

# 保健機能食品（サプリメント）を用いた 栄養指導

—管理栄養士による新たな職域構築の必要性—

小野 裕美

株式会社ヒロメディカル代表取締役，特定非営利活動法人栄養医学協会理事長，

女子栄養大学大学院臨床栄養医学研究室（栄養学修士）

## ◇ 栄養指導の現場から ◇

保健機能食品（サプリメント）を用いた  
栄養指導

—管理栄養士による新たな職域構築の必要性—

小野 裕美

## はじめに

健康日本21の制定や健康増進法の施行などで、未病のための予防対策の実践と健康寿命の進展が目標とされるようになった。また、日本人の食事摂取基準が提唱され、さらに保健指導が義務化となり、国をあげての啓発活動が盛んになされるようになってきている。

筆者らは、健康に対しての多種多様なニーズを医療の分野に限らず、さまざまな枠をオーバーラップすることによって正しい健康づくりを発信していくことの必要性を感じてきた。そこで、栄養士にしかできない職種構築を目指し、1997年にヘルスケア食品専門店「Dr. ミール」を開設、運営している。

## 1. 栄養士をとりまく背景

NST (Nutrition Support Team) を設置する病院が増えているものの、医療保険制度の改正や大病院での医療は専門分野へと細分化される傾向にあり、診療の一環として栄養士のプロフェッショナル리티の活かせる活動は行ないにくくなっているのが現状である。

また、2008年度から始まった保健指導の義務

化にも曖昧な部分が多く、栄養士としての社会的立場の構築は不鮮明である。

患者による大病院志向がある一方で、最近では中小の医療機関、特に診療所などで患者に寄り添うような医療を行なう医療機関は、未病対策の啓発および地域の住民の健康意識を高めるために一役買っていると感じている。しかし、国の政策によって医療費削減や臨床研修医制度の創設により医師の偏在化が起っており、医療を取り巻く状況は益々厳しくなっていくであろうと思われる。今後、医療としての栄養指導に関する保険点数が引き上げられるとは考えにくく、医療の枠をオーバーラップし、医療機関と同レベルでの栄養学を発信していく職域の構築が必要であると考えられる。

2. 「<sup>ドクター</sup>Dr. ミール」のコンセプト

神戸市の三宮駅から徒歩5分、さんプラザ1階にある当社のヘルスケア食品専門店「Dr. ミール」では、食事療法を必要とする疾病をもつ人々のために病者用食品・保健機能食品（サプリメント）の正しい使用方法等を発信し、管理栄養士が実践的な食事に対する指導（カウンセリング）を行ないながら、それぞれの顧客のニーズにあわ

せた商品を販売し「実践的な栄養サポート」をコンセプトとして運営している。

健康に関する多種多様なニーズを、実践的なアドバイスとともに「食からの健康発信」をすることをポリシーとした運営を行っており、設立より10年を経たところである。老若男女にかかわらず保健指導の考え方を浸透させ、食育の発信源となり、食からの健康をサポートし、ひいては未病対策に貢献したいと考えている。

当社のスタッフには常に時代にマッチした知識の吸収を求め、管理栄養士の新たな職種の構築を目指している。

Dr. ミールの名前の由来はドクターが「診る」と食べ物の「ミール (meal)」をかけたネーミングで、登録商標となっている。来店してすぐにアドバイスやカウンセリングをするのではなく、基本的には顧客との「コミュニケーション」を図ることを重視しており、指導の重要性とともに伝達の技術を大切に考えている。

テレビ局の健康関連番組の知識供給や企業における新商品製作についてのコンサルティングなど、当社の業務内容は「食」にかかわる広い分野に渡っており、業務依頼があれば何でも手がけるようにするなどして、切磋琢磨の中でノウハウの蓄積をしてきた。

