

## 学 術 活 動

## 平成18年度公立大学法人福島県立医科大学看護学部公開講座委員会報告

平成18年度の看護学部による公開講座は、「生活習慣病の予防—健康づくりのための食生活—」をテーマとして開催した。

看護学部公開講座の趣旨は、地域に開かれた大学として、教員の研究成果を地域へ還元するという一つの方策を基に実施している。

これまでの公開講座は「講演会」あるいは「シンポジウム」形式によるものであった。しかし、「生活習慣病」については様々なところで講演会が行われ、知識を得ることはできるので、その知識を日常生活に取り入れることが大切と考え、今回は趣向を変えて講演のみに終わらず、実践（調理）を組み込んだ計画を検討し、委員会で決定した。

調理をすることで、糖尿病食の作り方を楽しんで体得していただくことや、地域の皆様と看護学部の教職員・学生が共に健康づくりに挑戦できることを目指したものである。

対象者は調理実習の関係上、募集人員を30名程度とし、応募者を募った。当日の参加者は申込者28名であり、

講師・委員・学生の8名を合わせた36名であった。

テーマである「生活習慣病—健康づくりのための食生活」にふさわしい講師を学部外から1名、学部内から1名招来した。

初めに、本学部の生態看護学部門 老人看護学領域助教授 小平廣子先生から「生活習慣病と食事」と題して、日本人の3大死因、健診から見る生活習慣病のリスク、生活習慣病を起こす主な生活習慣、生活習慣病を予防する食事の基本について話された。

次に、公立大学法人福島県立医科大学附属病院栄養管理部 専門栄養技師 中村啓子先生による「糖尿病食事管理」と題して、6つの食品グループを基本に栄養のバランスの取り方、栄養のバランスのよい食事にするための単位配列についてわかりやすく話された。

講演後、本日の献立について、中村啓子先生の説明を受けて、6班に分かれ調理に取りかかった。本日の食材は栄養のバランスを考慮し、旬の野菜や果物を使った日常手軽に作れるものであった。献立は下記に示す。

## 〈糖尿病食の献立〉

栄養のバランス	* 麦入りご飯
エネルギー 411Kcal	* 松風焼き（鳥のささみ）
鉄分 4.1 g	* ひじきのヨーグルトサラダ
食物繊維 9.0 g	* ピリ辛金平
	* リンゴパイ（デザート）

調理時間は約1時間10分程度を要し、住民の方々と和気あいあいの雰囲気の中で調理に挑戦した。試食会では、それぞれのグループで出来ばえを語りながら、手軽に調理できることや健康な食生活についての話で盛り上がって

いた。更に、次回の公開講座の件にまで発展し、このような会には参加したいので知らせてほしい旨の要望が聞かれた。

今回の公開講座は人数的には講演会と異なり少ない参

加者であったが、体験することで身につき、様々な人達との意見交換を通じて健康づくりに関心を深められた印象であった。時間を忘れるくらい、和やかな雰囲気の中で終了した。

今年度は、医科大学として公開講座が開催されるものと考えていたが、急遽看護学部による開催となったため

計画が遅れ、時期的に1回のみで終了した。

来年度は、地域の住民の方々の要望に応えられるような内容と方法について検討をしていきたい。

看護学部公開講座委員会委員長 大下 静香