

2 型糖尿病のためのライフスタイル改善プログラム (SILE)

“頑張り過ぎずに結果を出す”

この 10 数年間、糖尿病やメタボリック症候群等々を対象に研究し続けているテーマです。

糖尿病のよりよい血糖コントロールのためのライフスタイル改善教育プログラム(SILE)

“管理栄養士が継続的に関わると、血糖コントロールがよくなる”ということをわが国で初めて証明しました。

このプログラムは「糖尿病診療ガイドライン 2016」、「米国内科学会雑誌」掲載のシステムティックレビュー等に引用されており、現在、全国の病院や診療所に普及中です。

SILE, Structured Individual Lifestyle Education program

Adachi M, Yamaoka K, Watanabe M, Nishikawa M, Kobayashi I, Hida E, Tango T.
Effects of lifestyle

education program for type 2 diabetes patients in clinics: a cluster randomized controlled trial. BMC Public Health 2013; 13: 467.

[SILE プログラムの概要はこちらです](#) 

メタボリックシンドロームのリスク軽減のためのライフスタイル改善教育プログラム (PSMetS*)

“管理栄養士が継続的に関わるとメタボリックシンドロームのリスクを軽減できる”ということをわが国で初めて証明しました。メタボリックシンドロームの該当者も減らすことができました。

“管理栄養士が継続的に関わるとメタボリックシンドロームのリスクを軽減できる”ということをわが国で初めて証明しました。メタボリックシンドロームの該当者も減らすことができました。

弊社が承る特定保健指導事業でこのプログラム(6ヶ月間)を導入し、参加者のほぼ全員が最後まで継続でき、体重や腹囲の改善率は 8 割となっています。

*PSMets, Personal Support for Metabolic syndrome program

Watanabe M, Yokotsuka M, Yamaoka K, Adachi M, Nemoto A, Tango T. Effects of a lifestyle modification programme to reduce the number of risk factors for metabolic syndrome: a randomised controlled trial. Public Health Nutr. 2017 Jan;20(1):142-153.

食物摂取頻度調査票：FFQW82

1日3食に分けて食物摂取量を把握できる調査票は国内外で、FFQW82 ただ一つです。日本人の食事の特徴として、1日の総摂取量はちょうどよいのに、どこかの食事に摂取量が偏ることで血糖コントロール不良や高コレステロール血症に影響している場合も見受けられます。FFQW82 は食事や食品を摂取する「量」と「頻度」で日常的な1日3食の食事摂取量を推定することが可能です。

FFQW82 ソフトは無料で提供しています。食事摂取量等は「食事診断結果」として視覚的にプリントアウトできます。

FFQW82 のソフトをご希望の方は弊社:安達までご連絡ください。 [☞](#)

安達美佐, 山岡和枝, 渡辺満利子, 丹後俊郎. 栄養教育のための食物摂取頻度調査票 (FFQW82) の妥当性と再現性の検討. 日本公衆衛生雑誌 2010; 57(6): 475-485.

中学生の食育の効果

中学生を対象とした食育プログラムの効果は、身体的症状(愁訴)が減り「学校が楽しい」という割合が増え、食育を実施した意義が実証されました。中学生が自分の食事内容を検討し、食に関するワークを実施します。さらに家庭との連携も図りながら、健康的な食事や生活をめざすプログラムです。

Junko Watanabe, Mariko Watanabe, Kazue Yamaoka, Misa Adachi, Asuka Nemoto, Toshiro Tango. Effect of School-Based Home-Collaborative Lifestyle Education on Reducing Subjective Psychosomatic Symptoms in Adolescents: A Cluster Randomised Controlled Trial. PLOS ONE. 11(10): e0165285, 2016 (Oct).

これらの研究で使用したプログラムは「ライフスタイル改善の成果を導くエンパワーメントアプローチ—メタボリック症候群と糖尿病の事例をもとに—」(朝倉書店)にまとめました。プログラム内の帳票類やフリップ等々は自由に使用可能です。

[目次内容はこちらです](#)

