

Supported by
日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION

日本財団支援事業 2021年度療育研修会

オンライン研修会



筋ジストロフィーの 食事と栄養

筋ジストロフィーの生命予後が改善していくにつれ、食べることや栄養について考えることは、さらなる予後やQOL向上においてとても大切なことだと考えます。今年度は、食事や栄養サポートについてみんなで考えてみませんか？！

ステロイド療法
による食欲増進
で体重増加が
心配！

食べた方が良い
もの、食べたら
いけないものは
あるの？

年代ごとに
気をつける
ことは？

楽しく食べるた
めの工夫や栄養
バランスは？



講師：

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター病院

総合内科部栄養管理室 副栄養管理室長 **齋藤隆夫先生**

日時：

2021年12月18日（土）午後1時～3時

申込方法：

参加申込フォームからお願いします⇒



主催：

一般社団法人日本筋ジストロフィー協会 山梨支部

✉ info@jmnda-yamanashi.net

☎ 080-3014-9244（田崎）

療育研修会

山梨 支部

◆テーマ：筋ジストロフィーの食事と栄養

講師 齋藤 隆夫

1. 間食について

間食も大切な栄養を補う捕食であり、では、どのような間食を取れば良いのか。

筋ジストロフィーでは栄養を貯蔵する役割のある骨格筋が減少するため、栄養素の摂取量の過不足による影響を受けやすい傾向がある。

DMDでは、小児期には肥満、思春期以降には痩せが問題となる場合が多い。

ステロイドによる副作用、胃拡張などの筋ジストロフィーにおける栄養の問題、

そして、間食の工夫、具体的なカロリーや食品も提示しながらご説明いただいた。

また、食事量が少ない場合の工夫とその具体例、栄養補助食品をご紹介くださった。

2. バランスの良い食事について

5大栄養素と1日3食規則正しい時間で、主食、主菜、副菜をそろえること。

調理法により脂質量は大きく変わること、外食時の注意事項を教えていただいた。

3. その他

便秘や学校給食のこと、飲み込みについてなど参加者からの質問にお答えいただいた。

療育研修会実施状況

山梨 支部 参加数 21 名

実施場所 オンライン (ZOOM)



実施を終えて（感想等）

参加者の感想等、必ず記入して下さい。

・ 具体的に説明して下さり一緒に観た子供にもわかりやすかったです。

・ 食事のことはとても気になったので、とても参考になりました。

ただ聞いてると疲れてしまったので、対話もあるといいと思いました。

・ たべるものに関して、身近な食べ物でわかりやすく、
実践できそうで良かったです。

メリット・デメリットもあったのが良かったです。

・ 今一番知りたい事だったので研修会に参加出来て良かったです。

・ 毎日試行錯誤しながらやってきましたが、改めてお話を伺って
気をつけることなどがわかり、勉強になりました。

・ 日頃から食事に気をつけてはいたが、それが本当に正しいかどうか確認が
持っていなかった。しかし今回の研修会でしっかりとした知識が得られた。