



第119号

発行所 岡山市中区古京町1-1-17
公益社団法人岡山県栄養士会
電話 086-273-6610
FAX 086-273-6667

HPアドレス
<http://okayama-eiyo.or.jp/>

E-mail
jimu@okayama-eiyo.or.jp

編集 なかま
編集委員会
印刷 西尾総合印刷株式会社



岡山県栄養士会30周年記念事業のひとつとして
のぼり旗を作りました。
各種イベント等に、ご利用ください。

栄養士・管理栄養士のありかた

公益社団法人岡山県栄養士会 会長 森 恵子



「食べることは生きること」とよく言われています。よりよく食べることがよりよく生きることに繋がっていますが、口から物を「食べる」という行為は、食べる人の

任意の行動なくしてはあり得ません。そこに、「栄養指導」と言った言葉で代表される食習慣、食生活の改善に向けた教育的な働きかけがあってはじめて、人々は健康的な食生活を営むことができます。昨今、「食育」という言葉とそれに関する活動が盛んになっていますが、この「食育」活動にはあらゆる分野の人が携わっています。栄養士・管理栄養士が「食育」に携わる意味をもう一度考えたいと思います。

現在、私は日本栄養士会の役も引き受けています。日本栄養士会では栄養士・管理栄養士の将来像を議論しています。そこで最初に行ったことは「栄養」の定義の再確認でした。本年の総会での木戸先生の講演にもありました。

栄養とは？

生体内における生命現象を構成するエネルギーへの変換、生態を構成する種々の物質の合成・分解等の多様な化学反応を総称して代謝という。

生態が外部から食物を摂取し、そこに含まれる栄養素を体内に取り込み、代謝を通じて、生命を維持する一連の営みを栄養という。

つまり、この栄養という営みによって、全てのライフステージにおいて生態の向上性が保たれ、生命活動に必要な多様な生体機能が維持され、健康な生涯を全うすることができる。

一方、栄養士・管理栄養士はどの分野で働いていようともこの「食べること」に直接かわる業務に携わっています。栄養士・管理

栄養士は、食事の提供と栄養指導により、健康の保持増進から疾病予防、治療、重症化予防、介護まで人のあらゆる場面における栄養・食生活の課題を解決しようと日々奮闘をしているところです。ということは、栄養士・管理栄養士は、個人や集団に対して栄養や食に関する専門的知識や技術を用いて、エネルギーや栄養素の摂取量、生体機能に影響を及ぼす食品成分の摂取、食事タイミングや食事回数などの食べ方、あるいは栄養補給法などを調節し、対象者の栄養代謝や身体機能の調節過程に介入し制御しています。ここが、食育を実施している他分野の方との大きな違いです。

現在、(公社)日本栄養士会では、「栄養士・管理栄養士倫理綱領」を公表し、この綱領に関する意見を求めています。(意見をお願いいたします。)

この中で、栄養士・管理栄養士は、人々の健康の維持・増進及び生活の質の向上を目指して、科学的根拠に基づき、栄養と食に関する支援を実践する専門職である、日常生活の現場で、管理栄養士・栄養士は、この分野の学術・技術・技能に対する特殊の能力を有し、そのことを公言し、社会に応用及び実践する必要がある、管理栄養士・栄養士は、栄養と食の専門職として、自らの職業の必要性・有用性を自ら証明しなければならない等と述べられています。

科学的根拠に基づく栄養士・管理栄養士の固有の業務は、全ての人に共通する「自己実現をめざし、健やかによりよく生きる」とのニーズに応えるものであり、栄養士・管理栄養士自身がそのことを認識し、努力を続けること、そして、栄養士・管理栄養士の固有の業務の有用性をあらゆる機会を使って自らが宣伝し、他の多くの専門職だけではなく、県民に「あの栄養士・管理栄養士がいたから現在の私がある」といってもらえる専門職になっていきたいと思います。

本年度も、様々な事業を展開していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

平成25年度公益社団法人岡山県栄養士会定時総会開催

井笠支部 坂東 浩美

平成25年6月8日(土)、岡山衛生会館において『公益社団法人岡山県栄養士会』に変わって2回目の定時総会が開催されました。岡山県知事伊原木隆太氏、岡山県医師会会長丹羽国泰氏、岡山県栄養改善協議会会長杉本陸子氏、岡山県保健福祉部長伯野春彦氏を来賓にむかえ、森会長の開会の挨拶に続き表彰行事が行われました。岡山県栄養改善事業功労(1)岡山県知事表彰・(2)岡山県保健福祉部長表彰、岡山県栄養指導業務功労(1)岡山県知事表彰・(2)岡山県保健福祉部長表彰、岡山県栄養士養成功労(1)岡山県知事表彰・(2)岡山県保健福祉部長表彰、福田道子賞の授与がありました。受賞された皆様おめでとうございます。



