

なかな

手もつなごう

第126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㈱

岡山博愛会病院の取組



軟菜食 秋の山路蒸し献立

- ・鯛の山路蒸し
- ・かぼちゃと高野とうふの炊き合わせ
- ・ほうれん草の和え物
- ・ぶどうゼリー



ムース食調理の様子



嚥下困難者用ムース食



病室訪問



NST回診風景

生涯教育制度に想う

副会長 河原 和枝



日本の国民医療費はこの10年間で約40兆円まで更新し続け、その約3割は肥満、糖尿病、心臓病、脳卒中やがんなどいわゆる生活習慣病に対する医療費といわれており、生活習慣の改善

が医療費抑制に大きな比重を占めています。また、医療の高度化・複雑化に伴う業務に対応するために多種多様なスタッフが各々の高い専門性を前提とし業務を分担する「チーム医療」が求められ、最近では在宅を中心にした「地域連携」を視野に活動することが求められています。各医療職はこぞって認定制度や生涯教育で質の担保に力を入れています。

栄養と食の専門職である栄養士・管理栄養士養成についても、2000年の栄養士法改正を受け、特に管理栄養士については卒前教育としての養成カリキュラムが大幅に見直され、対人業務による役割強化が図られてきました。卒後教育については、日本栄養士会が中心となり業務内容の変化や資格制度の変化に対応するため、法改正の趣旨を踏まえつつ検討を重ね、認定制度を組み入れた生涯教育制度を策定し、岡山県でも2014年4月からスタートさせたことは皆様もご承知のとおりです。

私は、約40年間病院で勤務し現在は大学に移り学生教育に携わっています。その中で最も感じているのが、情報や新しい知識は自分から求めていかないと入手できないし、スキルアップもできないということです。医学や栄養学は常に進歩していますので、講義の内容や週1回担当している外来栄養指導に責任を持つためにも情報収集は欠かせません。研修会に参加し視覚や聴覚をフル活用してやっとテーマの概要が理解できるという程度ですが、複数回同じような内容を学習すれば何とか知識としては頭に残ります。(得た知識を実際の業務の中で応用することが重要ですが現在は難しい状況にあります。)でも、これをやっておかないと自分自身が落ち着かないの

です。専門誌や学会誌、インターネットなどで情報を得ることもできますが、私の場合は、読書はほとんどが睡眠導入特効薬になってしまいなかなか有効活用できません。

先日、久しく参加していなかった臨床栄養系の全国学会に参加しました。「栄養指導に関わる管理栄養士実践教育の変革」というシンポジウムがあり、この中のシンポジストであるクリニックの医師が講演の冒頭で「栄養士は自分が行った栄養指導に責任を持っているのか。なぜ、1回の栄養指導しかしないのか。効果がない場合は何が原因か調査しないのか。栄養指導は不要なものか。」と発言されました。いきなりの発言で驚きましたが、この医師は、クリニックでは数少ない管理栄養士を常勤で採用している医師でした。栄養指導の効果について疑問に思い検索したが、きちんとした研究報告が見当たらなかったということで自らが調査した診療所医師500人、神奈川・愛知・静岡県内2,500人の管理栄養士に行ったアンケート内容と自施設での継続的指導の結果を報告されました。診療所の医師は自らが栄養指導の対象者の8割に対し5分で栄養指導を行っており、そのうち2割が改善していた。管理栄養士が関わったのは2割と少なかった。管理栄養士のアンケートからは、栄養指導方法、アセスメント等に統一性がなかった。自施設の結果では管理栄養士が標準化された栄養指導で継続的に実施すると7割の患者がガイドライン目標値に達したという報告で、栄養指導効果を上げるために栄養指導スキルを磨いてほしいとエールを送られました。複数の学会の代表者、日本栄養士会小松会長も参加してのパネルディスカッションも行われ、生涯教育について議論されました。会場から各学会の認定制度を一本化できないかとの質問もありましたが現実には困難という結論でした。いずれにしろ生涯教育は専門職として生き残るための必須のツールであると確信しました。

岡山小児糖尿病サマーキャンプに参加して

医療事業部 倉敷中央病院 林 宏美

今年のサマーキャンプは8月9日より3泊4日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。

カーボカウントを導入して今年で3年目となりました。昨年までキャンプ中の食事は、患児個人に合った栄養量の献立を作成し、バイキングや弁当、ファーストフードを一部盛り込むというスタイルでしたが、今回は弁当を除いた全ての食事が食べ放題のバイキング形式でした。

患児と学生ボランティア、栄養士は、事前に岡山大学病院の利根先生からカーボカウントについての講義を受けてキャンプに臨みました。私は初日に栄養士会講義を担当させていただきました。患児が好きなものを好きなだけ食べることができる食環境になるため、栄養のバランスが偏らないよう「食事をバランスよく選ぶためのポイント」を大きなテーマとして講義をしました。糖尿病食事療法のための食品交換表をもとに、食品や料理が6つの表のどこに入るかをグループに分かれて考えてもらいました。患児は7歳から19歳と年齢にかなり差があり、キャンプ参加歴も様々でしたが、グループで助け合いながら考えることができました。また、カーボカウントができるよう、糖質がどの食品群に入っているかもお話をさせてもらいました。キャンプ中の食事には、料理ごとに献立カードを作成して食品群別に色分けをして、患児がバランスを考えられるようにし、1人分の糖質量を掲示しました。そのため、多くの患児がバランスよく料理を選ぶことができました。

キャンプで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糖質量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。選んだメニューや盛り付けた量、食前の血糖値によってインスリンの量も毎回変わるので、献立表



