

なかがよ

手もつなごう

第129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

桑田中学校文化祭での食育活動 文化祭での、給食・保健委員会のコラボ企画 「お昼ご飯大賞」



文化祭展示風景



応募用紙



今年度の生徒作品の展示



応募作品はレシピ集となり保健室に置かれます

今回の応募は89作品でした。文化祭当日(9/16)、生徒投票・一般投票で最優秀賞が決まりました。その他に、特別賞として給食献立として登場します。過去の作品は、冊子にして保健室でいつでも見られるようにしてあります。

森光 大53歳 栄養士会の生涯学習がベースだった！

副会長・生涯教育担当理事 森光 大

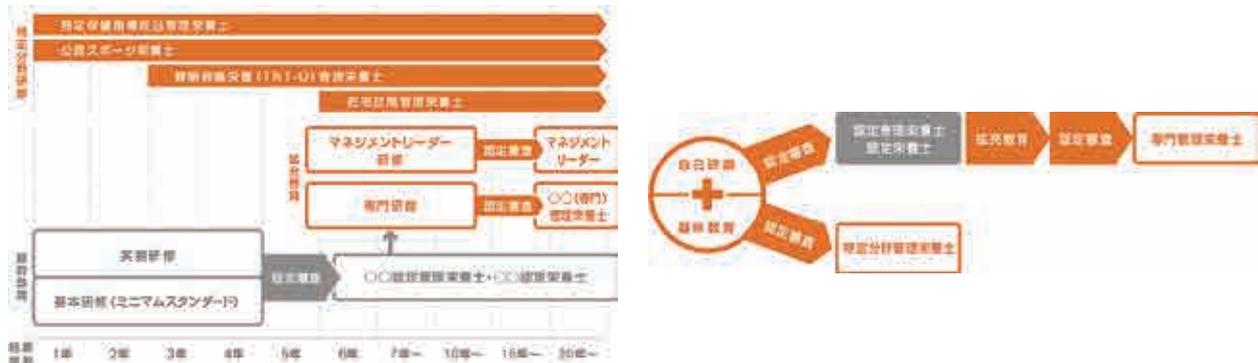
私は学生時代、バスケット部で汗をかき、軽音楽部ではライブをし、学友会長と学園祭の実行委員長を託されて仲間達と楽しい学生生活を過ごしました。そのため、卒業した時には、献立作成や栄養指導も十分にできない、はっきり言って落ちこぼれの栄養士でした。学生時代は勉強以外のことを一生懸命したため、卒業したら勉強しかないと思い、1年間必死で勉強して第1回管理栄養士国家試験に何とか合格しました。卒業後、見聞を広めるために上京し、事業所の食堂で給食を作りながら、恩師のコネで当時の有名どころの複数の大学病院に実習に行かせて頂きました。そして昭和62年10月に倉敷中央病院栄養治療部に入職しました。同時に岡山県栄養士会に入り、生涯学習を受講し始めました。28歳に倉敷国際ホテルで結婚式をした時、故難波三郎先生が、祝辞で「森光君は、栄養士会の生涯学習でいつも熱心に勉強している。マジメな男です。」と言われ、親戚中から、「大ちゃんマジメになったんなあ〜」とか、家内の親戚からは、「マジメな人と結婚してよかったなあ〜」と褒められたことを今でも覚えています。

私は、なぜ生涯学習を受けたのでしょうか。みなさんの職場に入って来る新人栄養士は国家試験に合格しても献立や栄養指導がうまくできないですね。また管理栄養士・栄養士の知識とスキルは、科学の進歩と変化していきます。つまり、目の前の人(患者や利用者等)にベストなサービスを提供するために、常に知識とスキルの向上が必要と思ったからです。一般の人からは、専門職としての能力が求められます。私が学生だった頃は、NST (Nutrition Support Team) や栄養マネジメント、摂食嚥下、介護食等の教科も言葉もありませんでした。全て卒後に栄養士会の生涯学習にて勉強させて頂き、学んだことです。だからこそ、今、思います。栄養士会に入らず、研修会も参加せずに、管理栄養士・栄養士の仕事をしている人は、大丈夫なのだろうか。

そして今では、看護師や薬剤師の方々も糖尿病や褥瘡、摂食嚥下等の各分野認定資格を設けてレベルアップに努力されています。ここで我々管理栄養士・栄養士も負けてはいられません。勝たずとも負けないように、現場で肩を並べて仕事ができるようにならなくては、「管理栄養士・栄養士がいなくてもできちゃうよ〜」みたいな雰囲気になっては困ります。

糖尿病療養指導士、NST専門療法士等、各学会認定の資格が最近いっぱいありますが、急性期病院で複数栄養士がいたり、学会認定医師のいる職場の人は取れますが、中小の医療機関や福祉施設等の人は困難です。しかし、生涯教育を受ければ、専門認定資格を取ることが可能です。