平成25年度保健福祉功労者表彰式

定期総会は、中村博範氏の司会で、平成25年4月1日現在総会員1,740名、出席正会員の数1,174名(出席正会員数131名、書面表決する者1,043名)、正会員数名の2分の1を満たしたので、有効に成立する由を宣言しました。そして、定款第23条より議長2名、議事録署名人2名を選出し、引き続き議長は議題審議に入りました。第1号議案・公益社団法人岡山県栄養士会定款変更の件、第2号議案・平成24年度貸借対照表及び・損益計算書(正味財産増減計算書)・財産目録承認の件について、以上審議の結果、全員賛成により原案通り承認可決されました。次いで、理事報告・公益社団法人岡山県栄養士会事務局就業規則変更と、平成24年度事業報告、決算報告・監査報告がなされいずれも賛成多数で可決されました。平成25年度活動基本方針、事業計画・収支予算も賛成多数で可決されました。

午後からは、『職業倫理 栄養士法改正に向けてどう取り組むか』京都府立大学大学院生命環境科学研究科・教授・公益社団法人日本栄養士会常任理事・木戸康博氏による特別講演が行われました。栄養士・管理栄養士の定義・栄養士法第1条業務内容・栄養士制度から始まり、『管理栄養士・栄養士倫理綱領2013Ver.3-3』の、本倫理綱領は、管理栄養士・栄養士が、『栄養の指導』を実践する専門職として、全て人々の『自己実現をめざし、健やかによりよく生きる』とのニーズの応え、専門職としての使命と責務を自覚し、その職能の発揮に努めることを社会に対して明示するものであるとの講演がありました。また、『管理栄養士・栄養士は、人々の健康の維持・増進及び生活の質の向上を目指して、科学的根拠に基づき、栄養と食に関する支援を実践する専門職です。これは、人の代謝への介入であり、一種の医学的侵襲です。加えて、在宅医療・在宅療養化が政策として進められており、日常生活の現場で、管理栄養士・栄養士は、この分野の学術・技術・技能に対する特殊な能力を有し、そのことを公言し、社会に応用及び実践する必要があります。』とも講演していただきました。

私は思うのですが、人間の体は日々の食事から形成されています。そして、生命を維持しているのです。それには、私達が大いに関わっているのではないのでしょうか。それなのに、なぜ今回の『新型インフルエンザ等対策ガイドライン』に管理栄養士・栄養士が外されているのでしょうか。私達が、皆様の健康な体づくりに日々携わっているのではないのでしょうか。栄養士法にも、専門職とはあるのですが、なぜ医療人ということばを明記していないのが不思議でなりません。

心は、いつも管理栄養士・栄養士は医療人の一員として業務しています。そして、早く厚生労働省、及び社会の人達に管理栄養士・栄養士は医療人として認めてもらえるよう、これからも頑張って専門職業務に取り組んでいこうと思います。

平成25年度保健福祉功労被表彰者(知事)

- 栄養改善事業功労 長年にわたり栄養改善事業に従事し、特に功労のあった栄養士に贈られる。
山本 祥子 (総社市)
茅切 朝美 (倉敷市)
- 栄養指導業務功労 長年にわたり栄養指導業務に従事し、特に功労のあった栄養士に贈られる。
坂本八千代 (岡山市)
- 栄養士養成功労 長年にわたり栄養士、管理栄養士養成に従事し、特に功労のあったものに贈られる。
三宅 妙子 (川崎医療福祉大学)
菊永 茂司 (ノートルダム清心女子大学)

平成25年度保健福祉功労被表彰者 (保健福祉部長)

- 栄養指導業務功労
押柄はや子 (真庭市)
上山ひさよ (赤磐市)
- 栄養士養成功労
額田眞喜子 (くらしき作陽大学)
武政 睦子 (川崎医療福祉大学)
- 福田道子賞
島本 恭子 (医療協議会)
原田 恵子 (学校健康教育協議会)

高品質な羽毛ふとんをお届けして60周年

クリーニング・リフォーム・下取りなどの
アフターサービスも行っております。



東洋羽毛中四国販売株式会社 岡山営業所
お問い合わせはお気軽に!フリーコール 0120-22-4711



平成25年度各種委員会委員及び研修会担当者

全体責任者 ◎森 恵子

委員会等	委員氏名			
なかま編集委員会	○竹内ひとみ 笹埜三世里	藤井奈緒美 寺尾 幸子	国府 紀子 高木 陽子	本多 佳代 小山 洋子
生涯学習委員会	○村上 淳 赤松 真吉 金川 直子	松本 義信 森 恵子(病院) 藤井 悠子	橋本 恭子	竹谷奈穂子
ホームページ運営委員会	○森光 大 三宅 千絵 鳥崎 順子 時沢 直美	河邊 聡子 佐々木綾乃 高取 雅子	福田 佳子 長田 信子 宗高 美帆	武村 和江 森下 桂子 田村 玲子
栄養ケア・ステーション運営委員会	○河原 和枝 坂東 浩美 弓削多美代 本松 佳子	森植 恵子 松尾 一美 木村 千草 高取 克子	西田 明美 下山由紀子 山口 明子 寺尾 幸子	仁木 一女 浮田 通子 長田 信子 片山 富佐
栄養成分表示店普及促進委員会	○竹内ひとみ 兵江 美保 大森 径代	川本 麻衣 井川 弘江 小島久美子	佐々木綾乃 内田 瞳 森野 陽子	山本 玲子 山口 明子 小見山幸恵
スポーツ栄養サポート委員会	○渡辺 寛子 山本 由里	三村真理子 真鍋 芳江	多田ルミ恵 江口 佳美	宗高 美帆
普及活動用資料作成委員会	○人見 典恵	砂田 真紀	上野 裕子	堀 敬子

