

平成 29 年 11 月 30 日

公益社団法人北海道栄養士会
学校健康教育・福祉協議会
秋期専門研修 参加者 様

公益社団法人北海道栄養士会
学校健康教育協議会
協議会長 横山 景子
福祉栄養士協議会
協議会長 野城 執

平成 29 年度秋期合同専門研修アンケートに係る質問について

上記について講師の先生より回答を頂きましたのでご報告します。

講演 2 「柔和食を通し改めて減塩の必要性を問う」

講師 公益社団法人北海道栄養士会 副会長 兼平 恵子 氏

質問 1 : 牛乳が減塩に良いことは理解しているのですが、乳製品で乳ガンのリスクが上るというデータもあり、その辺りの兼ね合いはどうなのだろうと思いました。

回答 1 : 牛乳に微量に含まれる成長ホルモンやエストロゲン(女性ホルモン)、IGF-1が乳ガンの発症に関連しているという説がありますが……

IGF-1は、「インスリン様成長因子」とよばれ、インスリンによく似た化学構造を持つ成長ホルモンの一種で、体の成長・発達に重要な役割を果たしていると思われます。

フランス食品環境労働衛生安全庁によると、生乳から牛乳を殺菌する過程で殺菌処理がおこなわれるが、殺菌後は、ほぼ検出されないほどに減少。また IGF-1 は生体に消化吸収される各段階で分解し、減少する。仮に残ったとしても、体内分泌量に比べてごく微量と調査報告がされています。

また、日本、欧州、オーストラリアでは牛に成長ホルモンを投与することが禁じられており、牛乳中に IGF-1 はほとんど含まれていないといわれます。

エストロゲンに関しては、体内で消化吸収される段階で代謝され、不活性化される。

仮に牛乳中に含まれている微量のエストロゲンを摂取したとしても、ガンのリスクは高まらないとされています。

詳しくは、ミルクのホームページや内閣府食品安全委員会、食品総合情報システムの資料にてですので、ごらんいただければと思います。

質問 2 : 乳清(ホエー)の入手について

回答 2 : インターネットでも購入が可能のようですが、自分で簡単に作ることができます。

多めに作り、冷蔵で一週間、冷凍で一ヶ月保存が可能です。

レシピです。

- ① 鍋に、分量 (200ml) の牛乳を入れ温める。
- ② 沸騰直前に火を弱め、米酢大さじ 1 杯を入れゆっくり混ぜる。
- ③ ザルに厚手のペーパータオルを敷き、こす。乳清とチーズができる。

講演 3 「栄養問題・今むかし」

講師 札幌保健医療大学

保健医療学部 学科・栄養学科 教授 久保 ちづる 氏

質問 1 : 栄養管理の方法についてもっと詳しく教えていただきたいと思いました。

回答 1 : 具体的に知りたいこと等がありましたら、メールでご連絡いただけましたらありがたいと思います。できる限りお役に立てるようにとおもいます。一緒に学ばせていただきます。

質問 2 : とても参考になり、もう一度栄養管理を見直してみたいと思いました。必要エネルギー量はハリスを使うのがよいのかということですが、私の施設では活動量をかけてだしていますが、標準体重も×22ではなく、25を使用した方がよいですか？

回答 2 : 栄養量の設定では、施設の特徴により算定基準を設けられるのがよいと思います。急性期病院ではハリスベネディクトを使用し経過観察で調整しているところが多いと思いますが、肺活量をかけて算出されて経過観察で調整されることで問題ないと思います。標準体重については年齢と体調によって例えば 70 歳以上の健常な方であれば、21.5～24.9 の中間点くらい(たとえば 23 程度)が良いのではないかと思います。やせ傾向にある方の場合はまずは×22 で算出してみるのが現実的だと思います。どの基準で栄養計画を作成しても一人ひとりの体内状況がちがいますので、経過観察(体重の増減、摂取量の増減や気力、生化学データの変化、疾患の罹患など)のなかで調整してゆくことが重要になります。

* 講師の方々から、追加の質問・詳細等について「連絡頂ければ対応致します」とのお言葉もいただいています。北海道栄養士会事務局に連絡いただければ対応させていただきます。

連絡先 : 公益社団法人 北海道栄養士会事務局

T E L : 011-251-7071 **F A X** : 011-251-0783

MAIL : mail@hokuei.or.jp