の糖質量を見ながら計算をします。低学年の患児も学生ボランティアや先生方に手伝ってもらいながら一生懸命取り組んでいました。今までのキャンプでは残食をする患児が多かったのですが、バイキングになってから完食できる患児がほとんどで、自分の食べられる量を考えながら料理を盛り付けているように感じました。栄養のバランスと糖質量を意識して食事をするということを体験してもらったいい機会になったと感じています。1日の終わりには血糖コントロール振り返りがあります。その日1日の血糖値の変動と、運動量、摂取糖質量を記載したカルテを見ながら、「なぜ食前に血糖値が高かったのか?」、「なぜ低血糖になってしまったのか?」を学生ボランティア、医療スタッフと協力して振り返ります。「食事の後、いつもより多く動いたから食前の血糖値が低くなったと思う」、「血糖値は目標通りになってよかった」などの声がありました。初日の夜には保護者・医療スタッフ交流会にも参加させていただきました。保護者の方が抱えている悩みや不安、他施設・他の医療スタッフの小児糖尿病患者との関わりなど貴重なお話を聞くことができました。

私自身は今年で4回目の参加となりました。最初にキャンプに参加させていただいたときには、カーボカウントを導入している患児は1人しかいませんでした。それが、今回は参加者の約半数にまでカーボカウントを導入している患児が増えています。また、インスリンポンプを導入している患児も増えてきました。当院での小児糖尿病患者の栄養相談の件数も増えてきており、以前より小児1型糖尿病患者に管理栄養士が関わる機会が増えてきているように思います。今回のキャンプで経験したことをこれから活かしていけるよう、多職種と連携して、よりよい糖尿病治療のサポートができればと思います。



地域活動会員スキルアップ研修会報告

地域活動事業部 榎尾 幸子

平成27年9月5日(土)中国学園大学において、会員が災害時に栄養支援活動を行えるスキルを身につけることを目的に「災害時の食事支援」をテーマに研修会を行いました。講師は、日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)のリーダー研修会に参加された細川良子さん、山本由里さんに依頼しました。

この企画を立ち上げるために地域活動事業部では各支部の代表者で構成された運営委員会において、リーダー育成研修会の報告会を平成26年度に持ちました。その報告を受け、平成27年度の事業計画に大きな柱として組み込めるよう内容を検討しました。適切な食事提供を行う技術は調理実習が必ず必要であるとの結論に至り、生涯教育の実務演習1単位に認めてもらいました。調理実習は各班が異なったメニューで調理を行い、一度に多くの料理が体験できるように、ごはんも含めた12種類の料理を決めました。料理は手作り食器に盛り付けることから27cm四方の包装紙を各自5枚以上持参しました。午後からは、避難所運営ゲームHUG(ハグ)をすることとしました。HUGとは運営委員自身が何もわからない状況であったため一度体験しようということになり、会議の中でこのゲームの研修会を持ちました。今回の研修会は、講師を決めておまかせした内容ではなく、運営委員自身もスキルを身につけながらの準備となりました。

当日は、名札をつけて活動記録票の記入からスタートしました。「災害時の食・栄養管理につい



て」講義を受け、ポリ袋で作る簡単・おいしいパッキングの調理実習を行いました。メニューは1班



「ごはん、肉じゃが、南瓜のそぼろ煮」2班「五目ごはん、刻み昆布の煮物」3班「リゾット、鶏肉のカレー煮」4班「鶏肉のトマト煮、りんごのコンポート、茄子の煮物」5班「おかゆ、さんま缶と厚揚げの煮物」です。コツは①ポリ袋に入れる際は水との境目で空気を抜き縛る。②沸騰したお湯の中に入れること(常に沸騰した状態を保つ)加熱は材料を入れ沸騰して20~30分。

料理は、下処理も入れて1時間足らずで出来上がり、軟らかくておいしいと驚きの声が上がりました。料理が沸騰している時間を利用して、食器作りの講習もありました。

午後からは、HUGの開始です。学校へ避難してきた人々を適切に配置していきます。避難者は、外国人であったり、ペットと一緒に避難したり、乳幼児や高齢者であったりと想像を超える様々な事情を抱えている方々がいらっしゃるということがわかりました。

最後に活動記録票の評価がありました。活動内容を時系列に記入していきますが、ただ単に詳しくればいいというものではなく、ポイントをとらえて的確に何を行ったのか、問題点は何かを記入していくことを学びました。何事にも平時の時から取り組む姿勢を持つことが重要であることに気づく研修会でした。



医療・福祉事業部合同研修会に参加して

福祉事業部 伊藤 嘉子

9月5日(土)医療福祉事業部合同研修会が川崎医科大学メディカルセンターにて開催されました。基調講演では、「安全・美味しいを支える食事」と題して岡山大学病院スペシャルニーズ歯科センターの前川享子先生より講演をしていただきました。講演は、次のような内容でした。

まず、安全な食事を支援するには評価・観察が大切であり、多職種と同じ言葉で情報を共有すること。また、安全に食べる（医療面）と、おいしく食べる（生活面）の両面から人生そのものを考えたバランスが大切であること。摂食は、5期に分けて考える必要があること。摂食・嚥下障害の原因としては、先天的疾患・加齢・脳血管疾患・認知症・廃用症候群・器質的障害などがあり、摂食・嚥下の過程のどこに問題があるかにより、対応が変わること。水でムセる場合、とろみをつけるとムセにくいですが、適切なとろみの強さは人によって違うので、とろみは必要最小限に、いつも同じとろみに仕上げるのが大切であること。そして、同じコップ・同じスプーンでの計量が望ましく、ダマを作らないようにして、最後には『自分でも飲んでみましょう』。

