

2022 年度日本医学会連合 領域横断的連携活動事業（TEAM 事業）

動脈硬化性疾患（ASCVD）予防および治療を目標とし、
メタボリックシンドローム・脂質異常症に対して
日本食パターンを基にした生活習慣改善の周知普及

研究開発項目 1 生活習慣改善指導のシステマティックレビューの作成

研究開発項目 2 ASCVD 予防および治療のための食事調査と指導内容の調査

研究開発項目 3 ASCVD 予防と治療のための日本食パターンの
テキストブックの作成

基礎部会：日本栄養・食糧学会

社会部会：日本疫学会、日本公衆衛生学会

臨床内科部会：日本循環器学会、日本動脈硬化学会、日本肥満学会、日本病態栄養学会、
日本臨床検査医学会、日本老年医学会

臨床外科部会：日本胸部外科学会、日本血管外科学会

その他：日本公衆衛生看護学会、日本循環器病予防学会、

日本成人病（生活習慣病）学会、日本総合健診医学会、日本末病学会、日本臨床栄養学会

研究開発項目2 ASCVD 予防および治療のための食事調査と指導内容の調査

まえがき

本アンケートは日本動脈硬化学会のメディカルスタッフ会員に対してインターネット経由で実施し、回答総数は31人であった。

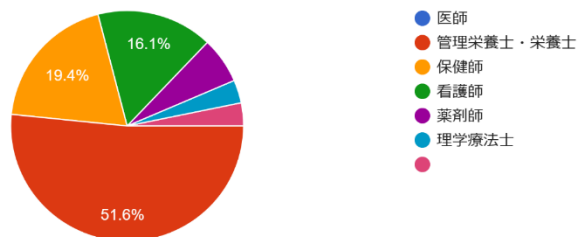
アンケート作成にあたっては、メタボリックシンドローム、脂質異常症患者に対しての実態調査として、今回のテキストブックの趣旨と内容を念頭において質問項目を作成した。

