

# 行動変容を目指す 新栄養コミュニケーションのための 学習メニュー

## にじいろの食育メニュー1食分

\ にじいろの食育メニューおいしそうだね! /



にじいろの  
おさかなチャンプル



ふあふあ  
雲のスープ



発見!  
カラフル焼き鳥

栄養成分(1人分)/ごはん100gを含む

エネルギー: 585kcal

レシピはコチラ

たんぱく質: 35.1g

脂質: 24.6g

炭水化物: 51.6g

食塩相当量: 1.9g

※ 栄養成分計算: 産科婦人科館出張 佐藤病院 (管理栄養士: 水出恵子)

1食分&1人分 まるっと!食べても  
塩分摂取量が1.9gなのに、とっても美味しいんだよ!



### にじいろの食育メニュー減塩のコツ

1



新鮮な食材を用いる

食材の持ち味で薄味の調理

2



香辛料・香辛野菜や  
果物の酸味を利用する

コショウ・七味・生姜・柑橘類の  
酸味を組み合わせる

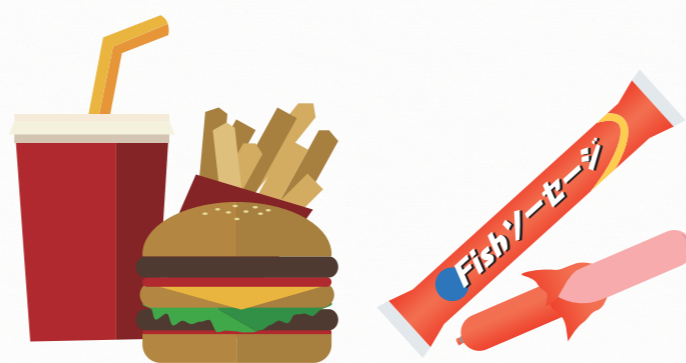
3



低塩・無塩の  
調味料を使う

トマトケチャップ、マヨネーズ、  
うま味調味料、ごま油などを上手に使う

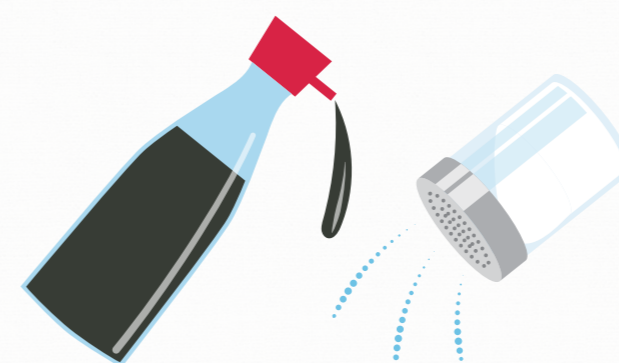
4



外食や加工食品を  
控える

目に見えない食品が  
隠れている

5



むやみに調味料を  
使わない

味付けを確かめて使う

にじいろの食育メニューは、子ども向け減塩教育学習プログラムで  
「5つの減塩のコツ」を取り入れているから美味しいんだよ!

メニュー開発; 子ども味覚力向上委員会(栄養士: 山口紫乃、健康科学者: 本田由佳ら)

アジアの  
皆さんと  
一緒に!

おいしいってな～に?  
ちょっとの工夫でもっとおいしく

# 発見! みんな de まるっと にじいろの食育メニュー

行動変容を目指す新栄養コミュニケーションのための学習メニュー

主食・主菜・副菜編

減塩でおいしい にじいろの料理!  
栄養、味、色、雰囲気などバランスのよい食事を工夫しよう

お家でも、減塩でおいしい料理を工夫してみよう。

## にじいろの おさかなチャンプル



栄養成分 (1人分) / ごはん100gを含む)