認定の流れ



特定分野における実践活動により、優れた成果を生むことができる管理栄養士を認定します！

現在、4つの特定分野において、特定分野管理栄養士として認定しています。

*特定保健指導担当管理栄養士*静脈経腸栄養 (TNT-D) 管理栄養士*在宅訪問管理栄養士*公認スポーツ栄養士
さらに専門性を身に付けたい管理栄養士へ時代のニーズに応えるスペシャリストを認定します。

日本栄養士会では、平成25(2013)年度より厚生労働省の委託を受け、管理栄養士専門分野別人材育成事業を進めています。より卓越した技術・知識を修得し、より複雑で解決困難な栄養の問題を有する個人や集団に応じた栄養管理を実施でき、その専門性を教育や研究スキルにも発揮できる管理栄養士を、専門管理栄養士として関連団体と共同して認定します。

*がん病態栄養専門管理栄養士*腎臓病病態栄養専門管理栄養士*糖尿病病態栄養専門管理栄養士*摂食嚥下リハビリテーション栄養専門管理栄養士

これらは、全ての方が対象です！

実務経験15年以上は、平成21~25年度の生涯学習制度で取得した単位が、平成32年度までなら生涯教育の単位に振り替えて申請することが可能です。そして、ぜひ豊富な経験を講師として生かしてください。後輩の教育に参画してください。若い方は、新規で生涯教育を開始することになりますが、岡山県栄養士会では、これまで5年で基礎研修を1巡していたのですが、来年度より3年で1巡するようにカリキュラムを組み直します。県南で研修会をする機会が多いのですが、遠方の方でも研修に参加しやすいようにDVDを用いた方法等検討中です。10年後、20年後の自分のために…

全員、「森光を目指せ」とは言いません。みんな私以上になってほしいです。みなさんが、一人ひとり、自分の持ち味を生かした魅力的な管理栄養士になれるようにサポートするのが生涯教育です。今後、生涯教育の情報提供に努めたいと思っていますので、多くの方の参加を宜しくお願い致します。

平成28年度岡山県栄養士研修会に参加して

公衆衛生事業部 吉岡千恵子

11月3日(木)に岡山県医師会館にて「岡山県栄養士研修会」が開催されました。

午前の部では、日本栄養士会常任理事であり、日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）総括をされている下浦佳之先生を講師に迎え、「災害時の備え、今、何ができますか？」～熊本災害から学ぶ栄養士がすべき 自助・共助・公助 そして連携の重要性～と題しての講演をいただきました。



JDA-DATとは、「災害発生地域において栄養に関する支援活動ができる専門的トレーニングを受けた栄養支援チーム」で、ディータットと呼び、災害支援管理栄養士等2～3名と被災地管理栄養士1名で、大規模災害が発生した地域、避難所、施設、自宅、仮設住宅等で被災者に対する支援活動を行います。災害後の関連死をいかに減らすかが使命となります。

今年4月に発生した熊本地震におけるJDA-DATの活動では、だんだんと連携がとれてきて、急性期から関われるようになってきたそうです。フェーズ（初動期、緊急対策期、応急対応期、復旧期、復興期）に応じた栄養・食生活支援活動が重要になります。

地元栄養士、JDA-DAT、派遣栄養士が連携をとり、指示体制を確立することが大切です。

自助・共助・公助の考え方ですが、まず、「自助」とは自らの身は自らが守るということです。自分が要介護者にならないために、家庭で日ごろから災害の備えをしておかなければなりません。

「共助」とは地域のことは地域で守る。近隣の人たちと助け合うことです。「公助」は行政機関による救助活動や支援物資の提供のことで、公助が円滑に実施されるためには「共助」との連携が効果的です。

いずれにしても、平常時からリスク管理体制を整備し、災害時への対応のための組織体制を構築するとともにマニュアル化し、具体的に発生時等

の対応訓練（シミュレーション）を行うことが望ましく、各団体や個人と「はじめまして」ではない「つながり」を作っておくことが重要です。

10月には、鳥取県を震源とする地震で岡山県でも県北を中心に揺れが観測されました。家庭で、地域で、そして栄養士として災害時の備えをしていかなければいけないと感じました。

午後からは熊本地震へ派遣された岡山県栄養士会災害支援チームの報告を聴かせていただいた後、「災害時の支援、こんな時どうする？」～一人ひとりの管理栄養士・栄養士として勤務場所で何ができるかを考えよう～というワークショップを実施しました。

自分の班はもちろん、各班の発表でいろいろな意見を聞くことができ参考になりました。

○リーダーを探して指示体制を明確にする

○いろいろな情報を集める

○フェーズごとの対応をする

○優先順位を考える

○ペットに対する対応も忘れずに

ということが大切だと講師の先生から講評をいただきました。

それに加えてJDA-DATのミッションである

1. 自己完結

2. 臨機応変な態度

3. 組織の一員として自覚して動く

を常に意識して動くことが必要だと思いました。



食生活指針が変わりました

福祉事業部 窪田 紀之

『食生活指針』は一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が策定しました。近年、食生活に関する幅広い分野での施策に進展が見られており、こうした動きを踏まえて、16年ぶりに食生活指針が改訂されました。

