

なつかい 手もつなごう

第132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



保育園で
栄養委員さんが
「野菜を食べよう」
のお話



離乳食指導



量や形状を
確認中

保健センターの展示



テーマ
「子どものおやつ」

災害は忘れたところにやってくる。なので、備えが大切！

副会長 坂本八千代



今年は10月に入って大型台風が二つもやってきました。その影響で雨に見舞われ、思わぬ災害が起きたところもありました。さらに県北で震度2の地震があり、岡栄DATのメンバーとして大きな災害が起きない

ように願っています。皆さん、岡栄DATのことをご存知でしょうか？岡山県栄養士会災害支援チーム：岡栄DATは（公社）岡山県栄養士会災害支援実施要項に基づき岡山県内で発生した災害に対して迅速に医療・福祉・行政部門等と協力して主として栄養・食生活に係る災害支援を行うために必要な事項を定め、災害時における栄養・食生活支援体制の円滑な運営を図ることを目的として編成される災害支援チームです。

これまで私は日本栄養士会から派遣されて東日本大震災の支援で気仙沼へ、熊本大地震で熊本へ支援に行きました。その間にJDA-DATの研修を受け、さらにはJIMTEF（公益財団法人国際医療技術財団）の災害支援の研修を受けました。HUG避難所設営ゲームも4回、5回経験しました。1回目は日本栄養士会の研修でよくわからないままになんて忙しいこんなに一気に被災者が押し寄せるのかとあたふたと終わりました。2回、3回と回数を重ねると情報を整理する視点からHUGに向き合うことができました。支援物資をもらうにしても情報が必要、どんな人が集まっているのか、男女、年齢、健康チェック、アレルギーチェック、何か障害はないのかなどありとあらゆることが必要となります。災害時要配慮者を把握することがポイントです。役割り分担を決め、情報を整理する、避難者にどう情報を伝えるかなど参加者の知恵を出し合っって同じゲームかと思えるほど充実した取り組みができました。

実際に熊本では特殊食品、アレルギー用食品などを集めた特殊食品ステーションが熊本県庁、熊本栄養士会に設置されスムーズに必要な被災者に届けることができました。避難所を回って実際にお会いすることで必要とされているものを把握することができ、人と物をつなぐことができました。元気な被災者は避難所内外を歩き回ることができ、貼り出された情報を見ることができます

が、高齢で座り込んだ被災者には入り口に貼り出された情報は伝わらず、段ボールいっぱいの菌ブラシや、入れ歯洗浄剤があっても、手元に届かず歯磨きや入れ歯の手入れもできない方がおられました。些細なことですが、避難所で問題になる風邪の予防と考えると重要なことと思います。避難所で配られるお弁当が食べられない要配慮者の方が3割おられるともいわれています。

これまで支援に行くことばかり考えてきましたが、いざ岡山が被災した時にどうするかが大きな問題です。そこで支援に取り組んでいただくのが岡栄DATのメンバーです。今年、本会は岡山県と災害時における支援の協定を結びました。具体的なところはこれからの大きな課題です。今年度も岡栄DATの研修を3回シリーズで行います。体験すること、シミュレーションすることでいざ被災した時の備えができます。災害の怖さ、その後の支援の重要性を目の当たりにしてきますと、支援を受ける立場になったときにどうすればいいのか、本当に大きな問題だと思いました。備えあれば憂いなし、一人でも多くの会員の皆様が岡栄DATのメンバーに参加していただきたいと願っています。よろしくお願い致します。



