



石垣市健康福祉センター 保健師 前盛 友花

今年も特定健診を受けていただいた方々に健康福祉センターでは保健師・栄養士が結果説明と保健指導を

● Aさんの去年の状況

- ◎ 専業主婦で子ども、夫の食事は気にしているが、家事・育児に追われ自分の事までは気にしなかった。
- ◎ 健診は受けていたが受けるだけで終わっていた。病院は面倒と思っていた。

☆ 保健指導の経過

- ・ まず、健診結果を説明し、データが示す身体の状態と一緒に確認。病院受診の必要性を伝えました。
- ・ 血糖値が上昇する要因は何かを生活習慣を振り返りながら探してきました。・ 食生活の偏りがあり、1日に必要な野菜400g（緑黄色野菜150g＋淡色野菜250g）の半分以下の野菜摂取量。

その後・・・病院が苦手なAさんでしたが、「このままではいけない!」と思い病院を受診し血糖の内服が開始になりました。薬の種類、メカニズムと一緒に確認。主治医からも内服継続と食事改善と言われ、積極的に野菜を多く摂る調理法などを一緒に考えてきました。「内服してるから大丈夫」と思い以前の食事に戻って採血結果が悪い時や体重が落ちない苦しい時もあり

行っています。今回は去年から支援を続けているAさん（女性：45歳）のお話をしたいと思います。

- ◎ 出産後から体重が増え、流行のダイエットをやってみては継続できず、リバウンドを繰り返していた。周囲から太っているとやられ傷つき、痩せる方法が分からずあきらめていました。便秘症もある。

- ・ なぜ野菜400g必要なのか野菜の栄養成分表を使いながら説明を行い、野菜を旬の物を食べる意味も含め時期で安い野菜から取り入れ食後の血糖上昇を抑えるように先に野菜から食べる工夫をする。
- ・ 適正なカロリーを算出し1カ月の減量を0.5～1kgを目標にする。

りましたが、訪問や電話を行いながら現状を確認・修正していきました。野菜を先に食べることで摂取エネルギーを抑えられバランスよい食事になり、野菜量が増えたことで便秘も解消され減量できました。内服継続と食生活の改善で採血結果が良くなり、減量のおかげで現在は主治医の指示で血糖の内服中止、定期採血のみのフォローで通院継続中です。

健診データ（去年の結果）		今年の結果
体重	70kg	60kg
腹囲	100cm	85cm
血圧	160/90	110/70
中性脂肪	362mg/dl	110mg/dl
空腹時血糖値	180mg/dl	109mg/dl
HbA1c	8.1%	5.9%

● Aさんとの出会いから野菜を意識して摂ることは簡単なようで難しいです。内服を開始した後も薬の必要性や食生活の改善の必要性についてAさんが気づき、継続できたことが今回の結果に繋がったと思います。1年で思った以上の成果でとても驚きましたが、Aさんと対話し一緒に悩みながら寄り添った保健指導ができたことは私の自信にも繋がる出会いでした。「自分と向き合うきっかけをつくってくれてありがとう」というAさんの言葉を励みにこれからも頑張っていきたいです。

おいしく、けんこう 健康料理 ♪

健康福祉センター 栄養士 根神文子

【作り方】

- ① パパイアは皮をむき一口大に切る。南瓜はまだらに皮をむき一口大に切る。厚揚げは2cmの厚さに切る。しめじは小房に分けておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、パパイアを加えて軟らかく煮て南瓜と厚揚げを加えて煮る。
- ③ 南瓜に火が通ったら牛乳、味噌、コショウを加えひと煮立ち後、水溶きの片栗粉を加えトロミをつける。
- ④ 仕上げに小口切りのネギを散らす。

【献立のポイント】

- ・ 食材は固いものから順に加熱し、牛乳を加えてからは煮すぎない、水溶きかたくり粉はだまにならないように手早く混ぜる。

一口メモ【パパイア】

- 別名：チチウリノキ（乳瓜木）、モッカ（木瓜）、マンジュマイ（万寿瓜）
- ・ パパイアには「パパイイン」と呼ばれるタンパク質分解酵素を多く含み、青いパパイアを食べることで胃腸に入った食べ物の消化吸収を助け、体内の脂肪や糖分の代謝を高めると言われています。
- ・ パパイアには血液をサラサラにし、心筋梗塞、糖尿病や生活習慣病などの予防に役立つポリフェノールや活性酸素を抑える働きをもつビタミンCも多く含まれています。

材料/分量（4人分）

パパイア 240g 南瓜 160g 厚揚げ 80g しめじ 50g
 だし汁 200cc 牛乳 240cc みそ 小1
 コショウ 少々 片栗粉・水 各小1 ねぎ 適宜

一人分の栄養価

エネルギー 126kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.4g カルシウム 147mg 鉄 0.2mg 塩分 0.4g



パパイアと厚揚げのミルク煮