変更点として、「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。」が7番目から3番目と上位になったことが挙げられ、適度な身体活動量と食事量の確保を重視しています。

ほかの変更点として、「食塩」について改訂前の1日10g未満から、男性で8g未満、女性で7g未

満とより食塩を控えることを推奨しています。「脂肪」については“質”と“量”についても明記されるようになり、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとることを掲げています。

食文化に関する項目では「和食」や「郷土の味」と言った具体的な内容が加わり、受け継がれてきた料理や作法を伝承していくことが盛り込まれています。

食料資源に関する項目が追加され、まだ食べられるのに廃棄されている“食品ロス”を減らす呼びかけをしています。

詳しい内容は厚生労働省や農林水産省、日本栄養士会のホームページを参照してください。

食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> • 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 • おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 • 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> • 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 • 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 • 飲酒はほどほどにしましょう。
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	<ul style="list-style-type: none"> • 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 • 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 • 無理な減量はやめましょう。 • 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"> • 多様な食品を組み合わせましょう。 • 調理方法が偏らないようにしましょう。 • 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
ごはんなどの穀類をしっかりと。	<ul style="list-style-type: none"> • 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 • 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	<ul style="list-style-type: none"> • たっぶり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 • 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
食塩は控えめに、 脂肪は質と量を考えて。	<ul style="list-style-type: none"> • 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 • 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 • 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
日本の 食文化 や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	<ul style="list-style-type: none"> • 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 • 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 • 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 • 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	<ul style="list-style-type: none"> • まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 • 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 • 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> • 子供のころから、食生活を大切にしましょう。 • 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 • 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 • 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定平成28年6月一部改正

お知らせ

「栄養の日（週間）」が制定されました。

公益社団法人日本栄養士会は、国民に「栄養」の大切さ、管理栄養士・栄養士の活動を理解していただく機会として、平成29年度から8月4日を「栄養の日（週間）」に制定しました。

「栄養の日」の制定にあたり、歴史を振り返り次の日が候補にあがりました。

- ① 3月15日（1926年） 栄養士13名が栄養学校を卒業し社会で活躍
- ② 4月13日（1945年） 栄養士規則の公布（栄養士が制度として誕生）
- ③ 5月21日（1945年） 大日本栄養士会設立総会の開催日
- ④ 7月31日（1952年） 栄養改善法公布
- ⑤ 8月1日（2012年） 公益社団法人設立日
- ⑥ 8月2日（2002年） 健康増進法公布
- ⑦ 8月4日 8（えい）4（よう）のゴロ合わせ
- ⑧ 9月1日（1886年） 佐伯矩（栄養士の父）先生誕生
- ⑨ 9月8日（2008年） 第15回国際栄養士会議の開催
- ⑩ 9月20日（1920年）（内務省）国立栄養研究所設立
- ⑪ 11月13日（1959年） 社団法人日本栄養士会の設立日
- ⑫ 11月23日 勤労感謝の日
- ⑬ 12月11日（1945年）（GHQより）国民栄養調査実施の指令と調査の実施
- ⑭ 12月13日（1910年） 鈴木梅太郎先生のビタミンB1発見を学会発表
- ⑮ 12月29日（1947年） 栄養士法公布（施行は1月1日）
- ⑯ 9月1日～9月30日 健康増進普及月間



協力協定締結式

以上の16の意見が寄せられましたが、古い歴史より新しいスタートとして、また、覚えやすく分かりやすい日という理由で⑦「8月4日」の決定となりました。

厚生労働省より平成27年度「乳幼児栄養調査」の結果が公表されました。

調査結果につきましては、厚生労働省ホームページおよび日本栄養士会ホームページ「栄養業界ニュース」をご覧ください。

日頃の管理栄養士・栄養士の業務の参考として役立てましょう。

岡山県と災害時の協力協定が締結しました。

県内外の大規模災害に連携して対応するため、8月19日に岡山県栄養士会を含む19団体と岡山県との間に協力協定が締結しました。

10月24日(月)

全国栄養士大会において次の方が表彰を受けられました。

厚生労働大臣表彰

栄養指導業務功労賞

妹尾富美子さん 森 美和子さん

栄養改善事業功労賞

伊藤 嘉子さん

栄養改善功労賞（萩原賞）

小林 計子さん

小林さんから萩原賞副賞の一部を「会に役立ててください」とご寄附いただきました。



神戸国際会議場にて
伊藤さんは都合により欠席

専務理事 竹内ひとみ



玉瀬支部の活動について

玉瀬支部 藤原美由起

玉瀬支部では、市民の健康づくり、栄養改善を図ることを目的として、地域に携わる多職種と連携をとりながら日々活動しています。

7月には「キャラ弁講座」を実施しました。毎年人気があり、友だち同士や親子など多数の参加がありました。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、家庭で親子一緒に料理をするきっかけになればと思います。