エネルギー: 448kcal

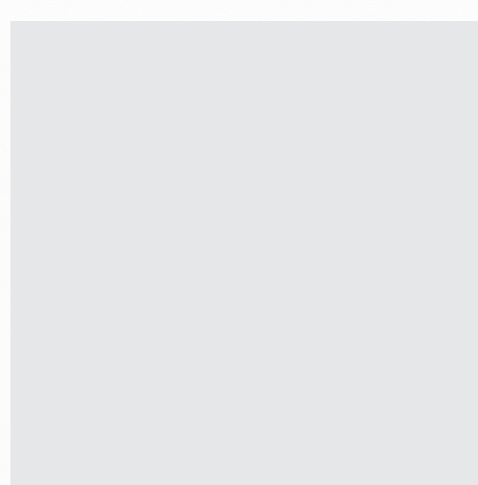
たんぱく質: 25.6g

脂質: 16.2g

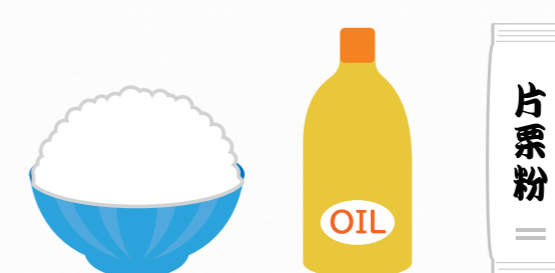
炭水化物: 46.8g

食塩相当量: 1.0g

レシピはコチラ



※ 栄養成分計算: 産科婦人科館出張 佐藤病院 (管理栄養士: 水出恵子)



エネルギーのもと

ごはん・あぶら・かたくりこ



血や肉になる

サバ(缶詰)・とうふ・たまご  
かつおぶし・のり



体の調子を整える

トマト・キャベツ・ズッキーニ  
ブロッコリースプラウト・みずな  
しめじ・きくらげ

メニュー開発: 子ども味覚力向上委員会 (栄養士: 山口紫乃、健康科学者: 本田由佳ら)

アジアの  
皆さんと  
一緒に!

おいしいってな～に?  
ちょっとの工夫でもっとおいしく

# 発見! みんな de まるっと にじいろの食育メニュー

行動変容を目指す新栄養コミュニケーションのための学習メニュー

## 主菜・副菜編

ちょっとの工夫で減塩&おいしい  
ふあふあ雲のスープをつくろう!

### ふあふあ雲のスープ



栄養成分 (1人分) /ごはん100gを含む)

エネルギー: 48kcal

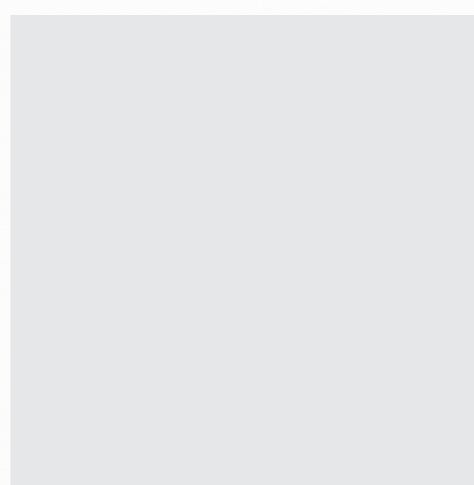
たんぱく質: 3.8g

脂質: 2.7g

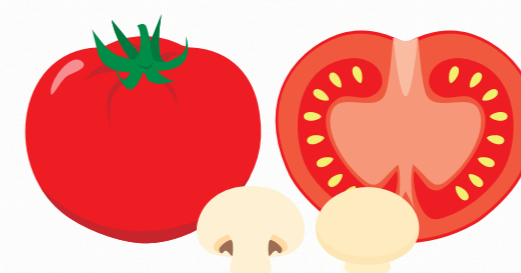
炭水化物: 2.2g

食塩相当量: 0.8g

レシピはコチラ



※ 栄養成分計算; 産科婦人科館出張 佐藤病院 (管理栄養士: 水出恵子)



完熟トマト

+

マッシュルーム

新鮮な食材を用いる



+

ごま油

香辛料・香辛野菜や  
果物の酸味を利用する



+

うま味調味料

低塩・無塩の調味料を使う

メニュー開発; 子ども味覚力向上委員会 (栄養士: 山口紫乃、健康科学者: 本田由佳ら)

アジアの  
皆さんと  
一緒に!

おいしいってな～に?  
ちょっとの工夫でもっとおいしく

# 発見!みんなdeまるっと にじいろの食育メニュー

行動変容を目指す新栄養コミュニケーションのための学習メニュー

## 主菜編

減塩なのに美味しい 発見!カラフル焼き鳥  
うま味をじょうずに利用することで、減塩なのに美味しい料理ができるよ!

いろいろな食品に含まれる塩分の取りすぎは病気の原因!

