

# ゼミの紹介

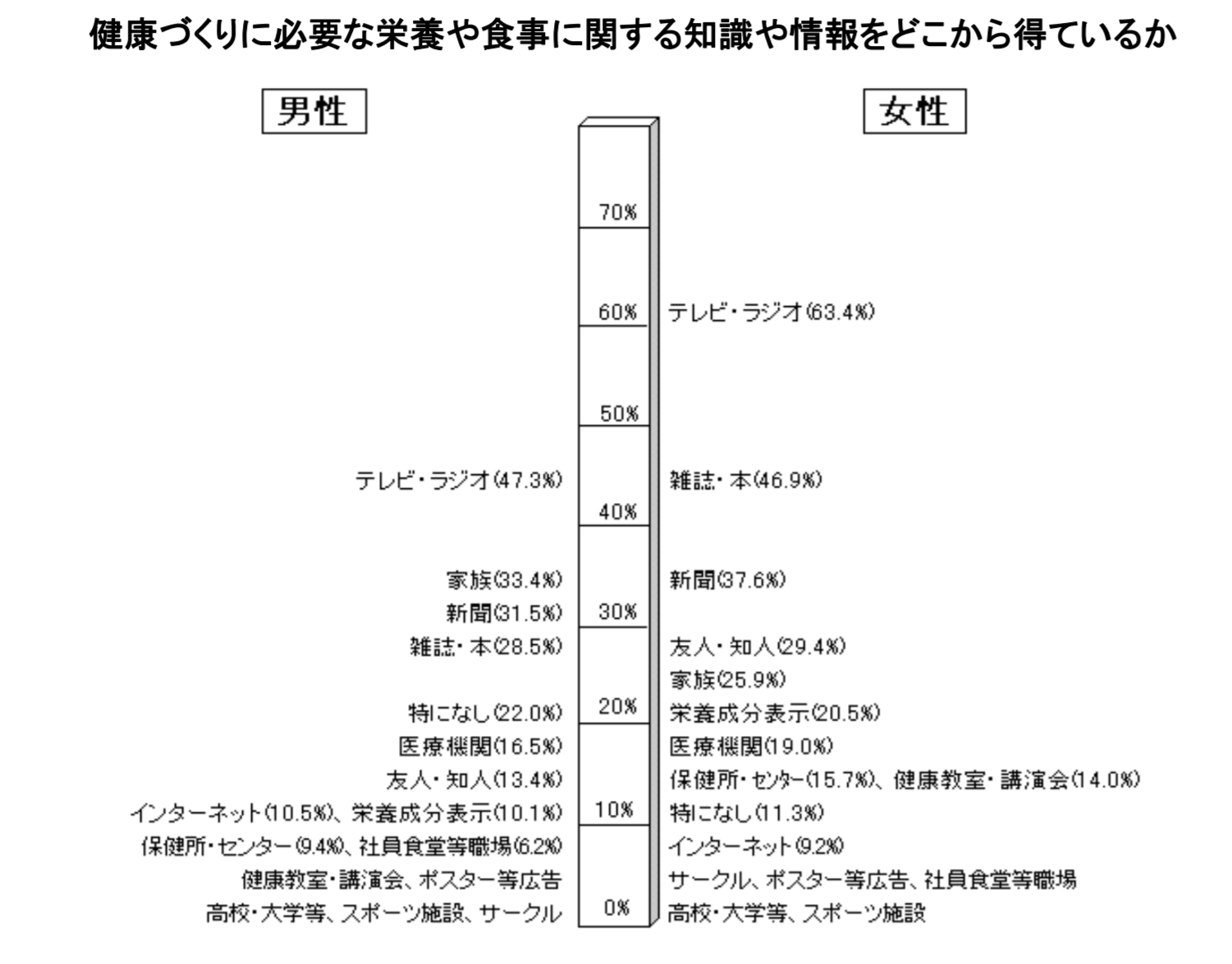
加藤ゼミでは、人を対象とした生活習慣病予防、栄養教育に関するツールの開発、妥当性及び有効性検討、保健プログラムの開発、評価方法の提案などを行っています。  
現在は新しい栄養指導ツールである食育SATシステムを用いて、主に地域と協力して研究を行っています。