昨年に引き続き、地域住民の方を対象に「糖尿病教室」を3回シリーズで開催しました。参加者の方から「まだ糖尿病ではないが、特にお菓子の摂り方に気をつけ病気を予防したい」、「もう糖尿病になっているので自分でよく考えて一生付き合っていきたい」など生活改善や健康維持のため努力するという感想をいただいています。

10月には高齢期の特徴を正しく理解し、適切な生活支援を行うことを目的とした「在宅医療多職

種連携研修会」が3回シリーズで開催されました。歯科衛生士、言語聴覚士の講演に続き、管理栄養士の立場から、「高齢期の食べる機能を支える～栄養状態の維持・改善を目指して」という題目で講演を行いました。

また11月には市が開催する「せとうち保健福祉フェスタ」で災害時の食事の紹介や試食をし、2月には、野菜をもっと食べてもらおうという目的で開催される「ベジもっとフェスタ」で地元の旬の食材を使った料理の紹介や試食を計画しています。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、栄養バランスがよく、簡単に調理できる料理を試食していただき、手作り料理の良さや大切さを知っていただきたいと思っています。

今後多職種と連携しながら、市民の皆様の健康づくりに貢献できるよう活動に取り組んでいきたいと思っています。



緊急時の食事支援体制づくり

東備支部 森下 優枝

岡山県は自然災害の少ないところとされていますが、甚大な被害が予想される南海トラフ巨大地震の近い将来での発生が懸念されています。

もし栄養士が働いている各施設で、災害が起きた場合、施設で食事の提供をするための備蓄やマニュアル作成により、1週間程度を施設自らで乗り切る「自助努力」が必須になります。しかし災害が長引く等施設のみでの対応ができない時は、東備地域で働く栄養士が連携して「共助で乗り切ることができる支援体制の整備」が必要になってくると5月の東備支部の運営委員会で話し合いを持ちました。

そこで9月1日の防災の日に合わせて、東備地域で働く栄養士が顔見知りになり、災害等緊急時に助け合える関係作りができるよう交流会を開きました。色々な部会の栄養士の名前と顔が一致するために、マイブームを一言ずつ取り入れた自己紹介は盛り上がり、初対面の栄養士もお互いに身近に感じる事ができま

した。また、災害時の給食提供のためのマニュアルや備蓄品の利用計画、実際の訓練の様子等先行的に実施している施設の事例発表を聞きました。その後、部会に分かれて事例発表を聞いて気が付いたこと、自分にできること、今後取り組もうと思ったことについてグループワークを行いました。最後にグループ発表を行い、全員で出た意見を共有し、日頃から災害に備えて継続的に自分たちの危機管理能力を高める努力をしていこうと話し合いました。

東備支部としても、災害等いざという時に繋がることができる、顔が見える組織を目指しています。日常業務で皆さん忙しい中ですが、ひとりひとりのご協力をお願いしたいと思います。



「ジュニア・アスリートに私達出来る事」

岡山支部 下田 裕恵

10月15日(土)、岡山県総合グラウンドで「エネルギーランナーズスクール in 岡山」が行われました。これは中国電力陸上部の選手と、小学校3年生から中学生までの陸上をしている子供達が一緒にトレーニングをし、スポーツの楽しさ、素晴らしさを経験する…というイベントです。

その中に「食事アドバイスのコーナー」を設けたいという依頼を受け、岡山支部から4名の会員が参加しました。

当日は穏やかな秋晴れとなり、朝早くから100名を超えるジュニア・アスリートと保護者、チームの監督など多くの参加者の熱気に包まれたなか始まりました。

スポーツ栄養も専門的になっています。目的は「未来のアスリート達の健やかな成長、競技力を落とさない食事とは何か」ですが今回は限られた時間であること、また継続的支援ではないことを考慮し、①成長期に必要な食事を3回食べること、②間食はおやつではなく食事では足りないものを食べる大切な補食であること、この2点に絞りアドバイスを行うことにしました。

具体的には食育SATを使用したバランス指導、食品、料理の選び方、またお菓子に含まれている

油脂、嗜好飲料に含まれている砂糖の媒体を持参して手に取って見てもらい、嗜好品を多く摂っている場合は減らして食事、補食を正しく摂ること等、ブースに来てくれた参加者、保護者に今日から出来る実践法を話しました。

相談内容では「食べても痩せていく。これで大丈夫なのか。」「兄弟でスポーツをしているがそれぞれ好き嫌いが激しく食事を作るのが大変。」など一方的な話では解決できないものも多く、指導する側の知識や指導技術の向上も必要だと感じました。

今回の反省として、短い休憩時間しか子供達と直接話が出来ず、イベント中の待ち時間にブースに来てくれた保護者対象の指導に偏ってしまったことです。食事・栄養よりトレーニング!というアスリートがまだ多い中、せっかく興味を持って来てくれた全員と話が出来なかったことがとても残念です。

今後も様々なアスリートに栄養・食事指導をする機会があると思いますが、求められている事を正確に判断し、短い時間で的確な指導が出来るよう研鑽していく必要があると改めて感じました。



