

なま

手もつなごう

第120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

福祉施設の食事

毎月の誕生会は手作りでごちそうに

療養食、普通食からミキサー食と形態の幅も広い中、できるだけ自力で食べる事ができ、楽しい食事を目指しています。



れんこんのすりおろし揚げ



季節の豆ごはん



しそジュース

食堂の様子



産地も表示



セルフサービスも対応



巻き寿司巻いてます!

その他メニュー

かぼちゃ茶巾



地元備前焼で茶碗蒸し



敬老会



焼コロッケ



お祭り蒸し赤飯



プレートランチ



公益的な管理栄養士・栄養士の活動および教育養成の模索

公益社団法人岡山県栄養士会 副会長 河原 和枝



平成24年4月1日に公益社団法人岡山県栄養士会としての活動がスタートし、平成25年度の総会においてその事業内容を報告させていただきました。岡山県栄養士会の役員として

活動するのは10年ぶりであり、状況が十分につかめていない中で副会長という立場での報告となりました。事業内容で明らかに違っていたのは、以前と比較して一般の方を対象とした事業が数多く並んでいることでした。公益社団法人として認可されたわけですから当然のことではありますが、管理栄養士・栄養士として活動する社会的責任が重くなったことを痛感いたしました。医師会をはじめ他の医療福祉関連の団体からのアプローチにも変化があるようで、栄養の専門家集団としての認知度は確実にアップしてきています。

では、実際に私たちが公益性を発揮するには、一般社会に開かれた公開講座やイベントなどを積極的に行うことしかないのでしょうか？会報栄養日本・礎第2巻2号の中に『公益活動には、「余暇」型と「公職」型の二つの公益活動があり、当然、専門職業人としての管理栄養士・栄養士そのものが公職にあるのだから、公益的職業といえる。すなわち管理栄養士・栄養士は、医療を含むすべての生活場面で、食を通して人々の生涯を通じてのQOLを支えるわけであり、そのこと自体が公益事業といえる』とあります。そして、『公益的職業人とは、1. 科学（サイエンス）の人であること、2. 実践家（プラクティショナー）であること、3. 人助け（ヒューマニズム）の人であること、4. 社会（コミュニティー）に開かれた人であること』と述べられています。はじめは意味がよくわからなかったのですが、じっくり何回か読み返していくと、今まで行ってきた通常の業務を、責任を持って実行し、社会的評価を得るように

努力すればよいのだということが理解できました。

私事で恐縮ですが、3月末に40年あまり勤務してきた川崎医科大学附属病院を退職し、4月から川崎医療福祉大学で管理栄養士教育に携わることになり、この原稿を書くことで、あらためて公益的職業人としての管理栄養士・栄養士の教育はどのようにすれば効果的に行えるのかを考えるよい機会になりました。

管理栄養士・栄養士の養成については平成14年度の入学生から新しい教育カリキュラムの考え方（①管理栄養士が果たすべき多様な専門領域に関する基本となる能力を養うこと、②管理栄養士に必要とされる知識、技術、態度および考え方の総合的能力を養うこと、③チーム医療の重要性を理解し、他職種や患者とのコミュニケーションを円滑に進める能力を養うこと、④公衆衛生を理解し、保健・医療・福祉・介護システムの中で、栄養・給食関連サービスのマネジメントを行うことができる能力を養うこと、⑤健康の保持増進、疾病の一次、二次、三次予防のための栄養指導を行う能力を養うことである。）により実行されています。新カリキュラムで教育を受けた管理栄養士が実社会で就業するようになって7年が経過しました。栄養管理は「人」を対象に行うという考え方は定着し、基礎的な項目は身についたと評価してよいと思われます。しかし、限られた4年間で臨床に関する専門科目が増えた結果、調理学や食品に関する科目が減少し、栄養ケアプラン提案時に管理栄養士の強みが発揮できていないように感じるのは私だけでしょうか？新カリキュラムの評価の判定にはもう少し時間を要すると思いますが、人助けになるプランが実践できる管理栄養士・栄養士の養成をめざして、教育・研究の立場から公益社団法人岡山県栄養士会に貢献できればと考えております。

がん征圧事業功労感謝状を地域活動協議会が受賞

地域活動協議会 榎尾 幸子

平成25年9月2日(月)岡山衛生会館三木記念ホールにおいて『岡山県健康づくり財団理事長感謝状』を地域活動協議会が受賞しました。昭和59年の法人設立以来、長年にわたり食生活改善を通じた地域の健康づくりに寄与してきたことが認められました。ひとえに今までの諸先輩の方々のご努力と会員の皆様のご協力の賜物と深く感謝申し上げます。受賞を励みに、ますますがん予防に向けて「野菜たっぷり350」運動を推進していきたいと思っております。



第24回重症心身障害者療育学会学術集会において 読売光と愛の事業団による読売療育賞最優秀賞を受賞して

旭川荘療育・医療センター旭川児童院 安藤 智里

平成25年10月3～4日までの2日間の日程で千葉市美浜区幕張にて開催された重症心身障害者療育学会に演題発表しました。91演題の中から読売療育賞の最優秀賞をいただきました。