研修会等	実施日・場所	担当理事	
生涯学習研修会	7月27日～10月6日	○村上 淳	橋本 恭子
県委託研修会	10月19日(土) 岡山衛生会館	○松浦 宏美 中本久美子 長田 信子	春名かをり 森光 大 鳥崎 順子
日栄委託研修事業 日本臨床栄養研究会	11月30日(土) 岡山衛生会館	○河原 和枝 三谷 雅江 小島久美子	竹内ひとみ 衣笠 仁子
日栄委託研修事業 インスタントラーメン 「健康と栄養」セミナー	11月20日(水) 中国学園大学	○榎尾 幸子 出井 京子	村上 淳 坂東 浩美
岡山県栄養改善学会	H26年2月13日(木) 岡山衛生会館	○寺尾 幸子 頓宮 三賀 大平 良恵	中村 博範 橋本 恭子
有床診療所等就業管理栄養士研修会	8月10日(土) 岡山大学病院	○竹内ひとみ	草谷 悦子
スポーツ栄養研修会		○渡辺 寛子 柳澤ひとみ	本多 佳代

『のぼり旗』と『管理栄養士・ 栄養士の活動を紹介するパネル』完成しました!!



のぼり旗(卓上用)

◆のぼり旗のキャッチフレーズ募集に際しましては、ご協力いただきありがとうございました。

応募者数15名・応募数28点の中より、30周年記念事業委員会及び理事会にて3点選出し、3種類の旗を作成いたしました。

『なかま119号』の表紙にも掲載しています。

さらに、受付や食事相談等のテーブルに置くタイプののぼり旗も作成しました。選出されたキャッチフレーズと作者は、次の方々です。

『今の食事が未来の健康!』

(中本久美子さん: 総社支部長)

『食べることは生きること食生活を大切に!』

(矢吹邦子さん: 公衆衛生協議会)

『あなたの健康づくりを栄養・食生活面からサポートします!』

(矢吹邦子さん: 公衆衛生協議会)

選ばれました方々、おめでとうございます。

法人設立30周年記念式典において表彰を行い、記念品を進呈いたします。



のぼり旗
(イベント会場用)



◆職域別に栄養士・管理栄養士の業務を紹介するパネルと、支部における活動を紹介するパネルを18種類作成いたしました。

イベントや研修会時に「のぼり旗」と併せてご活用ください!

栄養士・管理栄養士活動及び支部活動の紹介パネル

介護食向けレシピ集 『みんなでいただきます』

ささっとアレンジ! 簡単ごはん』 販売中!!



岡山県栄養士会で作成した、介護食レシピ集『みんなでいただきます』を、現在販売中です。

【販売価格】 1冊 600円
CD付き 1,000円

必要な方は、栄養士会事務局でご購入ください。ホームページにも掲載しています。

なお、振込用紙を同封して郵送も可能です。(ただし、送料は別途いただきます)



協議会から

平成25年度健康教育協議会事業計画

学校・健康教育協議会 枝松美智子

学校健康教育協議会では、さまざまな研修会を通じて全員が栄養教諭となるよう資質向上につとめ、栄養教諭となったものはさらなるレベルアップを図っています。

5月23日には岡山ふれあいセンターにおいて江口陽子文部科学省学校給食調査官を講師に、「学校給食における栄養管理・衛生管理の今日的課題」として、特に新しく策定された学校給食摂取基準について研修し、その後総会を開催しました。

8月の夏季研修会では、実践発表3題と講義1題、講演1題で、衛生管理および食育について研修します。

自主研修会は、平成11年から、栄養教諭にふさわしい資質の習得を目標に開催し、現在年2回実施しています。自主研修会では、各会員が実際の授業にいかすことができるよう、授業演習なども行う予定です。また、平成20年からは、栄養学の自主勉強会も始まり、栄養学について知識を深めています。

授業や給食時の指導に加え、近年は食物アレルギーや肥満などの個別指導において、児童生徒や保護者に対し、より細やかで適切な対応が求められる機会が増えているため、学校現場においても専門職である栄養士・管理栄養士にふさわしい知識が求められています。

なお上記に加え岡山県教育庁保健体育課でも、新採用栄養教諭・学校栄養職員・2年・5年・10年・15年経験者を対象とした研修会が、1年間を通じて計画実施されています。



岡山県市町村栄養士研究協議会事業計画

公衆衛生協議会 市町村担当 牧 恵子

平成25年4月24日生涯学習センターにおいて、総会を開催し、31名の出席がありました。講演では、兵庫県立大学永井成美教授をお迎えし「効果の上がる栄養教育のためのノウハウとアイデア」と題し、栄養教室を行う上でのポイントや注意点について、また導入部で聞き手を引きつけることの重要性や、「概念くずし」の手法などを学び、今年度の事業のスタートとなりました。

本年3月には「地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本指針について」が厚生労働省より通知され、また、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」も取りまとめられました。