「エネルギーランナーズスクール in 岡山」当日風景

平成28年度訪問介護員資質向上のための研修事業

岡山栄養ケア・ステーション 松下 暢子

昨年に引き続き、平成28年度も岡山県の委託を受け、「訪問介護員資質向上のための研修事業」を実施しました。今年度は県北地域も含め3地区（津山、新見、岡山）で開催し、延べ192名の訪問介護員の方に参加していただきました。

「平成28年度訪問介護員資質向上のための事業」

【目的】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

【テーマ】4コース

- ①糖尿病の方の食事 ②減塩が必要な方の食事
- ③嚥下困難の方の食事 ④低栄養予防の食事



すまし汁を
塩分計で
測ってみよう!



受講者からは「管理栄養士に相談する機会ができてよかった」「普段困っていることも同じ訪問介護員同士で共有できた」「事業所全体で報告会をしたい」など感想をいただいております。

現在、介護職員初任者研修カリキュラムでは高齢者の疾患と食事について学ぶ機会は少なく、食事づくりの場では指示内容と対象者の要望の違いに悩む訪問介護員もおられます。岡山栄養ケア・ステーションでは訪問栄養食事指導などで連携する介護職の方へのサポートとして相談窓口を開設しており、今回の受講者にも「介護における栄養・食生活相談カード」を配布しました。



表面



裏面

この事業では食事制限や食形態の工夫について調理実習で学ぶことが即実践に結び付き、今後も管理栄養士・栄養士に相談できることからニーズは高く、県内全域で対象者に合わせた食事に関する研修会を継続していくことが必要であると考えます。

糖尿病教室の実際

岡山栄養ケア・ステーション 中山 敏子

**楽しくためになる
糖尿病教室**

日時

第1回	10月2日(金)	午後1時半～3時半
第2回	10月30日(金)	午後1時半～3時半
第3回	12月11日(金)	午前10時半～午後2時

内容

	医師	管理栄養士
第1回 糖尿病になぜなるの		食事・おやつを見直しましょう
第2回 糖尿病を放っておくとどうなるの		惣菜の買い利用法
第3回 糖尿病の治療とは		作ってみよう! 500kcalの食事

医師：玉野市医師会 近藤医師 近藤 満次先生
管理栄養士：山口明子他

参加費 第1・2回 200円 第3回 300円

定員 30人(糖尿病に関心のある方 先着順)

場所 第1回・2回 白石公会堂 玉野市山田 3254-4
第3回 山田市民センター 玉野市山田 447-2

*参加申込・お問合せ先：岡山県栄養士会 電話 086-273-6610
(月曜日～金曜日 9:00～17:00-但し祭日は除く)

*締め切り：開催日2週間前

主催：公益社団法人岡山県栄養士会
共催：玉野市医師会 玉野市健康増進課 玉野市栄養改善協議会

ご連絡をお待ち
しています

- 平成25年度から27年度の3年間実施しました。3年間で21地区で開催、1,291の方が参加されました。
- 会場は、開催地区の代表の方と相談して、参加者の身近な場所で、会場選定等は地区の栄養委員さんをお願いしました。
- PR活動は、チラシを作成し、会場周辺の医院や公民館等に置くとともに栄養委員さんから誘っていただきました。

教室は、医師と栄養士の講話と実際の

食品を使った演習や調理を行いました。

医師の講話場面

地元のお医者さんの話は大変好評でした。ゆっくり、色々なことが聞けて良かった。



惣菜

惣菜を食べる時も表示を見てよく考えて買おう。惣菜を買う時の参考になるわ!!



おやつには何がいいかな!あれも食べたい、これも、でも100kcalにすぐになるし!

おやつバイキング



500kcalの調理

500kcalって、案外食べられるね。ご飯とおかずを上手に組み合わせることが大切なね。



運動

食べて、動く。動いて食べる。体を動かすと肩こりも治りそう!!



お願い

- 支部の事業としてぜひ、実施してください。
- 糖尿病教室で使った資料を活用してください。事務局に連絡していただければ、すぐ送ります。

第1回岡山県地域包括ケアシステム学会学術大会報告

専務理事 竹内ひとみ

去る9月11日(日)、川崎学園川崎祐宣記念講堂において、第1回岡山県地域包括ケアシステム学会

学術大会が開催され、当会の会員8名が発表を行いました。

「参加者でつくる地域一体型糖尿病予防教室の取り組み」

赤磐医師会病院 草谷 悦子

(目的) 糖尿病患者は増加傾向にあり、疾病予防は正しい知識の習得と自己管理の継続にある。当地域は山間部を控えており、糖尿病教室への参加は困難をきたす場合も多い。会場選定は大切な要素の一つである。地元医師と協働し、地域一体型の糖尿病予防教室を開催する。