経腸栄養剤利用者のためのカルニチン含有「注入スープ」開発への試みと題して旭川児童院栄養課で取り組んでいることを発表しました。

近年、摂食障害のために経口摂取ができず、経腸栄養剤のみで栄養を摂取している方が多くみられます。経腸栄養剤に依存する期間が長く、長期の投与による特定の栄養成分の欠乏が報告され、それに対する補助食品の投与が推奨されています。当院では、経腸栄養剤利用者に加え、つぶし食摂取者もカルニチン欠乏のハイリスク集団と考え、カルニチン欠乏の有無について検討しました。その結果、経腸栄養剤のみの利用者の血中カルニチン値は低いですが、経腸栄養剤利用者でも少量の乳製品やつぶし食の併用者は、比較的カルニチン値が保たれていることがわかりました。これらの結果をふまえて、自然からの食品によるカルニチンの補充が大切と考え、食品からカルニチンを摂取することを目的とした「注入スープ」を開発・導入しました。

当院で実施している「注入スープ」を紹介し、その結果を報告しました。カルニチンを多く含むといわれるラム肉または牛肉をベー

スに味噌味のスープを作りました。ミキサーし、裏ごしをしたことで胃瘻カテーテルを通るものができ、野菜、牛乳を加えたことで自然な粘度がつけました。同心円法を用いて一般的な半固形栄養剤の粘度を参考に確認をしました。つぶし食注入の報告は近年増加していますが、「注入スープ」は安定した投与が可能な手作りの経腸栄養剤になりました。改めて食品の秘めた力を感じました。

今回、医療課や看護課、支援課、指導をしていただいた先生をはじめ多職種で連携をとり進められたことや、この5か月間一度も胃瘻カテーテルを詰めることなく「注入スープ」を作ってくれる栄養課のスタッフのお陰だと感謝しています。



発表は栄養課の目標でしたが、こんなに多くの方に喜んでいただいて、新たに目標ができました。この「注入スープ」をもっと多くの利用者、在宅の方にも利用していただけるように広げていきたいと思っております。

福田道子賞受賞 その後の活動報告

多田ルミ恵

福田道子賞受賞から1年が経ち、今年念願だった公認スポーツ栄養士の資格を取得することができました。

近年、スポーツ栄養という分野が注目を集めている中で、「公認スポーツ栄養士」という資格ができ、この資格を取得することは、私にとってもとても大きな目標になりました。

公認スポーツ栄養士は競技者を専門に指導すると思われている方が多いかもしれませんが、本来は健康増進等のため運動を行うすべての方が対象です。その中でも、「とくに選手に対してスポーツ栄養マネジメントを行うこと」を栄養サポートいい、対象者の競技力に合わせたマネジメントが必要となります。また、スポーツ栄養マネジメントとは、スポーツ栄養学を活用し、栄養補給や食生活など食に関わるすべてにおいてマネジメントすることをいいます。

現在私は、競技スポーツをしている中学生・高校生を対象に栄養サポートをしています。

今回はラグビー（高校生）で行っている栄養サポートについて少しご紹介します。ラグビーのサポートは、今年で開始4年目を向かえてい

ます。

ラグビーという競技は、チームの平均体重が勝敗の鍵を握るひとつの目安にされます。また、体と体が激しくぶつかり合うスポーツでもあり、怪我をしない体づくりと体重増加が栄養サポートの大きな目標となります。食事調査や身体計測、栄養指導、個別面談などを行い選手個々の目標達成、チームの目標達成ができるようサポートを行っています。また、選手の体づくりに大きく影響する保護者への栄養指導も行いま

ます。継続して栄養サポートを行うことで、1・2・3年生と段階を追って栄養指導の内容を決めることができ、選手の知識向上、行動変容に繋がっていると感じています。そして、3年生引退と同時に今年度のサポート実施内容を評価し来年度に繋げるようにしています。

今後は、スポーツ栄養学だけでなく、様々な知識を深めマネジメント能力をつけていきたいと思えます。そして活動範囲の広い公認スポーツ栄養士になれるよう努力していきたいと思えます。

「福田道子賞受賞 その後の活動報告」地域活動協議会に属しての私の責務

地域活動協議会 山口 享子

私は昨年、「福田道子賞」を受賞させていただき今も身の引き締まる思いです。学校健康教育協議会に属していた私にとって福田道子名誉会長はとても思い出深いお一人でした。福田先生は（享年86歳、元・岡山県栄養士会会長・連盟支部長）私が社会人になったころ、先輩の先生方に誘われて岡山県栄養士会の行事に参加した時、いつも元気をいただいていた先生です。福田先生はとてもエレガントな方で口調はやさしく、若輩の私にもよく理解できるようお話し下さりご挨拶を聞くのが楽しみで、心の中に明かりが灯ったような思いで家路に着いていたことを思い起こします。先生は地位とか身分の向上の為に力を注がれた方で、先生のご努力により昭和59年7月に社団法人岡山県栄養士会としての第一歩を踏み出すことができました。長年のご活躍に、平成8年には勲五等瑞宝章の荣誉に輝かれ、栄養士の地道な仕事が認められた受賞であるとお喜びになられたそうです。それから30年、昨年、森恵子会長をはじめ、各協議会の大勢の会員の英知で「公益社団法人岡山県栄養士会」としてスタートを切ることができました。

このように大きな傘の中で仕事をさせていただいてきたことに改めて感謝申し上げます。

さて、福田道子名誉会長の思いのこもった賞をいただき、自分には何ができるかと考える1年でした。

現在は地域活動協議会に属して井笠支部の運営に当たり活動しています。地域活動協議会で活動できることは

意義深いものだと感じています。「はぐくみ岡山・おぎゃっと21」などの地域活動に参加して、家族連れの方々と直接お話ができ、今までと違った楽しみや喜びを感じています。そこで大切なことは、対象者の方々に行動変容が起きようアイデアと熱意をもって、地域住民の幸せへとつなげていきたいと思えます。そして今後も、積極的に活動してまいりたいと思っています。