このような中で、「第2次健康おかやま21」も策定され、健康づくり施策をより効



果的に推進するための研修や、平成25年度から26年度にかけて、次期健康づくり計画を策定予定の市町村が多いため、計画策定に向けての研修も企画しています。

行政栄養士の基本指針にも、栄養課題の明確化とPDCAサイクルに基づく施策の推進のため、データ分析・地域性を考慮することとされており、既に改善に取り組んでいる市町村の情報を得るなど、実施に向け県・保健所との連携もさらに深めていくことが大切であると思います。

今後も、生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底、健康づくりにおけるソーシャルキャピタルの活用、子育て支援、子どもの肥満や栄養不良の改善、低出生体重児の減少、高齢者の低栄養減少、さらには災害時における地域防災計画への栄養・食生活支援の位置づけへの積極的関与など、多種多様な業務に向けて会員一人一人の資質向上・情報交換など有意義な研修を企画していきたいと考えています。

平成25年度研究教育栄養士協議会事業計画

研究教育協議会 村上 淳

研究教育協議会では、各会員がそれぞれの研究分野において日々研鑽しつつ、学生達の教育にも力を注ぎ、栄養士会の将来を担う後進の育成に励んでいます。

担当理事としましては、生涯学習研修会を委員の皆様と計画させていただいています。それらの計画を実施させていただく場としまして、本年度は本協議会会員の所属大学である川崎医療福祉大学、くらしき作陽大学の2校のご協力を得て7月、8月、10月に開催する予定にしています。多くの方々の参加をお待ちしております。

協議会としましては、例年年間1回の研修会を行う予定にしていますが、本年度は研究教育協議

会中四国ブロックの研修会も実施する予定となっております。これまで夏頃の開催で行ってききましたが、本年度は諸事情により、この中四国ブロック研修会と県協議会の研修会を兼ねての開催とし、今のところ12月頃の実施予定で計画を進めています。ここでは、今後展開されていく栄養士・管理栄養士の卒後教育（今までの生涯学習）についての考え方等の研修を行う予定です。おそらくこれからの学生教育に役に立つものと思われま

す。多くの会員の皆様の参加をお願いします。何かと行き届かない点も多いと思いますが、どうかよろしくをお願いします。

平成25年度地域活動協議会の事業

地域活動協議会 榎尾 幸子

今年度の事業が「おぎゃっと21in コンベックス岡山」を皮切りにスタートしました。

「おぎゃっと21」は、子どもたちが家族や社会との絆を築き、心身ともに豊かな成長を、社会全体で育もうという参加型イベントです。6月29日(土)・30日(日)にコンベックスで開催されました。地域活動では、離乳食のスタートは、「お米のおいしさを味わってもらうことから」をテーマに、10倍粥のデモを主に、離乳食相談に力を注いでいます。



デモはご夫婦で参加される方が多く、父親にもお粥を試食してもらっています。相談内容は、「いつ始めたらよいか」「量はどれくらいか」「メニューに苦勞する」などそれぞれの発育に合わせて毎年同じような悩みを持たれています。不安気に相談

に来られた方も、相談時間が十分とれますので、相談後は、にっこり笑ってお帰りいただいています。

もう一つの人気は、「さわって、さわって何だろう」の野菜あてクイズです。野菜と風呂敷があれば、どこでもでき、親子で楽しんでもらえます。6種類の野菜の名前が全部言える3歳ぐらいのお子さんには、家庭での野菜摂取状況を伺うことができ、感心します。



翌7月1日は、恒例の「スキルアップ研修会」で「山田養蜂場」と「のぶえ農園工房」に行きました。どちらも、生産物に対する熱い思いを知ることができた幸せな一日となりました。



平成25年度勤労者支援協議会事業計画

勤労者支援協議会 本多 佳代

私たちの協議会は、他の職域に属さない特定給食施設での活動者を中心に構成しています。

食事の提供と対象者のQOLの向上、生活習慣病の予防、栄養に関する知識の提供と支援活動を常とし日々従事、取り組んでいます。平成25年度事業研修の一環として7月の研修会から岡山県立大学准教授 富岡加代子先生より「体とところに良い食生活」と題してご講演していただきました。その中で、勤労者の栄養支援に関わる会員が実績やエビデンスを提出するための技術（論文の読み方・書き方など）、学術の習得の方法、向上に関する研修事業について職域を超えて指導していただきました。今後、その成果を活用しながら取り進めていきたいと願っています。



なお、平成25年度事業研修予定は以下の通りとなります。

私たちは岡山県の勤労者とその家族の健康増進を支援し、安全で安心して快適に暮らすことができる社会に寄与できるよう、効果と成果がでる事業研修に取り組んでまいります。

平成25年度事業研修予定表

5月：第一回生活習慣病予防教室・地産地消編（終了）

7月：講演「体とところに良い食生活」(終了)

8月：美星の食育と調理実習＆調理実習と内臓脂肪症候群第三回「生活習慣病予防教室」

9月下旬：総社の山登りと足指体操・体にやさしい給食弁当

「第四回生活習慣病予防教室」

10月：調理実習編と人工透析患者の食事

体にやさしい「オプティマムヘルス」の食管理とは？「第五回生活習慣病予防教室」

12月：深秋の山登りと・手作りもちむぎおにぎりとおかず弁当・冬衛生管理

2月：県外研修会&県内研修会

* 9月・12月の(山登り指導者：福田佳子氏)