平成29年度栄養士研修会報告

学校健康教育事業部 光森 麻里

10月7日(土)おかやま西川原プラザにおいて「日常業務の中で、調査研究を行う」をテーマに佐々木敏先生の講演があった。

論点は2点

- 1, 論文を理解できるようになるべきである。そして、読むべきである。
- 2, 研究をしたかったら、有能な研究者と組むべきである。

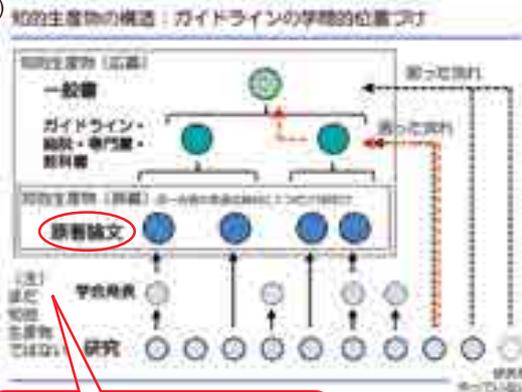
まず、話の本題に入る前に4点釘を刺された。

- (1) 何かを書いたら見直す。
佐々木先生に来る質問メールなどで気づかれたこと。
○何を質問しているのかわからない・所属、部署、身分、住所などの記入がない・自分の能力で調べればわかるようなことを聞いてくる。
- (2) 覚え込んだものは忘れる。考えたことは忘れない。
○教科書から外れた部分についてしっかり思考すること。
- (3) 調査研究は日常業務の中ではできない。
○研究というのは勉強するほど難しく、一般の人が集団給食を運営できないのと同じことである。
ただし、人を対象とするものは現場でしかできないので、有能な研究者と現場が連携するのが良い。
- (4) 研究をする前に専門職である。
○管理栄養士・栄養士は、保健、医療、福祉及び教育等の分野において、専門職として、この職業の尊厳と責任を自覚し、科学的根拠に裏づけられかつ高度な技術をもって行う「栄養の指導」を実践し公衆衛生の向上に尽くす。(日本栄養士会：管理栄養士・栄養士倫理要綱より)
○専門職は2次情報は使わない。(論文に裏付けられた情報を使う)

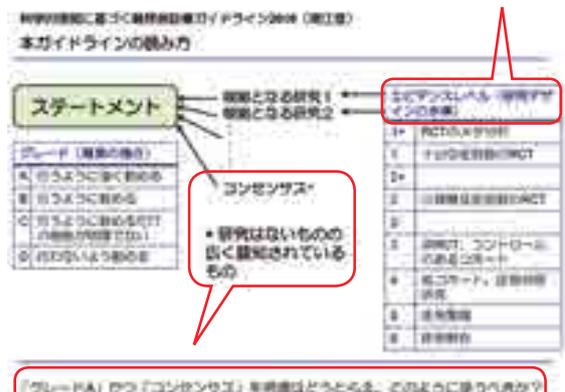
そして、本題。

- 1, 論文を理解できるようになるべきである。そして、読むべきである。

(例)



科学的根拠はここで確認します



「グレードA」かつ「コンセンサス」を前提はどうとらえ、どのように扱うべきか?

グレードA コンセンサス

「グレードはA」だが、「研究はない」という意味。これを確認してから、この文章を読むかどうかを決める。あなたは、読みますか?

「根拠マーク：章末に研究論文があります、という意味。」これが付いているものを使うと良い。

グレードB 「グレードはB」

エネルギー摂取量 (kcal/日) : ガイドラインは正しいか?

科学の発展に基づく健康増進ガイドライン2013 (東江型) p.31

12 個別対応の食事療法

※多くの生活習慣を改善した保健目的の食事療法がスムーズな治療開始と継続のために必要であり、そのためには食事内容を把握し、食事の嗜好や時間などの生活習慣や身体活動量などをまず十分に把握する。

13 管理栄養士による食事指導

※上記の食事指導には、栄養士が十分なことが前提に実施されるべきである。

※管理栄養士が食品交換表を用いて栄養指導を行うが、患者の理解が不十分な場合は、実際の食品やフードモデルなどを用いて指導する。

- 2, 研究をしたかったら、有能な研究者と組むべきである。

現場の人が、自分たちだけで研究をやろうなどと考えない方が良い。研究することをしっかり勉強している有能な研究者と協力することで、よりその現場での調査研究が深く意味のあるものとなり、次の世代や他の人たちが使えるよう紙に残すことができるようになる。

