

なかま

手をつなごう

第127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



社会福祉法人
薫風会

特別養護老人ホームみどり荘での取り組み

献立

- ・エビピラフ
- ・豆乳クリームシチュー
- ・野菜コロッケ
- ・サラダ
- ・オレンジ
- ・♥チョコプリン

利用者様が、いつまでも美味しく経口摂取ができるように、ミールラウンドを行い、他職種と情報共有しています。また地域の中で、認知症予防・介護予防を目的とした栄養教室を行っています。



ミールラウンド



男の料理教室



学校健康教育事業部での活動

副会長 橋本 恭子



平成24年度から理事、役員として岡山県栄養士会にかかわってきました。たくさんの方々との触れ合いの中、少し成長できた4年間だったと感謝しています。この4年間の様々な活動の中で、

ここでは二つの事について学校現場がどのように動いてきたか紹介したいと思います。

一つ目は、学校給食摂取基準の改正についてです。文部科学省は、平成20年6月に学校給食法を改正し、学校給食の目標として新たに、「学校給食実施基準」を定めました。その第三条には、「学校給食の実施に当たっては、児童又は生徒の個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等を配慮すること。」と示されており、児童生徒の身体状況や食生活の状況等を把握したうえで、適切な栄養量を検討し運営していく必要があります。そこで栄養教諭、学校栄養職員は、学校給食の日常業務において、食事摂取基準の基本的な考え方を理解し栄養管理を行い、①食事計画（献立作成）②給食の提供③事後の評価（モニタリング）並びに④評価に基づく改善が求められています。各調理場においては、管理職の理解のもと養護教諭等と連携し、各学年の性別・年齢・身体活動レベルの状況から集団の特性を把握します。そのためには、推定エネルギー必要量の算出が必要になります。平成25年度と26年度に、公益社団法人 日本栄養士会 健康教育事業部が行うスキルアップ研修が中国学園大学において実施されたので岡山県の栄養教諭、学校栄養職員は勉強することができました。平成25年度には、「食事摂取基準の解説」と「食事摂取基準計算ソフトと子どもの栄養食事指導・支援プログラムソフトの活用実践報告及び活用方法について」。平成26年度には、「子どもの健康管理プログラム」と「子どもの栄養食事指導・支援プログラム」。これらを活用することで、子どもの健康管理に役立ち、個別指導の充実等、スキルアップをはかりました。

二つ目は、災害時対応についてです。栄養教諭、学校栄養職員が所属する「全国学校栄養士協議会」には、東日本大震災後、被災地をはじめ全国の学校栄養士から、栄養バランスが配慮された学校給食用の非常食があったらという声が多数あがりました。そのため、いつ同じような災害が発生してもおかしくない現状の中、非常時に備える学校給食用非常食を開発しました。栄養教諭、学校栄養職員の願いから生まれた「救給カレー」です。①アレルギー特定原材料等27品目すべてを使用しない。②成長期の子どもたちのために安全で、おいしく、栄養のバランスを考えたカレーライス。国産の米・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・スイートコーン・ぶなしめじを使用。③ごはんが入っていて、温めずにそのまま食べられる。④スプーン付きで、容器はそのまま食器として活用できて、缶詰のようにかさばらず、片づけられる。以上の点にこだわりながら試行錯誤し完成しました。たとえば、東日本大震災の起こった3月11日、「防災の日」9月1日にちなむなど岡山県はもちろん全国の学校給食でいろいろ活用されています。私たちが勤務する学校は、災害時避難場所となります。今私たちが接している児童生徒には、将来災害が起こった時、地域のリーダーになってほしいと切に願っています。その為に、岡山県栄養士会で受けた平成27年度災害時における食支援の研修内容を彼らに伝え教えていく役目も私たち栄養教諭、学校栄養職員が担っているのだと責任を痛感しています。これからも私たち栄養教諭、学校栄養職員は児童生徒の為に頑張っていきます。



平成27年度岡山県管理栄養士・栄養士研修会に参加して

高梁支部 池田 三根

平成27年11月28日(土)、岡山衛生会館において「平成27年度岡山県管理栄養士・栄養士研修会」が開催され、岡山県保健福祉部健康推進課 副参事 焰硝岩政樹氏より『地域包括ケアにおける管理栄養士・栄養士の役割』、藤井クリニック 院長 藤井基弘氏より『藤井クリニックにおける在宅医療』と題されたご講演をいただきました。

『地域包括ケアシステムにおける管理栄養士・栄養士の役割』について

地域包括ケアシステムの実現に向けての方向性は、団塊の世代が75歳以上（国民の3人に1人が65歳以上・5人に1人が75歳以上）になる2025年には、高齢化の進展に伴う変化として、慢性疾患、複数の疾病を抱える患者、手術だけでなく、その後のリハビリも必要となる患者、自宅で暮らしながら医療を受ける患者が増えるため、医療提供体制・介護の改革が必要です。高度急性期から在宅医療まで、患者の状態に応じた適切な医療を地域において効果的かつ効率的に提供する体制を整備し、患者にできるだけ早く社会に復帰し、住み慣れた地域で継続的な生活を送れるようにすることです。

重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようにするためにも、今後、増加が見込まれる認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が重要です。人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じているため、地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。

地域包括ケアシステムには「5つの構成要素」があり、「介護」、「医療」、「予防」という専門的なサービスと、その前提としての「住まい」と「生活支援・福祉サービス」が相互に関係し、連携しながら在宅の生活を支えて