アンケートの調査結果

1. 職種：（選択肢）医師、管理栄養士・栄養士、その他

職種

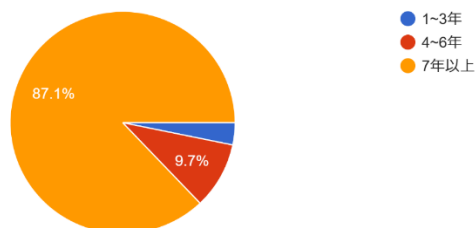
31件の回答



2. 業務経験年数：（選択肢）1-3年、4-6年、7年以上

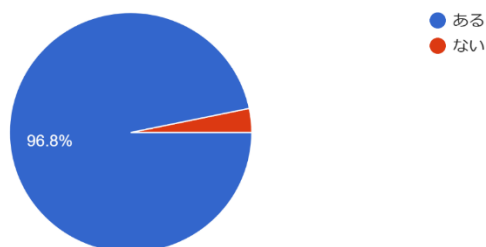
業務経験年数

31件の回答



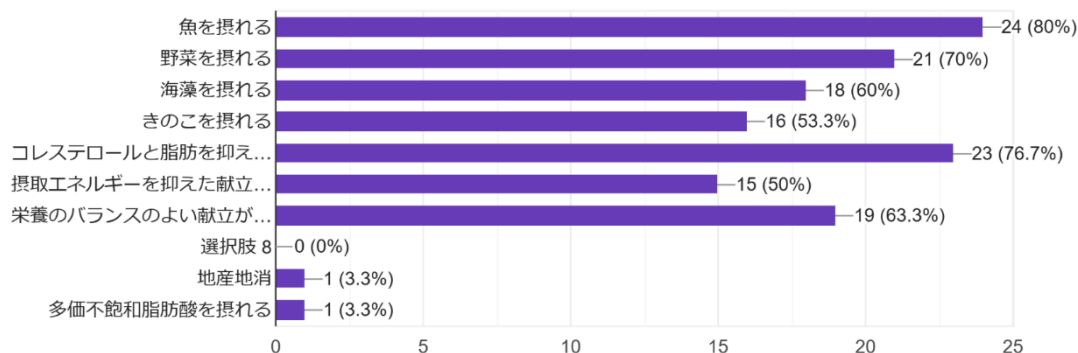
3. 日本食を勧めることはあるか：（選択肢）ある、ない

31 件の回答



4. 3であると答えた方に対して、その理由；（選択肢）魚を摂れる、野菜を摂れる、海藻を摂れる、きのこを摂れる、コレステロールと脂肪を抑えた献立が作れる、摂取エネルギーを抑えた献立が作れる、栄養のバランスのよい献立が作れる、その他（複数回答可）

30 件の回答

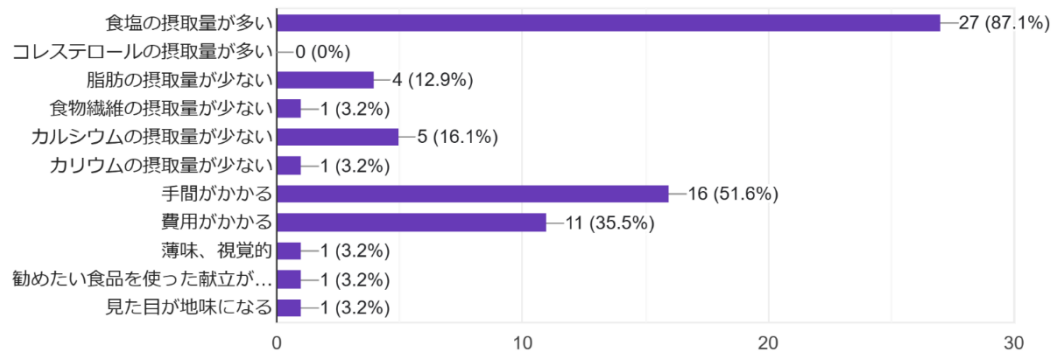


その他回答

中食、外食中心の患者さんが多い。日本食を勧めると受け入れてもらいにくい。

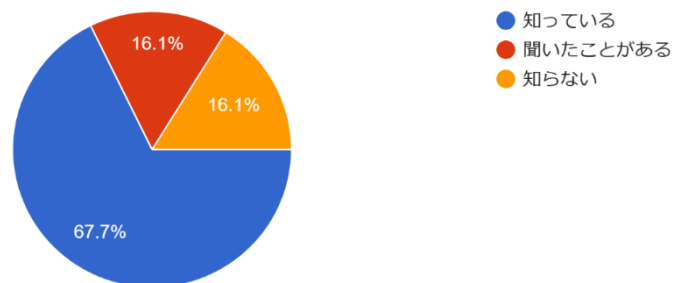
5. “日本食”としてイメージする食事の悪いと思う点：（選択肢）食塩の摂取量が多い、コレステロールの摂取量が多い、脂肪の摂取量が少ない、食物繊維の摂取量が少ない、カルシウムの摂取量が少ない、カリウムの摂取量が少ない、手間がかかる、経費費用がかかる、その他（複数回答可）

31 件の回答



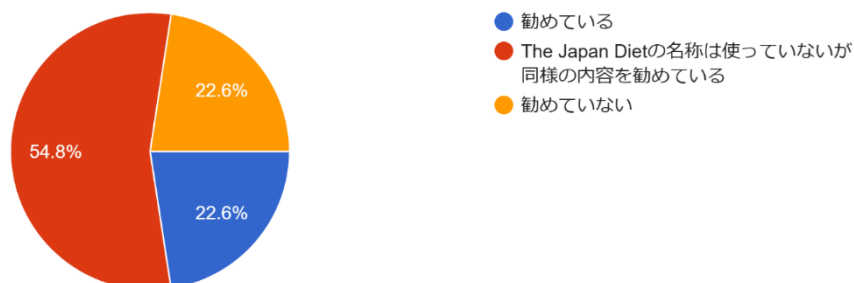
6. The Japan Diet について知っているか：（選択肢）知っている、聞いたことがある、知らない