これが即ち研究論文である。

論文の書き方など、この先の内容についてはまた来年ということです。来年の佐々木先生の講演も楽しみです。

岡山県栄養士会のホームページについてのアンケート結果

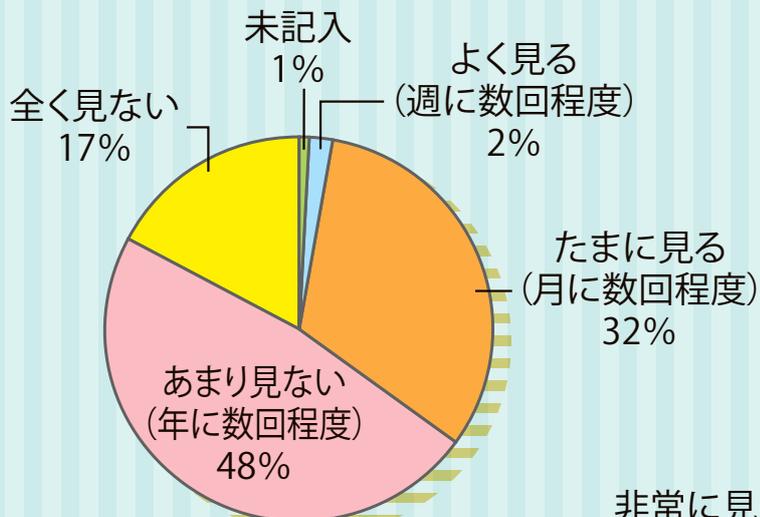
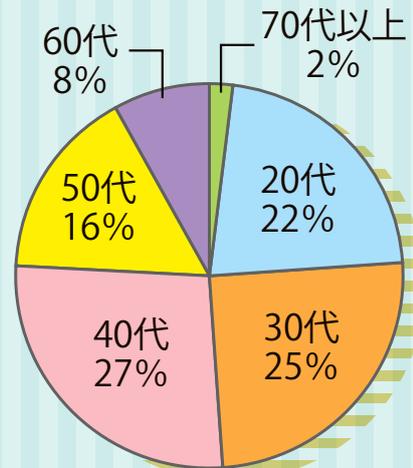
広報委員会

ホームページについてのアンケートにご協力いただきありがとうございました。集計いたしました結果をご報告させていただきます。ご意見等を参考にさせていただき、今後、理事会や広報委員会でホームページについて検討していきます。

問1

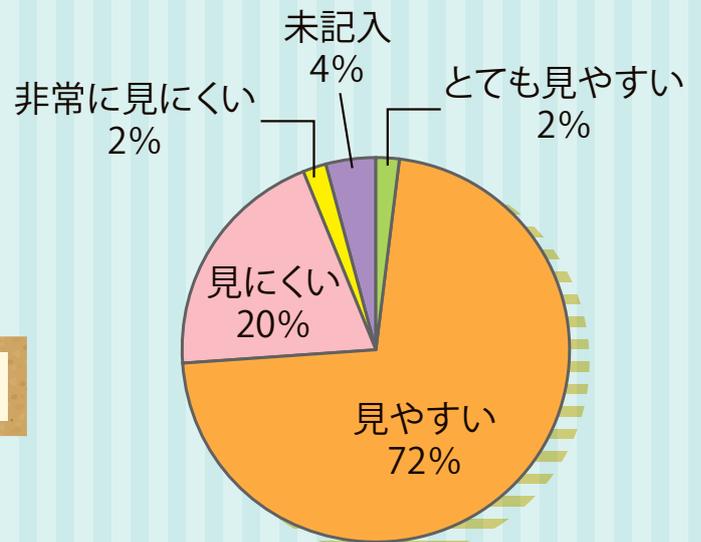
回答者の年代

回答者643名



問2

ホームページを見る頻度

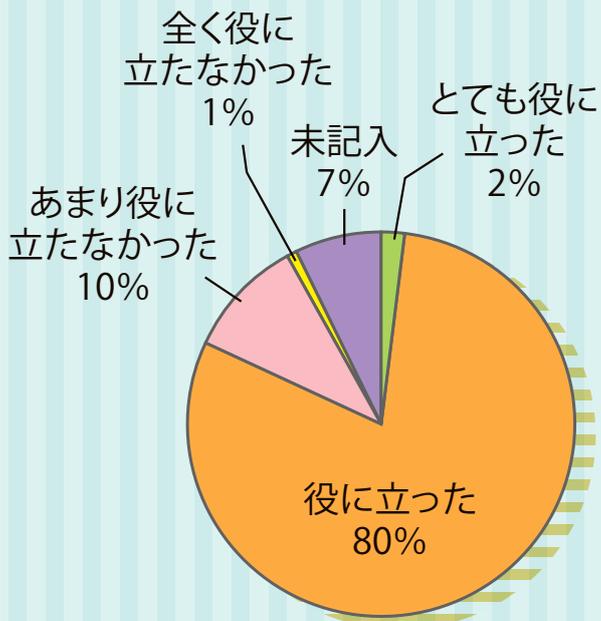


問3

ホームページの見やすさ

問4

○ ホームページの内容は役に立ったか



問5

役に立った内容

1. 研修会やイベント案内・報告 (308)
2. 生涯教育研修案内 (130)
3. おすすめレシピ (127)
4. 栄養まめ知識 (125)
5. 申請書ダウンロード (93)
6. 栄養関係資料 (72)