「口から食べる」ことは大きな楽しみであり、コミュニケーション手段でもあるので、できるだけ長く、楽しく、おいしく食べていただけるように、患者さん、利用者さんの食べっぷりを見てあげることです。

そして、何より『多職種での連携が重要です』とお話されていました。講演をお聞きして、いつも患者様、利用者様に寄り添い、援助していくために、知識に基づいた観察をしながら、みんなの知恵も働かせて、より良い支援をしたいと思います。

ポスター発表では、「当施設自慢の嚥下食」をテーマに、赤磐医師会病院、金田病院、川崎医科大学附属川崎病院、特別養護老人ホーム山陽寿荘、老人保健施設白梅の丘の5施設が、それぞれの取り組みを発表されました。

午後からは、ワールドカフェ形式で「下肢筋力低下のリハビリテーションをどう支えるか～管理栄養士ならではのアドバイスとは～」をテーマに話し合いました。また、災害時避難所ゲーム（HUG）をグループ別を実施しました。『災害は待ってくれない！』とても貴重な体験となりました。



エーデル
EDEL

純
pure
日本製
japanese product

かたくなに、ひたむきに、誇りを持って
東洋羽毛は、精毛から縫製、仕上げの
すべての工程において国内自社工場の
「日本製」であることを守り続けます。

 TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社 岡山営業所

〒700-0845 岡山県岡山市南区浜野4-3-37
フリーコール 0120-224711

岡山市支部移動研修会に参加して

地域活動事業部 大野 倫子

私たち岡山市支部会員の約20名は、10月3日(土)さわやかな行楽日和に恵まれてバスでの移動研修会に参加しました。今年のテーマは「地元の食材を探訪し高原の秋を満喫しよう」です。

朝8時半、岡山駅から参加者を乗せたバスが発出し、最初の工場見学場所である北区御津の「大豆まるごと工房」を訪問しました。到着してすぐに工場内に案内され、機械や作業工程の説明を受けました。とくに力を入れている微細大豆粉を生産できる機械を全国で導入しているのは、ここだけということをお聞きしました。場所を変えて、微細大豆粉でできた豆乳で作った豆腐、豆乳ポタージュ、試作中の豆乳アイス等色々試食させていただきました。微細大豆粉は、おから成分も含めた大豆の高い栄養分や食物繊維がそのまま摂取できるそうです。微細なため、米粉と並んでパン・麺など幅広い食品に使えるなど熱心に教えていただいた後、次の昼食場所である「しげや旅館」をめざし工場をバスで出発しました。

真庭市美甘にある「しげや旅館」の玄関では趣の

あるマユミとホトトギスの寄せ植えとともに女将さんが笑顔で迎えてくださいました。昼食には、美甘でとれた天然物のきのこ（今年は十年に一度の大豊作だそうです）を含め鯉の洗い、ヤマメのたたきとともにおいしくいただきました。料理に入っているきのこは名前を聞いても珍しいものばかりでした。箸置きひとつにしてもほおずきの中にキウイの原種であるサルナシが入っていたり、掛け軸や生花などからもおもてなしの心が感じられ至福のひとつきを過ごし、のんびりとさせていただきます。時間がおしてきたので、しげや旅館に別れをつけて、次の見学場所「蒜山えのきの栽培農家」の富掛田生産組合に向かいました。えのきだけが出来るためには、合計約60日要しその内30日は生産者の方をお願いしてやっと出荷できるそうです。手作業が多く重労働だということ、室温も10度くらいの環境下ということも組合の方にお聞きしました。

真庭の秋の味覚を盛り込んだ郷土料理で舌鼓を打ち、岡山県北の秋を存分に堪能できた一日が過ごせた研修旅行でした。



大豆パワー

大豆は古くから、日本人にはなじみの深い食材。煮てそのまま食べるのはもちろん、豆腐、みそ、しょうゆ、おから、豆乳…など、たくさんの大豆食品を作り出して、常食してきました。それは、昔から人々が大豆の健康効果に気づいていた証でしょう。

でも、大豆の栄養成分の細かな研究がなされ、具体的な体への作用が明らかになったのは、じつは近年のこと。研究が進むにつれ、女性の健康と美容にも大きく貢献することがわかってきました。

肥満防止に

大豆には肥満解消に作用する成分がたくさん詰まっています。

美肌効果

血行をよくしたり新陳代謝を高めて、体の中から肌をきれいに。

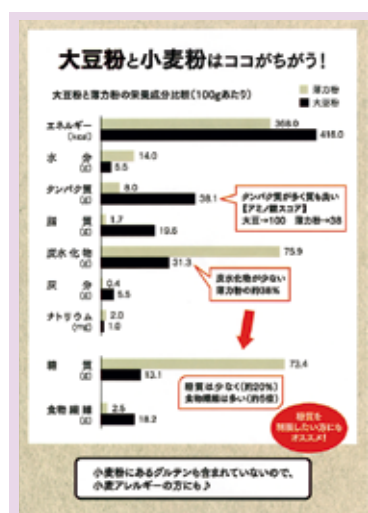


アンチエイジング

活性酸素を抑えて老化防止細胞の若さを保ちます。

美髪効果

血行をよくする成分が美髪にも効果的です。



「まないたにあさのきり」に想う

—第62回日本栄養改善学会学術総会に参加して—

公衆衛生事業部 春名かをり

今年の学会は、福岡市で「実践栄養の連携と展開～食べることは生きること、繋がること～」のテーマのもと、9月24日～26日まで開催されました。私が聴講して興味を引いたことを紹介したいと思います。