31 件の回答



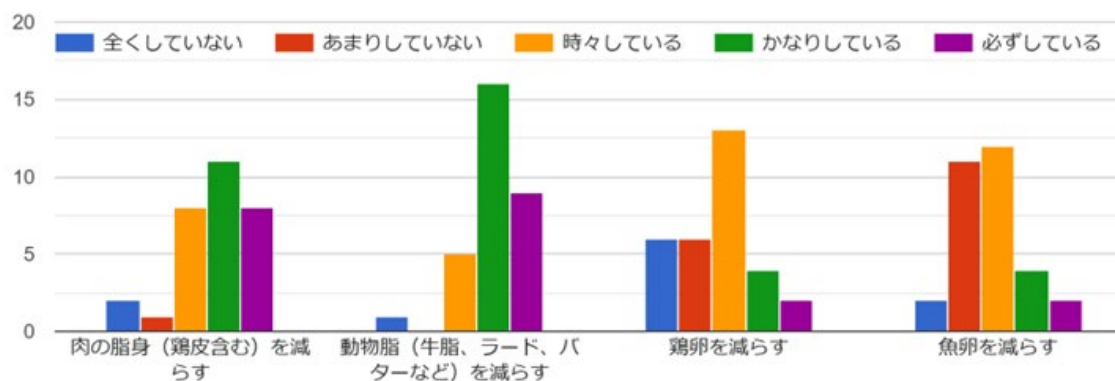
7. メタボリックシンドローム・脂質異常症に対する栄養指導を行う際に、The Japan Diet を勧めているか？（The Japan Diet は、動脈硬化予防のための食事で、肉の脂身や動物脂を控え、大豆、魚、海藻、きのこ、果物、未精製穀類を取り合わせて食べる減塩した日本食パターンの食事です。）：（選択肢）勧めている、The Japan Diet の名称は使っていないが同様の内容を勧めている、勧めていない