います。

【すまいとすまい方】は、生活の基盤として必要な住まいが整備され、本人の希望と経済力にかなった住まい方が確保されていることが前提で、高齢者のプライバシーと尊厳が十分に守られた住環境が必要です。【生活支援・福祉サービス】は、心身の能力の低下、経済的理由、家族関係の変化などでも尊厳ある生活が継続できるように、食事の準備など、サービス化できる支援から、近隣住民の声かけや見守りなどのインフォーマルな支援まで幅広く、担い手も多様で生活困窮者などには、福祉サービスとしての提供も行われています。【介護・医療・予防】は、個々人の抱える課題にあわせて「介護・リハビリテーション」「医療・看護」「保健・予防」が専門職によって提供されます。

本人・家族の選択と心構えとして、単身・高齢者のみ世帯が主流になる中で、在宅生活を選択することの意味を本人家族が理解し、そのための心構えを持つことが重要です。

『藤井クリニックにおける在宅医療』について「在宅栄養でもとめられるものとは？」「在宅栄養を始める時とは？」「在宅患者さんの栄養管理をいつ始めたらいいか？」など質問を交えながら、訪問診療の様子を話してくださいました。

講演の後、くらしき作陽大学 渡辺和子氏の『地域連携を見据えた理想的な栄養管理・栄養食事指導』、『在宅訪問栄養指導』について日本原病院 佐藤洋子氏、宮島医院 土井美恵子氏、藤井クリニック 溝手千賀子氏のそれぞれの取り組みの発表がありました。

研修に参加して、高齢者が最期まで住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためには、病院・介護施設・在宅ケア部門・多職種との連携が重要であることと、管理栄養士・栄養士は切れ目のない効果的な栄養サポートを提供していくことが重要であると改めて思いました。

福祉事業部研修会に参加して

福祉事業部 伊藤 嘉子

12月6日(日)福祉事業部研修会が岡山ふれあいセンターにて開催されました。

講演Ⅰは、「なぜ？お雑煮のお餅はのどに詰まるのか？」介護老人保健施設 あいの里リハビリ苑 言語聴覚士 齋藤真実子先生よりお話がありました。

高齢者の窒息事故の原因食品としては「雑煮のお餅」が多い。

お餅の特徴として①50℃～60℃で軟らかく伸びやすい。②体温に近い40℃程度で硬く伸びにくくなる。③ベタベタとしてひっつきやすい。

雑煮のお餅を食べる時→お雑煮出てきました(50℃～60℃)→お餅食べるぞ(気分が高揚)→とても軟らかい(50℃～60℃)→そんなに噛まなくても(力不足で噛めてない)→だんだん硬くなってきた(冷めてきた)→おおきな塊のままだな→反射的に飲み込みそう(まだ大きい)→飲み込めない(お餅が大きい)窒息!!

どうしてつまったのでしょうか？鍋からつがれたお雑煮は50℃～60℃→口に入れるととても軟らかい→噛んだと思っていても力不足→お餅が冷めてきた→よく噛んでなかった、一塊が大きい→反射的に飲み込み→お餅が大きく、力不足で飲み込めず。お餅が詰まらないようにするには1)落ち着いて食べる。2)噛む力、飲み込む力を保つ。3)お餅を食べやすく工夫する。4)食事時に良い姿勢をとる工夫も大切であるとのことでした。

窒息事故を恐れお餅の提供をやめるのではなくあらゆる面から工夫して利用者様の「食べたい！」の希望に答える努力をしていきたいです。

次に各メーカーとの共同作業で「安全お餅とおせちづくり」と題して調理実習を実施しました。各調理台に参加者3～4名とメーカーの方とでお勧めのおせち料理とゲル化餅を使ったお雑煮を作

り、その後、他の調理台もまわり試食を実施しました。

口から安全に楽しく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となる。患者さん・利用者さんができるだけ長く、楽しく、おいしく食べていただける様な初めての試みで、とても貴重な体験となりました。

講演Ⅱは、「栄養アセスメント～ケアプラン・モニタリングのポイント」～経口維持加算の栄養マネジメント・プロセスの紹介～若宮老人保健センター 管理栄養士 石井恭子さんよりお話がありました。

平成27年度介護報酬改定がなされ、経口維持加算の見直しがあり、加算状況を冷静に見直しすることが大切。ミールラウンドの重要性、ポイントは摂食・嚥下障害の方を見分けること。一見して問題ないように見える人でもリスクが隠れていないか要チェックする。食事場面以外の観察ポイントは口腔内の状態、ムセや咳、ごろ音、体重の変化、発熱の有無などがある。摂食・嚥下障害はどの部分で問題があるのか見極める必要がある。症例での具体的なケアプランの進め方を提示された。

適切な食事形態を選ぶには、摂食嚥下状態の観察＝アセスメントが必要。摂食・嚥下障害等個々の状況を把握し、これに応じた食形態にすることが重要で、誤嚥防止のみならず、口から食べる楽しみを尊重する。支援方法を考える時、本人とのコミュニケーションのみならず、他職種と協働しながら、進めることが必要とのことでした。

常にご本人、他職種との関係を良好にし、本人にとってその人らしい生活を支援できるように、我々栄養士は研鑽を積んでいかなければと切に感じました。



平成27年度「栄養指導実践セミナー」に参加して

新見支部 木曾田宏美

1月9日(土)に岡山衛生会館にて「栄養指導実践セミナー」が開催されました。

午前の部では、まず、くらしき作陽大学食文化学部教授宮本拓先生を講師に迎え、「健康寿命の延伸と牛乳・乳製品」と題しての講演が行われました。牛乳・乳製品の栄養生理や保健効果として、抗変異原性（発がん・変異原物質の減弱）、血圧低下作用、免疫賦活作用、血中コレステロール軽減作用、病原菌に対する拮抗作用、腸管内有害物質の提言作用による腸内環境改善作用など期待される様々な研究が進められており、牛乳・乳製品が果たす役割は大きいということを学びました。今回の宮本先生のお話を受け、今後、それぞれの世代において、牛乳・乳製品をどのように食生活の中に取り入れていることができていくのか、世代毎に食生活への取り入れ方は違いがあると思われるので、状況を把握しながら、なかなか摂取できていない方へは、保健効果とともに手軽に摂れる方法を伝えていく必要があると感じました。