### 発見!カラフル焼き鳥



#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー: 89kcal

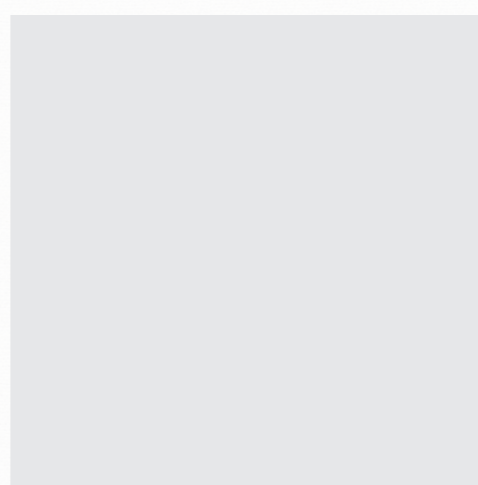
たんぱく質: 5.7g

脂質: 5.7g

炭水化物: 2.6g

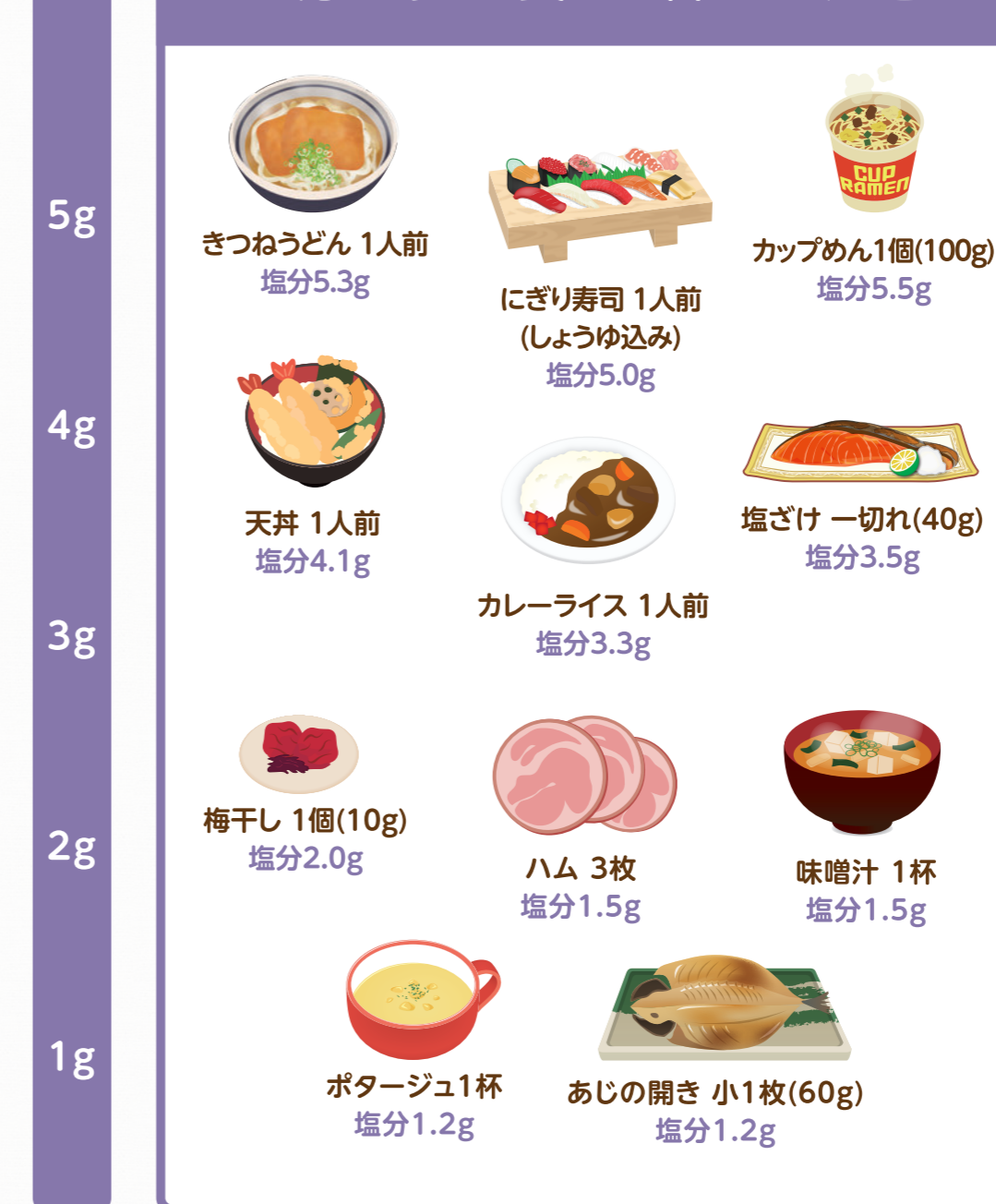
食塩相当量: 0.1g

レシピはコチラ



※ 栄養成分計算;産科婦人科館出張 佐藤病院 (管理栄養士:水出恵子)