## 食事調査・栄養指導ツールについて(背景)

みなさんは自分に必要な食品や栄養素の情報を何から得ていますか？  
一般に私たちが食べたものの栄養素を正確に知るためには、食品の重さを量り、食品成分表を用いて計算しなければなりません。しかしながら、大変労力がかかりますし、専門的な知識も必要です。加工食品などに示されている栄養成分表示はエネルギーと三大栄養素、ナトリウム程度であり、たとえば、生活習慣病を予防するための情報としては不十分です。このように、**栄養情報はニーズが高いにもかかわらず、対象者が受け取るためには多くのバリアが存在します。**

結果として一般の人の栄養に関する情報源はメディアに頼りがちになり、科学的根拠のない情報を基に食品を選択せざるをえない状況があります。平成12年度の国民栄養調査の結果では50%以上がテレビやラジオから栄養や食事に関する情報を得ていることが報告されています。

私たちが開発・研究している食育SATシステムはICタグとフードモデル、PCを組み合わせることで、**食事調査の結果をリアルタイムに対象者に示し、対象者が楽しく、無意識に調査が行え、同時に指導を行うことを可能にしています。**最終的にはどこでも、だれでも、いつでも必要な栄養情報を得られる(ユビキタス化)に有用なシステムを提案することを目的としています。



# ゼミ生より

何事も楽しく、全力で取り組む加藤ゼミ！  
色々な料理を作ったり、食べたり...(^-^)/  
加藤ゼミと一緒にゼミ活動をしてみませんか？

## 食育SAT(さっと)システム

食育SATシステムは、フードモデルとICタグ、PCソフトウェアを組み合わせた新しい栄養調査・指導ツールです。現在、厚生労働省と農林水産省が提案している食事バランスガイドなど、料理の組み合わせで食事のバランスをとる方法が推奨されています。加藤ゼミではこの新しいツールを使って、生活習慣病予防のための食事調査、食事診断、栄養指導における動機付けや、教育効果などについて研究を行っています。