～ 各支部から ～

玉瀬支部活動について

玉瀬支部 鳥崎 順子

玉瀬支部は玉野市と瀬戸内市の各々の地域の栄養士が各々の地域で活動しています。主な活動は、市が主催する健康フェスタ、食育推進協議会の「野菜をもっと食べよう」のフェスタに参加し、市民の方々に栄養や健康についての情報を発信すると同時に、栄養のバランスが良く、簡単に調理できる料理も試食していただき、手作り料理の良さや大切さも知っていただいています。また、幼稚園や保育園などから依頼があれば、出前出張講座を実施しています。エプロンシアターやカードを利用し、子どもたちに分かりやすく、食事の大事さなどを教えています。その他に、講師を招き、市民を対象に講演会を開催していま

す。スーパーでは、栄養成分表示を活用し、買い物客からの栄養や食材についての質問に答えて、ワンポイントアドバイスなどもしています。そして、栄養士自身のスキルアップのために、調理師を招き、魚のさばき方、そばの打ち方、和菓子作りなども体験しています。

最近では共働きの家庭が多く、主婦が料理にかかる時間が短くなりました。スーパーの惣菜、コンビニ弁当などがあり、家で料理をしなくても食べられる時代です。健康の源は食事が第一です。家庭の「おふくろの味」で、健康で長生きできるように食事の大切さを認識してもらえるように努めていきたいと活動をしています。

東備支部活動について

東備支部 出井 京子

東備支部は、2市1町（赤磐市・備前市・和気町）からなり、現在の会員数は約80名です。支部活動として研修会を年2回開催することで、会員の資質向上を図るとともに会員同士の親睦を深めています。6月には歯科衛生士会と合同の研修会を開き、『学童期の歯の現状と課題』『成長期の食育』について学びました。次回は1月に地産地消を取り入れることで学校給食を食べている子どもたちがどのように変容したかという内容の講演会を計画しています。

また、平成23年度には、備前保健所東備支所からの委託事業（糖尿病地域連携普及啓発事業）として地域住民の方対象に糖尿病健康セミナー（食事バイキング）を開催いたしました。開催後のアンケート結果から栄養指導は机上での対面型指導だけでなく、体験型指導による実践の場があってこそ、より効果を増やすことが改めて確認されました。翌平成24年には、地域の医師、医療スタッフとの共催で『糖尿病健康セミナー in 東備』を開催し「忘年会が楽しくなる、糖尿病の食事療法」をテーマに体験型栄養指導をさせていただきました。今年度も2月に糖尿病の食事に関心

のある方50名を対象に、「家庭でも作れる600kcalのお弁当」をテーマに『第2回糖尿病健康セミナー in 東備』を開催する予定で準備を進めています。

地域活動としては、東備支部管内3会場（日生・和気・赤磐）で行われた『健康まつり』にブースを設け、災害時の食の備えとして非常食の紹介やコンピュータを使った栄養相談を実施しました。

今後は、機関紙のタイトルでもある『なかま』のように我々栄養士会員数の増員を行い、岡山県栄養士会と連携を密にして、皆様のご協力を得て、地域の方の健康づくりに貢献したいと思います。



栄養相談を通して

総社支部 中田 和江

総社支部では、県立大学の大学祭、薬剤師会や歯科医師会で行われる健康フェアなどに共催で参加し栄養相談を行っています。



県立大学では、受験を考えている高校生やそのご家族、地域の方など幅広い年代の方にお越しいただき、食育SATで普段食べている食事の栄養バランスをチェックしていただきました。皆さん普段なかなか気づかない栄養の偏りにショックを受けつつも、どうやらバランスの良いものへ変えられるか一緒に考えながら食品を選択し直していただくと、

こちらが一方的にアドバイスを行うよりも理解が深められている印象を受けました。また、高齢の方では、持病に良い食事について詳しく相談される方もいらっしゃいました。

健康フェアでは、他のブースの健康チェックを受けていただいた後、栄養相談に立ち寄っていただきました。結果が良くなかった方は、いろいろダメ出しされるのではないかと身構えておられましたが、普段の食生活や気をつけておられることなどを伺い、良いところを褒め、気になっていることについてアドバイスすると皆さん笑顔で帰って行かれました。

普段の業務では栄養相談に携わることがないので、この事業に参加し栄養や食事に興味関心のある方が多くおられることがわかると同時に、相談したくても中々身近に相談できる人や機会が少ないことにも気づきました。地域の皆様の健康づくりに貢献できるような活動を今後も考えていきたいと思っております。

井笠支部活動に参加して

井笠支部 安藤喜美子

3年前、職場の勤務体制が変わったことで、平日に多い支部行事に休みを利用して初めて参加しました。そして、2年前より役員のひとりとして、支部活動に関わらせていただいています。支部の会員の皆様の勤務先の多くは私自身の家族や知り合いがお世話になったことのある病院や施設がずらりと並んでおり、まさに地元地域だなあと感じます。

今までは職域の研修会には県内外を問わず参加して、遠く離れた方とも情報交換などを行っています。職域を越えた方とはあまり交流がありませんでした。支部行事に参加してみると、職域は違って同じ地域で生活しているという仲間意識が持て、自然にこの地域

を健康でより住みよい魅力的なところにしていきたいという同じ目的に向かえるところが支部活動の存在意義なのだろうと思いました。それに加え支部活動では会員さんの興味ある内容や今必要とされている内容などタイムリーな研修ができることに魅力があると思います。

