



平山 みゆき 先生

略歴

1996年福岡県歯科医師会立福岡歯科衛生専門学校を卒業後、一般歯科医院勤務を経て、大手料理教室の製菓講師へ転身。その間に糖尿病が発覚。そのことがきっかけとなり栄養学を学ぶべく2013年中村学園大学短期大学部に入学、3年次編入し2017年管理栄養士を取得。現在、糖質オフスイーツ専門店mi-k labolier（ミークラボリエ）のオーナー兼パティシエとして、糖質を気にされている方へ、小麦粉・お砂糖を使わないスイーツの製作と提供を行う。

歯科衛生士・管理栄養士そして糖尿病患者だから見えたこと —キーワードは「糖質」—

ミーク ラボリエ
平山 みゆき

「糖質制限食」と聞いて皆さまはどうお考えになるでしょうか。現状は未だ賛否があり、糖尿病療養食としてそれを取り入れるにはハードルが高い状況です。ただ、血糖値と真剣に向き合ううちに、糖質制限食について自分で考え、自分で情報収集し、自分で試してみる。その結果、血糖値が良好になり体調にも変化が出てくる。昨今は、糖尿病患者も糖質制限食に注目している状況でもあります。私自身、2010年に2型糖尿病、2015年に緩徐進行1型糖尿病と診断され、現在インスリン注射、内服、そして糖質制限食で血糖値と向き合っています。

血糖値コントロールのために、糖質制限食を取り入れたことでHbA1cの低下、体調・体質の変化を私自身が体験し、そのことで生じた「栄養とは何だろう」という疑問を解消するため大学へ入学。大学での講義内容を素直に受け止めつつ、糖質制限食は栄養学的に本当にダメなのか？という視点でも個人的に学んでいきました。糖質制限食に関するエビデンスは、現在蓄積されつつある状況ですが、米国糖尿病学会では地中海食、低炭水化物、ベジタリアンの食事パターンが個々の習慣や嗜好に合わせて取り入れられています。糖尿病と向き合う者としては、日本においても糖尿病療養食の選択肢のひとつとして、糖質制限食が取り入れられることを切に願っているところです。

さらに、糖質制限食を実践し改善したことがもう一つありました。それは個人的感想ではありますが、プラークの形成が減少したことです。ブラッシングのテクニックが一般の方よりあることを差し引いても明らかに減少したのです。このことは、歯科衛生士だから気づけたことであり、歯科衛生士だったから理解できる結果でもありました。口腔内細菌のいわゆるエサは糖質。やはり、糖質と上手に付き合うことは血糖値のみならず口腔衛生の向上にも関係すると言えるのではないのでしょうか。

ところで、管理栄養士は、刻み食・嚥下食といった口腔機能低下者に対する食形態は学ぶのですが、歯科領域に関してはほとんど学びません。そのことは、折角の食形態の知識と調理技術を、個々人のお口の状況に合わせて提供できるのかという疑問を残すものでした。そこから私は、歯科衛生士が、栄養士・管理栄養士の資格を取得することで、お口の状況に合わせた食形態の提案、さらには栄養のアドバイスをすることができるようになります。それは、個々人の健康の維持・増進のために必要な人材になるのではないかと考えるようになりました。人生100年時代を見据え、社会人の学び直しを国が後押しをしています。この機会に、栄養士・管理栄養士の資格取得を視野に入れてみてはいかがでしょうか。

今回は、糖質と上手に付き合うことで歯周病、糖尿病ひいては国民ひとりひとりの健康の維持・増進に寄与できる可能性と、「生涯自分の歯で、美味しくごはんを食べ続けることができる」という幸せを、サービス（＝人のために尽くすこと）として提供するための一案をお話しさせていただきたいとおもいます。