問6

役に立たなかった内容

1. 研修会やイベント案内・報告 (14)
2. 賛助会員名簿 (13)
3. 栄養成分表示の店紹介 (8)
おすすめレシピ (8)
5. 生涯教育研修案内 (7)
栄養まめ知識 (7)
栄養関係資料 (7)
求人情報 (7)

問7

さらに充実した方がよい項目

1. 栄養まめ知識 (49)
2. おすすめレシピ (38)
3. 栄養関係資料 (36)
4. 研修会やイベント案内・報告 (29)
5. 求人情報 (21)
6. 栄養成分表示の店紹介 (16)
7. 生涯教育研修案内 (11)

問8

こんな情報があればいい

- 栄養指導に使用できる資料やパンフレット
- 栄養士が取り組んでいる事業内容
- 生涯教育の様子や内容
- レシピ (ソフト食、嚥下食、治療食、行事食)
- 最新の医療・栄養情報
- 現場で活躍する栄養士の紹介
- 栄養士の業務についての相談コーナー
- 論文や学会へのリンク
- メールでの研修会申込

栄養Wonder 2017 in おかやま

栄養を学び、体感することをコンセプトに食生活を考える日として、8月20日(日)10時から15時までJR岡山県南地下通路広場にて開催した。

食事診断や栄養相談、展示を行い、キウイフルーツ、野菜ジュース、パンフレット等をお土産として約500名の参加者に配付した。食育SATによる食事診断やヘモグロビン測定には長蛇の列ができ大変盛況だった。

食育SATによる食事診断♪ あなたの食事は★いくつ? 211名



ヘモグロビン測定

採血なしで簡単測定! 175名



管理栄養士による栄養相談

食事について気になることを聞いてみよう! 62名



食品モデル展示

食品に含まれる塩、油の量を見てみよう! 208名



なかまちーずフェスティバル

岡山博愛会病院 清水 英子

岡山市中区地域の在宅医療・介護・福祉機関の多職種が協働し、「住民の方と一緒に地域づくりをしたい」という思いのもと、幅広い世代が楽しみながら学べるフェスティバルが昨年から実施されています。今年度は10月22日(日)に岡山ふれあいセンターを会場に「認知症」「フレイル」をテーマに開催されました。栄養士会からは、「筋肉を保ち身体を動かすには食事が大事」というテ

ーマで、栄養相談、栄養補助食品の試食・試飲を行いました。栄養補助食品の試飲・試食の機会はなかなか無く、年齢を問わず多くの方が興味を持たれました。栄養補助食品は高齢者や低栄養の方を主な対象としがちですが、食生活が多様化している中、若年層への情報発信ということも必要だと感じました。



フェスティバル入口



試食・試飲した栄養補助食品



栄養補助食品試食・試飲コーナー



栄養相談コーナー

日本原病院栄養課『嚙下食メニューコンテスト2017』でグランプリ受賞！

日本原病院栄養課 佐藤 洋子

2017年9月13日東京ビッグサイトで行われた第5回嚙下食メニューコンテストの決勝審査会で当院栄養課の作品“シャインマスカットと清水白桃のシャルロット風～お誕生日に彩りを～”が見事グランプリに輝きました。

東京ビッグサイトの大きなスクリーンに、常時調理の様子が映し出されるという大舞台で、それに臆することなく、真剣に、それでいていつも通りの終始笑顔あふれるトークと調理を披露していました。

今回のメニューは、当院に癌の終末期で入院されたYさんがまだ会話ができる頃に、当院の管理栄養士に「果物がたくさんあったケーキが食べたい」と言われたことがきっかけでした。ぜひお誕生日にフルーツケーキでお祝いしてあげたい、とカンファレンスでも話し合ってきましたが、Yさんはお誕生日を迎えることなく旅立たれてしまいました。私達はそんなYさんの為に、岡山特産のフルーツがふんだんに使われたケーキを作ることにしました。

そして最終審査で、な、なんと！なんと！です。当院の作品がグランプリを受賞しました。ついに日本一になりました。こんなにうれしいことはありません。審査員の金

谷先生から、「固さ、味が断トツであった！」とのコメントを頂き、全体審査では、作品の持つストーリー性と岡山特産である食材の自然さを表現したことが評価され、大変うれしかったです。