今年度は「多職種で行う食支援～口から食べるを支えるために～」、「放射線・放射能を理解する～誤解を解き、不安の低減と風評被害の解消のために～」、「調理技術向上のための調理実習・フランス料理」の研修会を行いました。その他、市町村の健康まつりでの栄養相談や栄養成分表示をしにくさる店舗を

増やす活動も例年同様行っています。飲食店や食料品店に出向いて、制度について説明し、栄養成分表をしていただけるようお願いをしております。表示をしていただくことで、その店舗にどのようなメリットがあるか等お話しします。健康に関心を持たれる方が増えているので、客の増加が見込めることや、表示をすることで健康増進に気を配る店として、好印象を与えることができますと思います。しかし、飲食店の中には「味で勝負しているので、栄養面でとやかく言われたくない」とか「働き盛りの男性客が多いので熱量云々よりも、おなかいっぱいになり、おいしかったと

思ってもらうことの方が大切なんです」と言われる店舗もあります。こういう時はわからない人だと思わず、店主の記憶のどこかに留められ、役に立てる日がくることを願い、また、もっと良い伝え方はなかったかと、その場を後にします。栄養成分表示の店は話としては知っていましたが、こんな地道な活動の、積み重ねであることに関わってみて初めて気付きました。支部活動は普段の業務外で時間と労力を必要としますが、違った角度から日常の業務を振り返ることのできる良い機会になっていると思います。

高粱支部活動について

高粱支部 大平 良恵

平成25年5月29日(水)「災害時支援・初動体制 (JDA-DAT) について」日本栄養士会常任理事、下浦佳之先生に講演をしていただきました。



「高粱はあまり災害のない地域ではありますが、私たちのできる範囲での、地道な活動が必要ではないかと思います」と先生とお話をして別れましたが、その後9月から高粱地域では、水害が多く国道も土砂崩れで寸断され、一部孤立した地域もあったようです。長期ではなかったことは幸いでしたが、本当に災害時支援が必要な時代になってしまったと思いました。

8月3日(土)「親子料理教室」を開催しました。

講師は有井京子先生です。昨年開催して好評だったので、今年もお願いしました。

今年は、高粱特産のトマトを使った夏野菜のミートドリア・ビシソワーズ・グレープフルーツゼリーの3品を作りました。先生は、一人一人に料理をする前の決まりごと、包丁の使い方などを丁寧に教えてくださいました。子どもたちも自分で料理をする楽しさを十分味わったようです。

自分で作った料理は美味しかったようで、家に帰っても「私がやるから、お母さんは見ていてね」と言う頼もしい声も聞かれました。お母さん方から「子どもにここまでやらせてもいいとは思いませんでした」や「意外と難しいこともやれるものだと驚きました」などの意見も出ていました。子どもたちに、もっと料理をする機会を作る必要があると思いました。



新見支部活動について

新見支部 長田 信子

新見支部は岡山県の最北西部、三大河川の一つである高梁川源流域に位置しており、管内でも有数の石灰地帯があり、井倉洞・満奇洞の両鍾乳洞は全国的に有名です。初夏にはスズランの花が咲き、夏から秋にかけては桃やピオーネが出回り、冬になると千屋温泉「いぶきの里」でスキーも楽しめる、自然豊かな環境です。

会員48名（10月19日現在）で活動しています。

当支部は新見保健所管内の住民の健康づくり、栄養改善を図ることを目的とした事業や、質向上に関する事業に取り組んでいます。地域医療との関わりをもち、他の職種との連携にも取り組んでいます。

当支部は年1～2回の研修会でレベルアップを図り、情報交換なども行っています。今年は、5月にアレルギーの講演と10月に嚥下食の講演会を行いました。公益ということで、栄養士以外の方にも声を掛けたら思いの外、多くの方の参加がありました。

毎年7月に開催される「きらめき健康福祉まつり」に参加しています。担当の栄養士たちがアイデアを出し合い、来場者の方に興味、関心を持ってもらえるように頑張っています。今年は食育サットを使用し自分の食事を見直す事ができたようで「良かったよ」と声を掛けてもらえました。

真庭支部活動について

真庭支部 三谷 雅江

真庭支部では、①年2回の研修会②食育サットシステムを使用しての食育指導③外食栄養成分表示店普及促進事業。この3つを柱として事業を行っています。

春の研修会では、美作地域の行事食と郷土料理について講演していただきました。身近なテーマでしたので、栄養委員さんも加わり一緒に研修するいい機会にもなりました。秋の研修会では、「真庭の食材を知ろう」ということで、蒜山ワイナリーの取り組みと、まにわ発酵Sの活動について講演をいただく予定です。

10月には今年で3年目となる「元気がすてき栄養展」を開催しました。当日は台風の影響で参加者が例年より少なかったのですが、その分一人一人にきめ細かな栄養指導ができて、啓発効果もあったのではないかと思います。中にはショートケーキが主食でも5つ星が出てしまって、苦笑いする場面もありました。岡山県栄養士会の活動写真や、30周年記念ののぼりが会場を華やかにしてくれていま

した。はぐくみ岡山おぎゃっと21 in 真庭では、うさこ先生も登場し楽しく指導ができました。11月には真庭高校で思春期の食生活相談を、1月にはまにわ食育・健康まつりへの出展を予定しています。



支部活動は会員の方々の協力なしでは十分な活動ができません。今後も支部を盛り上げていくために、幅広く参加していただける研修ができるよう努力していきたいと思ひます。

津山支部活動について

津山支部 小島久美子

10月5日(土)アルネ津山において「まちの保健室 つやまの看護展」が開かれました。津山支部では協力団体として参加し、栄養相談コーナーを担当しました。男性9名、女性15名の相談に答えました。「昨年にくらべ男性が2名多く、皆さん意欲満々でした」との担当者の感想です。またこのコーナーに「栄養成分表示はこのように活用できます！」のポスターも併せて展示し、パンフレットも置いて