### 3. カウンセリングの形態

「Dr. ミール」では管理栄養士が顧客とのコミュニケーションを通じて、「食からのライフスタイルへのアプローチ」を図るように心がけている。

診療における栄養指導と同じレベルを保ち、生活に則した実践的なサポートを、指導ではなくカウンセリングというスタンスで行なっている。食事療法が必要な方々に病者用食品の正しい取り入れ方など、実践的な食事療法を発信しており、低タンパク高カロリー食品、低脂肪低残渣食品、介護食などの病者用食品をカウンセリングしながら販売を行なっている。また、健康な方に対しては、

「未病のための予防」が必要と考えており、サプリメントを含む保健機能食品の正しい取り入れ方を「食事にプラスαの補い」として発信している。

人それぞれにニーズは千差万別である。その個々に専門的な知識をもとにして接客を行ない、満足してもらわなければならない、スタッフ一人一人にはマルチタスクな栄養士を目指すことを求めている。

その他、医療機関における診療の一環として、栄養指導や栄養教室の主催、治療セミナーや健康イベントの開催、宅配食のメニューの作成、各種の原稿・執筆等を行なっている。

食事指導のコンセプトは「食事療法にはルールはあるが、タブーはない」ということである。リスクリダクション(禁酒・禁煙・塩分制限など)に縛られることなく、ヘルスプロモーション(サプリメント・運動)に観点をのびたカウンセリングをするように心がけている。

栄養学的に十分に配慮された食事を1日3食摂ることができるならサプリメントは不必要と考える。しかし、食生活の現状は偏った食事をしている人が多く、サプリメントは「食事の補い」として管理栄養士が発信しなければ薬剤師が担う職域となってしまうことを強く懸念している。

### 4. 保健機能食品を使つての栄養カウンセリング

#### 1) 疾患に関する食事療養指導

「Dr. ミール」での栄養指導では医療機関に管理栄養士が出向いて、栄養指導を行なう場合と、医療機関より患者を受け店頭にて栄養指導(予約制)をする場合がある。

前者は診療の一環としての栄養指導を行なっている。腎臓疾患治療中の患者がその多くを占めている。腎不全期はもとより、透析導入期に移行してもリン・カリウムの摂取低減、水分・塩分制限など、腎疾患のケアに調理上のコツのアドバイスや提案とともに、必要であれば病者用食品並びに

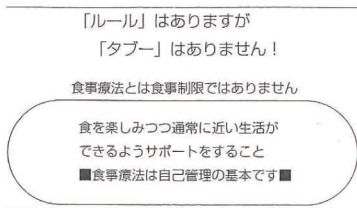


図1 透析をうけている方の食事療法

保健機能食品を併用しての実践的な栄養カウンセリングを行なっている。

透析患者に対しての栄養指導は次のような考え方で進めている（図1, 2）。

生きている限り人間は「食べる」ことからは逃れられない。透析でサポートをしなければならぬほど機能に低下をきたした腎臓を保護するための食事への配慮には、いくつかの「ルール」があるが、「タブー」はないと考えている。患者が食事を楽しくおいしく食べるための努力をサポートし、食に対する意欲の増進とポジティブな心理状態でいられるようにするのが指導にかかわる管理栄養士の役割と考える。

食事は限りなく毎日続くことであるので、短時間や単発の栄養指導では実践的な理解を与えることは困難であると考えており、順を追って食事のルールを反復して伝え続けることで、各人がその体験上で理解を得ることが必要であると考えている。

栄養指導としてではなく、栄養カウンセリングとして患者とコミュニケーションを保ちながら、一緒にマラソンに伴走するつもりで接している。

食事療法を食事制限とは考えずに、腎臓の機能不足を補うものと考え、食生活にも工夫をし自主管理ができるようになるのが最終目標である。そのために、積極的に病者用食品を活用することは有意義であると考えている。