続いて、東京慈恵会医科大学付属柏病院・栄養部管理栄養士林進先生を講師として、「メタボリックシンドローム改善のための栄養（相談）指導の実践」と題しての講演がありました。成人中期から後期の食生活の問題点や林先生の実践を通しての栄養指導のポイントについて分かりやすい説明がありました。指導ツール（食事・間食・運動・体重など記録）を用い、気づきから行動変容に導くためには、セルフモニタリング法を活用した行動

変容ステージ（無関心期→関心期→準備期→実行期→維持期）を把握し、効果的なアプローチへ繋げていくことが大切であるということ学びました。林先生からは、実践の場においては、各職域を超えた継ぎ目のない栄養管理を構築していかなければならないと話されており、今後、職域を超えての連携のあり方については、他職種が開催される研修会に、進んで参加していかなければならないと感じました。

午後の部は、ワークショップを行いました。「健康寿命延伸のための課題解決に向けて、食生活のあり方の指導を考えよう！～野菜摂取量を増やし、かつ、うす味の食生活を広めるために、ライフステージ別にどのようにしたらよいのか？～」をテーマとし、ライフステージ毎の課題を設け、各グループで①食行動の傾向（現状）②具体的な指導、活動の展開内容③事業の評価方法について、それぞれ話し合いを行いました。ワークショップに参加された方からは、「多くの職域の方の話が聞くことが出来、色々な視点を知ることができ、勉強になった」「今後、栄養士活動の場を広げるために、自分の周りへの発信を意識していきたい」など、職域を超えてのワークショップは、情報交換はもとより、PDCAサイクルに添った演習は、即、現場に生かせる内容であり、有意義であったと思います。今後は、他職種連携でのワークショップができるのではないかと思います。



会場風景



ワークショップ風景

平成27年度スポーツ栄養研修会に参加して

玉瀬支部 山口 明子

平成27年11月3日(火)日栄委託 スポーツ栄養研修会がオルガホールで開催されました。盛り沢山の内容で、日頃関わることの少ないスポーツ分野の勉強をさせていただきましたのでご報告いたします。

午前中は「運動部所属中・高校生の体調管理について」という演題で、岡山大学大学院教育学研究教授 三村 由香里氏より女性スポーツ選手に特有のスポーツ障害を中心とした内容でご講演いただきました。

スポーツ選手にとってコンディションを整えることは、競技力を高めパフォーマンスを上げることに繋がり、けが(障害・傷害)を防ぐことと関連している。

1992年にアメリカのスポーツ医学会が、女性スポーツ選手特有の医学問題として、①利用可能エネルギー不足②骨粗鬆症③無月経が関係していると提唱している。エリート女性競技者の全体で約4割が無月経であり、疲労骨折のリスクが高いそうだ。運動性無月経の発現起点はスポーツ活動に起因する初経初来遅延や、持続性無月経などの各種月経周期異常で、精神的・身体的ストレスや体重(体脂肪)減少、ホルモン環境の変化が相互に関連して引き起こす。また、無月経の女性競技者は疲労骨折のリスクが3倍に上がると言われている。月経が正常で骨密度が低い選手はいないため、月経を整えることが骨を強くするコツである。スポーツ選手の競技力や体力を伸ばす土台は「栄養」だ。食事の影響は数か月後に出てくるので、毎日の食事は重要な意味を持つ。食事の概要は、朝食・昼食・夕食を各900kcal、1日合計2700kcalとする。たんぱく質は(2.0g/kgBW)、低脂肪、鉄分多め、ビタミンB1多め、牛乳は各自で十分にとること。目安としては、一般成人の約倍量と考える。また、トレーニング効果は食事だけでは期待できず、トレーニングと食事と睡眠を十分にとることで効果を発揮する。また、スポーツ活動においてウエイトコントロールは必須であり、体重を減らす時ほど栄養のと

り方が重要である。という内容でした。

昼食を挟んで「運動部所属男子高校生の栄養摂取量と食品群別摂取量の関係」と題して、中国学園大学人間生活学部 山本 由里氏から事例報告がありました。

BDHQ15yを使用して運動部所属男子268名の食事調査を実施し、実際に摂取している栄養量と食事摂取基準2015年版に示されている値と比較しアセスメントを実施した。その結果、選手にあった適切な食べ方を提案し、栄養サポートを充実させることが必要であるという結果が導き出され、今後のサポートが興味深い報告でした。

午後からは「スポーツ選手の貧血予防と栄養摂取」という演題で、日本大学文理学部体育学科 公認スポーツ栄養士 松本 恵氏よりご講演をいただきました。

スポーツ貧血とは、スポーツ活動に伴って発現する貧血のことで、鉄欠乏性貧血のほかに溶血性貧血、希釈性貧血がある。日常の食事と貧血及び鉄欠乏の予防は、基本的な食事の形を揃えることを前提に、「たんぱく質の摂取量は適切か」「ミネラルバランスはどうか」「練習量、オーバートレーニング症候群に注意すること」の3点に重点を置く。食事摂取基準に対して適正であるかどうかを見るのではなく、個々の競技にとって適性であるかをモニタリングすることが最も重要である。鉄欠乏性貧血の改善には鉄分とともにたんぱく質の摂取が欠かせない。また、鉄の腸管吸収を阻害する可能性がある食品、吸収を助ける食品を選択することが専門職としての務めである。という内容でした。