初日の特別リレー講演「健康な食事の連携と展開」では、座長の中村丁次先生が、「健康な食事とはどんな食事が思い浮かびますか。検討会でも、いろいろな意見が出ました。人は健康のため食べているのではなく、美味しさのため食べています。」と会場に投げかけられ、厚生労働省河野美穂室長から「健康な食事」の意義と展開の説明がありました。東京大学佐々木敏先生からは、「健康な食事は食品群摂取量で、食事摂取基準は栄養素摂取量で示されるガイドラインであり、どちらも入手可能な限りの科学的根拠を網羅し、それに基づくものである。栄養士は、よく学び国民に誤った考え方を広げない謙虚さを持ちましょう。」と締めくくられた。女子栄養大学武見ゆかり先生からは、ポピュレーション戦略として、①行政の関与戦略②企業の巻き込み③情報戦略があり、イギリスでは、食品すべてを10年で20%減塩し、国民の食塩摂取量が9.5gから8.1gに減少したことで血圧が下がったこと。日本でも、①主要な食塩の供給を減少②栄養成分表示の義務化③メディア活用での減塩キャンペーン等自然に誘導して良いものを国民が選択できるようにし、評価する試みについて話されました。行政栄養士として住民が健康な食事が実践できるよう、普及啓発を行うとともに環境整備をすることの大切さを再認識しました。

2日目は、「高血圧治療ガイドライン」の講演で、八幡病院土橋卓先生から「うす味にしている」と思っているでも食塩摂取量が高い人がいて、主観的問診でなく、入口としての食物摂取頻度調査や出口としての24時間尿中食塩排泄量・部分尿により食塩摂取量を患者に示すことで、減塩に結びつく。また、やせ型高血圧からメタボ高血圧になり、80kgの人に食塩6gは難しく、体重とエネルギーもコントロールした減塩が必要である。単身者は自炊している人の割合が低く、企業が「減塩でも美味しい食品」の開発をするような働きかけも必要である。」と地域での減塩活動のヒントになることを学ぶことができました。新人の時に取り組んだ24時間蓄尿検査による減塩活動を、再び展開したいとも考えました。

3日目は、久山町研究から、「糖尿病などの代謝異常」と「認知症」がこれからの最大の健康課題であることを、九州大学清原裕先生が報告されました。そして、認知症を予防するために増やしたい食品も報告されましたが、「まないたにあさのきり」という言葉で栄養委員さんたちと新人2年目から、「お年寄りに低栄養にならず、元気に過ごしていただきたい」と、地域に広めた食品とほぼ同じで驚きました。この言葉は日本赤十字社岡山県支部能勢貴美子先生から教わったもので、③豆④なっば（緑黄色野菜）⑤芋⑥卵⑦肉⑧油⑨魚⑩のり（海藻）⑪きゅうり（淡色野菜）⑫りんご（果物）です。⑬の肉を乳・乳製品に変更し、⑭だけがなかったのですが、種実類や魚油は推奨できるので、⑭も残し、地域に広めたいと考えました。

調理しない家庭が増えているとも学会で聞きましたが、「あさもやの中、台所から家族のために料理をつくるトントンという包丁の音が聞こえる風景」を残していきたいなとも思いました。学会に参加したことで、「県民の皆様の健康寿命延伸と幸せづくりのため、保健所栄養士として何ができるか」自分の仕事を振り返る時間を持つこともできました。来年は青森県で開催されます。遠方ですが皆様もぜひ、ご参加ください。



筆者向かって左端

水球部栄養サポート報告「頑張れ関西高校水球部！」

研究教育事業部 真鍋 芳江

関西高校水球部は今年8月、平成27年度全国高等学校総合体育大会（インターハイ）に出場しました。インターハイ出場は3年ぶりです。9月には紀の国わかやま国体にも中国地区代表として出場しました。

私が関西高校水球部のサポートを開始したのは昨年11月からです。水球は競技名こそ知っていましたが、それ以上の知識は全くなく未知の競技でした。監督からの依頼内容は、2年後に迎える中国地区インターハイに向けて選手の体作りでした。平成28年のインターハイは中国地区5県で開催され、岡山県開催の競技に水球があります。「このマッチ棒の様な体をプロレスラーの様な体型にして下さい。その為には単発的なサポートではなく長期的なサポートをお願いします。」との事でした。競技も選手も普段の練習内容等も全く分からない状況からのスタートでしたので、まずは選手と競技を知るところから始めました。

選手への最初のアプローチとして「みんなの食育アカデミー」を行い、普段の食生活と練習前後に補食を摂ることの大切さを伝えました。その後は週に1回選手の体重、体脂肪率、血中ヘモグロビン値を測定し、測定しながら一人ひとりと食事について話をし、食習慣のチェックを行いました。また可能な限り練習風景を見学し、練習内容、選手の特徴を把握することに努めました。試合や遠征にも同行し試合の様子、試合までのアップの仕方、試合当日の保護者からの差し入れの様子などを確認しました。

水球は、「水上で行うハンドボール」と例えられる競技です。試合中はボールを取りにいくのも、ゴールを目指しドリブルをするのも、もちろん泳いでいます。またプールの水深は2m以上なのでプールの底に足が着くことはなく、その為その場に留まっている時も常に立ち泳ぎをしています。選手はコートに入った瞬間からコートを出るまでの間は常に泳いでいる状態です。シュートを打つ時は水面に立ち上がるかの様に上半身を水面から出してシュートを打ちます。また、ボールの奪い合いや攻防があり「水中の格闘技」と言われるほど激しい競技でもあります。水球は持久力、瞬発力の両方が必要になる競技です。その為、普段の練習はひたすら泳ぐ練習や、ボールを使つての戦術練習や、ウェイトトレーニング等様々です。放

