」
- 「自分の食生活が尿Na/K比の値に顕著に現れていて驚いた」

## 【予防医学に対する意識】

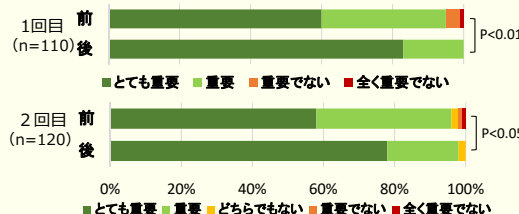
- 「医師として今後求められるのは、病気を治すだけでなく、患者さんが病気にならない身体を作る事だと思った」
- 「医師として病気にならない予防のための食事指導ができるようになりたい」

# 結果② 栄養バランスと食塩を減らした食事に対する重要性と自信の変化

## 【食事バランス】

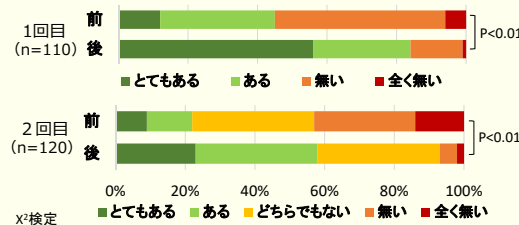
### ① 主食・主菜・副菜の揃った食事をとる重要性

プログラム前後で重要性の認識は高まる



### ② 主食・主菜・副菜の揃った食事をとる自信

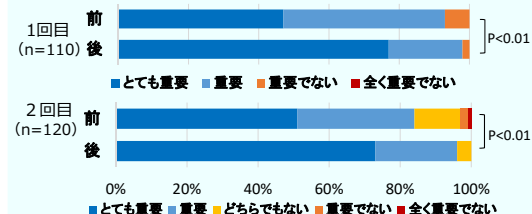
プログラム前後で自信は高まるも、2回目は低下



## 【食塩摂取量】

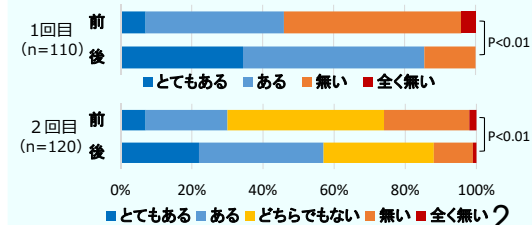
### ① 食塩を減らした食事をとる重要性

プログラム前後で重要性の認識は高まる



### ② 食塩を減らした食事をとる自信

プログラム前後で自信は高まるも、2回目は低下



# ともしび塾の反響や食環境の変化

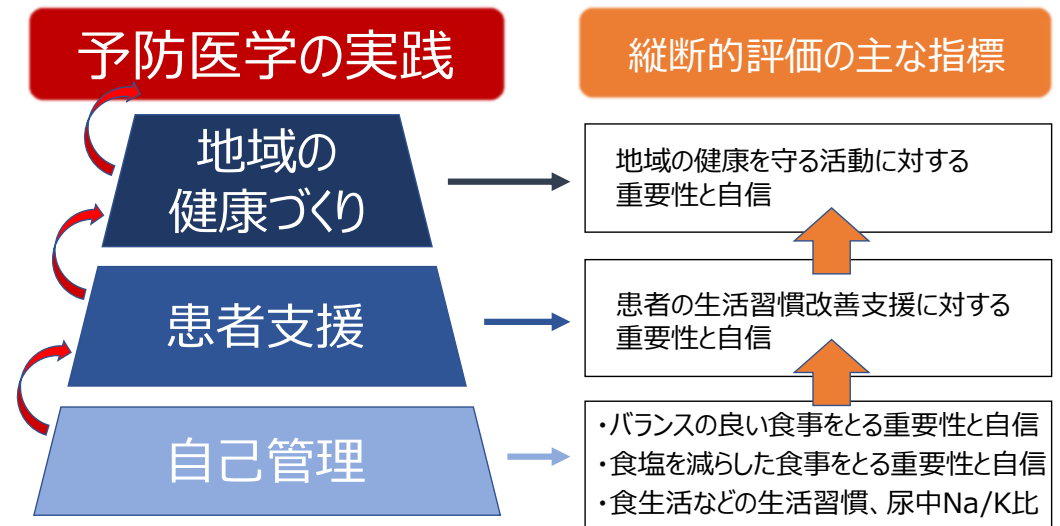
年	ともしび塾の変遷と反響	学内の食環境整備
2016	ともしび塾スタート（演習のみ・年1回）	
2017	講義+演習の2部制に改良（年1回）	・「100円朝食」の開始 ・「昼食、夕食の100円割引」を開始
2018	より実践的内容を加え、年1回→2回実施となる（以降、年2回）	・自治医科大学平成30年度事業計画に「食育の推進」が明示 ・学食の夕食時間が19時→21時まで延長
2019	保護者向けニュースレターで紹介される	・学食メニューに栄養成分表示を掲示



学内の食育推進を重視する  
気運の高まり

# 今後の課題

1. 系統的な教育プログラムの確立
2. 縦断的な教育効果の評価



## まとめ

1. 2016年より医学生を対象とした生活習慣指導のための体験型教育プログラム「ともしび塾」の開発に取り組んだ。1年時と3年時のプログラムについては、授業または学生支援活動の時間を用いて、持続可能な形で実施できるまでに至った。
2. 1年生を対象とした年2回の体験型栄養教育は、実施後のアンケートの結果から、学生の満足度が比較的高く、栄養バランスや食塩摂取の課題について、自己管理に加えて、医師としての役割を学ぶ機会となったことが示唆された。
3. 教育実施前後での短期的効果として、栄養バランスと減塩に対する重要性、自信の有意な改善がみられた。しかし、プログラム終了後、重要性と自信とも低下傾向にあることから、その維持・向上の対策の検討が必要である。
4. 本発表ではプロセス評価と短期的な評価結果の一部を紹介したが、今後、プログラムの中で実施した食事診断結果や尿中Na/K等の生体指標も含めて教育の評価を行う。
5. 今後、プログラムの改良を図りながら、系統的な教育プログラムの確立を目指すとともに、縦断的な教育効果の評価を検討する。

## ともしび塾の活動報告

### ◆食生活ワークショップ

- ・川畑ら：「ともしび塾」の一環として行った食育ワークショップの報告。月刊地域医学 2019;33:222-229.
- ・嶋田ら：食をテーマにした医学生ワークショップの取り組み。月刊地域医学 2017;31:308-313.

### ◆喫煙・飲酒ワークショップ

- ・嶋田ら：「ともしび塾」の一環として行った喫煙・飲酒ワークショップの報告。月刊地域医学 2019;33:736-740.

文献はヘルスプロモーション研究センターのHP上で閲覧いただけます。

ヘルスプロモーション研究センター

検索

QRコードでもアクセス可



川畑ら、2019



嶋田ら、2017



嶋田ら、2019