2020年の東京オリンピックを見据えて、世の中はスポーツブームになっていますが、選手を勝利に導き最高のパフォーマンスをさせるための食事について勉強する良い機会になりました。このような研修会を開催していただき、ありがとうございました。

『未来の健康いっしょに考えましょう!!』 ～あなたの骨は大丈夫?～ 平成27年12月26日～

岡山市支部 富岡加代子

岡山市の中心街では夜イルミネーションがきれいに灯り、昨日まで商店街やデパートでは緑や赤のデコレーションとクリスマスソングが鳴り、ご家庭では網戸や台所のお掃除とまさしく走り回って迎春の準備にいそしむ時期、そんな慌ただしい中、岡山市支部では『未来の健康いっしょに考えましょう!!』～あなたの骨は大丈夫?～と題して講話、骨密度測定、調理実習、ワールドカフェの内容で事業を行いました。

参加者の感想

- *生きるのに必要な勉強になりました。
- *骨粗鬆症＝認知症は気を付けないと！危険な因子について覚えやすいように話された。
- *解りやすかった。
- *骨粗鬆症のことを改めて聞かせてもらって、勉強になりました。
- *乳清を使った料理を初めて経験しました。家でも作ってみたいと思いました。
- *乳製品を上手に使っていて、抵抗がなかった。
- *このような対話で、互いに人と密に話ができて良かったです。
- *いろいろな方のご意見をうかがえ、大変参考になりました。

『未来の健康いっしょに考えましょう!!』のテーマでのこの事業は、数年前から当支部ではシリーズ化して、年一回行われています。過去には“糖尿病”をテーマに血糖自己測定、“減塩”では簡単な塩分の味覚域テストなど、関連レシピの調理実習・講話とともに行いました。今回は順次、骨密度測定を全体プログラム展開中に進めていき、また新しい試みとしてワールドカフェスタイルで交流及び発言の場を持ちました。参加者は一般の方スタッフともに21名、朝9時から15時までと長時間ながら有意義に過ごせました。

講話は支部長の渡辺寛子さんの“骨粗鬆症を予防する食事”で、カルシウム・VDの多い食品、リンの取り過ぎの注意などフレイルにならないように、また認知症予防についてもお話がありました。調理実習内容は写真の通りです。試食後は「はい！オーダーはコーヒー、それとも紅茶？」から始まり手作りチーズケーキを食し、4テーブルがそれぞれ違ったテーマで未来の健康を一緒に考えながらテーブルを巡って意見交換をし、まとめを行いました。

一般参加者の方々のアンケートでは、講話、調理レシピ、ワールドカフェどれも大変良かったと感想をいただきました。会場の確保、スケジュール調整など年末押し詰まった中で、メンバーの連携よく運営できたことを感謝いたします。



第29回岡山県栄養改善学会報告

公衆衛生事業部 矢吹 邦子

去る2月20日、岡山県栄養改善学会が岡山県保健福祉部健康推進課課長 兼信定夫様、岡山県栄養改善協議会理事 坂本宏子様 お二人の来賓の御列席により開催されました。

森恵子会長の開会挨拶では、私達栄養士会員の長年の要望であった診療報酬の改定は20年振りで、栄養士会員相互の力が大切であり、保育所への栄養士の配置も実績の積み重ねが重要であること、さらに、この学会は日頃の業務の中での地道なデータや実践活動の発表を行う場とし、またその積み重ねが栄養士の活動を認められることにつながると開会挨拶を締めくくられました。そして、来賓の方々から栄養士の活動に対する期待と心温まる励ましの言葉をいただきました。



特別講演は、「時間栄養学について」と題し、早稲田大学先進理工学部 電気・情報生命工学科 教授 柴田重信先生からご講演をいただきました。次の(1)~(4)は、先生のご講演内容からの引用です。(1)栄養素を取る時刻により、栄養の効果が異なってくることを明らかにする学問を「時間栄養学」と呼ぶようになった。朝食と夕食では栄養素の働きが異なる可能性が考えられる。体内時計の周期は、24.5時間で、0.5時間ずつ後ろに遅れていくが、朝の光は体内時計を一時的に進め、24時間に合わせる（リセット）ができる。(2)最近の研究では規則正しい食事でも体内時計をリセット



することが分かってきており、便宜上「体内時計作用栄養学」と呼び、①長絶食後の食事（朝食）は体内時計をリセットしやすい。②等間隔の等量の食事は体内時計をリセットできない。③夜遅い食事は体内時計を遅らせるが、夜早い食事との分食で解消する。④食事内容はインスリンを上げやすい食事がリセットしやすいことが分かってきた。(3)社会の時間と自分の体内時計の時間がずれることを時差ボケと呼ぶ。シフトワークなど「交代制勤務時差ボケ」、平日と休日の睡眠位相の違いによる「社会的時差ボケ」、朝食欠食による「朝食時差ボケ」などがあり、対策としては「社会的時差ボケ」防止には、平日と休日の睡眠位相の違いを2時間以内にすること、「朝食時差ボケ」防止には、主食、主菜、副菜のそろった朝食摂取をすることがよい。(4)運動についても、「時間運動学」「体内時計作用運動学」がいられている。時間栄養学のまとめとしては、「朝食にウエイトを置いた食事は太りにくい」「1食より分食が太りにくい」「非活動期の高カロリー食（夜食）は太りやすい」とされ、栄養指導や効果的な衛生教育を行う際の科学的根拠を教えていただいたご講演でした。