(方法) (公社)岡山県栄養士会では備前県民局より事業委託を受け、公民館単位で地元医師会の医師による講話と管理栄養士による栄養・食生活に関する演習、手軽にできる運動をテーマに糖尿病予防教室を開催する。特に赤磐市暮田地区では多目的集会施設を利用して通年で開催する事とした。初年度は他会場と同じ内容を実施し、2年目は調理実習の献立を参加者で立てた500kcalの弁当を作成した。試食しながら感想を聞き、最後にアンケート記入とする。

(結果) 総参加者1,262名(21会場)暮田地区では延べ81名(2年間)の参加があった。日頃聞くことがない医師の講話は大変好評で、継続を望む声

も聞かれた。初年度はテーマに沿った感想が多かったのに対し、2年目は献立を作成したので食事・生活に関するコメントが多かった。継続する事で関係性を築くことができ、話しやすい環境作りができた。

(考察) 普段使い慣れている施設は集まりやすく、教室として有効利用できる。地元の医師と協働して、知識の提供と生活の改善方法を促す場を提供できたことは、地域の糖尿病予防につながるのではないかと考える。(抄録より)



「在宅向け高齢者/病者用食品の取扱いの現状と食品事業者の役割」

中国学園大学 大宮めぐみ

(目的) 近年、高齢者の嚥下・咀嚼機能低下や低栄養の予防・改善もしくは病者の病態に対応した高齢者/病者用食品が増加している。当該食品を在宅介護現場で利用することで、低栄養の予防・改善はもとより介護食の調理負担軽減や喫食者のQOLの向上につながると予測される。しかしながら、当該食品について、医療・福祉の現場から、価格に関する事、メニューの少なさ、購入場所の少なさ、分からなさ等の課題が指摘されている。よって本研究では、在宅向け高齢者/病者用食品の取扱いの現状と食品事業者の役割を明らかにする。

(方法) 文献の収集・分析および関連事業者への聞き取り調査を行い、結果を分析した。

(結果) 岡山県を中心とし、病院・施設等への当該食品を納品する食品卸売業者(以下、A社)へ聞き取り調査を行った。結果、A社は、当該食品を病院・施設等へ納品するとともに、専門職団体などへの情報提供、パンフレットの配布、在宅

介護を行う消費者への通信販売やA社事業所での販売も行っていた。

(考察) 当該食品を在宅介護現場において使用するためには、まず販売経路を介護者や要介護者が認知し、その中で自分にあった食品を選択することが必要である。そのためには、食品事業者と専門職の連携が不可欠である。今後、食品を入手しやすい環境が確立されつつある中で、適切な商品選択のための情報提供の方法を検討していくことが必要であると指摘できた。(抄録より)



他6名の発表演題

「管理栄養士による訪問介護員資質向上のための研修事業の取り組み」	松下 暢子
「おはぎを作って食べたいなあ・・・～その思いに寄り添いながら～」	佐藤 洋子
「退院後低栄養状態の利用者に対する短期集中リハビリテーションと栄養管理」	長畑 雄大
「地域で行う糖尿病重症化予防の取り組み」	中山 敏子
「岡山栄養ケア・ステーション事業の取り組み」	坂本八千代
「個別プラン検討における管理栄養士の役割」	森光 大

勤労者支援事業部食育研修会報告

勤労者支援事業部 本多 佳代

今年度の食育研修会は会員の資質向上・自己研鑽を目的として8月21日に開催しました。

地産地消として「岡山県産の地魚のさばき方から調理まで」を岡山県漁連女性部会長の奥野ミエ子さんをお迎えし「すずき・こち・げた・ままかり・えび・たこ」などを全員でさばいて調理しました。特に「こち」は表面がヌルヌルで目打ちをするにも大変でした。時間をかけて下ごしらえした魚はみなさんの腕によって和食の料理に仕上がりました。今回、魚のさばき方を中心に実習していただいた事で若い方も満足されたようでした。そして、参加した方々から「とてもいい研修会なのでもっと宣伝すればよかったね」との声が出たので次回こそがんばると約束しました。職業人としての「食技」を確かなものにしていく一環になればと思い、取り組みました。「もち麦の食べるラー油作り」は手間はかかりましたが、豆腐にのせていただくと夏の1品になりとても美味です。

午後からは2例の情報提供をしていただき勉強しました。最初は岡山県農林水産部水産課の石黒貴裕氏と水産研究所の村山史康氏が「岡山県の漁連と地魚」・研究所から「地魚の旬を科学する」の最新情報を講演いただきました。また、この秋か

ら冬にかけて「岡山県産の海苔・牡蠣」の消費を全国へ発信する取組みに入ることもお聞きしました。次に大塚製薬(株)山口啓幸氏から「魚の栄養EPA/DHA」と「脳を活発にするバランス栄養生活」の最新情報を講演いただきました。最後に「調理における衛生管理について」は講師の藤原尚子さんを中心に日頃の問題や疑問を出し合い、みんなとの意見交換の中から正しい情報のネットワークを構築する1つのきっかけとなる交換会となりました。

