

## 総会研修会「薬剤師がおこなう栄養指導」研修会

2022年5月29日(日)「薬剤師がおこなう栄養指導」研修会(Zoom研修会)を開催しました。

### 【内容】

講演① 「経腸栄養法の基礎とフレイルに関する栄養療法」

講師:アボットジャパン合同会社 下村 修弘 さま

講演② 「薬剤師がおこなう栄養指導～知つ得！なつ得！Nutrition Therapy～」

講師:社会福祉法人 京都社会事業財団 京都桂病院

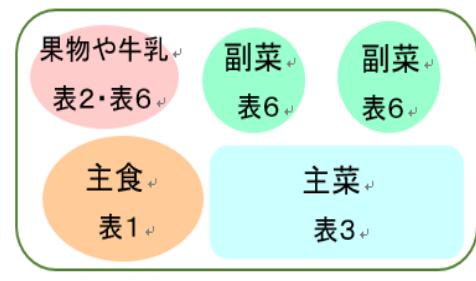
栄養科 科長(管理栄養士) 川手 由香 先生

【参加者】 27名

### 【研修会要旨】

#### 糖尿病ワンポイント指導

- 食事の基本形を整える
- 食べる順番を工夫する
- 炭水化物の「単品食べ」は避ける
- 夜遅くなる夕食は夕方に軽食をとる
- 「夜型食」より「朝型食」にする
- 「噛ミング30(さんまる)」の推奨  
→よく噛んで時間をかけて食べる
- 菓子パンはパンではなく、お菓子
- 間食がやめられない場合は乳製品や果物を…
- 糖質制限の注意:糖質は130g/日を必ず摂取  
おかずを摂りすぎない
- 塩分の摂りすぎには要注意



主食・主菜・副菜が揃っていて、果物や乳製品が時々ある。

「表」は食品交換表 参照



Reference:

京都市保健福祉局健康増長寿のまち・京都推進室 健康福祉課 京・食ねっと

## 塩の塩分指導～一般的～

- 麺の汁は残す
- 汁物は1日1杯以下にする
- 調味料は計算する
- 酸味・辛味・香りを利用する
- 卓上醤油を割り醤油・レモン汁に代える
- 好きな料理は普通で、以外を薄味に「メリハリ作戦」
- 表面だけに味をつける
- 素材の味を味わう
- 加工醤油を減らす
- 醤油やソースは上からかけず、小皿にとってつける
- 揚げ物・焼き物など香ばしさを活かした料理を
- 和食より洋食
- 外食は味が濃く量が多いので残す



## 認知症予防 「噛ミング30(さんまる)」の推進

- よく噛んで時間をかけて食べる(1口30回以上噛むことを推奨)
- 早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べすぎ・ドカ食いを防止
- ゆっくり、よく味わうことにより、薄味・少量でも満足感が得られる
- よく噛むと脳へ行く血液量が増え、脳の活性化につながる

### 「噛ミング30」おすすめ食材

- 歯ごたえがある…れんこん・ごぼう・千切り大根
- こんにゃく・軟骨・たこなど
- 重量よりカサがある…きのこ・レタス・もやし・
- 海藻・豆腐・おから
- しらたきなど

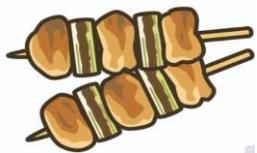


### Reference:

- 1) American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2012. *Diabetes Care* 2012; 35 Suppl 1: S11–63.
- 2) 黒田暁生. 糖質制限食の適応を考える. *臨床栄養* 2017; Vol.131 No.7. 911–917.

## 高齢 CKD 患者の栄養を守る～サルコペニア・フレイル対策～

- 1回の食事でたんぱく質 20-25g、ロイシン 2.0-2.2gが望ましい
- 主食・主菜・副菜が揃い、副菜にたんぱく質食品を入れる
- リンは無機リン対策を優先し、前処理や多いものを知る
- 筋肉合成には動物性たんぱく質がすぐれている
- 腎臓には White meat がやさしい
- 植物性たんぱく質は多品目摂取でアミノ酸補填効果を活用する
- 1日3回、欠食なく食べる
- 代謝性アシドーシス改善に K 負荷ができるならアルカリ性食品も期待できる
- ビタミンD・鉄・EPA や DHA も必要量とる
- 総エネルギー量を確保する
- 中鎖脂肪酸やプロテインパウダーも活用する



### Reference:

- 1)Paddon-Jones D, et al, Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009; 12: 86-90.
- 2)下方浩史. 栄養から見たサルコペニア・フレイル予防対策. 臨床栄養 Vol.134 No.5 2019. 5 601-607
- 3)Layman DK, et al. Supplemental dietary leucine and the skeletal muscle anabolic response to essential amino acids. Nutr Rev 2011; 69: 550-7.
- 4)日本サルコペニア・フレイル学会発行. 編集サルコペニア診療実践ガイド. 2019 年.
- 5)葛谷雅文. 高齢者の栄養状態に関する要因. 臨床栄養 2019 年 9 月臨時増刊 Vol.135 No.4 398-403.



## 疲労対策となりうる栄養素

### (疲労の予防と回復に欠かせない栄養素)

- ビタミン B1: 糖代謝
- ビタミン B2: 三大栄養素代謝
- カルシウム: 筋肉動作・神経的疲労やイライラ感鎮静
- 鉄: 酸素運搬に関与・不足すると運動能力低下
- クエン酸: 糖質代謝・乳酸分解

「主食・主菜・副菜」が揃い、病態に応じて果物や乳製品を適量摂る、病態に応じた食事が重要。



## 【受講者の感想】

▢ 母がコビッドワクチン接種後フレイル&サルコペニアで激瘦せ引きこもりです。

栄養不足ですが食も細く食べられない状態になっています。

うまく補助食品などと組み合わせて対応できるなど勉強になりました。

▢ 参加して良かったと思いました。

質問にも分かりやすい回答ありがとうございました。

ためになる話題を楽しみにしています。

▢ 最近のデータに基づいた内容で、実際の指導方法もたくさん教えて下さり、大変ためになりました。ありがとうございました。

▢ 川手先生のわかりやすいご講演ありがとうございました。

先日、日女薬関東ブロック研修会でも発表させていただいたのですが多くの薬局薬剤師は栄養指導をしたいと考えているがそのスキルがない。

スキルを身に着けたいとかんがえていました。

今日のご講演は非常に役に立ちました。

▢ 久しぶりに研修会に参加して良かったです！

明日の勤務時に薬局の先生方とお話しして、服薬指導に生かせたらと思います。

私は ZOOM 総会や研修会大変有り難いです。

役員の先生方ご準備等お疲れ様でした。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

▢ 患者様からお食事のことで相談を受けることも多く、食事の基本形を整えるこ

とやたんぱく質や果物のとりかたなど、とても勉強になりました。薬局での患者様とのお話しに活かしていきたいです。ありがとうございました。

研修ありがとうございました。今年度もよろしくお願ひ致します。