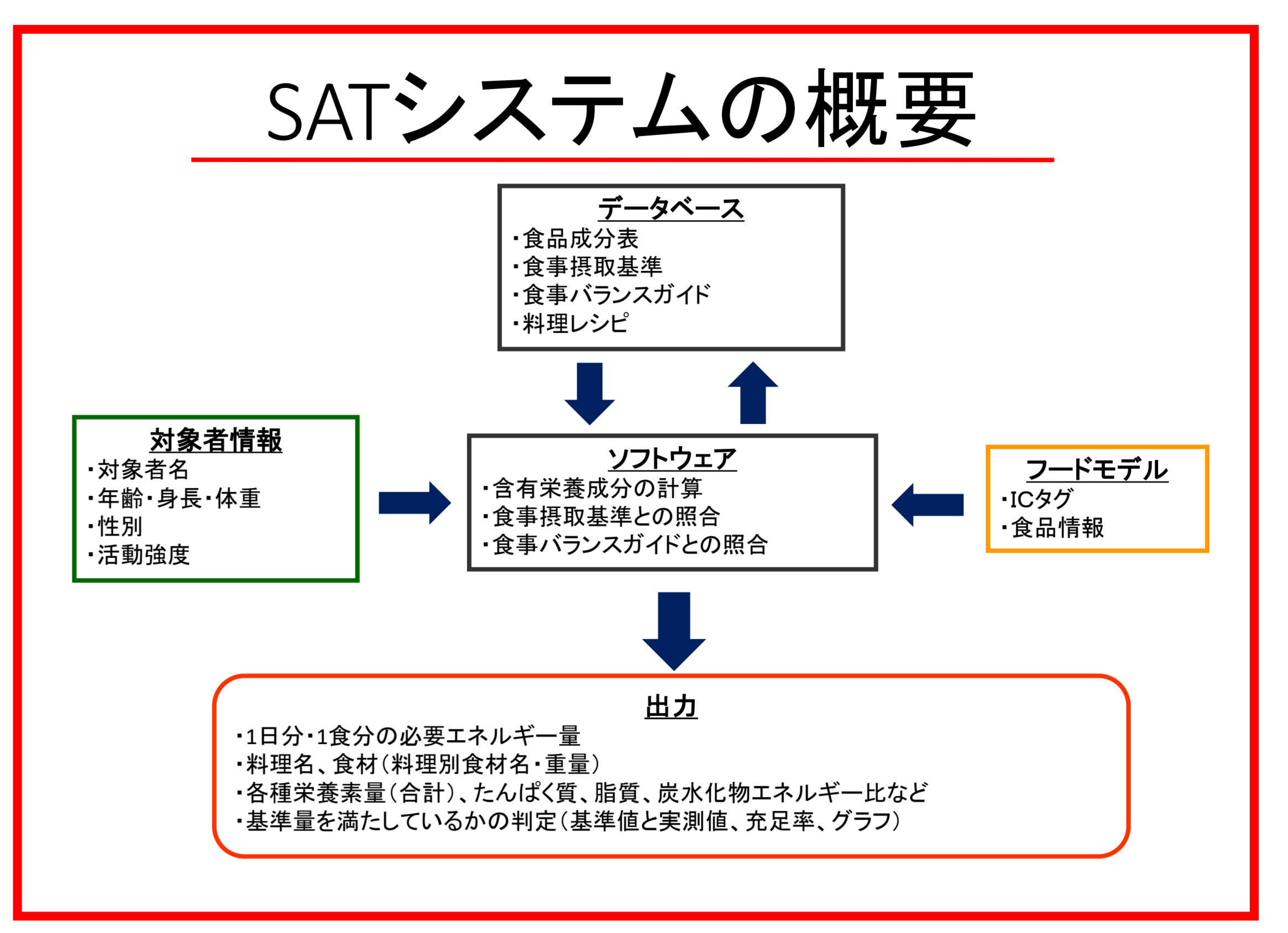
ICタグを組み込んだフードモデル

日頃食べている食事や食べたい料理のフードモデルを選んで...