平成25年度医療協議会事業計画

医療協議会 坂本八千代

医療事業部では、会員が日ごろの業務に役立つ研修を計画開催しています。さらに地域への情報発信として調理教室を開催しています。今年度は5回の研修会を予定しており、第一回は5月11日に徳島大学糖尿病臨床・研究開発センター助教の黒田暁生先生をお迎えしてカーボカウントの実際を学ぶことから始めました。ご自身も1型糖尿病でまさに実践に基づいた講義で食べ物とインスリンの細やかな管理の実際を学びました。8月10日に有床診療所等における管理栄養士の研修を症例検討を交え行います。さらに昨年は開催することができませんでしたが、福祉事業部と合同でも開催する予定です。

市民向けの調理教室は昨年の減塩食に引き続き糖尿病食の調理教室を開催します。岡山(11/9)、倉敷(10/26)の2会場で予定しています。ご紹介いただければ幸甚に存じます。

毎年参加しています小児糖尿病のサマーキャンプにも岡山赤十字病院の下山課長を中心に準備を進めています。こちらもカーボカウントの活用も3年目に入りました。研修した知識も活用し、バランスの良い食事、良好な血糖コントロールを目指し食事からのサポートをいたします。

今年の生涯研修に山内恵子先生が目からうろこの10分間栄養指導が計画されていますが、昨年医療協議会でも栄養指導の技術力アップを計画し、山内先生に3回お越しいただきました。継続して学ぶことで傾聴支援師中級に7名合格しています。わかっているけれどなかなか食事療法を継続できない肥満や糖尿病症例に応用することで一歩ずつ改善につながればと考えています。

勤務の都合で全員参加は難しいと思われませんが、一人でも多く参加し日ごろの業務に役立てていただければと願っています。

福祉協議会初任者研修会に参加して

福祉協議会 松重 結子

6月23日に福祉協議会初任者研修会がありました。午前中は栃久保修先生に、糖尿病やメタボの評価管理法という題で講演をしていただきました。

今、日本がやるべきことは健康長寿の国になることで、寝たきりになりやすい脳血管疾患を予防するために必要な、Salt(減塩)、Obesity(メタボリックシンドロームや内臓型肥満の減少)、Stress(ストレス、睡眠不足)について詳しく学びました。日本人は黒人に次いで2番目に食塩に対する感受性が多く、減塩すると脳卒中や虚血性心疾患による死亡率は大きく低下するそうです。

私たち管理栄養士は、日本が望んでいる健康長寿の国に、国の医療費削減に貢献できるすばらしい職種だと聴きながら感じました。

寒天ダイエットについては、夕食前に寒天ゼリーを食べると、満腹感も得られて良いことがいっぱい！伊那食さんからのサンプル提供もあり、さっそく帰って実践しようと思いました。

午後からは森光大先生に栄養ケア・マネジメントについて、お話いただきました。

栄養マネジメントをする上でのポイントを、新任の方にもわかるよう教えていただい

たのですが、管理栄養士として4年目の私も改めて、栄養マネジメントの考え方や、取り組み方について勉強することができました。

利用者様の普段の良いところを見ること。生活のニーズとケア計画が現在の状況に合わなくなれば、ミスマッチを随時修正していくことで、その人らしい生き方をサポートすることが出来るケアプランができ、そのためにはモニタリングは欠かせないと改めて感じました。

ワールドカフェでは、最初は皆緊張していましたが、分からないことや困っていることを、同じテーブルの方が教えて下さり、また自分の施設ではどのようにしているか等、活発に意見交換をすることができました。

今回の研修でもたくさんの心強い「なかま」ができたと感じています。今回の研修で得た事を利用者様に還元できるよう頑張ります。

今年も児童部会では、児童福祉施設におけるクッキング講座を開催します。

1回目：10月19日(土) くらしき作陽大学

2回目：11月16日(土) 中国学園大学

栄養ケア・マネジメントのためのファーストステップ研修は、広島県で開催予定です。

「なかま」編集委員を終えて

黒澤 淳子

「なかま」編集委員を10年にわたり勤めてきましたが、都合により今号をもって辞めさせていただきますことになりました。

福祉協議会長から委員の依頼を受けた時は、栄養士としての経験もまだ浅い私にできるのか、不安もありました。「若い人も意見を言って、なかまをより良いものにしていってね」という励ましの言葉に支えられて、今まで続けていくことができました。

「なかま」を編集する側になってはじめて、編集作業には沢山の時間と手間がかけられていることを知りました。表紙を担当した時に

は、どの様なレイアウトにしたら手に取ってもらえるのか、悩んだこともありましたが。会議の合間の他の委員の方々との情報交換も有意義な時間でした。誘われて他の協議会の研修会に参加させていただいたことも、良い思い出となりました。

委員の方や、会員の皆様、会議に毎回あたたかく送り出してくれた職場の方々の理解があったから今まで続けることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。これからの生活にこの経験を生かし、新たな一歩を進みたいと思っています。