透析クリニックにおける栄養指導は透析中のベットサイドで行なうことが多い。特にリン・カルシウムに関しては食事内容と検査値との関係を患

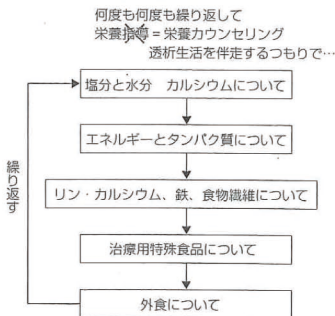


図2 「食べることに」終わりはない

者にわかりやすく示し、血液検査結果を患者と共に確認しながら、目標設定を行ない、励ましながら実際の食生活に反映させやすいため、実践的な指導が行ないやすい。通常の時間的制約のある栄養指導と異なり、患者にとっても時間的ゆとりもプラスになっていると感じている。しかし、周りの患者にも会話内容が聞こえてしまうため、担当する管理栄養士は栄養指導のみができれば十分なのではなく、伝達の技術と気遣いを治療現場で発揮することが必要であり、相当の修練が必要とされる。透析治療現場における栄養指導の最大のメリットは“継続的な実践指導”ができることである。

ここ数年、腎臓病食・透析食に利用できる病者用食品が数多く市販されるようになってきた（図3～5）。

最近では、透析治療中の患者に対しては、リンの摂取低減のため1日のうちで1回だけの主食を病者用食品（低タンパク食品）に置きかえることを勧めている。このことにより、リン値のコントロールが良好となる事例が多い。

出向して栄養指導を行なっている医療法人社団 慈誠会岩崎内科クリニック（神戸市兵庫区）にて、栄養カウンセリングを継続している維持透析患者2人のデータを実践例として提示する（図6）。

## 低タンパク食品

## タンパク低減商品



Be+ブレッド ごはん カップうどん 即席味噌汁 惣菜類

## でんぷん商品



澱粉米 でんぷん餅・でんぷんきな粉 澱粉麺 マカロニ

図3 病者用食品の商品例その1

## エネルギー補給



澱粉シュガー

## 低甘味糖類・でんぷん



MCTオイル MCTパウダー

## 中鎖脂肪酸製品

## その他、おかし



カルニチンゼリー おかし

図4 病者用食品の商品例その2

カルニチンなどはドリンクタイプの市販商品も存在するが水分制限を要する場合が多いため、サプリメント(米国科学局GMP規格認定のメディカルグレード, Douglas Laboratories Co. Ltd.)によって単体栄養素として摂取するように勧めている。

カリウムについてはリンほどの短期的な変化は認められないものの、食品やその加工法などと関連が深く、低カリウムの調味料、主食、飲料など

## リン調整食品



低リン乳 低リン乳(粉末) Be+ブレッド エネルギーアップドリンク



惣菜シリーズ

調味料

図5 病者用食品の商品例その3

病者用食品が数多く市販されており、カリウム値コントロールに役立っている。

## 2) 未病対策・健康維持に関するの保健機能食品(サプリメント)の指導

元来、栄養のバランスがとれた食事を毎日きちんととることができればサプリメント摂取は必要ないものの、一般的に現代の生活環境や食生活では3食すべてを栄養学的に配慮された食事を摂るということは難しいのが現状である。

そこで、食生活をストレスなく改善するための栄養素の効率的な補給に、保健機能食品(サプリメント)を上手に活用することは、より健やかな食生活のサポートにつながると考えている。

サプリメントに関する研究において医学的根拠は少ないものが多いが、最近では厚生労働省許可の特定保健用食品として科学的根拠を伴う商品が増えており、それらの製品化が急速に増加している。一方では、旧来のように健康番組などマスコミのPRでブームになるような食品の延長、いわゆる健康食品が出回る状況は少なくなっているように感じている。

今後はさらなる研究データの蓄積により、「根拠のある」サプリメント摂取が必要とされてくるであろうと考えている。管理栄養士が「食事にプラスαの補い」としてのサプリメントを提案しな

