

特集

保健師活動と「食」

「食べること」から保健師の活動を読み解く

食を通じたコミュニティエンパワメント ————— 佐甲 隆

保健師も知っておきたい

ライフステージごとの食の課題 ————— 田中久子

活動報告①母子保健領域

母乳育児推進事業 ————— 荻野朝子・山岸圭子

活動報告②成人保健領域

メタボリック症候群予防教室と糖尿病予防教室「あじさい会」————— 櫻井恭子

活動報告③老人保健領域

介護予防における栄養改善事業 ————— 石川貴美子・ほか

食の安全とコミュニケーション ————— 曾根智史

編集後記

●朝食：チーズ、生野菜、炒めたオニオン、マヨネーズなどを大量に挟み込んだエッグサンドイッチ3個、玉子5個で作った玉子焼き、コーンスープ、フランス風揚げパン3個、チョコレート车载せた焼き菓子3個。昼食：スパゲッティ500g、ハムとチーズを挟んだ大き目のサンドイッチ2個、1000kcal分の栄養ドリンク。夕食：スパゲッティ500g、ビザ1枚、1000kcal分の栄養ドリンク。

これは北京オリンピックの競泳で8冠を達成したマイケル・フェルプスのある日の食事メニューだそうです。通常、成人男性の1日の摂取カロリーは2000kcal前後ですが、

フェルプスは8000kcalを摂取するとか。「水の怪物」フェルプスは、「食の怪物」でもあったわけです。

こういうデータを見ると、一概に摂取カロリーだけで保健指導はできないなと痛感します。もちろん、スポーツ選手などは特異ですが、どの対象者にも、どんな生活背景があるのかしっかりと捉えることの重要性が示唆されます。逆に言えば、特定健診で腹囲基準にひかなかった場合、言い訳として、「私はオリンピックを目指している体なので」と逃げることもできますが…。あつ、でも五輪種目に相撲はないですよ。
(和田)

保健師ジャーナル 第64巻10号 2008年10月10日発行(毎月1回10日発行)

Published by IGAKU-SHOIN Ltd, 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo ©2008, Printed in Japan

1部定価1,365円(本体1,300円+税5%) 2008年々ぎめ予約購読料15,000円(税込、送料弊社負担)

発行 株式会社 医学書院 代表者 金原 優 〒113-8719 東京都文京区本郷1-28-23 販売部(03)3817-5657 社内案内(03)3817-5600

保健師ジャーナル編集室(03)3817-5774 電子メールアドレス hokenshi@igaku-shoin.co.jp 担当/和田・栗原・安部

本誌に掲載する著作物の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・公衆送信権(送信可能化権を含む)は(株)医学書院が保有します。

JCLS (株)日本著作出版権管理システム委託出版物)

本誌の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に(株)日本著作出版権管理システム(電話03-3817-5670、FAX03-3815-8199)の承諾を得てください。1348-8333/08/¥250/論文/JCLSが本誌の頁表記に並んで記されているのは、1論文1回複写につき250円を要することを明示したものです。表示のない論文などにも適用されます。JCLS宛にご連絡いただく際には、筆頭著者名・論文名と併せて本表示をご提示くださるようお願いいたします。