平成25年度(公社)日本栄養士会 勤労者支援事業部西日本ブロック研修会 ～食と健康を考えるセミナー～

勤労者支援協議会 本多 佳代

『ひとびとは食の営みのよろこびの中、自己実現を求め、健やかによりよく共に生きることを願っている。わたしたち管理栄養士・栄養士は、専門職業人として、この人々の願いを達成することが求められている。』
(公益社団法人日本栄養士会定期総会宣言より抜粋)

勤労者支援事業部は仕事から時間を取って遠くへの研修会へ参加できる会員は少なく、私自身も以前から感じていたことであり、理事にブロック研修をお願いしておりました。

そのような中、今回日本栄養士会勤労者支援事業部企画運営委員長岸本稚清氏が実現に向け積極的に動いてくださり、岡山県で「日本栄養士会勤労者支援事業部西日本ブロック研修会」を開催するに至りました。日本栄養士会副会長並びに岡山県栄養士会会長森恵子氏、日本栄養士会勤労者支援事業部企画運営委員長岸本稚清氏のご臨席を賜り、西日本ブロック勤労者支援の仲間、岡山県の他協議の仲間の協力と応援の下で開催できましたこと、参加者全員の方々に感謝とお礼を申し上げます。また、この度のご講師の先生方にご無理をお願いしたにも関わらず、快く最新情報を提供していただきましたこと感謝申し上げます。



フランス料理を応用した薬膳料理の試食

7名の講師による演題と日程は以下の通りです。

日 程		場所：倉敷スイートタウン5階研修ホール
7月13日(土)		
8:50～9:10	受付	
9:10～9:30	開会挨拶 (公社)日本栄養士会 勤労者支援事業部企画運営委員長 岸本 稚清 (公社)岡山県栄養士会会長 森 恵子	
9:30～10:20	「心と体をみがく食生活」 岡山県立大学福祉学部栄養学科准教授 富岡加代子	
10:30～11:20	「笑顔で美しく・体を守る栄養指導」 開業栄養士 森植 恵子	
11:30～12:00	「熱中症対策について～イオン飲料の有効性と夏の水分補給～」 大塚製薬(株)岡山出張所 山口 啓幸	
12:10～13:00	ランチョンセミナー 「岡山県産もち麦をフランス料理に応用した 減塩と薬膳の料理研究発表と夏期現場水分補給について」 元ホテルオークラ岡山総料理長 湯浅 薫男	
13:10～14:00	「おなかの中から介護予防」 医療法人青木内科小児科医院 あいの里クリニック次長 森光 大	
14:10～14:50	「女性のためのビジネスマナーと夏期の食中毒予防と衛生管理」 (株)フーズMH企画開発部 本多 佳代 藤井 悠子	
15:00～15:30	情報交換会	
15:30	閉会挨拶	

講演内容を詳細には記載できませんが、最強の方々に講演をしていただいたことは、参加していただきました仲間のところに深く届いたことと信じています。

私たち西日本ブロック勤労者支援協議会はみなさまに感謝しつつ無事に終わることができました。(株)大塚製薬様、株式会社サラヤ様、(株)フーズMH様ご協力ありがとうございました。



講演会の様子

はばたけ 栄養士

安心安全でおいしい給食を児童に届けるために

日本国民食株式会社 阿式 美和



私は現在委託給食会社の栄養士として、委託先である岡山市内の小学校の調理現場で働いています。今年で4年目になります。

毎日715食程度の給食調理を行っています。

日々の仕事内容は、納品物資の検収・検品、水質検査や冷蔵庫、調理場内の温度確認、調理員の衛生管理、工程表・作業導線図の作成、提出書類の作成等、栄養士としての基本業務の他、アレルギー児用の除去食の作成や下処理作業など、現場での作業も行っています。

また昨年4月より、現場責任者を任されており、学校栄養職員の先生とのミーティング、現場での調理作業が円滑に行えるように的確な指示、臨機応変な対応もしていかなければならなくなりました。

時には調理作業や午後の洗浄作業にも入らなければならないこともあり、正直、栄養士業務と責任者としての責務の両立がとても難しいと感じています。

いかにうまく調理師やパートに仕事を振り分けるかがカギとなります。しかし皆、自分より年上の方ばかりで、うまく指示が出せない事が多く、結局一人で仕事を抱え、しんどい思いをしてしまうというのが現状です。