#### 塩分が多い食品・料理に注意



- ちょうどよい塩の量は1食2.5g未満。ひとつまみくらい。塩分計で計ることもできる。
- 好きな料理に、どのくらいの塩分があるか調べてみよう。

好きな料理

塩分量

メニュー開発;子ども味覚力向上委員会(栄養士:山口紫乃、健康科学者:本田由佳ら)

# 行動変容を目指す新栄養コミュニケーション教育 学習プログラム開発メンバー

## 企画・制作

### 慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム (子ども味覚力向上委員会)

全体統括: 中澤 仁 (慶應義塾大学環境情報学部 教授)  
 研究プロジェクトリーダー: 本田 由佳 (慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任准教授)  
 全体デザインディレクション: 岡田 樹 (メディカルアートディレクター)  
 にじいろの食育メニュー開発リーダー: 山口 紫乃 (栄養士)  
 にじいろの食育プログラム・絵本イラスト: かとーゆーこ (イラストレーター)  
 にじいろの食育プログラム・ツールデザインサポート: 赤井 陽子 (グラフィックデザイナー)  
 食育5基本味体操制作・監修: 鈴木 大輔 (NHKテレビ・ラジオ体操 指導者)  
 食育5基本味体操指導: 今井 菜津美 (NHKテレビ体操・日本体育大学 体操部コーチ)  
 食育5基本味イラスト: 三善 千愛 (イラストレーター)  
 食育5基本味体操モデル: 子ども味覚力向上委員会ミカクリスト キッズ  
 (小学生委員メンバー: イツキ・ヒロム・リオ・レイラ)

食育5基本味和モダンポーズ・古典文化アドバイザー: 中村 橋吾 (歌舞伎役者)  
 食育AR教材「食育うまいるメーター」開発: 磯川 直大 (慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科)  
 教育アドバイザー・学習指導案担当: 中村 雅子 (元豊島区立小学校校長)  
 栄養教育アドバイザー: 並木 英巳子 (元豊島区立小学校栄養教諭・管理栄養士)  
 食育教育音楽: 吉村 由佳里 (吉村音楽研究室 代表)  
 食育5基本味体操映像制作: 株式会社日テレ アックスオン  
 いただきます・ごちそうさま体操モデル: 岡本 美香 (NHKテレビ・ラジオ体操 指導者)  
 いただきます・ごちそうさま体操アドバイザー・監修: 後藤 多津子 (東京歯科大学歯科放射線学講座 教授)  
 いただきます・ごちそうさま体操映像制作: 元木 伸一 (映像プロデューサー)・東村 芙美 (委員会事務局)  
 トライアル実証協力企業: 株式会社ABC Cooking Studio

## 企業幹事メンバー・協賛企業

### 味の素株式会社

担当: GC部サイエンスG (黒岩 卓・稲村 多恵子・畝山 寿之)

## 行動変容を目指す新栄養コミュニケーション教育にじいろの食育メニュー開発協力病院

### 江戸時代から続く産婦人科・栄養教育とケアに力を入れている女性専門病院

#### 産科婦人科館出張 佐藤病院

(所在地: 群馬県高崎市、院長: 佐藤 雄一)



産科婦人科館出張  
佐藤病院の栄養指導の  
取り組みについて

#### 佐藤病院の栄養指導の変遷

2007年 助産師外来での食生活指導  
 2008年 外来個別栄養指導開始  
 初期貧血・BMI高値・低値  
 血糖高値・その他  
 2013年 栄養プロジェクト発足  
 母親学級前期改定  
 2014年 GDM外来での個別栄養指導を開始  
 2015年 学びカフェ開始  
 妊娠初期での全例個別栄養指導を開始

**妊娠中期までの至適体重基準の提案**  
 2016年 不妊クリニック初診時全例個別栄養指導を開始  
 アスリート外来栄養指導開始  
 2019年 入院栄養指導を開始  
 低栄養・貧血  
 2020年 WEB学びカフェ開始  
 離乳食・妊婦栄養

#### 栄養プロジェクト 活動

◆医師、栄養士、助産師、看護師、検査技師、事務、研究  
 コーディネーターがチームとなり、定期的な例会  
 ◆日々の業務から疑問点や改善点を上げ、指導内容の充実をは  
 かるとともに、栄養知識のレベルアップ、妊娠前の身体作り  
 の提案、学会発表や地域での講演活動。

- 勉強会
- カンファレンス
- 研究
- 学びカフェ

**栄養プロジェクト  
研究成果**

- ◆妊娠中期と妊娠全期間の体重増加量は、有意な正の相関が認められた。その為、妊娠初期に妊娠中期の体重目標を決める、個別栄養指導を開始した。
- ◆妊娠中期・全期間体重増加量と出生体重との間には有意な正の相関が認められた。
- ◆妊娠前の体格別が肥満群では、「過剰」体重増加の割合が有意に高かった。

#### 個別栄養指導実施目的

妊娠中期までの栄養介入によって  
 良好な体重コントロールを目指す

- ・やせ群で過小体重予防!
- ・肥満群の過剰体重予防!