一般演題は、21の演題発表と2題の誌上発表で、どの演題の発表内容も日頃の業務の積み重ねと貴重なデータの積み重ねから得られたものであり、他の施設や栄養士業務において参考となるものでした。

最後に、橋本恭子副会長から発表者へのねぎらいとこれからの活動に対しての期待の言葉、特別講演内容を活用しての業務の推進や最新の情報を得てスキルアップを行うことが大切だとする閉会挨拶がありました。



認定管理栄養士、認定栄養士になろう！

～28年度から認定審査が始まります～

研究教育事業部 青木三恵子

管理栄養士、栄養士がミニマムスタンダード（業務遂行に必要かつ必須の基本的事項）を習得し、すべての人に満足していただける「栄養の指導」の実践を目指す生涯教育が、全国同一の研修内容で平成26年から開始されました。生涯教育を受講し、認定管理栄養士、認定栄養士になり、「知識を知っている」人から「知識を活用し、実践できる」人に変身しましょう。

平成28、29年度の2年間は既得の生涯学習単位の移行措置を実施することになっています。生涯学習単位が失効する前に認定審査を受けることをお勧めします。

☆ 生涯学習受講者または実務経験15年以上の方のうち、次の要件を満たす方が認定審査を受けることができます。

- 1 生涯学習修了書（ホワイト以上）を持ち、かつ、基本研修必須20単位受講済の方
- 2 生涯学習単位40単位（平成21年～25年）受講済、かつ、実務経験5年以上、かつ、基本研修必須20単位受講済の方
- 3 実務経験15年以上、基本研修必須20単位を含む基幹研修30単位以上、かつ、自己研鑽20単位以上の方

● 平成28年度申請スケジュール

4月11日(月)～	・審査書類の提出（郵送）
4月25日(月)	・審査料の振込
7月中旬頃	・受験票の送付
8月21日(日)	・一次審査（筆記試験） 会場：北海道、東京、大阪、福岡の予定
9月下旬	・一次審査 合格発表
29年1月下旬	・二次審査 合格発表
2月下旬	・認定登録 手続き
3月31日以降	・認定証の送付

詳細は…

- ・日本栄養士会ホームページまたは日本栄養士会雑誌2015年12月号をご覧ください。
- ・岡山県栄養士会事務局におたずねください。

● 平成28年度生涯教育研修会 予定

日	会場	テーマ	科目
7月9日(土)	山陽学園短大	「日本栄養士会の歩みと栄養士の将来像と倫理綱領」	基本・必須・1単位
		「地域を支える多職種連携 ～医療関連職種の各々の役割と連携～」	基本・必須・1単位
8月6日(土)	山陽学園短大	「県民一人一人のQOLの向上を目指して ～今、なぜ、地域・在宅での栄養指導が必要か～」	基本・必須・1単位
		チーム（多職種）による栄養管理 ～栄養指導、栄養指導の役割を多職種にどう理解してもらうか～」	基本・必須・1単位
9月3日(土)	岡山県立大学	「管理栄養士・栄養士の仕事を的確に記録し、的確に伝えるか ～栄養ケアプロセスとPOS、SOAP～」	基本・必須・1単位
		「業務の的確な記録法を身につけ、実践できるようになろう」	基本・必須、演習1単位
10月8日(土)	中国学園大学	「栄養管理、給食管理のリスクマネジメント ～食物アレルギー対応も含めて～」	基本・1単位
		「ヒヤリ、ハット、その時あなたはどうしますか ～リスクマネジメントができるようになろう～」	基本・演習1単位

「厚生労働大臣表彰」を受賞して

平成27年9月福岡で開催された栄養士大会で栄養指導におきまして厚生労働大臣表彰をいただきました。感謝申し上げます。大学卒業後就職、3年半病院勤務の後退職。10年のブランクの後に8年間民間の病院に勤務し、岡山大学病院に入職しました。医師、スタッフ、患者さん皆さんに育てていただきました。岡山大学病院ではひたすら糖尿病や高血圧、腎症など栄養指導や給食管理、NST立ち上げに奔走し、平成27年3月31日に定年を迎えました。ありがたいことに再雇用となり、外来で引き続き栄養指導に携わっています。患者さんに接する毎日、データや症状が改善したときの笑顔は何物にも代えがたいものがあります。家族や環境に感謝しつつ食事療法のサポートにもうしばらく頑張りたいと思います。

岡山大学病院 臨床栄養部 坂本八千代

日本栄養士会に入会して40年余り。栄養士、42歳から管理栄養士として、病院、学校、保健所、企業等で仕事をしてきました。強烈に印象に残っていることは、東日本大震災時の支援活動です。これからも、社会に役立つ仕事を続けていきます。

倉敷市支部 茅切 朝美

この度、厚生労働大臣表彰（栄養改善事業）を受賞し、とてもありがたく光栄に思っております。特定保健指導で、感じたことは、食の大切さと、運動です。高齢化が進み、健康寿命をのばすためには、栄養士の関わりは、とても大切になってくると思います。それに関わり合いを持てたことをよろこんでおります。

総社支部 山本 祥子

「おかやま健康・介護フェア」に参加して

医療事業部 笹埜三世里

平成28年1月21日(木)、22日(金)岡山コンベンションセンターにおいて、第17回介護保険推進全国サミットinおかやまプレイベントとして「医療・福祉のまちおかやま おかやま健康・介護フェア」が開催されました。その中で、岡山県栄養士会に相談事業の依頼がありました。