岡山に戻った1日目は、取材や凱旋報告の朝礼などで忙しくしていましたが、2日目からはまた、通常通りの業務に戻りました。コンテストは、あくまでも日々の業務の延長である、毎日の仕事を大切に、進化し続けなければ決して作り出されません。そのことを踏まえ、栄養士、調理師と力を合わせ、病院食のクオリティーを常に追求し、努力した結果だと思っています。栄養課全員で手にした日本一。本当に感無量です。



日本原病院栄養課の作品「シャインマスカットと清水白桃のシャルロット風～お誕生日に彩りを～」



特設ステージ最終審査会で調理とトークの披露





真庭支部

真庭支部 藤田富美子

真庭支部は、真庭市 新庄村の市と村からなる支部で会員数79名で医療、学校 福祉、地域、公衆衛生の5事業部で活動しています。各事業部の集まりはありますが、事業部ごとの繋がりはなかなかないのが現状です。

私も役員をしていなかったら他事業部の方との繋がりはなかったと思います。そのため28年度には、まず事業部のことを理解するための研修を行い、各事業部代表の方に発表してもらい同じ栄養士でも職域によって、仕事の内容が違うことを知ってもらうことから始めようと計画しました。一回ではわからなかったかも知れませんが、まず一歩からだと思えます。

今年度は、真庭市での子供のむし歯が多いということで、栄養士としてできることはないかと考え真庭歯科医師会長の池元由通先生に講演をしていただき、噛むことの効用は食事にも関係が密にあり歯の病気はもちろん、がん予防、胃腸の働きの促進、肥満予防などに繋がることをお聞きし、歯は健康に過

ごすために必要であることを改めて感じました。

他に、聴覚障害の方の調理実習、健康祭り、栄養展などでは、毎回好評を得ている「食育SATシステム」を使っています。朝、昼、夕のうちの一食分を選んでもらい不足している栄養素にはどの食品をプラスしたら良いかなど食事バランスのアドバイスをしています。

栄養士の活動の場がますます増えているので、役員だけでなく会員の方々に助けてもらい支部を盛り上げて行きたいと思えます。



勝英支部

勝英支部 井上 智美

勝英支部は、美作市・勝央町・奈義町・西粟倉村からなる支部です。

住民の健康づくりや、栄養士業務の質をあげるため、地域活動や研修に力を入れています。

☆研修会（調理実習と情報交換会）

6月7日(水)：「フルーツカットを学んで食卓を華やかに」カットしたフルーツを食べながら、日頃の業務の悩みなど情報交換をすることができました。職場でも行事食などに取り入れていこうと思えます。

11月15日(水)美作市が健康づくりの一環として進めている「もち麦」を使って調理実習を含めた研修会を開催しました。



切り方を変えるだけでこんなにきれいにできました。



☆地域活動

地域の学校行事や祭り、健康診断に行き、食育SATシステムなどを使って食事のバランスをみたり、食事の相談を受けたりしました。



今後の課題は、会員数を増やすために栄養士会の活動を知ってもらう機会をつくること。また、少ない会員数だからこそ情報を共有してお互いの業務に役立てていきたいです。



岡山市支部

岡山市支部 渡邊 寛子

岡山市支部は県全会員数の約半数の600余名数を占めています。岡山市に居住されている方以外に勤務地が岡山市の方も多く含まれ、職場で活躍の方が大変多い支部でもあります。とりわけ多くの人材が満ち溢れている支部でもあります。支部紹介として、すでに10年以上続けている主な活動を3点紹介いたします。一つは食育活動です。今、子供たちの朝食抜きが問題になっています。忙しい、朝寝坊をした、欲しくない等と、親も子もそれぞれの理由があるようですが、朝食は一日のリズムを作る大切な役割があります。年度初めに保育園・幼稚園の園長会で、朝ごはんの重要性を説明し、栄養士会の活動を紹介しました。今では年間を通じて多くの園から食育の要望があります。その活動内容は、支部会員手作りの温かい味噌汁と一口のおにぎりを持参し、まず試食していただくことで納得していただいたり、時にはペットボトルに含まれている糖分、あるいはスナック菓子に含まれている油脂表示のサンプルを持参しての講話です。保