課後の練習時間は2時間～3時間ですが、水分補給のわずかな休憩以外はほとんど休み無く動いています。

「選手を知る。競技を知る。」を基本に密着したことにより、しっかり食べていても体重増加が容易ではないこと等、見えてきた事はたくさんあります。毎週測定をすることで選手自身が変わってきたこともたくさんあります。一番は選手自身が体重、体脂肪率、血中ヘモグロビン値に関心を持ち、前回の自分の値と比較し、次の目標が立てられるようになったことです。その為には何を食べれば良いのかと言う質問も出るようになりましたし、それまでは夏になると体重は減るのが当たり前と思っていた選手もそうではないことに気づき、減らないように頑張る食べる努力をし始めました。保護者の方も、普段の食事内容を確認される方も増え、保護者も含め食べることへの関心は高まったように思います。

インターハイ予選からは、試合状況を見てどのタイミングで食事を摂るのが良いのか、どのタイミングでどの補食を食べるのが良いのかと言うことを監督と打ち合わせをして、実行しました。保護者の方には、補食の調達等、全面的にご協力いただきました。監督、保護者の皆様のご協力あってこそ環境整備ができたのだと思います。感謝申し上げます。

28年のインターハイに向け、ここからも、いつでも何でも相談できる身近な栄養士として関西高校水球部へのサポートを続けて行こうと思います。

今年12月、来年8月に倉敷市で全国大会が開催されます。栄養士会会員の皆様、ぜひ試合を見に来て下さい。



水球インターハイ今宮戦

「嚥下食メニューコンテスト2015」優秀賞を獲得！

医療事業部 清風会日本原病院 佐藤 洋子

当院栄養課の作品「食べてみんない！津山ホルモンうどん～地酒とともに～」がこのたび「嚥下食メニューコンテスト」の一次審査を通過、決勝審査会進出作品として103作品の中からノミネートされ、平成27年10月2日(金)お台場の東京国際展示場（東京ビッグサイト）にて最終決勝戦が行われました。

今回で3回目を迎えるこのコンテストですが、決勝に選出したのは当院が岡山県初！中国地方でも決勝に残った病院は初めての快挙となりました。

地域の伝統食でつくる嚥下食という題材のもと、今回のメニューの開発の目的は、私自身ケアマネジャーとして実際に働いていた時に担当していた方への大きな思いがありました。

糖尿病壊疽で右足切断を医師から宣告された85歳男性Aさんは右足切断はせず、自宅で孫達と最期まで暮らすことを選択されました。長年大工として働き、棟梁として弟子を自宅に連れて来て一杯飲むのが大好きだったAさんは、津山の干し肉やホルモンが大好きでした。Aさんのように口から食べづらくなった方にも、なんとか地元の美味しいお肉やお酒を味わって頂きたいと考え、Aさんが大好きだったホルモンうどんの味と香りを再現しこのメニューが完成しました。

いよいよ当栄養課の決勝審査がスタートし、調理担当の調理師1名と解説担当である私とで特設キッチンにて実演しました。巨大モニターに大勢の観客、司会者による進行、今回の審査委員長である金谷節子先生からの質問に緊張しながらも、なんとか30分間の調理実演を終えました。

いよいよ3名の審査員による実食審査。嚥下食の権威である先生方が、一口ずつ確かめ各施設の料理を試食されました。

残念ながらグランプリ、準グランプリは逃したものの、優秀賞を頂き表彰状と楯、賞金が授与されました。金谷先生から「よくぞここまでホルモンを嚥下食に仕上げました。また最期のワンスプーンにかける開発の経緯が非常に良いです。」との評価。料理人の審査員からは「味は申し分ないですが…温度で点数が下がりました。ホルモンうどんは鉄板で熱熱のイメージですから。」との評価。改めて料理の温度管理の重要性が理解できました。

1位2位を逃し悔しい気持ちもありましたが、東京まで応援にかけつけてくれた院長の「胸をはって帰りなさい！」の一言には涙がでました。1位2位を独占したのは北海道の病院と施設で、やはり素材

の大切さを痛感しました。他の施設の嚥下食もさすが全国大会といったレベルの高い作品ばかりで、非常に良い刺激となりました。

私達のような県北の小さな病院から、また最新機器のない厨房からでも全国に立ち向かえることが証明されました。今回の嚥下食コンテストを通じ、おいしい食事を口から食べて頂くことが、元気にそして前向きに生活することに繋がると改めて感じました。私たちはこれからも最期の一口にこだわり、患者様・利用者様・ご家族の方に「食」を通じて寄り添い、嚥下食の取り組みをますます深めていきたいと思っています。



「ミルクでおいしく減塩＝乳和食研修会」に参加して

倉敷支部 中村 博範

10月4日(日)に中国学園大学にて「ミルクでおいしく減塩＝乳和食研修会」が開催されました。

午前の部では、料理家で管理栄養士の小山浩子先生が講師となり「おいしく減塩＝“乳和食”」と題して調理実習を行いました。はじめに小山先生によるデモンストレーションがあり、牛乳を料理にどのように使うかについて分かりやすく説明を受けました。この日の献立は、乳清豆ごはん、白菜の浅漬け、かぼちゃのミルクそばろ煮、さばのミルクみそ煮、ふわふわがんもどき、高野豆腐のミルク煮で、まず、加熱した牛乳に食酢を加えて乳清とカッテージチーズに分離する方法と分離した乳清とカッテージチーズをそれぞれどのように使うかについて教わりました。加えて、牛乳を水の代わりに使うことで、牛乳のコクやうまみにより、しょうゆやみそを減らすことができる減塩テクニックについても教わりました。牛乳を使うときのポイントとして、料理に単に牛乳を加えるというだけでなく、しょうゆやみそなどの調味料の風味を消さない牛乳の量や牛乳臭さを残さないための火加減や煮詰め具合などいくつか大切なポイントがあることを学びました。

