

# なかま なキャンパス

「肥満気味ですね、運動するよう心掛けて」「ミカンなどの果物もメニューに加えると、食事の栄養バランスが良くなりますよ」

6月初め、岡山学院大(倉敷市有城)の実習室で開かれた「有喜・栄養長寿教室」。人間生活学部食物栄養学科の学生が、参加者の同市老人クラブ連合会メンバー13人にきめ細やかなアドバイスを送る。



栄養長寿教室で使用している「食育S.A.Tシステム」。食品サンプルの底面に付けられたICチップに入っている栄養価の情報がディスプレイに表示される

## ⑮ 栄養長寿教室(岡山学院大・食物栄養学科)

# きめ細かく健康指導

双方が共同で企画した長 ことで健康づくりにつながり、管理栄養士を目指す学生スタートし、年4回ペースにとっては、実践的な経験が積める場となっている。高年齢者から 2回目の参加となった同市 経験豊かなお年寄りの話も聞き足をも具体的にチェックする 粒江の岡本明治さん(77)が



岡山学院大の実習室で開かれた栄養長寿教室

「自分に足りない栄養素が分 かり、食生活について考えら れる」と言えば、4年益田祐 図さん(21)も「貴重な機会。 経験豊かなお年寄りの話も聞き足をも具体的にチェックする 粒江の岡本明治さん(77)が

＊ ＊ ＊

長寿教室は、単なる栄養指導にとどまらない。機器を使って骨密度や体脂肪、血圧などの体組成を調べるほか、食品サンプルを使って前日の夕食を再現し、摂取カロリーや塩分、ビタミンC、カルシウムなどを詳細にディスプレイに表示する「食育S.A.T(サテイスファクトリー・アラカルト・トレイ)システムを用いた食事診断を手掛けている。

診断後には、季節の食材を使ったヘルシーな食事が味わえるのも特徴。6月の教室でのメニューは、動脈硬化予防に効果があるとされるオクラや納豆、ヤマモモに、マグロの切り身などを載せた「ネバネバ」、カルシウムやカリウムが多く骨粗鬆症対策とな

＊ ＊ ＊

本年度、長寿教室は新たに学外へと飛び出す。市内の公民館に向く「地域訪問栄養長寿教室」。同クラブからの「もっと多くの



地域訪問栄養長寿教室に備え、2人1組でタブレット端末の使い方を練習する学生

要望や、長寿教室が文部科学省の事業に採択されたことを受けて計画した。同クラブ員以外にも枠を広げ、7月20日と10月の計2回、開催する。設備面から食事の提供はできないものの、学内での長寿教室同様、体組成分析と食育S.A.T

同学科の岡本喜久子教授は「教室を通じてコミュニケーション力を鍛え、相手の気持ちを推し量ることのできる管理栄養士になってほしい」と期待を込める。地域にとっても大学にとっても、欠かすことのできない役割を果たしている長寿教室。栄養学を学ぶ学生の、将来への「栄養」と

(杉本明信) 日曜掲載