護者の方からは「家に帰って、煮干しの味噌汁を作りました。」「いつも味が濃くなりすぎていたと思います。」「これからは塩分・油・糖分にも気を付けていこうと思います。」などと寄せられる感想が、活動の励みになります。もう一つの活動としての移動研修は、遠くは山崎のウイスキー工場やマッシュルーム・えのき茸の栽培、うどん作り、豆腐作りなどは、楽しみでもあります。後一つは地域の人々の健康維持のために「未来の健康を考えましょう」と名付けて調理実習や講話のほかに、参加型の健康をみんなで考えていただくワールドカフェを取り入れています。いずれの活動も、ことのほか多くの会員の皆様の力をいただき日々工夫されたものになりつつあります。今後もあらゆる場面で栄養士の力を発揮し、食べることを軽んじることの無い健康な岡山市民を一人でも増やす事が我々の活動の原点です。活動に快く応じてくださる岡山市支部の皆様には感謝いたします。



活動報告

コープフェスタ2017 ~おかやま食育推進協賛事業~

地域活動事業部 下田 裕恵

晴天に恵まれた9月23日(土)、コープフェスタがコンベックス岡山で開催され地域活動事業部も参加しました。

昨年度までは岡山県栄養士会だけのブースでしたが、今年度は健康チェックコーナーの向かいに「すこしお生活」として医療生協とのコラボを試みました。

健康チェックコーナーでは体力、骨密度、血圧測定等

を行いました。

「すこしお生活」ブースには血圧が高めに出た方、普段から気にされている方など177名の訪問をいただきました。この方達には始めに塩分チェックシートをお渡しし、点数を出してもらった後に一人ひとりに応じた食事アドバイスをも3名の管理栄養士で対応しました。



会場とブースの配置

今年管理栄養士になった協立病院健診センターの吉田さん。栄養士会のなかまでです。



にぎわうブース。栄養士はその方の目線でアドバイス。



岡山市支部作成の媒体「1年で食べる食塩量」

医療・福祉合同研修会に参加して

医療事業部 和田瑛一郎

9月18日(月)に開催された医療・福祉合同研修会に参加しました。

午前の部は日本栄養士会医療事業部理事の宮崎純一先生・藤井文子先生に「栄養情報提供書」についてご講演頂きました。まず栄養管理記録についてお話がありました。栄養状態の評価や栄養補給、栄養教育等の記録は他のスタッフとの情報共有になり、またコミュニケーションの場ともなります。そのため、他職種が見ても分かる内容である必要があります。

先輩が後輩の記録を監査する事はもちろん、時には後輩が先輩の記録を見て、誰にでも分かる内容になっているかを確認することも必要と話されました。

次に栄養情報提供書を記載する上でのポイントについて説明がありました。情報提供書は他職種も書いているため、情報が重なる部分もありますが、栄養士にしか書けない情報を記載する事が重要になります。提供栄養量のみでは無く、実際の摂取量の記載、アレルギー食材の詳しい対応、嗜好なども大切な情報になります。

また、病院間の食形態の差は未だに存在しているため、細かく記載する必要性がある事、食形態の写真を栄養情報提供書の裏面に印刷する事で「見える化」をした好実例を交えて説明されました。栄養情報提供書を作成する事は、転院先でのスクリーニングの時間を減少させ、1食目から患者に合わせた食事の提供ができるという大きなメリットがあります。

次に高齢者の嚥下障害、嚥下調整食分類2013について説明がありました。嚥下困難を伴う高齢者でも適切な食形態や食環境の中で、食の楽しみを感じながら生活をするために栄養士ができる事や、多職種と連携してできる事を学ぶ必要があります。食形態が合わない食事の提供により、脱水

や栄養不良、誤嚥性肺炎といった弊害の発生を防ぐためにも、嚥下調整食が統一され共通認識ができる学会分類は重要であると再確認しました。

最後に症例を基に栄養情報提供書を実際に作成する演習を行いました。講義でポイントを聞き、頭では分かっていたつもりでも、実際に作成してみると、簡潔に記載するためにはどうしたら良いか悩みました。

午後の部では3名の先生に褥瘡についてご講演頂きました。玉島中央病院副院長の岡博昭先生は「褥瘡対策の基本」と題し、褥瘡の発生要因から急性期・慢性期の管理等を詳しくお話されました。在宅における褥瘡対策の推進を目指す在宅患者訪問褥瘡管理指導料についてのお話もあり、褥瘡はトータルケアが必要不可欠であり連携が必須であると再認識しました。川崎医科大学附属病院の本多唯先生は「病院における褥瘡・栄養管理」と題し各種ガイドラインと、実際の症例を基に栄養投与量の算出から再評価、フィジカルチェックについて、それらをどのように栄養情報提供書に繋げていくか、流れに沿ったお話を聞く事ができました。