デモンストレーションのあと、各班5～6名に分かれて調理を行い、その後、試食をしました。それぞれ試食をしてみると、牛乳の匂いはほとんど気にならず、また、調味料を少なくしても味が薄いと感じることはなくとてもおいしく仕上がっていました。特に、さばのミルクみそ煮は、魚の臭みもなく、みそ

の量は半分程度でしたが、しっかりとうまみがありおいしかったです。調理実習を通して、和食の料理に牛乳を上手く使うことができること、また、しょうゆやみそなどの調味料を減らしてもおいしく作れることを実感しました。

午後の部では、小山先生と岡山大学大学院医歯薬学総合研究科准教授内田治仁先生による講演がありました。

はじめに、「だしは牛乳 おいしく減塩＝“乳和食”」と題して小山先生が講演され、牛乳を和食に使うことを日本に根付かせたいという思いや牛乳を使うことで簡単に、そしておいしく減塩ができる理由についてお話をされました。また、日本人の味になじむように、しょうゆやみその香りを生かし、牛乳臭さが残らないようにどうしたらよいのか試行錯誤しながらレシピ開発をしてきたとのことで、おいしく仕上げるためのポイントとして、まずはレシピの分量を守ることがとても大切なようです。講演では、牛乳は減塩だけでなく、甘みもあるため砂糖の摂取量も減らすことができることなど減塩以外の効果についての話もありました。

次に、内田先生からは、「食塩と腎臓と高血圧」と題して講演がありました。血圧や腎臓についての基礎知識や高血圧や慢性腎不全などについて、クイズをまじえて分かりやすくお話いただき、食事療法における減塩の必要性について改めて学ぶことができました。

今回の研修会で学んだ「乳和食」については支部のイベントでも活用していきたいと思っています。



「糖尿病等栄養管理連携支援システム活用推進事業」の取り組み

岡山栄養ケア・ステーション 中山 敏子

平成23年より備前保健所より委託を受けたこの事業も今年で5年目になります。

25年度に一度報告させていただいておりますので今回はその後の取り組みについて報告いたします。もともと病診連携で始まったものの、医院での栄養指導を行う場所の確保が難しい、業務に見合う診療報酬が期待できないなどの課題により診療所での栄養指導を広げることが難しく25年度より地域の公民館等を会場にした集団・個別指導を試みました。昨年は5つの医師会単位で8カ所の会場で開催しました。3回のシリーズで毎回地元の医師による病態から治療までのわかりやすい講話と管理栄養士は、「おやつバイキング」「惣菜の賢い利用法」「500kcalの食事の調理実習」をテーマで実施しました。

参加者からは、「地元のお医者さまが身近でとてもよかった」「楽しく糖尿病について学ぶことができた。次回も楽しみにしています」など良い評価をいただきました。

27年度も事業の一環としてこの形で進めています。

今年は6つの医師会単位で9カ所の会場で計画をし、会場と日にちの決定、地元の医師への依頼などで9月にやっと「27年度糖尿病教室計画表」が出来上がりました。西大寺医師会と邑久医師会は初めての試みで、ほか御津医師会、和気医師会、玉野医師会、赤磐医師会の協力をいただきました。内容は昨年をほぼ同様のテーマでそれぞれの地域性を生か

した内容で実施の予定です。9月3日に第1回が始まり順次1月30日まで延べ26回開催の予定です。

もう一つの試みとしてこの事業の普及促進のため、昨年より備前保健所内の内科医院の診療所長宛てに「糖尿病等栄養管理連携支援システム活用推進事業」の案内を栄養ケア・ステーションの資料を添えて郵送しました。26年度には462医院へ郵送し、問い合わせが4件あり、2診療所で管理栄養士の栄養指導が実施されています。27年度は326医院へ郵送し現在までに2診療所で管理栄養士の栄養指導が実施されています。

糖尿病等栄養管理連携支援システムと栄養ケア・ステーションの普及促進を行い、また地域に出向いての「糖尿病予防教室」の実施により、患者・地域の人に栄養指導の大切さが理解され、少しずつではあるが管理栄養士の名が世間に知られてきていると感じており、今後も根気よく進めていく必要があると思われます。

最後になりましたが、栄養ケア・ステーションの事業におきまして、皆様のご協力に感謝いたします。



赤磐市介護予防教室の便り

東備支部 森谷 人美

平成27年度、赤磐市の委託により、岡山県栄養士会が高齢者への栄養指導を実施することになりました。対象は、お達者塾（通所型介護予防事業）に通っている特定高齢者と一般高齢者に該当している方で、特定高齢者の栄養状態改善にむけて、必要なアセスメントや課題を明確にし、栄養に関する正しい知識を提供して行動変容に繋げていくことを目的にしています。

赤磐市9会場、年2回開催で、今回7月は、水分補給・低栄養の話を中心にしました。

食事の基本

- 主食・主菜・副菜をそろえて、一日3回欠かさずに。
- 食欲がない時、体調がすぐれない時は、好きなものを食べられるだけ。

手ばかりを利用して、大体どのくらいを目安にすればよいか見ていただくと、野菜の量に驚かれる方あり、普通に食べているという方ありでしたが、取り方の少ない方は、意識して増やすこと、量を食べるには、茹でるなど調理方法を工夫することなどの意見が参加者から出されました。さすが主婦です。

