健康への食意識向上とがんの食を支える
「食べて・動いて・整える～自分に恋して～」の取り組み

川口　美喜子　教授
（家政学部　食物学科）

大妻女子大学内において学内職員と学生を対象とし、がんに不安を感じているまたは、生活習慣病予防のための運動と食事、発症後の改善のために食と運動について行動しようと考え始めている方のためのイベントを行った。

テーマは「食べて　動いて　整える～自分に恋して～」として、学内にポスターを掲示して周知した。運動は、外部から専門の方に入っていただきヨガ教室を開催した。食事の提案と試食は、野菜摂取やバランスの良い食事のとり方を目指したスムージーやスープの試食を行った。試食会の開催時には、がんについては専門家によるがんとがん栄養ついての相談会を実施した。学生が、イベントの参加者に対してヨガによる健康的なからだ作りに対する意識、スムージーやスープの提供による食への意識の変化、がんの栄養についての意識調査を実施した。

ヨガは、「つなぐ」、「結びつける」という意味を持つ。心と体を結び付けて自分自身を見つめ、サーマディ（悟り：すべてのことから解放され、形や時を超えた悟りの境地）に到達するための過程であるとされている。ポーズによって普段使わない筋肉が伸ばされて血流がよくなり、身体の柔軟性が増し、呼吸法や瞑想などの多面的なアプローチによって、心血管機能、呼吸機能の維持や抑うつ気分の改善、認知機能の維持など心身ともに効果が期待できる。ヨガをイベントのプログラムに取り入れることで「がん」と共に生活している方々の心身と自律神経の回復ができ、日常に運動を取り入れてみようと思う機会になる。

野菜や果物は、健康維持や生活習慣病の予防に重要であるが、十分に摂取できていないのが現状である。スムージーは簡便に野菜や果物を摂取するのに有効な方法のひとつである。野菜２種　＋　果物１種　＋　その他（ナッツ、牛乳、ヨーグルト、豆乳など）２種をくわえ、砂糖やはちみつなどは使用しないで食材だけをミキサーにかけて仕上げる。おいしく仕上げるために、色の同じ食材、あるいは色が混ざらない食材を合わせて、赤、黄、白、緑、紫色のスムージーを提供した。健康維持に加え、食への意識変化を促すことに繋がった。また、料理集「時短、簡単、心うれしい料理」と「スムージーとスープのメニュ集」を配布し、身近な食材と調理でバランスの取れた食事をとることの情報を伝えた。





ヨガの様子



紫のスムージー



オレンジのスムージー



緑のスムージー

職員や学生の日常生活における体調管理の課題に、不眠、便秘と下痢の排便コントロール、貧血が明らかとなり、メーカーから改善のためのサプリメントの提供を受け職員と学生に配布を行った。



サプリメントの試供

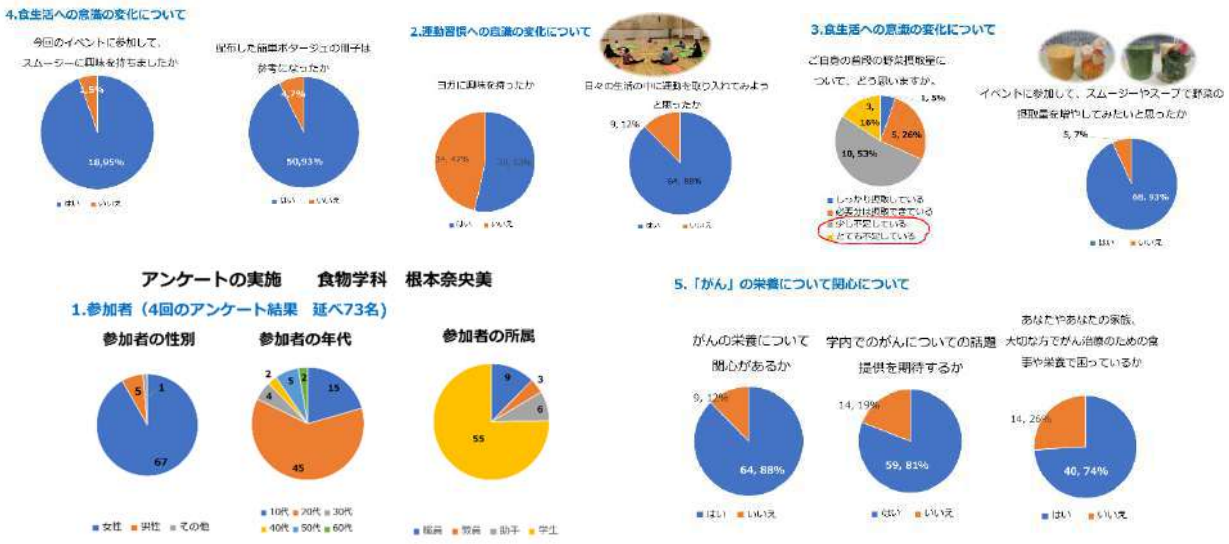
・鉄サプリメント

・食物繊維

・安眠効果 L-テアニン

卒論生の「学内における生活習慣とがんに対する運動と食のイベント開催について」の研究として、開催時には参加者に対して Google フォームの質問票を用い、体験教室後にアンケート調査を実施した。





学内職員や学生には、がんや健康面、食生活や食習慣についての不安の声が多くある。学内では、今までその不安の声に気軽にみんなが集まって話し合える場所がなかった。イベントの 2 年間の継続は、がんや健康面への不安を解消する場の提供として有効であった。イベントががん患者やその家族、健康に不安や戸惑いを持つ方にとっての拠り所となるため、イベントの開催は意義があったと考えられる。