当日は、歩行・移動・対話・服薬・見守り・介護者支援等の展示商品紹介、また健康チェックがありました。岡山県栄養士会からは、介護食品の試食と栄養相談を福祉事業部と医療事業部が担当させていただきました。来場された一般の方には、栄養スクリーニング診断を受けられてから栄養指導をさせていただきました。また、ご家族や知人についての栄養相談もありました。「これからは、若いときから介護食を知っとくといいいね」「地区の集会時に介護食について紹介したい」等の意見が聞かれました。一方では福祉関係の従事者からは、担当患者に適した食品や栄養剤等についての質問もありました。皆さん熱心に栄養相談をうけ、興味深く試食をされていました。

今後、少子高齢化がすすみ医療が高度化するにともない、栄養士会での各事業部のチームプレーで食のサポートが必要と思われました。



エーデル
EDEL

本当の清潔を極めた
羽毛ふとん

デオホワイ加工羽毛を採用したゴア®羽毛
ふとんで、さらに清潔で安心の眠りを

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

TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社 岡山営業所

平成27年度訪問介護員資質向上のための研修事業報告

専務理事 竹内ひとみ

厚生労働省補助事業で実施した平成24年度「顔が見える地域連携システム構築事業」、平成25年度「在宅における栄養・食生活支援システム構築事業」では、会員が訪問指導をおこなった際、訪問介護員から対象者の病態に適した食事づくりが困難であるとの意見が多く聞かれた。

訪問介護員は、医師からの指示のもとサービス内で対象者の病態や症状に合わせた食事の提供が求められ、糖尿病や高血圧、咀嚼嚥下機能が低下している高齢者に適した食事をつくるためには、一定の知識と技術の習得が必要となる。

そこで、今年度は岡山県の委託を受け訪問介護員が訪問対象者の病態を理解し病態や症状に合わせた食事提供ができること、それによって訪問対象者のQOLの向上につながるためのサポート体制づくり及び強化を目的に、「訪問介護員 資質向上のための研修事業」を実施した。

事業の実施に当たって、まず、ワーキンググループを立ち上げ、次の事業内容を決定した。

(1)訪問介護員に対して現場での対応が求められている「病態や症状に合わせた食事提供」のための講義及び調理実習の実施

①糖尿病の方の食事 ②減塩が必要な疾患の方の食事 ③嚥下困難な方の食事 ④低栄養予防のための食事の4コースとした。

(2) (公社)岡山県栄養士会岡山栄養ケア・ステーションとのサポート体制づくり(対象者の食事づくりに困った時の電話による質問・相談)の2点をあげた。

(1)についての研修スケジュールと参加人数は次の通りである。

会 場	項 目	糖 尿 病		減 塩		嚥下困難		低栄養予防	
		月 日	人 数	月 日	人 数	月 日	人 数	月 日	人 数
岡山ふれあいセンター		12/ 1	26	12/22	31	1/12	24	2/ 3	27
くらしき健康福祉プラザ		12/15	29	1/13	23	1/27	22	2/11	22
備前市民センター		12/ 9	9	1/15	13	1/29	8	2/16	16

講師、研修会資料、献立は会場によっての差をなくするため3会場ともに共通とした。

研修会に参加した訪問介護員からは「簡単なレシピで美味しく、利用者さんへ是非、作って差し上げたいと思った」「大切なポイントは押さえつつ、利用者さんの意向にあった食事を作りたい」「自分の固定概念の域から隣の落ちるプロセスがたくさんあった」「調理方法によって少ない調味料でも十分な味がつくれることが参考になった」「食事は見た目も大切だが、食べ方がとても大切と理解できた」「講義だけでなく調理実習もでき、実際に試食したことで、より理解が深まった」「糖尿病の方でも美味しく食して頂けることが分かり、とても勉強になった」等々の意見を頂いた。

(2)については岡山県栄養ケア・ステーションの電話番号が記入された名刺サイズのカードを作成し、研修会参加者に配布した。

県内全域に専門職の会員が在籍する岡山県栄養士会として、平成28年度は津山と新見を中心に県北での実施も予定している。今回は訪問介護員対象の研修会であったが、若い栄養士会員からの参加申し込みもあり、スタッフとして参加して頂いた。この事業に興味のある方は、自己研鑽の場としても、是非、スタッフとしてご協力ください。



はばけ栄養士

「今の自分にできる食育とは」

岡山市立第二藤田小学校 栄養教諭 黒川穂奈実



私は、昨年度1年間臨時の学校栄養職員を経験し、27年度岡山市の栄養教諭として採用されました。栄養教諭という職業については、中学生の頃に「食育を専門に授業を行う先生」が新たにできることを知りま

した。その頃は栄養教諭の仕事内容はもちろん、なにも分からないままでしたが、漠然と栄養教諭を目指すようになりました。

大学では、栄養士の実習として学校・病院・保健所に行き、様々な職場での栄養士の仕事を体験しました。その中でも私は、子どもの成長に直接関わることでできる学校給食の現場に魅力を感じ、栄養教諭を強く志すようになりました。特に学校の実習で学んだことは、「先を見通して動くこと」の必要性和「笑顔」が大切ということでした。実習での経験はとても印象に残っており、特にこの2つは自分の理想とする栄養士像を作るうえで重要なカギになっていると思います。

