

### 「食コンディショニング®」で、働き世代の体調アップ、生活習慣病の予防・改善に取り組む



食生活をコントロールして、ベストコンディションをめざす



有限会社クオリティライフサービス代表取締役  
管理栄養士、健康運動指導士  
おしま  
**小島美和子氏**

管理栄養士、健康運動指導士の小島美和子氏は、平成9年に起業。管理栄養士の専門性を生かし、健康・食生活に特化した企画開発・食教育事業を職域や地域で多彩に展開する。時間栄養学に基づいた「食コンディショニング®」を提唱し、働き世代の体調アップ、肥満・生活習慣病の予防・改善に成果を上げている。

#### 日常の生活に寄り添う 健康支援をめざして起業

管理栄養士で健康運動指導士の小島美和子氏は、女子栄養大学卒業後、管理栄養士として食品会社での商品開発業務や大病院等での臨床栄養指導などを経て、平成9年に(有)クオリティライフサービス(神奈川県小田原市)を設立した。

「栄養学は実践の学問。対象者の生活に近い場でアドバイスしないと役に立たない」。人間ドックや健康診断後の栄養指導にもどかしさを感じていた小島氏は、「もつと積極的に管理栄養士の専門性を生かせる健康・食生活支援を」と起業。すぐに、食生活に密着するスーパーマーケット等の現場でのアドバイスを始めた。当時、同じ領域で支援サービスを行う会社はほとんどなかった。

現在、企業や自治体での健康管理、保健指導者向け栄養指導教育、食品関連企業・各種健康増進施設、健康サービス事業者への顧客向けヘルスプロモーションおよびリテラシー向上のための企画や各種プログラム、ヘルシーメニューの開発など、幅広い

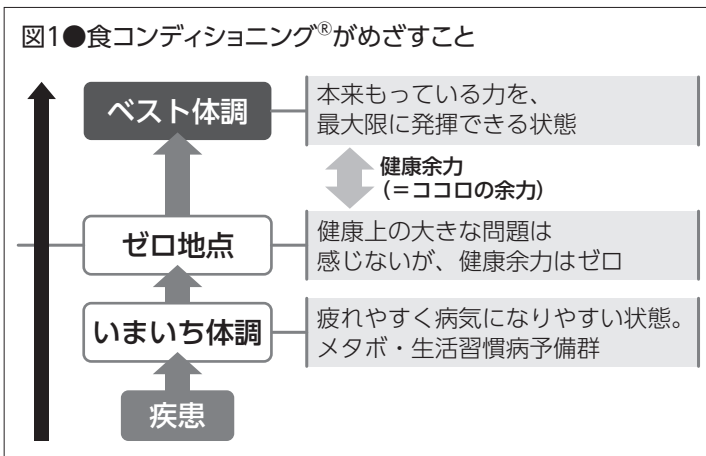
く事業を展開する。さらに、研修会の講師、メディア等の企画・出演・執筆などでも活躍している。

対象者は、子どもから高齢者、ラナーなど幅広いが、中心は20〜60歳の働く人たち。対象者がそのときの身体の状態やライフスタイルに合わせて、食生活をコントロールできる人になるように、職域(働く場)では「健康の表現者をめざす」、地域(生活の場)では「口に入るところまで自分に合った食選択ができる」をサロビススローガンにしている。

平成26年から「農×食コンディショニングプロジェクト」を推進し、公開講座を開催するなど、一次産業との接点をつくり、事業の幅を広げている。現在、会社の従業員は取締役を含めて5名。うち管理栄養士が4名、健康運動指導士の資格者は3名いる。