栄養成分表示店の活用をPRしました。

今後の支部活動としては、美作国建国1300年記念行事の一環として行われる「塩糍料理のデモンストレーション」でのメニューの伝達講習会を行う予定ですので、多くの方に参加していただきたいと思います。食育事業として幼稚園での実施も予定しています。役員主体で実施していますが、協力していただける方はどうぞよろしくお願ひいたします。



勝英支部活動の紹介

勝英支部 谷 智恵子

勝英支部では、高校と行政、栄養士会が連携し「高校生を対象とした思春期の食育活動」を実施しています。今回は、8月に管内にある林野高校の文化祭で開催した「おもしろ栄養展・栄養成分表示活用塾」を紹介します。

約140名の生徒から日頃の食生活の様子を聞き取り、食育サットシステムを活用して栄養相談を行いました。これを使うと、気軽にゲーム感覚で参加してもらえ、楽しく触れ合いながら、食生活の実態や認識度を確認することができます。生徒たちは興味深そうに参加し、家族の食事バランスまで調べるなど、関心が高まっているようでした。

その中で気になったのは、活動強度に対して食事量の少ない人が多かったこと。主食を控え、ダイエット志向が強いことが伺え、思春期の好ましい食生活指導の必要性を改めて

痛感しました。

また今回は、成分表示について若い人へPRするため、活用塾も併せて開催しました。

今後も行政や地域と連携し、地域に貢献できる活動を展開していきたいと思っています。



食育教室を開催して

岡山市支部 勝野 訓江

子どもたちを取り巻く食環境は、年々多くの課題が出てきている中、少しでも体によい食習慣の大切さを子どもたちや保護者に伝えるため、保育園、幼稚園、公民館での食育実践講習会を岡山市支部では、毎年実施しています。



7月26日と8月2日に岡山市旭東公民館で、食育教室「何でも食べる元気な子」と題し、子どもクッキングを開催しました。栄養士5名で公民館と栄養委員の方々の協力を得て、多くの子どもたちの参加があり、関心の高さが伺えました。調理実習は、旬の野菜や果物を使った「たぐだけピラフ」「かぼちゃとツナのコロッケボール」「カラフルかきたまスープ」の4品で、実習時間の都合上、ピラフとデザートのみは栄養士がまとめて作ったため、比較的短時間で、楽しく調理することができました。また、栄養委員の協力もあり、子どもたちが自主的に進められ、お互いよく協力することができているようでした。普段トマトやアスパラガスなど野菜嫌いな子どもたちも、おかわりするくらいおいしいと好評で、迎えに来られたお母さんたちを驚かせて



いました。自分たちで作り、みんなで楽しく食べることの威力は大きいと思いました。そして、栄養士より「食育エプロンシアター」を使って、食事の大切さや食べ物の行方についてお話をしました。とても真剣に聞いてくれたようで、見入っている様子でした。ペットボトル飲料に含まれる糖分量とおやつのとおり方についても説明しました。ペットボトル飲料の砂糖の多さには、子どもながらにびっくりしていたのが、印象的でした。

このような、子どもクッキングを通して、親子のコミュニケーションが図られ、家庭でもお手伝いすることで親子で一緒に料理するきっかけになればと思います。これからも家庭や地域と連携しながら子どもたちの食への関心が高まるように、実践を積み重ねていきたいと考えています。

倉敷市支部活動報告

倉敷市支部 中村 博範

倉敷支部では、倉敷市民の健康づくり、栄養改善を図ることを目的として、倉敷市が開催する食育フェアや食育栄養まつりなどに参加しているほか、高齢者のための食生活講習会を主催するなどの活動を行っています。

11月9日(土)には、倉敷市支部研修会を開催いたしました。今年は、「野菜をおいしく、楽しくいただくヘルシーレシピ」と題し、ナチュラルフードコーディネーターの小林美帆さんから野菜中心の体にやさしい料理についてご紹介いただき、豆乳や味噌を使ったグラタンやベジハム（原料は大豆）とミックスマッシュを使ったサラダ、甘酒を使った柚子シャーベットなど色々なアイデアを学ぶことができ

ました。今回の研修会は、講演会とは違って、会員がわいわいと交流しながら調理実習を行い、とても良い雰囲気でした。参加者からは、「笑顔が素敵な先生で楽しかった」「普段お話しすることのない会員さんと交流できてよかった」「楽しかったので、また参加したい」などの感想がありました。



小児糖尿病サマーキャンプに参加して

岡山赤十字病院 栄養課 井村 千恵

今年のサマーキャンプは8月4日より4泊5日の予定で岡山県青少年教育センター閑谷学校で開催されました。

今回のキャンプは大阪市立大学の広瀬先生に来ていただき、カーボカウントを導入するという大きなテーマがありました。子どもたちは食事の前に血糖値を測定し、目標の血糖値とこれから食べる食事のカーボ数からどれだけインスリン注射をすればよいかを考えます。注射するインスリンの単位は食事のカーボ数によっても変わるので、子どもたちはそれぞれの食事に表示したカーボ数を見ながら一生懸命計算していました。低学年の子どももボランティアや広瀬先生に手伝ってもらいながら取り組んでおり、小さくても自分の体と食事についてしっかりと考えている様子に驚きました。最終日のマクドナルドでの昼食は、カーボ数を参考に子どもたちが好きなものを選ぶ方法を取り入れました。選べるメニ