その為、肝心の栄養士業務がおろそかに

なってしまうので、調理師、パートと話し合いを重ねて、どうすればお互いスムーズに業務や作業がこなせるかというのが今後の課題の一つです。

安心・安全でおいしい給食を、児童に届けるためにも、もっともっと成長していかなければならないと思う毎日です。

衛生面では異物混入や食中毒が絶対に起こらないようにしなければなりませんし、作業面では、調理ミスや、給食提供時間の遅延などが起こらないようにしなければなりません。

とてもハードルが高く気の抜けない仕事ではありますが、とてもやりがいのある仕事です。

一日一つでもできる事が増えるよう、現場栄養士として職務を全うしていきたいです。



夏の薬膳

地域活動協議会 黒田美知子

皆さんは、夏バテ予防や解消にどんな料理を選んでいますか？
うなぎの蒲焼き？それとも……？



お勧めの料理があります。それは…「麦とろ」。

麦とろの材料は…麦ごはん・山芋・ねぎ・わさび。

なぜ「麦とろ」なのか？食材の主な効用をみてみましょうか。

- 麦ごはんの大麦（体内にこもった熱を冷まし脾や胃の働きをよくする。麦ごはんは夏バテの予防になる）
- 山芋（山のうなぎとも言われる。汗で失った「気」と「水分」を補う）
- ねぎ（身体を温め体内の巡りを活発にする。香りには鎮静作用がある）
- わさび（脾と胃を温める。食欲増進、身体のだるさにも有効）「熱を冷ます」「脾」「気」「温める」など、栄養学の考え方が異なっていますね。

これは、今からお伝えします「薬膳」の見方の一つです。

「薬膳」は東洋哲学の「陰陽五行理論」をベースにし、気候や体質、食材の性質等を使って食養生や日常の健康管理、また病気を未然に防いだり、病気の治療に役立てるものです。

五行表

五行	木	火	土	金	水
五気	風	暑	湿	燥	寒
五方	東	南	中央	西	北
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五季	春	夏	土用	秋	冬
五味	酸	苦	甘	辛	鹹(しおからい)
五色	青	赤	黄	白	黒

五行表の太字部分（夏の箇所）をご覧ください。

夏は、暑さの影響で「心」がオーバーヒート気味です。心臓そのものの他に血液循環器系や小腸を含めた「心」が活発に働き、同時にダメージを受けやすい季節です。

暑さで疲れた「心」を守る食生活はどうすれば良いか？五行表からヒントをもらいます。

五味では「苦」五色では「赤」苦味のあるもの、赤いものをとということになります。

苦味のある食べ物は、身体の熱を冷まして夏バテ気味の「心」を守ります。

ただし、摂りすぎると胃腸を冷やすことになってしまいますので、温める作用のある生姜や唐辛子、辛子、わさび、ねぎ、しそなど辛味の食材を組み合わせましょう。

夏はゴーヤー（苦瓜）みょうがをはじめ豆腐（にがり）ビールのホップなど苦いものが美味しい季節です。そしてトマト、すいか…と赤い食材が旬です。旬のものをいただくとうれしいです。自然は理屈抜きですごい！ですね。

夏は暑さ対策の他に冷房対策も必要です。

- 温かい料理や、時々お粥や雑炊を。
- 身体を温める香辛料を上手に摂る。
- 黒い食べ物（乾物類、豆類を含む）を摂る。

お腹が冷えて胃が動かなくなった場合でも、黒い食べ物のパワーで内臓が温まります。



夏風邪の時、生姜は絶対にダメ！

熱が高く汗をたくさんかいている上に生姜でさらに発汗して症状が悪くなってしまう恐れがあります。

例えば備中神楽のうち「五行嚙割り」は陰陽五行思想にのっとり天地万物のすべてが五つの要素からなると問答形式で説く神楽です。昔から陰陽五行思想が深く生活に根づいていることがわかります。また国技の大相撲、古くは高松塚古墳の壁画をはじめ多方面に陰陽五行思想がみられます。

西洋栄養学と薬膳……見方、考え方のベースは違いますが、どちらも、食を通した幸せに貢献するものです。西洋栄養学と薬膳の二刀流はいかがでしょうか！

岡山のあじ



イワシと夏野菜の酢豚風

イワシに含まれる油分 (EPA・DHA)*は中性脂肪・悪玉コレステロールを低下させて、万病の元、動脈硬化を予防する魚なのです！特に梅雨時のイワシは「入梅イワシ (にゅうばいいわし)」と呼ばれ、春 (3～4月) に比べて6月から7月ではEPA含有量が6倍に増えます。イワシは梅雨時が旬の魚なんですね。

*EPA：エイコサペンタエン酸、DHA：ドコサヘキサエン酸

(材料・4人分)

- ・イワシ (100g)：4尾
- A {
 - ・しょうゆ：大さじ1
 - ・しょうが汁：大さじ2
- ・片栗粉：大さじ3
- ・油：小さじ1
- B {
 - ・だし汁：大さじ5
 - ・酢：大さじ5
 - ・砂糖：大さじ2
 - ・塩：少々
 - ・しょうゆ：小さじ1
 - ・酒：大さじ1
- C {
 - ・片栗粉：大さじ1
 - ・水：大さじ2
- 玉ねぎ：1個
- かぼちゃ：100g
- なす：1個
- ピーマン：2個
- トマト：1個



(1人分栄養価)

エネルギー：230kcal タンパク質：13g
 脂質：8.6g カルシウム：69mg
 鉄分：1.7mg 塩分：1.2g

(作り方)

- ① イワシは手開きにして3cmの角切りにし、Aに20分漬けておく。
- ② 野菜はイワシと同じ位の大きさに切る。
- ③ イワシに片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンでカリッと焼く。(揚げても良い)
- ④ 鍋に油を熱し、玉ねぎ・かぼちゃ・なす・ピーマン・トマトの順に炒め、最後にイワシを加える。
- ⑤ 別の鍋にBを煮立てて、Cの水溶き片栗粉を加えて甘酢あんを作り、②にまんべんなくかける。

感染症や食中毒の対策に

衛生的な手洗い・手指消毒の習慣を!



