

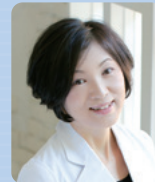
# 肥満症患者さんによりそう 栄養指導



**足立 和代 先生**  
大分大学医学部附属病院  
臨床栄養管理室  
主任管理栄養士



**川瀬 弘多郎 先生**  
名古屋市立大学病院  
診療技術科栄養管理係  
主査



**早川 麻理子 先生**  
名古屋経済大学  
人間生活科学部  
管理栄養学科 准教授

## 第6回 食事の指導・行動療法

開催日：2022年10月30日

### エネルギー制限のための多角的な工夫

#### 食事の指導で工夫したり注意することは？

**足立** 食事の指導では、噛むことの大切さを伝えるようにしています。噛むことによって食事内容や食材の選び方が変わってきます。さらに外来では、体重日記をつけることと同時に、1回の食事を何分で食べたかわかるように、食事の開始時間と終了時間を記入していただくことがあります。一方、食事記録については間食の記載がなかったり、食べ物によっては過少評価されることがありますので、あまり行っていません。

**早川** 私もそう思います。毎日食べるものは決まっていますから。ただ、どうしても体重のコントロールが難しく本人が「食べているつもりがない」と言う場合には、写真を撮ってきてもらいます。それを次の外来のときに見て、1日のカロリーを概算してあげると、だいたい1週間分くらいで「よく食べているもの」がわかってきます。一方、撮りたくないものは撮らないこともあります。空いている部分を示して「ここって？」と聞くと、「ちょっと外食して」と言われる。「たぶんそこが問題だったんですね」と言って、話を進めます。

**川瀬** 「食事は1日3回規則正しく食べること」「食事の間隔は4時間空けること」「間食は基本的に摂らないこと」を指導しています。

**早川** 基本的に間食は禁止にしています。デザートは、過食症などの精神疾患がなければ食後に食べてもらいます。その際、デザートは、一般的に炭水化物が多いので、ご飯と交換するように話しています。また、甘いものをやめられない方には、無糖のフレーバーティーを勧めています。水出しで簡単に作れますので、いろいろな香りを楽しんでもらっています。「何がおいしかった？私はこれが好き」という話をすると盛り上がります。噛みたいという人には、焼き昆布（酢昆布ではなく）というものを勧めます。スルメは、塩分が高いので食べ過ぎに注意が必要です。小腹が空いたときには、ナッツを勧めています。カロリーが高いので、一握り(15g)までを絶対を守ってもらいます。できるだけ自然な食品の中から選んでもらうようになっています。

#### 食器選びの工夫

**早川** 私は「my食器」を提案しています。お茶碗には、底が丸いもの以外に、逆円錐型でご飯が100gぐらいしか入らないものがあります。上から見れば、同じようにごはんが入っているように見え、少ない量でも視覚効果で満足感をもてます。また、家族と一緒に大皿からおかずを取るスタイルでは、食べた量がわからないので、みんなが食べる前に「my食器」に取り分けてもらうように話しています。

**川瀬** 盛り付けは大事ですね。私は一枚のプレート皿に「主菜一つ、副菜二つ」がそろるように盛り付けることをアドバイスしています。

#### 買いものについて

**川瀬** 買いものについては、まとめ買いをせずに、こまめに買いに行くように指導しています。だいたい皆さん、身の回りに食べものがあって、それを食べずに我慢するというのはとても辛いことです。

**早川** 私はとにかく、「空腹の状態で買いものに行かないで」と伝えるようにしています。お腹が空いているときは自分が食べる以上のものを買ってしまいますので、食べるから買いに行くように話しています。夕方以降の値下げされる時間をあえて避けるなど、買う時間帯を考えてもらうのも良いかもしれません。

#### 睡眠について

**足立** 睡眠不足も肥満に影響すると思います。親の介護で不眠になり、それがストレスとなって肥満が悪化した方がいます。また夜勤のある方は、夜中に食事をすることで、体重が増加しやすくなります。時間栄養学の知識も必要かもしれませんね。

**早川** 起床時に爽快感があると食欲のコントロールはしやすいですし、逆に睡眠不足や不眠ではコントロールが難しくなりますね。できるだけ0時に寝て7時に起きるよう指導しています。また、眠りやすくするための工夫として、ラベンダーなどのエッセンシャルオイルで枕などに香りをつけることも勧めています。(次回につづく)