岡山赤十字病院緩和ケア科副部長の渡辺啓太郎先生は「急性期病院から福祉施設・在宅での褥瘡を有する患者の栄養管理の現状と課題」と題し岡山赤十字病院で行われているチーム医療の実際をお話されました。褥瘡対策チームには栄養士も所属しており、栄養士も褥瘡を観察するという事を意識しておられました。WOC(皮膚・排泄ケア認定看護師)の訪問看護の同行訪問など、在宅との連携についても知る事ができました。

この研修でシームレスな栄養管理体制を構築する上で、欠かす事のできない多くの事を学ぶ事ができました。今回、学んだ内容を生かした栄養情報提供書を活用していきたいと思います。



第42回岡山小児糖尿病サマーキャンプ

川崎医科大学総合医療センター 渡邊 希

8月6日(日)から8月9日(水)まで「第42回岡山小児糖尿病サマーキャンプ」が岡山県青少年教育センター 閑谷学校で開催されました。患児は15名の参加でした。管理栄養士は15名参加で、3グループに分かれ1泊2日ずつ担当しました。初日に担当した私達の管理栄養士の講義では『バランスの良い食事』をテーマにして、主に体をつくる：赤レンジャー、エネルギーになる：黄レンジャー、体の調子を整える：緑レンジャーに例えて説明しました。バイキングでは、主食、主菜、副菜を揃えて食べる事を意識してもらえたと思います。これからもキャンプで学んだことを糖尿病患者の栄養サポートに繋げていきたいと思います。



栄養素の食品グループ



食事の組み合わせ



管理栄養士が赤・黄・緑レンジャーになり栄養素の説明



リーフレット内容

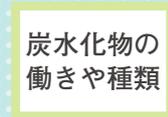
- ①主食・主菜・副菜・果物・乳製品
- ②朝食を食べる事の大切さ
- ③1日に必要な野菜の量
- ④糖質の多い食品と少ない食品等



リーフレットカードを配布



表



炭水化物の働きや種類

裏



料理カードを使用し、班毎に1食の食事構成を考える

1食分
患児に料理を
お皿カードに
乗せてもらう。



実際のバイキングの様子

はばたけ 栄養士

入職から4年目を迎えて（育児休暇1年を含む）

社会福祉法人クムレ あしたば 管理栄養士 古谷 知世



クムレは創立60周年を迎え、新たなる中期経営計画のもと、全事業所が、利用される皆様への切れ目のない支援へ向け取り組んでいます。

そのクムレに入職して4年目の私ですが、入職して最初の8ヶ月間は乳児保育園で児童指導員として乳児の保育に携わらせて頂きました。中でも日々の保育の業務の中で食事支援をさせて頂き、日々、子どもの食べるスキルの発達を目の当たりに出来たことに、特にありがたさを感じています。その後、障がい者支援施設あしたばに異動し、栄養士業務に携わらせて頂いています。ここで、子どもと利用者さんの様子をみて気付いたことがあります。子どもたちは、運動発達によって当然のように食べるスキルも発達していきます。しかし、当施設の利用者さんには障がい特性により（一概には言えないが）食べるスキルが子どもの時に獲得されていない可能性もあり、また食べるスキルの衰退が早まっている様子が見られることもあります。そこで、当施設では、摂食・嚥下機能の維持向上を目指し、口腔体操を行っています。また、食事支援の仕方は保育に学ぶべきことが多くあると感じました。例えば、保育の現場では食事時の姿勢についても、背中や足元にクッション性のマットを体格に合わせて重ね、背中を真っすぐに、足は床に付いた姿勢で食事ができるよう配慮しています。当施設でも嚥下機能の低下が見られる利用者さんにリクライニングソファを用いて飲み込み易い姿勢で食事をして頂く等の配慮をしています。しかし、当施設の利用者さんの年齢層や障がい特性の幅は、子どもたちの個人差の幅よりも格段に広く、食事支援も食事形態も個々に対応することは難しくなってきました。