#### 時間栄養学に基づいた「食コンディショニング®」

朝食抜きや夜遅くの食事は、肥満や生活習慣病の原因になる。近年、体内での代謝などのリズムをつかさどる体内時計のメカニズムの解明が



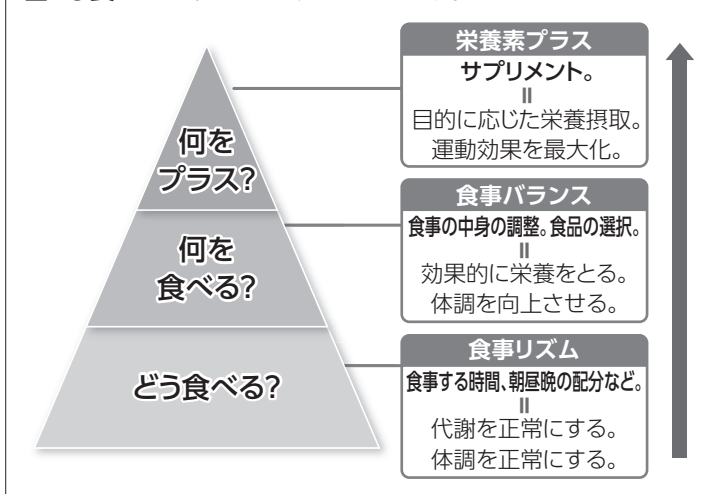
進み、体内時計を考慮に入れた「時間栄養学」が注目されている。体内時計によって栄養素の代謝が調整されることから、「何を食べるのか」に加え、「いつ、どう食べるのか」を重視する。肥満や生活習慣病の予防・改善など、健康づくり分野での応用が期待されている。

小島氏は、この時間栄養学の知見や長年の指導経験などを基に、「食コンディショニング®」(以下、「食コン」)を開発した。

食コンは、「現在の身体を軸に、食生活をコントロールし、ベストコンディショニングをめざす」指導法(図1参照)。ベストコンディショニングは、本来身体がもっている力を最大限に発揮できる状態だ。健康上の大きな問題は感じないが健康余力がゼロ、メタボリックシンドロームや生活習慣病予備群など体調がいまいちという場合、運動や食事内容、サプリメントで改善しようとする人は多い。しかし、「体調が悪いまま運動や食事内容の調整を行っても、思うような成果は得られない。確実に成果を出すためには、まず体調を整えることが大切」と小島氏は言う。

その土台となるのが、「どう食べるのか」で、1日3回の食事の時間や配分などの食事リズムを整えて、代謝を上げ体調を整える。そのうえで「何を食べるのか」(食事バランス)、さらに「何をプラスするのか」(栄養素プラス)を積み上げていき、ベストな体調に高めていく(図2参照)。ピラミッドのように、「土台か

**図2●食コンディショニング®のピラミッド**



ら順番に整えていくことが重要」で、この土台がないと効果は限定的になってしまう。

食事リズムのポイントは、起床後1時間以内に朝食を食べ、体温と代謝を上げる。代謝がよく栄養素の利用効率の高い昼には多種類の食品を摂取。おやつは脂肪をため込む作用が低い14〜16時に。夕食は脂肪蓄積時間帯に入る20時ごろまでに、などが挙げられる。

食コンの効果を検証するため、実施1週間後に行った内臓脂肪面積の

測定では、参加者(50歳代女性7名)の平均は76.1cmから67.9cmに有意に減少が認められた(△10%)。小島氏は、「食べる量を減らさなくても、食事リズムを整えるだけで、短期間で効果を体感できるため、モチベーションを高めることにもつながる」と効果を説明する。

中高年になって太りやすくなるのは、筋肉量の減少に伴って基礎代謝が低下するのも一因と言われる。「食べる量を減らさず、代謝を上げて、できるだけ高い位置で消費カロリーを摂取カロリーをバランスをとると体調がよくなる」と小島氏は話す。

### 「ベスト体重・ベスト体調をつくる」 「1週間プログラム」

小島氏は、ベスト体重・ベスト体調をつくる「1週間プログラム」の普及に力を入れている。プログラムは、ベストな食事リズムのポイントを日ごとのテーマにし、その日に実行すること。その理由・効果などをわかりやすく具体的に示し、7日間で体調の変化が体感できるように構成されている。

1日目のテーマは、「朝食と朝の

光で、燃焼スイッチON」、実行することは「いつもより10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる」。プラスのチャレンジとして、「起きたらカーテンを開けて大きく肩回し前後10回」。前述のポイントの一つだ。朝の光と朝食は、本来24時間よりやや長い周期のヒトの体内時計を外界の24時間リズムにリセットする。朝食欠食はこのリズムを乱し、筋肉量を減らし運動能力を低下させ、肥満の原因になる。