水分補給に関しては、「水分チェックリスト」を利用して、はい・いいえの回答とともに、自分の水分補給の仕方と体調について考えました。高齢になると、体の水分量が減少することや、のどの渇きを感じにくくなることから、脱水を起こしやすくなります。成人の場合、1日に必要な水分は約2.5ℓで、食事から1ℓ程度摂取、体内で0.3ℓつくられます。残り1.2ℓ（約コップ6杯分）の水分を飲み物として無理なく摂取するには、1時間に1回程度、少しずつ（コップ半分程度）水分補給を心がけることを話しました。お達者塾でも水分補給の話はよく聞いていて、のどが渇いてからでは遅いことは、皆さん承知で、こまめな水分補給の話をお茶を飲みながら聞いていただきました。

水分補給のポイント

- 食事に汁物をつける。
- 野菜や果物を食べる。
- 起きた時・寝る前、水分をとる。
- 間食は、水分を多く含むものをとる。
- 食事以外にもこまめに水やお茶を飲む。のどが渇いてからでは遅すぎます。

料理の工夫

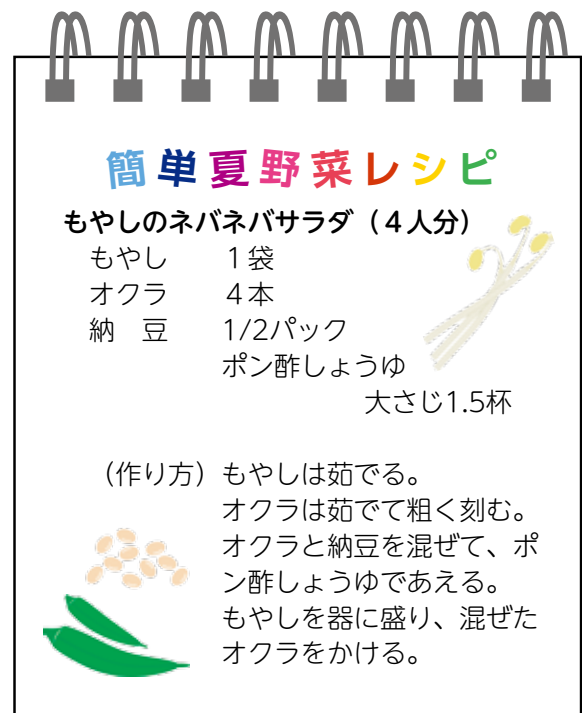
- 消化のよい料理を
- 味付けはうすく

- 汁ものは、野菜たっぷりの具たくさん
- コーヒーなどの刺激物や酸味、香辛料の強いものは控えめに
- 食物繊維（海藻、野菜、芋、豆腐等）で、腸をイキイキと

低栄養に関しては、「栄養は足りていますか？」というチェックリストを利用して、自分の栄養状態について考えました。体重減少、嚥下、一日何回食べますか？食べる量・内容、姿勢や動作、意欲についての質問に答えていく形式で、ほとんどの方は、問題なく終わりましたが、あらかじめ食事内容を書きこんでいられている方には、個別にお話しました。今のところ心配することはないですが、低栄養のことを知っていただき、食事は体を作る大切な役目を持っている事を再確認できたのではないかと思います。低栄養が続くことが、怖いということも知っていただきました。

我が家の介護事情も時々入れながら、皆さんにはたくさんお話を聞かせていただき、楽しく、あっという間に時間がすぎました。

自宅で元気に過ごしたいという思いと、そのために自分のできることは何かを常に考えておられる姿勢に対して、私自身ができる事は、自己研鑽あるのみです。この事業は、12月に2回目が開催される予定です。



簡単夏野菜レシピ

もやしのネバネバサラダ（4人分）

もやし	1袋
オクラ	4本
納豆	1/2パック
	ポン酢しょうゆ
	大さじ1.5杯

（作り方）もやしは茹でる。
オクラは茹でて粗く刻む。
オクラと納豆を混ぜて、ポン酢しょうゆであえる。
もやしを器に盛り、混ぜたオクラをかける。

はばけ栄養士

～老人保健施設の栄養士として～

いるかの家リハビリテーション 福田 利絵



みなさんは仕事にやりがいを感じていますか。私は、非常に感じています。それは、管理栄養士になってからたくさんの経験をさせてもらっているからです。その中の1つに、いるかの家リハビリテーションセンタ

ーには、管理栄養士が主体となっていく勉強会があります。

私は、当施設の管理栄養士として勤務し、3年目になります。老人保健施設の管理栄養士を目指すきっかけとなったのは、大学3年時の実習です。初めて老人保健施設という場所に足を踏み入れた時、より密接に利用者さんと接することのできる老人保健施設の管理栄養士になりたいと強く思い就職しました。就職した頃は、ショートステイの担当をしており毎日入所される利用者さんに嗜好調査を行い、一人一人にあった食事形態を考えて食事を提供していました。

平成27年2月より老人保健施設の担当になり、入所者80名を担当しています。また、2月より厨房業務も任され、現在は主に厨房管理と栄養管理を行っています。厨房管理は、当施設はクックチルシステムを導入しており、株式会社ナリコマエンタープライスより食材が届き施設内で味付けと再加熱を行っています。また、在庫管理や発注業務等も行っています。一方、栄養管理では栄養ケアマネージメントを中心に、利用者さんの栄養状態を観察しサポートしています。主に昼食時に利用者さんの食事の様子を観察します。喜んで食事をされる方、なかなか食事が進まない方、食べたくても自分の希望する形態の食事を食べられない方など利用者さんの食事風景はさまざまです。毎日食事を観察しているうちに「利用者さんの食事の問題点はさまざまで、管理栄養士だけではどうにも解決できない」ということに気が付きました。そんな時、勉強会を行う提案がありました。そして、平成27年4月よりリハビリスタッフと共に「いるかのジャンプ勉強会」というタイトルで栄養面