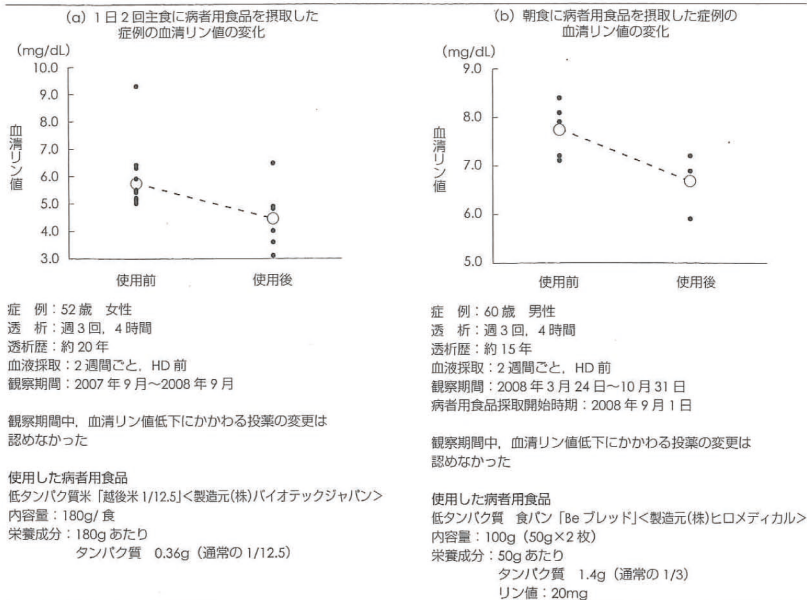


図6 実践例

がら, カウンセリング販売をすることで, 新たな職域の構築につなげるように実践と試行を積み重ねているのが現状である。

弊社の管理栄養士には, 臨床栄養学会のサプリメントアドバイザー資格を取得するように求めている。

現在の使用サプリメントは米国科学局 GMP 規格認定のメディカルグレード, 全米第1位の Douglas Laboratories Co. Ltd. の製品を使用している。

輸入品のため商品ラベルは英字のものである。カウンセリング販売をしているので形態はほぼ現状のままで販売している。

サプリメントの摂り方としては, まず食事状況を把握した上に, 栄養素バランスの底上げをはか

るために, “ベースサプリメント”としてマルチビタミンミネラル, 次に“イムノサプリメント”(免疫力強化), “オプションサプリメント”(単体のビタミンミネラル)の中から選択して提案を行なっている(図7)。

同社製品は, 72種類の症状別マルチビタミンミネラルが各々の効率的栄養素配分になっているのが特徴で, 同種のものには国産品では得られず, 現状では他に代用がないと考えている。米国では医師が診療の中で使用しているため, ホルモンなどの目的別フォーミュラやハーブサプリメントなども製品化されているが, 当社では医師からの取り寄せ要望などの特別な場合を除いて, これらの取り扱いを行っていない。

管理栄養士がカウンセリングをしながら, あく

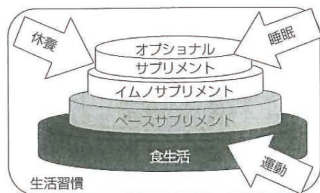


図7 サプリメント摂取の考え方

まで“食事の補い”というスタンスを保持している。

## 5. 葉酸推奨プロジェクト

筆者の在籍する女子栄養大学副学長の香川靖雄先生は葉酸による介護予防を提唱している<sup>13)</sup>。

葉酸は生体内で赤血球の産生や、タンパク質やDNA・RNA合成など多くの生化学反応に関与する重要な栄養素であり、特に妊娠初期の葉酸摂取不足により神経管閉鎖障害のリスクが高まることはすでに知られている<sup>4)</sup>。さらに、摂取後のホモシステイン値の上昇と疾患との関係が注目されている。

米国で始まった穀類の葉酸添加はその後カナダなど各国に広がり、その結果米国では、穀類に強制的な葉酸添加をした1998年を境にホモシステイン値が低下し、脳卒中死亡率が急激に減少したとの研究結果がある<sup>5)</sup>。

脳卒中や糖尿病の結果、認知症や身体障害が一旦発生してしまうと医療では治療させることができないため予防が重視されている。

さらに近年の遺伝子研究により、メチレンテトラヒドロ葉酸還元酵素(MTHFR)のTT多型の人にはCC型やCT型の人に比べて葉酸の利用率が悪く、日本人の15%を占めることがわかってきた。TT型の遺伝子保有や野菜嫌いによって、葉酸の相対的な欠乏で神経管閉鎖障害、脳梗塞、心筋梗塞、認知症、骨折などが起こる可能性が高い。毎日400 $\mu$ g以上の葉酸摂取でTT型遺伝子には

