

# 糖尿病教室食事会の新たな取り組み

栄養課 伊藤 敦子

## I. はじめに

当院の糖尿病教室食事会は医療社会事業部と共同して約30年間、1月を除き毎月開催されてきた。その内容は医師、薬剤師、臨床検査技師、栄養士による勉強会を3回実施した後、4回目にまとめとして実際に栄養課で用意した食事をしながら糖尿病の食事療法を理解してもらうものである。

この食事はバイキング形式の料理を患者さん自らが自分のカロリーに合わせて、摂取カロリーを計算し料理を選択して食事をしてもらう形をとっていた。しかし、この方法では効率が悪く、患者の理解度も悪かった。

今回はこの食事会の内容を見直し、改善して効果を得たので報告する。

## II. 目的

1. 患者さんの理解度を高める（調理指導も取り入れる）
2. マンネリ化した内容を改善し、リピーターの満足度を高める
3. 効率の悪いバイキング形式での料理提供を改善する

## III. 改善策と方法

1. 毎月テーマを決め焦点を絞った指導、および季節感をもたせたタイムリーな指導内容にし、患者さんの興味を引くことで理解度を高める。

毎月のテーマの一例

- ・グリセミックインデックスとは
- ・塩分控えめでおいしく食べる方法
- ・食物繊維について
- ・お寿司を食べる時の注意
- ・持ち帰り弁当の食べ方
- ・旬の食材を楽しもう
- ・よく噛んで食べよう
- ・風邪の予防と食事
- ・食品の栄養表示について

2. 電子レンジを使用し、安全・簡単・ヘルシーな電子レンジクッキングを試みた。
3. 食事提供方法をバイキング形式から、セッティング形式に変更した。また料理の単位計算をわかり易くしたパンフレットを配布して、理解度を高めると共に効率を図る。

献立の一例

- ・うなぎの蒲焼
- ・おでん
- ・にぎり寿司
- ・冷し中華
- ・やきそば
- ・黒米の散らし寿司
- ・韓国風焼肉
- ・全国味めぐりシリーズ（沖縄料理・北海道料理・土佐料理）
- ・おせち料理

## IV. 結果と効果

1. 食事会参加者にアンケートを実施し、直接感想を聞いた結果、ほとんどの参加者がテーマ、献立内容についてもおおむね満足していた。一部の参加者においては、この食事会に対する積極的な意見、要望を持っていることもわかり、参加者の食事療法に対する意欲の高さも伺われた。

また、パンフレットを配布することにより、自宅に持ち帰り復習も出来るので、更に理解度が高まったと思われる。

電子レンジクッキングでの実演は大変好評で、テーマに合わせて時折取り入れている。

2. 改善前のバイキング形式で個人ごとに単位計算を指導していた時には4名の栄養士が担当していたが、改善後は1名で対応することも可能となり栄養士の業務量も改善できた。

また、毎月患者さんの興味を引く内容のテーマを決めるにあたり、栄養士も常に新しい情報に目を向け勉強するようになり、栄養士自身のスキルアップにもなっている。

## V. 今後の課題

1. 毎月食事で使用したテーマ内容を記載したパンフレットを教室に参加できなかった患者さんにも配布し、指導の媒体としても使用したい。
2. やさしくわかり易い内容にするなど、高齢者への配慮も考えていきたい。
3. 珍しい料理や、各地の食材を取り入れた料理を提供する回数を増やし、食文化も伝えられるような献立を提供し、食の楽しみを伝えたい。
4. 食事療法では、自ら料理してみることが重要なため、調理実習が出来る設備が欲しい。

5. 最近の取り組みでは、作業マニュアルとして食事会参加の患者さんに「手打ちうどん」を体験してもらったが、このような患者参加型のテーマも増やしていきたい。

## VI. まとめ

以上のことを考慮して、患者さんが無理なく継続できる食事療法を実行してもらうための手助けになるような食事会を行っていきたい。

今後も、栄養課職員一同協力して、食事会参加者に喜んでいただける食事を提供できるように努力していきたい。