実際に現場で働いてみると栄養教諭の仕事は、衛生管理や給食管理、食に関する指導など、ほんとうに多岐に渡るものでした。栄養士の仕事を始めた1年目は、覚える仕事がとても多かったのですが、やるべきことの優先順位を考えながら、ひとつひとつの仕事をていねいに行っていくことを心がけました。私はまだまだ新人の栄養教諭なのですが、小学校における食育の課題は山積みで、新人であっても今の自分に何ができるかを真剣に考えなければならぬと実感しています。

現代の子どもを取り囲む食環境は、家庭によって実に様々です。それは学生の頃から分かっていたつもりでいたのですが、実際に勤めてみると、改めて自分が育ってきた食環境と、今の子どもの食環境の違いに気づかされました。私自身は、両親も私も食えることが大好きで、自然と食に関する知識を吸収してきたように思います。食環境は子どもの生活環境によってそれぞれ異なります

が、給食時間は全ての子どもが同じものを食べ、その給食に関する話ができる最高の食育の場です。そのため、私は今の子どもたちに食に対する興味をたくさん持ってもらえるような食育を、給食を通して行いたいと考えています。

そこで私が今大切にしていることは、子どもたちが食べたいと思うような給食を作ることと、その給食についてのアピールをするということです。岡山市には、学校給食基本献立委員会で協議された基本献立があり、月に数日は学校独自の献立をたて、調理員の方々に衛生的かつ丁寧に作業をしてもらい、おいしい給食の提供ができるように心がけています。さらに給食は、食べるだけではなく、食育の生きた教材として活用されなければなりません。給食には、食育の視点と献立の狙いがあるので、それを毎日給食時間の放送で全校に知らせています。また、特に伝えたいことがある場合には、その日使用した食材や調理の様子の写真載せたカラーのミニ新聞を給食時間までに作成し、各クラスに配布するようにしています。そして、給食時にはできるだけ各クラスへ足を運び、食べている様子を見ながら声掛けを行ったり、時には全体へ給食時の指導を行ったりしています。この様に実際に子どもたちとふれあうことで、給食の感想が聞けるだけでなく、子どもたちが食のどこに興味や関心を持っているのかが分かるので、これからも給食時間の巡回を大切にしたいと思います。

今の私ができる食育は、まだまだ限られていますし1人ではできないことがたくさんあります。少しでも早く自分にできる食育の形をつかみ、周りの先生方や家庭、地域の人たちと一緒に1人でも多くの子どもが食に興味を持つきっかけ作りができるよう、そして、健康で幸せな生活が送れるよう努力していきたいと思っています。



公益社団法人
岡山県栄養士会

岡山のあじ

東備支部

サワラのこうこずし

春に旬のサワラとこうこ（たくあん）を使った備前市日生町に伝わる郷土料理です。豊漁を祝い、漁業の安全を願って作られるようになりました。すしに添えてあったこの古漬けがすしの中に混じり、食べてみて美味しかったのでこうこを混ぜることが定番となったようです。



材料（5人分）

米 4カップ
水 4 ¼ カップ
昆布 10cm角
グリンピース ½ カップ
木の芽 少々
たくあん 80g

合わせ酢

酢 大さじ5
砂糖 大さじ3.5
塩 小さじ1

サワラの切り身 200g

サワラの下準備

塩 小さじ0.5
酢 ½ カップ

下準備

米は洗ってザルにあげ30分おく。昆布は切り目を入れる。サワラの切り身は塩をして5～6分おき、約30分酢に漬けて引き上げる。たくあんは4cmの長さの線切りにし、もみ洗いして水気を切る。グリンピースは塩ゆでにする。

作り方

- ①米は昆布を入れて炊く。昆布は煮立つ前に取り出す。
- ②炊き上がったご飯に合わせ酢を混ぜて冷ます。
- ③②にたくあん、グリンピースを混ぜて、サワラを飾り、木の芽を散らす。

1人分の栄養成分

エネルギー：540kcal
蛋白質：17g
脂質：5g
炭水化物：101g
食物繊維：2g
食塩相当量：1.6g

《役員選挙の告示》

会員各位

(公社)岡山県栄養士会選挙管理委員会

役員の任期満了に伴い(公社)岡山県栄養士会定款第22条により役員の選任を行う。

定款 第5章 役員 (役員の設置及び役員の選出)
第21条 本会に、次の役員を置く。(1) 理事 20名以上25名以内 (2) 監事 2名以内
2 理事のうち、1名を会長、3名を副会長、1名を専務理事とする。
第22条 理事は、正会員の中から総会の決議によって選任する。
2 会長、副会長及び専務理事は、理事会の決議によって理事の中から選任する。
3 監事は、正会員外である有識者より総会の決議によって選任する。

1. 役員の定数

- ①総会で選任する理事20名以上25名以内

2. 投票の日及び場所

- ①平成28年6月11日(土) 定時総会時
- ②株式会社コープP&S オルガホール 岡山市北区奉還町1丁目7番7号 オルガビル地下1階

3. 立候補者の資格及び届け出方法

- ①立候補者は、平成26・27年度の正会員であり、平成28年度の会費を納入した者であること
- ②支部・事業部からの推薦者
- ③すべての人々の自己現実を目指し健やかによりよく生きるとのニーズに応え、専門職業人としての倫理と科学的かつ高度な技術に裏付けられた食と栄養の指導を通して公衆衛生の向上に寄与することができる者であること
- ④選任告示に従って、立候補者本人の経歴等を立候補届用紙(県栄HPからダウンロード)に記入し、平成28年3月31日～4月19日の間に選挙管理委員会(栄養士会事務局)までに提出。

