

## 効果的な代替食品を用いた保健指導方法の検討

片桐 幹之<sup>1,2</sup>, 桜井 良太<sup>1</sup>, 白澤 卓二<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>(株) アンチエイジングサイエンス

<sup>2</sup>順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座

### 【諸言】

生活習慣病患者における医療費は年々増大している。今後の生活習慣病患者の増加を鑑みると、生活習慣病リスクを持った対象者、つまりメタボリックシンドローム該当者に対する予防医学的介入が必要である。生活習慣病のリスクファクターとされるメタボリックシンドロームは高脂肪食の摂取や運動不足をはじめとする生活リズムの乱れを背景としている。そのため、メタボリックシンドローム該当者に対するアプローチは食事、運動に対する保健指導が主となり、対象者が継続できうる内容が求められる。そこで我々は対象者に対する効果的な保健指導方法として、代替食品を用い、保健指導者が適切にフォローアップを行う保健指導方法を開発し、その検討を行った。

### 【方法・結果】

対象は群馬県在住の重篤な疾患の既往歴のない方で、厚生労働省が定めるメタボリックシンドローム基準を満たす男性7名(43.2±7.8)と女性5名(51.4±11.7)の計12名に対し保健指導を行った。保健指導は、事前検査での検査結果を図表等用いて対象者に伝え、動機付けを行い、その後、3ヶ月間対象者は体重管理、歩数管理を行い、1日の中で1食を代替食品に代える食事改善を行った。代替食品は脂肪燃焼機序を明確にしている BBK バイオ社の BAANs を用いた。保健指導開始4週後、8週後、12週後に体組成を含む形態計測、血液検査を行い、その結果を対象者にフィードバックし、保健指導を行った。その結果、保健指導4週後、8週後にはそれぞれ体重、体脂肪、腹囲、血圧、血液検査項目(中性脂肪、Hb-A1c)に改善傾向が示された。12週後には、これらに顕著な変化が確認でき、本研究で検討した保健指導方法の有効性を示唆する結果となった。

### 【結語】

本研究では代替食品を用いた保健指導によって、対象者の有意な改善が確認された。しかしながら、追跡調査を行っていないため、その効果の持続性には課題を残す。今後は、フォローアップも含め、検討を重ねる必要がある。