

薬食同源の理論に基づく病院における医療と栄養管理の連携

丸茂 ゆきこ、栗原 瞳 医療法人恵仁堂丸茂病院
信川 益明 杏林大学医学部

「健康日本 21」の普及とともに健康維持・増進、生活習慣病の予防・改善のための、運動、休養、栄養などの指導が行われてきている。しかし、現代人の健康づくりを考える上では「ストレス」という要因は、環境、ライフスタイル、性格などから個人差も大きい。栄養指導においては個々人の状態(体質、体調、症状、ストレス状態など)に常に注目し、且つ食品の機能、食材の効能だけでなく、食事をおいしく食べる食環境などもふまえた方法論によるアプローチが重要と考える。

日本では食品成分表に基づいたエネルギー計算を中心に食品成分の平均値の割合を重視した栄養成分に基づく指導が主流である。さらに、欧米では食品の機能性とあわせて人の状態に応じた食物摂取を重視するといった人間栄養学の考え方に基づく指導方法が行われている。一方、中医学では、中国漢方の『薬食同源』の理論を踏まえ、食事療法による治療が行われてきている。

日本における健康維持と生活習慣病の予防・改善のためには、単なる栄養成分値の総和だけではなく、人の状態を診て対応した食材を選び、人間栄養学と東洋の食物学の両面から、食性を利用した食材の組合せを生かした食物、飲物等の献立指導及び食事の必要性を高めていく活動が重要である。そこで、個々人の体質・体調・症状・ストレス状態に応じた食材、食材の組み合わせによる症状改善事例とレシピ、さらに色や形状などの食べやすさなど、病院給食のおいしさの因子もふまえた普及活動と今後の医療と連携するうえでの栄養管理のあり方について検討した。

1. 体質・体調・症状・ストレス状態と食材の選択、及び症状改善事例とレシピ
事例) 高血圧の改善に有効な食材と組み合わせとレシピ
セロリ(涼性の性質を持ち肝熱や充血を取り除く作用) 柿(炎症を鎮める作用)
メロン(カリウムが豊富で優れた利尿作用) たまねぎ(ビタミン P による毛細血管強化作用) あしたば(カルコンによる血栓予防作用) など

2. 普及活動と今後の展望

上述の考え方に基づき、恵仁堂丸茂病院においては、管理栄養士、フードセラピスト、食品保健指導士、健康咀嚼指導士として、生活習慣病改善と食事と生ジュースの活用、栄養科での食材利用の環境づくり、外来患者への食育教育、結氣膳(ゆきぜん=食べ物と体と心の氣を結ぶ)講習会開催による体質・体調の判断方法の指導などといった普及活動を行ってきている。

今日のストレス社会での健康維持と生活習慣病の予防と改善、改善後の継続した健康維持のためには、人間栄養学と東洋の食物学に基づく、人を診た上での食材の選択・組合せとその効果的な利用のための因子もふまえた方法の普及が急務である。