4. 選任の方法

- ①選任は平成28年度定時総会(6月11日)の決議によって行う。
- ②立候補者が定数を超えない時は、信任の可否を問う選任決議を行う。
- ③届け出書類が不備または虚偽・不正がある時、届け出書類が期日に遅れた時、選挙当日の総会に欠席した時は候補者の資格を失う。ただし、選挙管理委員長がやむを得ないと認めた時は、この限りではない。

《(公社)日本栄養士会代議員選挙の告示》

会員各位

(公社)岡山県栄養士会選挙管理委員会

(公社)日本栄養士会の代議員の任期満了に伴い公益社団法人日本栄養士会の選挙に関する規定に基づき代議員の選挙を行う。実施管理は、岡山県栄養士会に委任され、詳細については会報「栄養日本・礎」(Vol.3-No.4)を参照。

1. 代議員の定数

平成28～29年度、7名+補欠代議員1名

※代議員の数は、27年度末の会員数によって確定することから変更される可能性がある。

2. 投票の日及び場所

- ①平成28年6月11日(土) 定時総会時
- ②株式会社コープP&S オルガホール 岡山市北区奉還町1丁目7番7号 オルガビル地下1階

3. 立候補者の資格及び届け出方法

- ①平成26年・27年度の正会員であり、平成28年度の会費を納入した者であること
- ②日本栄養士会の総会において、本会の全会員の代表として豊かな合意の形成に努めることができる者であること
- ③選任告示に従って、立候補者本人の経歴等を立候補届用紙(県栄HPからダウンロード)に記入し、平成28年3月31日～4月19日の間に選挙管理委員会(栄養士会事務局)までに提出

4. 選任の方法

- ①選任は平成28年度定時総会(6月11日)の決議によって行う。
- ②立候補者が定数を超えない時は、信任の可否を問う選任決議を行う。
- ③届け出書類が不備または虚偽・不正がある時、届け出書類が期日に遅れた時、選挙当日の総会に欠席した時は候補者の資格を失う。ただし、選挙管理委員長がやむを得ないと認めた時は、この限りではない。

事務局だより

平成27年度理事会報告

1. 平成28年 1月17日

承認事項

- 1) 新入会員・再入会員13名を承認する
- 2) 会長、専務理事業務執行状況を承認する
- 3) 選挙管理委員、選挙管理者を承認する
- 4) 日栄代議員選出方法を承認する

審議事項

- 1) 平成27年度事業進捗状況について
- 2) 次年度からの経費の考え方を審議、後承認

される

- 3) 会員増対策について
- 4) 平成28年度表彰候補者について

報告事項

- 1) 認定管理栄養士・認定栄養士の申請方法
- 2) 公益法人での理事会の責任について
- 3) ホームページのレシピ内容の統一について
- 4) 国民の医療を守るための総決起集会参加状況

第12回 日本栄養改善学会中国支部学術総会開催案内

第12回日本栄養改善学会中国支部学術総会を下記により開催いたします。
多数ご参加くださいますようご案内申し上げます。

会 長 岡山県立大学保健福祉学部栄養学科 川上 貴代
開催日時 6月25日(土) 10:00~17:10 6月26日(日) 8:40~12:00
会 場 岡山県立大学
共 催 (公社)岡山県栄養士会
テ ー マ 「食で紡ぐ未来のひと健康づくり～健やかな食生活を支える多面的アプローチ～」

詳細は同封のチラシをご覧ください。

学術総会事務局（問い合わせ先）TEL&FAX 0866-94-2145（田淵直通）E-mail: kaizen12@fhw.oka-pu.ac.jp
なお、この学会に参加されますと生涯教育2単位が取得できます。

お知らせ

定 時 総 会	平成28年 6月11日(土)10時～ 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。



今回の「なかま」は研修報告や各支部・事業部の報告を掲載しています。また平成28年度の役員改選の日程等をお知らせしています。

4月からの新年度スタートにむけて、皆様これからも体を大切に日々をお過ごし下さい。

編集委員 本多 佳代

エネルギー補給用食品

粉飴

料理や飲み物にサッと溶ける

顆粒にすることでダマになりにくく
甘さもさらに控えめになりました。

タンパク質制限・脂質制限が必要な方に
食が細くなり量が食べられない方に
お粥・ペーストなど栄養素が薄まった時に

★使い方も簡単 いろいろなものに溶かすだけ！
お粥、ゼリー、牛乳、コーヒー、スープ、
ドレッシング、ソース、ペースト、ミキサーなど

※温かいものの方がより溶けやすいです。

どちらも3月
リニューアル

どちらにも便利なチャームが付きました

容量は食べ切りサイズ(63g→58g)
でコンパクトになりました。少量で完食
率がアップ。

1個あたりのエネルギーもアップしま
した(150kcal→160kcal)。ごはん
約1杯分のエネルギーを手軽に補給。

硬さ・付着性が低減し、よりなめらか
になりました。(嚥下ピラミッドL2→
L1)/学会分類2013コード1j)

気になるトランス脂肪酸は0。また、
n-6・n-3系脂肪酸の比率を考慮し
た、こだわりの油脂を使用しています。

外袋が
なくなりました！

(株)H+Bライフサイエンス
中四国エリア
TEL086-362-7308

宅配開始

腎臓病・肝臓病・心臓病・糖尿病など

『**生活習慣病**』が気になる方、

介護食にお悩みの方および**非常食**の必要な方



お医者さん、栄養士さんから**食事制限**の指示がでている方へ



岡山市北区大内田717-3

TEL 086-292-5000 FAX 0120-225134

ホームページ <http://www.makotoya.co.jp>

全国病院用食材卸売業協同組合