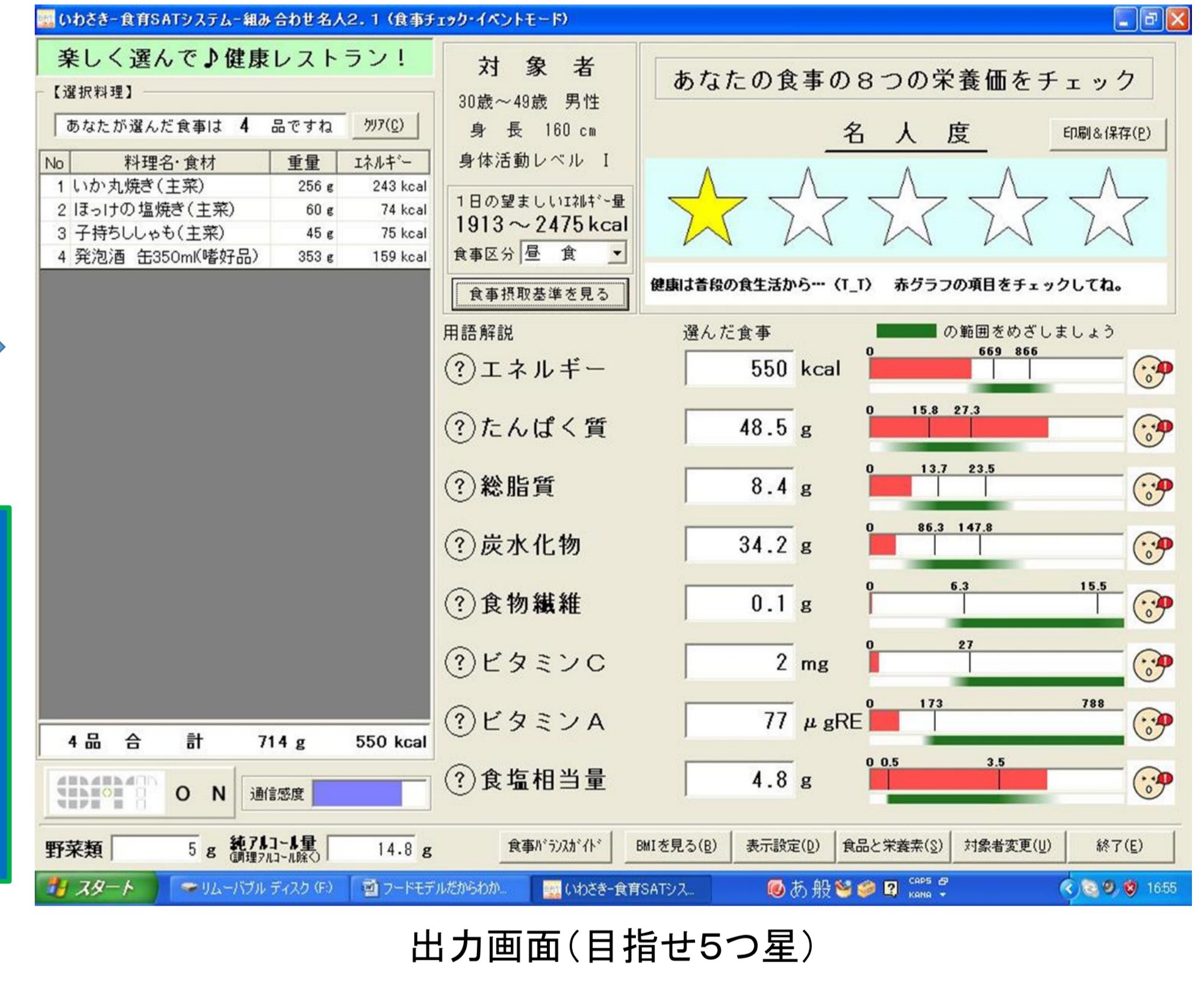


トレイの上のせると...

このような画面で食事のバランスを判定します。  
**目指せ!! 5つ星**



出力画面(食事バランスガイド)



出力画面(目指せ5つ星)

## ゼミ活動

加藤ゼミは、栄養・健康指導を目的とした活動の他に多くのイベントを企画し、ゼミ生と先生との交流を深めています。

料理をしたり、外に出かけたり様々なイベントを行って毎回楽しく、仲良くゼミ活動を行っています☆

現在まで行ってきた活動をご紹介します。(写真は2019年以前のもので)



## 最近の活動



### 活動量測定



ライフコーダー-GS1台と、ライフライザー-05パーソナルのセットです

### 食事調査

### 体組成測定



## 生活習慣に関する研究

食事調査、活動量測定、体組成測定による肥満予防のための生活習慣に関する調査研究を行っています。食事、運動などの生活習慣と体組成の関係を明らかにすることを目的としています。主に、会津大学短期大学部の学生を対象に調査をしていますが、最近では企業の方と協働して、働いている人の肥満率を下げるために、これらを用いて測定を行っています。

- ◎体組成測定は、InBodyを用いて、体重だけでなく筋肉量や体脂肪量、体型評価などを知ることができます。
- ◎活動量測定は、ライフコーダを腰部に装着して、3日~1週間の測定を行います。歩数、運動量、総消費量などを出すことができます。
- ◎食事調査は、最近1ヶ月間の食習慣について、BDHQのアンケートに答えていただきます。

## 今後の展開

- ・SATシステムを使用した食事調査の妥当性検討
- ・SATシステムを用いた栄養教育の効果判定
- ・加速度計を用いた活動量の測定
- ・栄養学に関する論文抄読
- etc...

## 論文を読め!

栄養学の根拠となっている研究はほとんどが海外で行われた研究です。栄養学を根拠から学ぶことが私たちに求められます。この活動は、栄養学のなぜ?の部分学びます!!