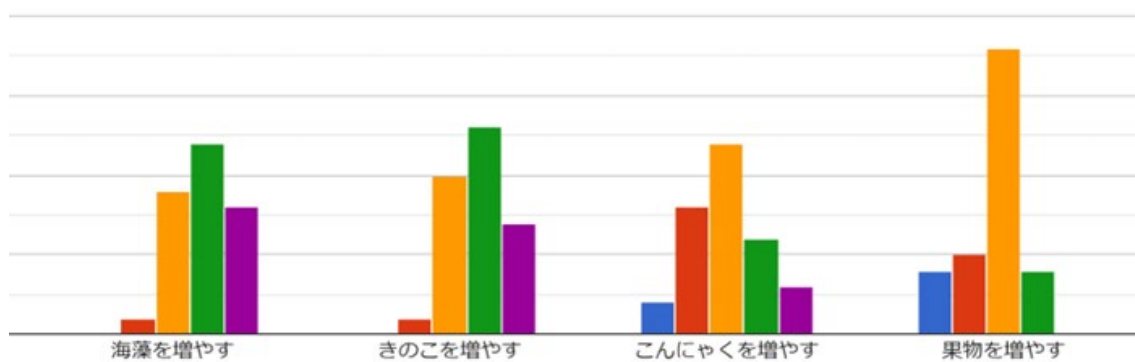
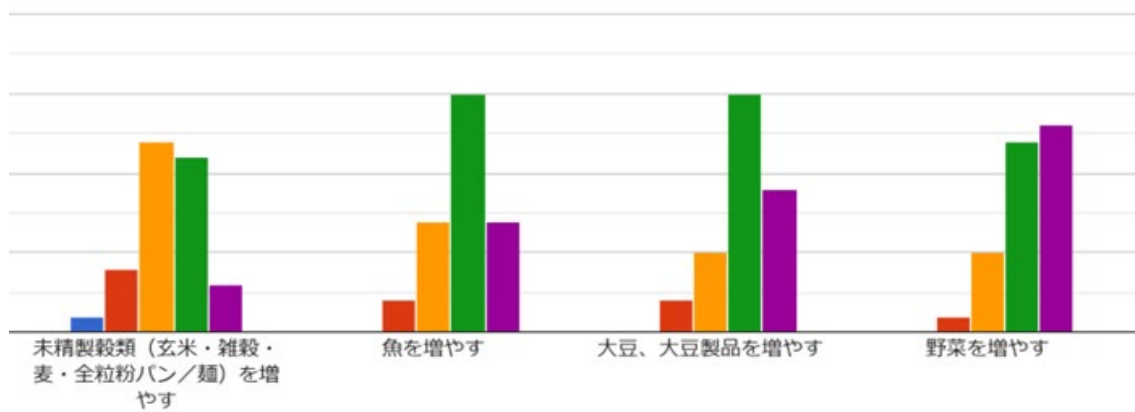
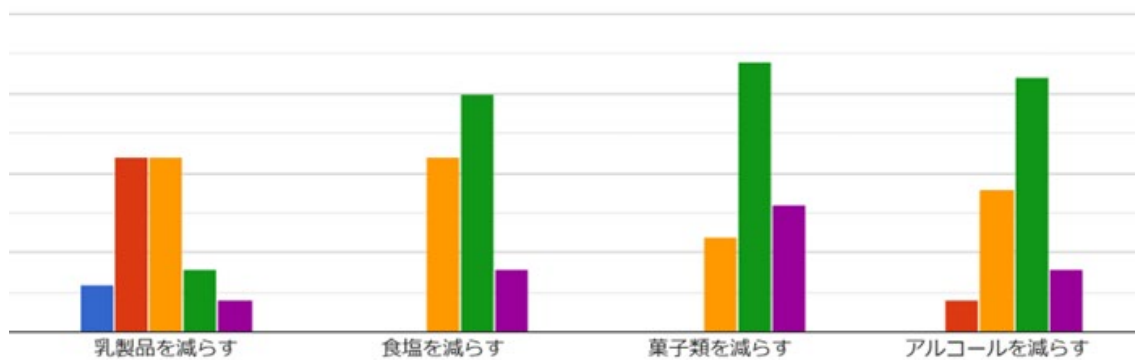
31 件の回答



8. メタボリックシンドローム・脂質異常症に対する栄養指導を行う際に、以下の食品群等の摂取量の増減について指導をしているか？集団指導や教室での情報提供と仮定して評価。（選択肢）全くしていない、あまりしていない、時々している、かなりしている、必ずしている

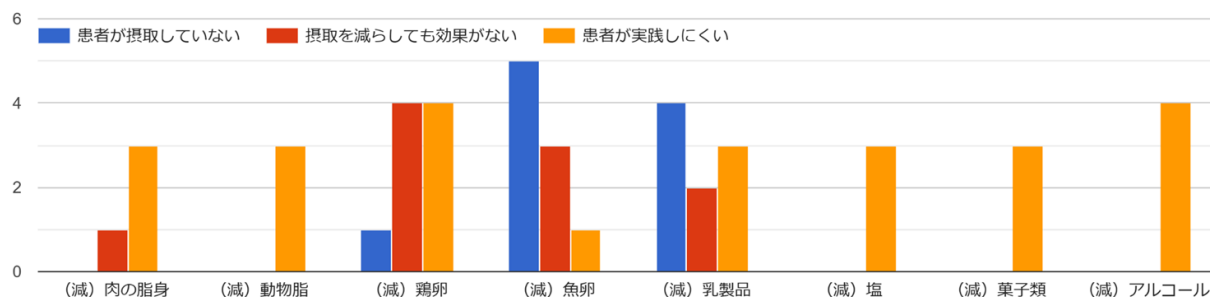
（食品群）肉の脂身（鶏皮含む）を減らす、動物脂（牛脂、ラード、バターなど）を減らす、鶏卵を減らす、魚卵を減らす、乳製品を減らす、食塩を減らす、菓子類を減らす、アルコールを減らす、未精製穀類（玄米・雑穀・麦・全粒粉パン／麺）を増やす、魚を増やす、大豆、大豆製品を増やす、野菜を増やす、海藻を増やす、きのこを増やす、こんにゃくを増やす、果物を増やす