今回、参加してくださった方々にお礼申し上げます。



新厨房に移転して

岡山済生会総合病院 大原 秋子

当院は岡山駅西口から徒歩圏内に位置し、553床を有する急性期病院です。建物の耐震性の事情から移転計画がはじまり、平成28年1月1日に国体町に新築移転しました。従来の病院は附属外来センターとなり岡山県下で初めて入外分離の体制になりました。

栄養科は新病院2階の北東にあり、HACCPに基づいたコンパクトで働きやすいクックチル対応の厨房になりました。食材が一直線に流れる設計で人の動きもスムーズです。2年前から設計・施工会社の指導のもと、毎月科内でクックチルの勉強会を行い、運用や人の配置、調理の流れ、タイムスケジュールなど調理師とともに共通認識を積み上げていきました。今回、新たに温度管理システムを導入し、検収時の品質・品温管理、調理中の時間と温度管理はタブレットを用いて行っています。室温及び冷蔵冷凍庫などの厨房機器も事務所内のパソコンと連動して24時間管理できるようになりました。

厨房内の床は、非汚染区域をピンク、汚染区域をグリーンで色分けし、厨房靴も黒色と白色で区別しています。

食材の保管は移動式のフレックスカートやプラスチックを使用しています。野菜下処理室・肉魚下処理室と調理室はパススルー冷蔵庫やキャビネットに仕切られ食材のみ受け渡しを行います。消毒はソフト酸性水が各所に配管されています。

調理室の熱源は非常時を考え電気とガスの2本立てにしています。掃除がしやすく清潔が保持しやすいように、回転釜は壁掛け式、機器はベース置きにし、盛付台は1枚板で継ぎ目がありません。ダクト内にも照明をつけ、調理中の手元も明るく、機器上部もほこりが入らないよう施工され、配管もなくすっきりとした厨房になりました。

サラダ室は常に室温17℃に設定され、サラダや冷菜、果物など調理・盛り付けを行っています。チルド庫とつながっておりサ



調理室：調理工程が奥へ一直線に進む



調理室：事務所から見たところ



洗浄後室：非汚染区域



洗浄前室：汚染区域

サラダ室で盛り付けしたものをすぐに保管できます。スチームコンベクションオーブンとブラストチラーを配置、その横にチルド庫と効率的な動線となっています。調理室側には大型の窓がありお互いの動きが見えます。パン洗浄室では、調理室内の洗い物を一括して機械洗浄し消毒保管します。食器洗浄室は汚染区域の洗浄前室と非汚染区域の洗浄後室に分かれて作業をしています。栄養科事務所からも調理作業の進捗を確認することができます。

大晦日の朝食を配膳した後に昼食を新病院で提供するスケジュールのため、無事に食事が提供できるか大変心配しましたが杞憂に終わり、現在まで大きなトラブルもなく快適に調理しています。余談になりますが、8月の医療機能評価受診の厨房視察の際には「最新の厨房で素晴らしいですね」と良い評価をいただきました。新しく快適な厨房で患者さんにより美味しく、安全な食事が提供できるよう今後も栄養科一丸となり努力していきたいと思えます。



壁掛け式回転釜



サラダ室：扉の先にチルド庫

指 導

媒 体 紹 介



〈作成〉岡山県保健福祉部健康推進課

はばたけ 栄養士

「食べる事は生きる事」

河田病院 大菅 未希



私は管理栄養士として働き始めて、まだまだ未熟な2年目です。大学生の頃は自分が病院で働くとは思っていませんでした。きっかけは、大学の学科長によく言われていた、「食べることは生きること」が強く心に

残り、また病院臨地実習の時に、患者さんが食べることができる喜び、そして薬とは違う、食事より得る栄養で健康を維持・改善している姿を見て、私の学んだ知識や技術を沢山の命に活かしたいと思うようになり、病院で働きたいと思いました。

現在は2年目として任される仕事も少しずつ増えてきましたが、まだまだ毎日が勉強です。就職して1年目は厨房での調理作業が中心となり、調理技術や1日の現場の流れ、調理工程などを学びました。初めてのころは、納品された沢山の野菜の量にびっくりしました。今まで経験したことのない食数の調理だったため、少量調理とは異なる作業や様々な機械の使用方法など、毎日覚える事が沢山ありました。数カ月は一般食で基礎を身につけ、特別食の調理を担当するようになりました。特別食の調理では入院患者さん一人一人の疾病の状態に合わせます。いざ現場に立つと、大学で学んでいたことが活かされず、疾患について分からないことばかりで悔しい思いを沢山しました。悔しいと思った分、教科書や病院で決められている食事箋、先輩方から情報を集め、患者さん一人一人に最適な食事が提供できるように心掛けました。また、科長から「患者さんはおお客様。お金を払っていただいている。ここはレストランなの。」と指導されたときは、ただ何も考えずに盛り付けをしていた自分の意識の低さを恥ずかしく思いました。それから現場に入る時には必ず、見た目にも美味しい、丁寧な配膳を心掛けるようにしています。