ノータッチ式ディスペンサー

GUD-500-PHJ

センサー感知、ノータッチで
石けん液にも消毒液にも対応。

手を触れることなく薬液が
取り出せて、交差汚染のリスクを回避!



泡状石けん・石けん液



消毒噴射



消毒ジェル



サラヤ株式会社 岡山営業所 TEL.086-245-2226

食品衛生に関することなら! 食品衛生情報サイト
<http://www.sanitation.co.jp/>

※薬液ボトル、乾電池は別売です。

事務局だより

平成25年度理事会報告

1. 平成25年 4月13日

承認事項

- 1) 賛助会入会承認 (月桂冠株)
- 2) 福田道子賞候補決定
- 3) 30周年記念事業準備委員会報告
- 4) 平成24年度事業・決算報告
- 5) 平成25年度基本方針 (案) について
- 6) 平成25年度事業計画案・予算案について
- 7) 定款変更

審議事項

- 1) 財政基盤について・会議日当等の削減など
- 2) 入会案内チラシ作製について
- 3) レシピ集の増刷について



☆本年度管理栄養士国家試験に合格された方、おめでとうございます。管理栄養士番号を事務局までお知らせください。

☆平成25年度栄養士会会費納入がまだの方は早急をお願いします。

「日本栄養士会雑誌」(旧「栄養日本」) や栄養士会からの文書が届かなくなります。

☆氏名・住所・勤務先・所属協議会・管理栄養士など変更があった方は、FAX、Eメールまたは葉書で事務局にお知らせください。転居されていると宅配便を利用する場合は届きません。

☆事務局の夏休みは、8月14日(水)～16日(金)

☆事務局の勤務体制 (月～金曜日 9:00～17:00)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
江口・仙田	森・竹内・中山・仙田・江口	江口	江口	江口・仙田



先日会議での森会長のあいさつの中に「私たち栄養士は、どの職場においても医療職であることを忘れてはいけない」との一説がありました。日々の業務に追われがちですが、その言葉で初心を思い出しました。栄養士という専門職業人として、情報のアンテナを高くし、大切な仲間と共にますます精進していきたいものです。今号は、各協議会より原稿をお寄せいただいておりますので、会員皆様の活動の参考にしていただければ幸いです。

今年の夏も、暑くなっています。熱中症予防をはじめ体調管理には十分気をつけて、有意義に過ごしましょう。

編集委員 国府 紀子

給食管理システム

Smart Dietitian

スマートダイエティシャン

すべての機能を最新ツールで新規開発。
スムーズで使い勝手のいいUIで栄養士さんの給食管理を支援。



ヘルシーメーカープロ 501 からのデータ移行も可能です。

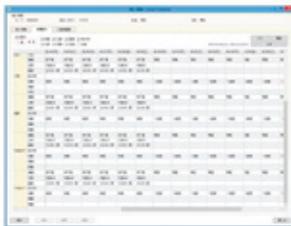
一画面で
複数食種献立を
比較、展開

単一食品に
複数仕入先を
設定可能

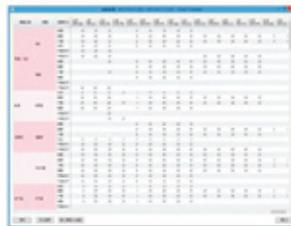
クックチル・
真空調理システムに
対応
※順次対応

オリジナル帳票・
各種カスタマイズに
対応

電子カルテとの
連携
※カスタマイズ



【個人情報】
食種・アレルギー食品の
設定が可能。



【食数】
一画面で1ヵ月分が
確認できる。



【複数食種献立】
一画面で14食種まで
表示可能。



【発注】
即日品・常備品に分けて
発注可能。

● **主な機能**

食種管理 / 個人(患者)管理 /
食数管理 / 献立管理 / 発注管理

● **主な帳票**

献立表 / 作業指示書 / 発注書 / 栄養月報 / 栄養出納表 / 検食簿 /
給食日誌 / 食札 / 荷重平均表 / 食数表

● 販売価格 : 1 ライセンス・・・198,000 円 (税別) ※導入設置費・取扱説明費含まず。

● サーバー OS: Windows Server 2012/2008R2/2008 ● クライアント対応 OS: Windows 8/7/Vista/XP(SP2 以上)
※スタンドアロンによる運用も可能です。

● 資料・無料体験版CD・デモなどのお問い合わせはこちら
フリーボイス
平日9:00~18:00 **0120-979-840**

● 最新情報をチェック!

<http://www.msrsoft.com>

● ご購入はマッシュルームソフト・ストアで

株式会社
マッシュルームソフト

〒700-0907 岡山市北区下石井2-1-18 ORIXビル6F
TEL(086)221-2400 平日9:00~18:00 / FAX(086)221-2401
東京オフィス 〒113-0033 東京都文京区本郷3-4-7-702
TEL(03)5802-7185 / FAX(03)5802-7186