9. 8で全くしていない、あまりしていないと回答した食品群について指導をしていない理由（減らすものについて）：（選択肢）患者が摂取していない、摂取を減らしても効果がない、患者が実践しにくい、その他

！



その他

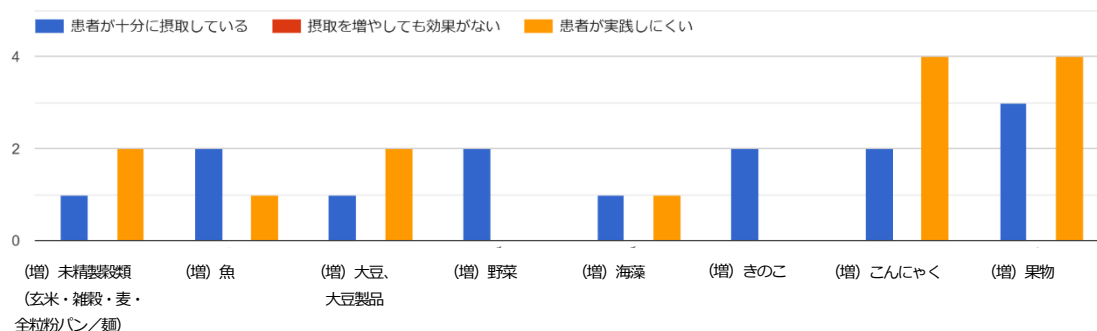
乳製品：高齢者に対しては積極に行っていない。

服薬指導の中で織り交ぜている程度なので、魚卵などニッチな話ではなく、冷蔵庫で固まる油は控えるなどわかりやすく実践しやすいことを伝えるようにしている。

乳製品は減らすより脂肪量の少ないものへ置き換える。

とりすぎではないため

10. 8で全くしていない、あまりしていないと回答した食品群について指導をしていない理由（増やすものについて）：（選択肢）患者が十分に摂取している、摂取を増やしても効果がない、患者が実践しにくい、その他