ューも昨年度より大幅に増やしたことでこれを食べたらどのくらいの炭水化物をとることになるのか、どのくらいインスリン注射をすることになるのか気付いてもらえたと思います。実際に「こんなにインスリン打つの？いつもよりずっと多く打たないといけない！」や「シェイクってこんなにカーボ数がある！」などの声があがりました。「1型糖尿病であっても何でも食べることができる、けれど何をどれだけ食べても良いということではない」という広瀬先生の講義の内容を実際に感じてもらう場を設けることができたと思います。今回のキャンプを通して自分自身の1型糖尿病に関する知識や理解を深めることができました。



小児糖尿病サマーキャンプとは

18歳未満の「インスリン依存型」糖尿病患者を対象に、毎年夏に4泊5日で開催されています。

キャンプでは、子どもたちが社会でどのような自己管理をしながら安全に生活するかを体験します。また、子ども同士や、すでに社会人となったOB・OG等と広く交流することによって、日頃の悩み・疑問・不安などを出し合い、お互いの生き方を理解する手助けとなることを目的としています。

医師をはじめとした多くの専門職がボランティアとして関わっています。

「児童福祉施設におけるスキムミルククッキング講座」

児童部会（福祉） カナダ保育園 波多野千里

「健やか親子21」事業の一環として、児童育成協会スキムミルククッキング講座が全国で開催されています。岡山でも児童部会が中心となり2回開催しました。

多くの食材を使い、秋の旬が感じられる7品を作りました。「全ての献立にスキムミルクが入っているので栄養価も優れ、保育園の給食に今回の献立を取り入れてみたい」という、とても嬉しい意見をいただきました。講義では、食物アレルギーについての取り組みと、保育園での実践事例が挙げられ、「アレルギー対応の仕方を聞いて良かった」「当園のマニュアルに生かしたい」などの感想をいただきました。

実習献立は、児童部会のメンバーで試作しながら準備をすすめ、レシピを完成させてい

ます。昨年の調理実習で講師を務めたときは、とても緊張しましたが、今年は、準備係で実習を楽しむことができました。また、一班5～6人で、スタートからみなさんの手際のよさに驚き、数分前に出会ったとは思えない程のチームワークに、調理に携わる者として“食”に対する姿勢のすばらしさを改めて実感しました。



私は、この児童部会の集まりで、いつもアイデアと元気をもらっています。みなさん、児童部会に一度足を運んでみてください。そこには多くの「なかま」が待っています。

はばたけ 栄養士

「子どもたち、先生方、調理員さんと歩む給食と食育」

倉敷市立倉敷西小学校 栄養技師 吉田 真子



私は倉敷市の栄養士として採用され、小学校に配属されて4年目になります。私の母校の小・中学校には調理場がなく、給食センターで調理された給食を食べていたの

で、自校で給食を作り、栄養士が配置されているということ自体が新鮮でした。大学時代にも学校現場に実習に行く機会がなく、恥ずかしながら学校栄養士について多くを知らないまま、今の現場にとびこんで来ました。

小学校での栄養士の職務は、想像以上に多岐に渡っていました。まずは献立作成や発注、支払いなどの事務管理と、調理場での衛生管理が大きいのしかかってきました。栄養士は一校に一人しかおらず、新採用でもこれらの管理業務を一人でこなさなければなりません。特に、衛生管理については、文科省の学校給食衛生管理基準を、自校の実態に合わせて運用しなければいけません。明確な答えを出せないことも多くありますが、「言うは易く行うは難し」ということを忘れてはいけないと、よく思います。栄養士が「こうしてください」と言うのは簡単ですが、調理員さんの作業が困難にならないか、よく考えたり相談したり、自分も実際にやってみたりすることを大切にしたいと思っています。調理室では、調理員さんから学ぶことも多く、また子どもたちへの指導のヒントが得られることもあります。

また、学校の栄養士は、給食室や栄養科の専属スタッフではないので、学校の職員としての仕事もあります。子どもたちや保護者等から「先生」として見られることに、初めはとても戸惑いました。栄養士だから学校のことはわからない、ということがないように、校内の動きや子どもたちのことにもアンテナを張ることが大切だと感じています。

これらの職務をこなした上で、栄養士としての専門性を発揮できる、食に関する指導に取り組めます。近年、学校での食育の推進が重要視され、栄養教諭制度も創設されました。栄養教諭は、学校での食育の推進の中心的存在であることが求められる一方で、それには程遠い自分の現状を感じます。しかし、ありがたいことに学校の栄養士は研修の機会に恵まれ、また栄養士同士の横のつながりもあります。他校の先生方の取組にヒントを得て、目標を立てて少しずつ前進したいと思っています。まずは給食時の指導の充実を目標に、年度初めに献立と関連づけた計画を立て、各クラス年3回、食べ物や栄養に関する話をさせてもらっています。学校に栄養士が配置されていることを生かしたいので、子どもたちの顔と名前を覚え、給食を残しがちな児童については、好き嫌いもできるだけ把握するようにしています。

また、献立の充実も目標です。先日も、地区の栄養士で行った調理実習の献立を、新メニューとして給食に取り入れました。献立をマンネリ化させないことを心がけると同時に、日々の献立には意図があることをもっと伝えていけたらと思っています。

学校給食の仕事は、厳しいことも多くありますが、給食を返却しに来る子どもたちの表情や言葉に、何より幸せを感じます。本校では、担任の先生方の協力もあり、残菜がほとんどないので、私も調理員さんも作りがいがあります。子どもたち、学校の先生方、調理員さんあつての給食、そして食育だと日々感じています。まだまだ未熟な私ですが、「まだ4年目」ではなく「もう4年目」と思って、危機感と向上心をもって取り組んでいきたいです。