少し現場作業に慣れ始めた2年目から、献立作成、材料の発注・検収、食数管理や記録作業を行う事務仕事を担当させていただくようになりました。日々失敗の連続ですが、先輩方や調理師の皆さんにご指導やフォローをしていただきながら仕事を身につけています。私にはお手本となり、またご指導いた

ける先輩や調理師さんが沢山いるため、働きながら成長できる環境がとても整っています。この環境でしっかり栄養士としての基盤を整えていきたいと思っています。

私はまだ病棟を担当させていただいていないので、患者さんと関わる事が出来るのは、「栄養教室」のみです。栄養教室とは、患者さんと調理実習を行い、退院後に自分で料理が出来るよう、また長期入院の方には月1回の楽しいひと時になる教室です。その時に栄養の知識や調理技術など、患者さんが「先生教えて!」と言って沢山質問してくれます。初めの頃は、「先生」と呼ばれることに違和感がありましたが、それと共にそう呼ばれるようにふさわしくならなければと、気付くことも出来ました。質問に答えられるよう、様々な情報に目を向けるようになりました。調理技術の面では、長年主婦をされてきた患者さんが私にとって先生です。他の患者さんと共に教わっています。沢山の患者さんと関わることで、気付かされること、教えていただけることがあると、日々実感しています。

また、栄養教室で患者さんと食事をしながら話していると、「何日の献立の〇〇がすごく美味しかった」「食事の時間が楽しみ」と食事をとても楽しみにされていることが分かります。お褒めの言葉の時やそうでないお言葉の時もありますが、そういった意見を次の献立に反映できることが直営で働いている強みです。食べる事を楽しんでもらえ、健康を維持・改善していただけるのが、私の仕事だと思っているので、これからも最適な食事提供が出来るよう心掛けていきたいと思っています。

今後は病棟を担当することになるので、患者さんの栄養管理をしっかり行うことが出来るよう、先輩の背中を見て学び、他にも積極的に研修に参加をするなど、知識を深めていきたいです。働いていると、日々自分の課題が増えていきます。一つずつ乗り越えられるよう、これからも全力で頑張りたいと思います。

食べる事は生きること。医師や看護師とは違う面で、患者さんの命に関わる仕事に責任をもち、これからも日々成長していきたいと思っています。

理事会報告

平成28年度理事会報告

1. 平成28年10月15日

承認事項

- 1) 新入会員・再入会員・新入賛助会員承認
- 2) 職務執行状況（会長・専務理事）承認
- 3) 事務局就業規則、給与規程の変更の承認

審議事項（審議の後承認）

- 1) 平成28年事業について
- 2) 平成29年度表彰候補者について
- 3) 陳情について

報告事項

- 1) 中四国合同会議
- 2) 地域包括ケアシステム学会

連絡事項

- ・マイナンバーの提出依頼
- ・事務分掌
- ・食生活指針の一部改定及び食生活指針の解説要領

事務局だより

☆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。

☆休会制度とは、主に出産・育児・介護・長期の病氣療養などの理由に、一時的に休職や退職を余儀なくされた会員救済策として創設しました。

休会届受付期間は1月1日～3月31日までとなり、翌年度からの休会となります。

休会中に再入会される時に再入会費は必要ありませんが、3年間を過ぎますと退会となり再入会費（1,000円）が必要となります。

休会中も栄養士会からご案内等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。

☆事務局年末年始の休みは、12月28日(水)～1月3日(火)です。



早いもので、2016年も終わりが近づいてきました。この1年も、「なかま」では健康や栄養に関する最新情報や研修会、各部会での活動報告など、様々な内容を織り込んで発信してきました。私自身、編集に携わる中で、毎回多くのことに気付かされていることを実感しています。これからも「なかま」を通して、一人ひとりの健康増進や豊かな食生活に役立つ情報提供の場となるよう、努力していきたいと思えます。

編集委員 小山 洋子

東洋羽毛「睡眠セミナー」無料サービスのご案内

Sleeping seminar

◆こんなお悩みはありませんか？

- ・夜勤明け、体は疲労しているのになかなか眠れない。
- ・寝起きが苦手で起床時間ギリギリまで起きられない。
- ・睡眠時間は長いのに、眠りの質に満足できない。

◆睡眠セミナーを無料で開催しています

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実したセミナーをご用意しています。

研修会や勉強会、学会でのコーヒーマスターサービスもご提供しています。

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

～お気軽にお問い合わせください～

フリーコール **0120-224711**

な か ま (第129号)

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。



給食管理システム

SMART DIETITIAN²

スマートダイエティシャン



病院・クリニック



老健・特養



セントラルキッチン
フードサービス



保育園・幼稚園

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20回 日本病態栄養学会・国立京都国際会館 (1月13日～15日) 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**

ISO/IEC 27001:2013 認証登録番号 10672取得しています。

● 資料請求・お問い合わせ・デモ希望



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▼▼▼

マッシュルームソフト

検索

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

東京都中央区日本橋3-2-14 日本橋KNビル4F
TEL(03)5201-7030 / FAX(03)5201-3712