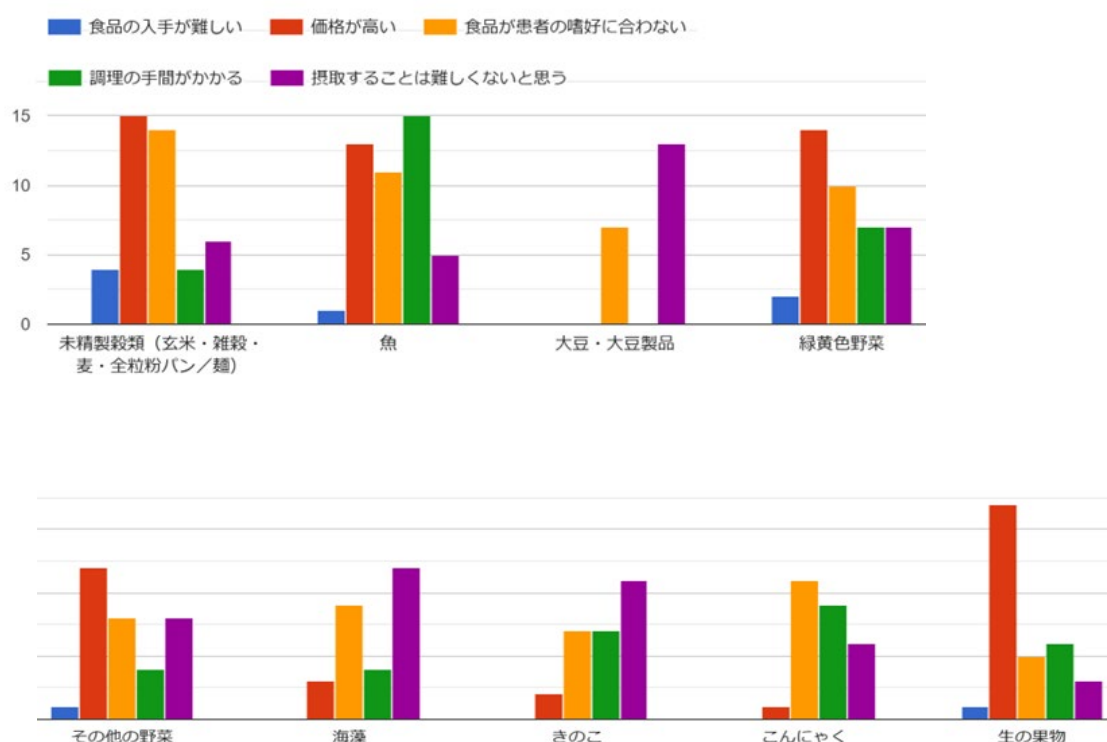
その他

蒟蒻:煮物以外に調理法が思い浮かばない。蒟蒻麺を自身で食べた時、不味かったので勧め
難い。

11. 患者が摂取することが難しい食品群とその理由について。(複数選択可):(選択肢)

食品の入手が難しい、価格が高い、食品が患者の嗜好に合わない、調理の手間がかかる、
摂取することは難しくないと思う

(食品群) 未精製穀類(玄米・雑穀・麦・全粒粉パン/麺)、魚、大豆・大豆製品、
緑黄色野菜、その他の野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、生の果物、その他