2日目は「ごはん+たんぱく質で燃焼モードを加速」で食事の内容を紹介し、3日目は「脂肪蓄積時間帯にため込まない」で夕食時間の注意点を加えていく。

しかし、20時までの夕食と飲酒時間やランチの栄養補給など、ライフスタイルや環境、コストの面で実践し続けるのが難しい人は少なくない。小島氏は「ベターを教えることを重視している」と話す。たとえば、夕食が遅くなるときは夕方におにぎりや補食し夕食のごはんを控える、飲酒は糖質を含まない蒸留酒にしておつまみは控えるなどだ。また、毎日きっちり守れなくても7日間のプ

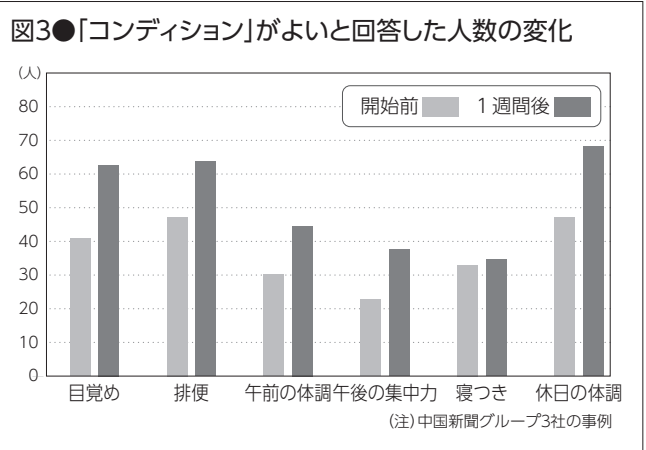
ログラムの半分以上をクリアできるように意識する、100点の日を増やすより点数の低い日を減らすといった、無理なく続けるためのアドバイスに力を入れている。

参加者によるコンディショニングチェック事例では、実施前に比べて、実施後は目覚め、排便(朝食後)、午前の体調、午後の集中力、休日の体調(朝から活動的に過ごせる)の5項目で改善が見られた(図3参照)。

### 養成講座を通じて健康と食の専門家を増やす

平成26年から、一般や健康・食サービスに携わる方を対象に、食コンディショニングアドバイザーの養成講座を開催し、人材の育成にも取り組んでいる。

アドバイザー養成講座は、保健師、看護師、栄養士、健康運動指導士など健康・食サービス従事者および一般が対象。全2回・延べ11時間だ。食アプローチの基礎、体調別改善ロジックなど必修9項目を、合計60を超える対応事例を基に知識と技術を学ぶ。今年8月の開催で13回目を迎え、食コンの基礎知識やロジックな



どを習得する。

受講修了後にテストが行われ、合格すれば、アドバイザーの名称をもって活動することができる(認定は「食コンディショニング研究会」)。

### 指導者は実践者に！健康の表現者をめざす！

小島氏のモットーは、「指導者は実践者に！健康の表現者をめざす」だ。小島氏自身、「まず自身身が実践してみる」ことを大切にしており、自身の体験を経て指導法を確立してきた。たとえば、体調の管

理では、食コンに加えて、40歳からフルマラソンを始めて、1日のエネルギー収支レベルを1700kcalから1900kcalへと増やし、47歳からは短距離(マスターズ陸上100m)に挑み、2200kcalへと引き上げた。50歳代を迎えたいま、「自分史上最高の体調」と語る。

また、ランナー向けの食生活アドバイザー「RUN!×食NET」を主宰。自身も健康の表現者として、フルマラソンや駅伝大会に出場する「走る管理栄養士」だ。

小島氏は、中高生時代はジュニアオリンピック等に出場した短距離選手だった。そのころから「食と運動をセットで考えてきた」。食+運動はパフォーマンスをアップし、効果を最大化できる。運動指導の現場では、ライフステージやライフスタイルに合わせた食事のアドバイスが必ず問われることになる。「成果を出すのが専門職であり、専門家だからこそできる実践可能なベストな提案を1つにしぼることができればならない」と話す。小島氏は、健康運動指導士が食の理解を深めるよう期待している。