岡山のあじ

勤労者支援協議会

バラの花（のり巻き）

岡山県玉野市の漁師の方が養殖加工した海苔を使用して「バラの花のり巻き寿司」を作りました。保育所や学校給食でいち早く取り上げられた文様です。都会的な美しさと技術の優しさが普及を早めたようです。

材 料＊1本分

- ・ すし飯＝白 …………… 300グラム
- ・ すし飯＝桃色 …………… 60グラム
- ・ のり（全形） …………… 1枚
- ・ のり（1／4） …………… 2枚
- ・ のり（1／6） …………… 1枚
- ・ 薄焼き卵 …………… 2枚
- ・ さやいんげん ……… 5～6本(40グラム)
- ・ 紅生姜(せん切り) …………… 30グラム



1本分栄養価

エネルギー：879kcal タンパク質：27.4g 脂質：14.7g

作り方

- ① バラの「花」にする薄焼き卵を2枚作ります。卵1個に塩ひとつまみを入れ、よくかき混ぜてから1枚の薄焼き卵に焼きます。必ず裏面も焼きます。
- ② 紅生姜を千切りにします。
ペーパータオルで余分の水けを除きます。
*花の材料トリオ
・薄焼き卵 2枚 ・紅生姜 30g ・桃色すし飯 60gが揃いました。
- ③ 巻きすの上に薄焼き卵をタテ長に置き、15gの紅生姜と30gの桃色すし飯を、パラパラと散らします。
- ④ 手前から巻きすを使ってしっかりと巻き込みます。ここの巻き方が緩いと花がダブついて仕上がりが悪くなります。
- ⑤ 1本が巻けたら、2枚目の卵の手前に置き、同様に巻きこみます。
- ⑥ これでバラの「花」の部分ができました。
- ⑦ 巻きすの上にのりをタテ長に置き、すしめしを約200g、ふんわりと広げます。
- ⑧ 菜ばしでミソを作り、それぞれのりをはめ込みます。
- ⑨ のりをはめ込んだミソに「葉」になる材料を入れます。
*葉はいんげんの塩ゆで、その他季節の漬物も美味しいものです。
- ⑩ 葉が入ったら中央の空いているところに、バラの卵巻きをのせます。
- ⑪ すだれごとタテ位置に持ち替え、左右両端から寄せ、残りのすし飯を補いながら巻き上げます。1本を6個に切りわけます。

岡山県栄養士会は法人設立30周年を迎えます

30周年記念準備委員会 委員長 榎尾 幸子

岡山県栄養士会が平成26年度に法人設立30周年を迎えることで、30周年記念事業委員会を立ち上げ平成24年3月13日に第1回を開催しました。事業の概略として、①式典・祝賀会②発刊物の作成として「なかま」の増大号③記念品として実用的な指導媒体の作成④県民に栄養士会の活動を広く知ってもらうためのイベントの開催の4本柱を決め順次準備を進めています。

①式典・祝賀会

日時：平成26年11月15日(土) 14:00~20:00
場所：ホテルグランヴィア岡山4階フェニックス

岡山市駅元町1-5

記念講演

演題「ガッテン流！健康のすすめ（仮）」

講師経済産業省大臣認定

消費生活アドバイザー

NHKためしてガッテン専任ディレクター

北折 一氏

②「なかま」の増大号

岡山県栄養士会のあゆみ、30周年記念事業を掲載した記念号を平成27年1月に発刊

③指導媒体の作成

指導を受けた人が、どれぐらいの量を食べたらいいか、自分に適した量が、目で見て確認できる「手ばかり」の指導媒体をラミネート加工して、手軽に持ち運びができるようにバックに入れ、会員全員に配布

④イベントの開催

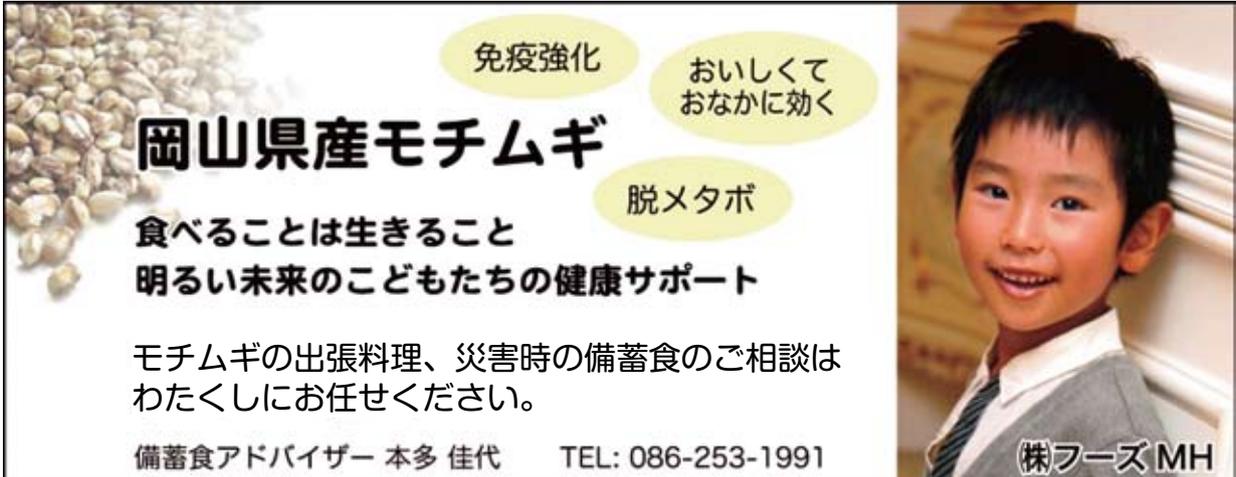
・のぼり旗の作成

健康相談、栄養相談、離乳食相談などで、「どちらの所属ですか」と聞かれることが多いので、イベント時に、どこの団体が行っているのか、遠くからでもすぐ分かるような、目立つものと考え、のぼり旗を作成しました。会員から標語の募集を行い、3種類の旗が出来ています。色、デザインとも目立つものが出来たので、活動を知ってもらうチャンスに活かしてください。また、机上に置くミニ旗も作成しています。相談時に使えます。