たらきかけアルツハイマー型認知症等の発症のリスクが低減されるという報告もなされている。

栄養指導が遺伝子多型のアセスメントにもとづく場合は「テラーメイド栄養指導」と呼ばれ、まだ研究段階にあるが、それを日本人に行なった事例が「さかど葉酸プロジェクト」である。

このプロジェクトは2006年度に内閣府が地域再生法にもとづき埼玉県坂戸市に対して認定し、女子栄養大学と坂戸市との協働により、一般市民へのテラーメイド栄養学の応用としてスタートしている。坂戸市では葉酸の推奨量を厚生労働省の240 $\mu$ gではなく、国際基準の400 $\mu$ gと定めており、日常の食物摂取では推奨量を満たすことができない場合には、葉酸強化食品による上記疾患予防についての集団アプローチがなされている。

2007年、国連児童基金(ユニセフ)が葉酸添加を勧告し、昨秋第39回アジア・太平洋公衆衛生学術連合会議(39th APACPH)が女子栄養大学で開催された時に、「さかど葉酸プロジェクト」を推薦する「埼玉宣言」が出された。

2008年春より「Dr.ミール」では独自に“葉酸推奨プロジェクト”を立ち上げ、葉酸が日本人にとって必要な栄養素であることを説き、葉酸のサプリメントによる摂取を推奨している。

当社は医療機関ではないため、葉酸摂取による血液データの集積はできないが、研究結果により葉酸摂取によるホモシステイン値の減少などは実証されており、また個人の長期的なフォローアップにも顕著な結果がみられているようである。

現在の日本における必要なサプリメントは葉酸であると考えており、その重要性を発信するとともにサプリメント摂取の啓発を兼ねて、今後も引き続き実践普及していくつもりである。

## おわりに

賞味期限、産地偽装、食の安全と安心、自給率問題、地球環境の変化による食糧の影響など、問題となっている事項は多い。健康を支える“食”

の重要性は、今後ますますクローズアップされてくることであろう。

NSTなど、臨床医療における栄養部門を支えるのも管理栄養士の重要な仕事であるには違いないが、これからの時代では未病対策・予防医学の分野で、管理栄養士は“食と健康の担い手”となり、“食”にかかわる分野のプロフェッショナルでなければならないと考える。

医療の枠にとらわれず、科学的根拠に裏打ちされた“食”からの健康発信をすること、それが自由にできることこそ、管理栄養士の職域の将来性を育むものではないかと考えている。特に、保健機能食品（サプリメント）に関しては薬剤師の分野ではなく、管理栄養士が「食事にプラスαの補い」としてカウンセリングをしながら、サプリメントの提案をするという職域を築いていく必要があるものと切実に考えている。

本論文の執筆にあたりデータの提供、並びにご

指導をいただいた医療法人社団慧誠会岩崎内科クリニック岩崎徹院長先生に感謝いたします。

「Dr. ミール」ホームページ

<http://www.dr-meal.com>

## 文 献

- 1) 香川靖雄ほか：ビタミン関連酵素の多型とテラーメイド栄養。ビタミン, 82(3):165-172, 2008.
- 2) 香川靖雄：さかど葉酸プロジェクト—ニュートリゲノミクスの社会への応用—食品と開発—。42(7):74-76, 2007.
- 3) 香川靖雄ほか：ゲノムビタミン学—遺伝子対応栄養教育の基礎—。建帛社, 2008.
- 4) De Wals et al: Reduction in neural-tube defects after folic acid fortification in Canada. *New Engl J Med*, 357(2):135-142, 2007.
- 5) Yang Q et al: Improvement in stroke mortality in Canada and the United States, 1990 to 2002. *Circulation*, 113(10):1335-1343, 2006.