その他

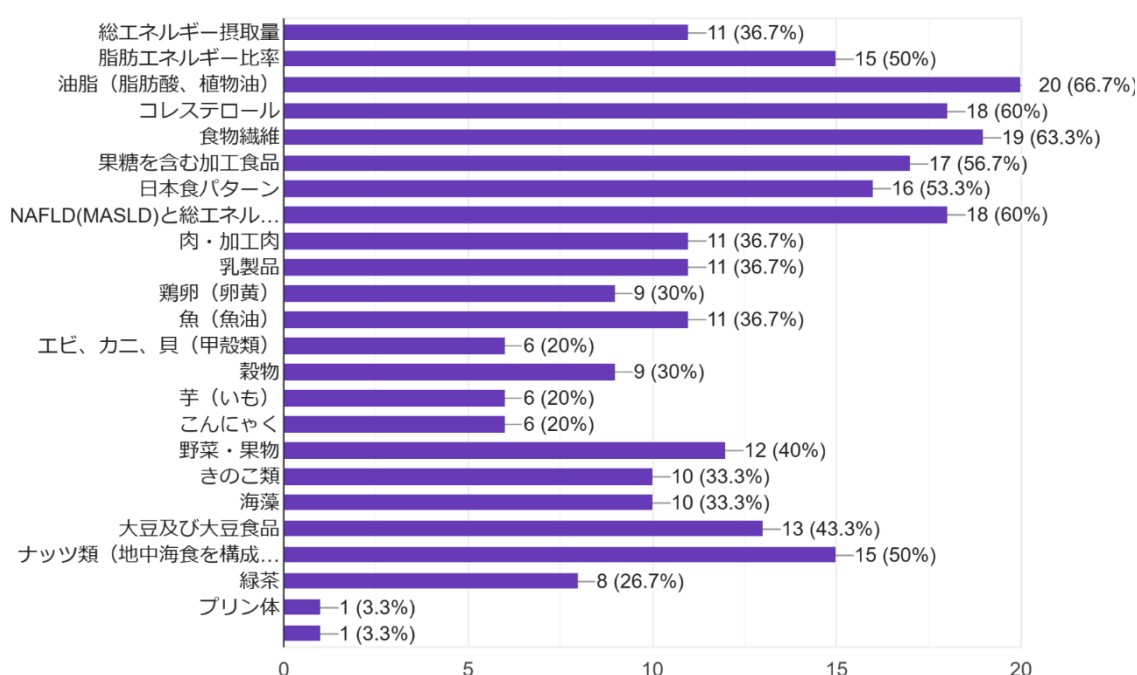
ごま、不飽和脂肪酸

生の野菜類は入手後いたむのが早い

入手困難と回答したものは、外食や弁当購入の場合、①野菜類のおかずはごく少量である
こと、②そのために、野菜類を1品追加するのは経済面で負担があり、続かないことを意
図して、回答しています。

12. 栄養指導をする上で資料があるといい項目について。(複数選択可)；(選択肢) 総エネルギー摂取量、脂肪エネルギー比率、油脂(脂肪酸、植物油)、コレステロール、食物繊維、果糖を含む加工食品、日本食パターン、NAFLD(MASLD)と総エネルギー摂取量や n-3 系多価不飽和脂肪酸、ビタミン E との関係、肉・加工肉、乳製品、鶏卵(卵黄)、魚(魚油)、エビ、カニ、貝(甲殻類)、穀物、芋(いも)、こんにゃく、野菜・果物、きのこ類、海藻、大豆及び大豆食品、ナッツ類(地中海食を構成する食品)、緑茶

30 件の回答



13. 食事指導を実践するためにあったらよい教材(媒体)

パンフレット、リーフレット

web によるホームページ、研修、講義

1 日の庶民的な献立例(朝食は家の食事 昼は外食や内食 夕は家で晩酌パターンと外食パターン、遅い時間のパターン)

献立例や簡単な調理レシピ集

一食あたりの脂質含有量(SMP 量)を中心にした食品一覧本
カロリーを減らすのが書かれているもの。

アプリ スポーツジム指導 企業教育資料(産業理学療法士)

食事やおかずを読み込んですぐ脂質・カロリー・塩分が表示されるアプリ
パンフレット

タンパク質摂取時に脂肪酸を摂取することがほとんどなので、タンパク質と飽和、不飽和脂肪酸の量、比率がわかる図があると、栄養バランスの指導をしやすいです。

よくある外食チェーンの定番メニューの各脂肪酸の量がわかると、別のものを選ぶことを勧めやすいです。

外食、コンビニ弁当、スーパーの惣菜の中で、選ぶならどっちが良いか、をタンパク質と脂肪酸を示して伝えられるものがあると幸いです。

ジャパンダイエットは良いと思いましたが、汁ものを勧めるのが難しく、主食、主菜、副菜、でのとり方を指導しています。

体重や検査値などが書き込めるスペースのある簡易的な冊子

自炊をしない方用には、食品より料理例を写真、イラストを掲載したリーフレット

The Japan Diet と献立例が幾つか掲載されている無料冊子などがあれば紹介や配布しやすく感じました。

血管の柔らかさ、硬さの分かる模型、血管とプラークの模型

まとめ

メタボリックシンドロームや脂質異常症を対象とした栄養食事指導のテキストブック充実を目標にアンケート調査を実施した。日本食では魚が摂取できることとコレステロールの摂取を抑制できることのほかに、日本食のイメージとして食塩が多いこと、栄養指導の際に必ず野菜を増やすことの回答が多かった。今回の調査結果から「課題の見える化」とともにテキストブックによる指導改善の検証が期待される。

アンケート作成者

吉田 博	東京慈恵会医科大学附属柏病院
藤岡 由夫	神戸学院大学栄養学部栄養学科臨床栄養学部門
亀山 詞子	日本女子大学家政学部食物学科
土井 悦子	国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 栄養部
長井 直子	大阪大学医学部附属病院栄養マネジメント部

COI は巻末に一覧を記載する。