とリハビリ面の勉強会をそれぞれ月に1回ずつ行いました。栄養面の勉強会では療養食や脱水、褥瘡や介護食などさまざまな内容を半年間かけて行いました。勉強会ではより理解を深めてもらえるように、毎回補助食品等の試食をしてもらいました。どの勉強会もとても良い経験となりましたが、中でも褥瘡についての勉強会がとても印象に残っています。当施設では「褥瘡は施設の恥」という理念のもと、利用者さんが褥瘡にならないようなケアを心掛けています。しかし、実際に勉強会という形式で行ったことはなかった為、多くのスタッフが興味を持って勉強会に参加してくれました。勉強会は講義形式で行い、実際に補助食品等の試食やポジショニングを行いました。勉強会を終えて「実際に試食をしてみて利用者さんにとって食べやすいかどうか考える機会になった」「明日から実際に使えることが多くあった」などの声を聞くことができました。また、利用者さんの小さな変化にスタッフ一人一人が目を向けてくれるようになり、以前に増して褥瘡を予防できています。さらに、食事量が減っていることやアルブミン値等の変化もすぐに報告が入るようになり、多職種で利用者さんをサポートできています。

9月で私の担当する勉強会はすべて終了しました。人前で話をするのがとても苦手だった私ですが、この勉強会を通して相手に伝え理解して頂ける喜びを知りました。そして、管理栄養士だけでは解決できなかったことも多職種で協議し解決できるようになり、一人ではなく多職種で共通の認識を持って利用者さんに目を向けていくことがどれほど大切か勉強会を通じて学びました。さらに勉強会を終えてから、スタッフの仲間意識も向上したように感じます。

老人保健施設の管理栄養士の仕事は、大変なことも沢山ありますが利用者さんの笑顔や元気になっていく姿を見る度に喜びを感じます。これからも、多くの職種の方と協力してもっと多くの利用者さんを笑顔にしていきたいと思います。

事務局だより

平成27年度理事会報告

1. 平成27年10月10日

承認事項

- 1) 新入会員承認
- 2) 職務執行状況（会長・専務理事）承認

審議事項

- 1) 社会保障・税番号（マイナンバー）制度について
- 2) 訪問介護資質向上のための研修事業について
- 3) 役員改選準備日程等審議ののち承認

- 4) 研修会について
- 5) 災害時対応のできる組織作り
- 6) 会員増対策について

報告事項

- 1) 上半期の事業報告と下半期の事業計画について
- 2) 糖尿病予防教室

連絡事項

支部からの表彰者をお知らせください。
福田道子賞候補者をご推薦ください。

☆氏名・住所・勤務先・所属事業部・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。転居されていると郵送物は届きません。
☆事務局年末年始の休みは、12月28日(月)～1月3日(日)です。

お知らせ

定 時 総 会	平成28年6月11日(土) 9:30～ オルガホール 岡山市北区奉還町1-7-7
役 員 選 挙	立候補届け出期間 平成28年3月31日(木)～4月19日(火)
休 会 届 (ホームページから ダウンロード)	休会届受付期間：1/1～3/31、平成28年から休会となります。 休会中も栄養士会からご案内を発送しますので、住所等の変更があった場合は、必ずお知らせください。



読書、運動、勉強、食欲…多くの秋がありましたが、皆様はどのような秋を楽しまれましたか？

秋の味覚の代表である秋刀魚が今年は「小さい」「少ない」という形容詞がよく付いていて心細くなりました。食に関わる環境の変化等も視野に入れながら栄養士として考えていきたいと思います。

地域活動事業部 下田 裕恵

尾家産業株式会社

〒700-0953

岡山市南区西市146-1

TEL (086) 243-0311

Fax (086) 243-0326



新調理の発注業務、現場スタッフへの細かな
作業指示で困っていませんか？

ワークスタイルを改善し、
新しい職場をお客様と共に作ります。

さあ、新しい給食管理システムへ。



2015年12月リリース！

給食管理システム SMART DIETITIAN²

スマートダイエティシャン



セントラルキッチン
フードサービス



老健・特養



病院・クリニック



保育園・幼稚園



見学できる岡崎クックチルセンター様の
導入事例をWEBで公開中！

サブ版 ¥198,000円(税別) 新調理版 ¥398,000円(税別)

※データベースのクラウド運用(PaaS)対応 ※導入・取扱説明・保守別

第19回 日本病態栄養学会年次集会(2016年1月9日・10日/パシフィコ横浜)に出展します。

Healthcare ICT Solution | 栄養価計算・給食管理・保健指導



株式会社 マッシュルームソフト

〒700-0907 岡山県岡山市北区下石井2-1-18 ORIXビル6F
TEL(086)221-2400 / FAX(086)221-2401
東京オフィス 〒103-0027 東京都中央区日本橋3-2-14 日本橋KNビル4F
TEL(03)6404-8956 / FAX(03)6404-8957



お問い合わせ・資料請求・デモ依頼・・・



フリーダイヤル
平日9:00~18:00

0120-979-840

最新情報はホームページへ ▶▶▶ msrsoft.com



情報セキュリティマネジメントシステム(ISMS)
の国際認証基準である
「ISO27001:2013」の認証を取得。