**学びカフェ目的・概要**

対象: 妊婦・妊活中女性とパートナー対象、毎月1回開催  
 時間: 90分(身体作りに必要な栄養のお話しと  
 食事体験・ディスカッション)

定員: 15名

- ・身体作りのためのバランスの良い食事を学ぶ。
- ・「何をどれだけ食べていいのかわからない」「食べてはいけない物は?」など疑問に答える。
- ・母親の栄養知識や健康意識で、母親自身と家族を健康に!
- ・よい食環境で、次世代のよい食習慣を!
- ・旬の食体験を家庭で実践してもらおう!

#### 佐藤病院での栄養介入

妊娠前 妊娠 妊娠初期 妊娠中期 妊娠後期 出産 出産後

将来ママになる準備  
 不妊クリニック初診時全例栄養指導  
 学びカフェ(妊活)アートカフェ

妊娠  
 妊婦全例個別栄養指導  
 不安の有無・妊娠中期  
 目標体重設定  
 母親学級(前期)  
 学びカフェ(妊娠中)

妊娠中期  
 助産師外来全3回  
 体重修正・不安の有無・お産、育児に向けて  
 \*必要に応じ個別栄養指導  
 母親学級(後期) 学びカフェ(妊娠中)  
 ソフロジー・胎教教室 両親学級

妊娠後期  
 第二子の準備  
 第二子を産むための体づくり  
 育児サポート  
 低出生体重児を出産した  
 母親向けの指導

#### プレコンセプションケア

プレメタボリックミ  
 1. 肥満 2. 高血圧 3. 糖尿病 4. 脂質異常症 5. 高尿酸血症 6. 慢性腎臓病 7. 慢性肝臓病 8. 慢性呼吸器疾患 9. 慢性心臓病 10. 慢性疾患 11. がん 12. 感染症 13. 免疫疾患 14. 精神疾患 15. 薬剤使用 16. 喫煙 17. 飲酒 18. 喫煙 19. 飲酒 20. 喫煙 21. 飲酒 22. 喫煙 23. 飲酒 24. 喫煙 25. 飲酒 26. 喫煙 27. 飲酒 28. 喫煙 29. 飲酒 30. 喫煙 31. 飲酒 32. 喫煙 33. 飲酒 34. 喫煙 35. 飲酒 36. 喫煙 37. 飲酒 38. 喫煙 39. 飲酒 40. 喫煙 41. 飲酒 42. 喫煙 43. 飲酒 44. 喫煙 45. 飲酒 46. 喫煙 47. 飲酒 48. 喫煙 49. 飲酒 50. 喫煙 51. 飲酒 52. 喫煙 53. 飲酒 54. 喫煙 55. 飲酒 56. 喫煙 57. 飲酒 58. 喫煙 59. 飲酒 60. 喫煙 61. 飲酒 62. 喫煙 63. 飲酒 64. 喫煙 65. 飲酒 66. 喫煙 67. 飲酒 68. 喫煙 69. 飲酒 70. 喫煙 71. 飲酒 72. 喫煙 73. 飲酒 74. 喫煙 75. 飲酒 76. 喫煙 77. 飲酒 78. 喫煙 79. 飲酒 80. 喫煙 81. 飲酒 82. 喫煙 83. 飲酒 84. 喫煙 85. 飲酒 86. 喫煙 87. 飲酒 88. 喫煙 89. 飲酒 90. 喫煙 91. 飲酒 92. 喫煙 93. 飲酒 94. 喫煙 95. 飲酒 96. 喫煙 97. 飲酒 98. 喫煙 99. 飲酒 100. 喫煙

プレコンセプションケア  
 低出生体重児を取り巻く現状や知識の伝達、  
 そして予防のためのケアをトータルサポート

【佐藤病院グループ】プレコンセプションケア対応クリニックを2018年に開院

医療法人社 佐藤病院グループ  
 フィーカレディーズクリニック  
 (所在地: 東京都中央区日本橋、院長: 佐野麻利子)  
 栄養指導・支援に力を入れたプレコンセプションケアで  
 将来を考えた健康的な体づくりを!

#### 出生体重と母体年齢の推移

佐藤病院統計より

#### 正常産における低出生体重児の推移

佐藤病院統計より