・栄養士業務活動内容の作成

各支部、協議会の栄養士業務が一目で分かる、いつでも、どこへでも持ち運びができるA3版のラミネート加工したものを作成しました。イベント時や活動内容紹介などに使えます。

以上のように企画して進めていますが、会員皆様お一人お一人の力が結集してこそ、30周年が盛り上がります。「平成26年11月15日は、ホテルグランヴィアでお会いしましょう」を合言葉に、大勢の方が参加して下さることを願っています。30周年記念事業の予算は、積立金とエプロン売上金で賄われています。黄色いエプロンをお持ちでない方は、この機会にぜひお買い求めいただき、30周年を盛り上げていただくようお願いいたします。また、30周年に向けてのご意見、ご要望など事務局にお寄せください。



免疫強化

おいしくて
おなかに効く

岡山県産モチムギ

脱メタボ

食べることは生きること
明るい未来のこどもたちの健康サポート

モチムギの出張料理、災害時の備蓄食のご相談は
わたくしにお任せください。

備蓄食アドバイザー 本多 佳代 TEL: 086-253-1991

(株)フーズ MH

事務局だより

平成25年度理事会報告

1. 平成25年7月20日

承認事項

- 1) 役員選任総会決議にかかる手続き規程
- 2) 役員の報酬並びに費用に関する規則(変更)
- 3) 新入会員・再入会員

審議事項

- 1) 30周年記念事業について
- 2) 年間事業計画及び中四国ブロック合同会議について

報告事項

- 1) 栄養ケア活動支援整備事業
- 2) 岡山栄養ケア・ステーション事業
- 3) 栄養成分表示店普及促進事業
- 4) 会員増対策
- 5) 研修について

2. 平成25年10月19日

承認事項

- 1) 賛助会員加入

審議事項

- 1) 役員改選準備
- 2) 会員増対策
- 3) 監事・事務局について
- 4) 陳情について

報告事項

- 1) 職務執行状況(会長・専務理事)
- 2) 平成25年度栄養ケア活動支援整備事業(内諾)
- 3) 糖尿病等栄養管理連携支援システム構築事業
- 4) CKD・有床診療所への派遣紹介

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

☆事務局年末年始の休みは、12月28日(土)～1月5日(日)です。

公益社団法人岡山県栄養士会 平成26年度定時総会開催のお知らせ

平成26年5月31日(土) 岡山衛生会館 5階中ホールにて

- ・役員改選の年になります。
- ・栄養士会の目的達成のため、正会員で3ヶ年以上の連続会員の方は、ぜひ役員に立候補してください。



今回は各支部活動について報告させていただきました。人々の健康づくりの担い手として栄養士・管理栄養士の技術を、「なかま」を通じて適切に情報提供できましたら幸いです。今年も後1ヶ月となりお忙しい日々と存じますが、皆様には風邪などひかれませんようにご愛ください。

編集委員 笹埜三世里

訂正：「119号」2ページ『栄養士・管理栄養士のありかた』の中で、「栄養士とは？」
10行目 (誤) 向上性→(正) 恒常性になります。

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



臨床栄養2013年9月号に論文掲載されました 「Dr.今井の塩分・栄養診断システム」の精度検定

減塩指導システム

監修: 東北大学大学院教授 今井 潤

ドクター今井の 塩分・栄養診断

24時間尿中塩分排泄量との相関性を高める独自のアルゴリズム。



監修: 東北大学大学院教授 今井 潤

糖尿病指導システム

監修: 東北大学大学院教授 今井 潤
監修協力: 加藤内科クリニック 加藤 則子(管理栄養士)

ドクター今井の 塩分・栄養診断 ~カーボ編~

糖質、食物繊維、PFCバランスを中心とした結果表。



監修協力: 加藤内科クリニック 管理栄養士 加藤 則子



※デモ機の貸出を行っています。

動画 <http://msrsoft.com/carbo/druchiba/>

塩分・栄養診断システムの活用事例

ホームページにて塩分・栄養診断システムの活用事例の動画を配信しています。



取材協力: 大岡診療所 内場先生

バッテリーも9時間(メーカー公称値)。
既存のWindows系ネットワーク、プリンターに柔軟に対応。

- 減塩指導システム ドクター今井の塩分・栄養診断 ----- 49,800円(税込)
- 糖尿病指導システム ドクター今井の塩分・栄養診断 ~カーボ編~ 49,800円(税込)
- 10インチタッチパネルPC (推奨機) ----- 59,800円(税込)
- A4インクジェットモバイルプリンター (推奨機) ----- 24,800円(税込)
- Windows8/7/Vista/XP(SP2以降)対応

● 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

マッシュルームソフトストア

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
東京出張所 〒113-0033 東京都文京区本郷3-4-7-702
TEL(03)5802-7185 / FAX(03)5802-7186