当施設の厨房は直営の給食施設で、ほぼ365日朝

食・昼食・夕食の提供を行っています。食形態は普通食、ソフト食、ペースト食、ムース食です。他に、アレルギー食、糖尿病食の提供も行っています。また、栄養マネジメントも行っています。その厨房を担う職員はベテランの管理栄養士が1名、経験の浅い管理栄養士が4名、ベテランの調理師が2名の計7名です。現在は調理師が少なく栄養士もほぼ毎日現場に入り、現場業務の合間に献立作成、発注業務、栄養マネジメント等を行っているのが現状です。人員は少ないですが、そのしわ寄せが利用者さんや食事内容に反映されないようベテランの管理栄養士の指導の下、職員が一人丸となって努力しています。また、私事で恐縮ですが、今年度の6月までは育児休暇を頂いており、私自身は栄養士の実務経験が2年未満のまだまだ未熟な栄養士です。その厨房業務の中でたくさんの失敗を繰り返し学んだことは、まず何事も確認を取ることの大切さです。「みなさん忙しそうだから確認するまでもないよなあ」と考えた時に限ってミスは起こります。私は業務に追われると口数が少なくなってしまうので、疑問に思ったら、まず声を上げて確認を取ることを心掛けています。また、復帰後もたくさんの迷惑をお掛けしたり失敗をしたりして申し訳ない気持ちでした。それにより焦りすぎて、さらに失敗することが多くなりました。私は「これだけのサポートを受けているのだから、限られた時間だけれども、与えて頂いている仕事は全うしたい。」という想いと、「今しかない子どもの成長を見逃さず、子どもとの時間も大切にしたい。」という想いで今も揺れています。しかし、勤務時間を考慮して頂いていることや、子どもの体調不良の時、早退で仕事をフォローして頂いたり、上司や周囲の人々が温かい声を掛けてくださったりと、精神的にも助けられています。数年後、子育てが落ち着き、後輩が子育てを始めた時に働きやすい環境を作ること恩返しをして行きたいと思います。

厨房紹介 株式会社 三好野本店

商品開発グループ 安藤 敬子

当社工場は岡山市中区桑野に位置し、明治24年創業よりお弁当、仕出し料理などを中心に製造・販売をしております。

主に駅弁、会議・イベント・スポーツ大会・おもてなし用などのお弁当、事業所向けのデリバリーランチ、ご法要向けの料理、岡山空港からの機内食などを製造しており、日産約20,000食の製造能力をもった設備を兼ね備えています。

2014年以降は高松や松山など四国の駅弁も手掛けており、2017年は愛媛県で開催された「えひめ国体・えひめ大会」のお弁当の商品開発にも協力して、期間中に約35,000食を提供いたしました。

工場内の加熱調理室には、ジェットオープン、コンベア式連続フライヤー、IH・ガス釜、回転釜、スチームコンベクションオープンなどがあり、大量調理された食材は真空冷却機によって、長時間にわたり品質を保つことが可能になります。

炊飯はIH式炊飯システムによって、米の計量から加水量、温度、時間をコンピュータ制御しています。1時間に約4,000食が炊飯可能であり、連続で赤飯や炊き込みご飯など多種類のご飯を炊くことができます。

盛付室・出荷室は、常に18℃に保たれ天井には温度ムラや食品乾燥を防止するソックダクトが設置されています。

出荷にあたっては、金属探知機を通過した安全安心な商品をお届けできるよう努めております。

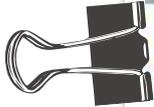
2011年より企業向けビジネスランチとして「おべんとDeli」をスタートいたしました。多彩なおかずが楽しめるバランス弁当と、ボリュームたっぷりのガッツリ弁当の2メニューを日替わりで提供し、お客様よりご好評いただいております。

また当社はHACCPシステム導入による衛生管理で安全安心な食づくりにも取り組んでおります。工場内は交差汚染防止のため、汚染区域、準清潔区域、清潔区域にゾーニングされていて作業着も帽子の色（白と青）で区別しています。

社内に設置された検査室にあるインキュベーター2台を使用して条件に応じた温度・時間で菌検査を定期的の実施しています。また工場内の拭き取り検査、落下菌検査なども実施し、衛生の向上に努力しています。

これからも食を通じて地域に貢献して、「晴れの国おかやま」の魅力を全国に発信していきたいと思っております。





岡山のあじ

勝英支部

もち麦と黒豆とごぼうを使った炊き込みごはん

材料 (10人分)

A	{	もち麦	1合
		米	2合
		水	4合
		黒大豆	1/2カップ
		鶏もも肉 (1cm角)	150g
		ごぼう (ささがき)	150g
		人参 (千切り)	1/4本
B	{	みりん	大さじ1
		酒	大さじ2
		醤油	大さじ2



できあがり
160g

1人分の栄養成分

エネルギー	242kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	4.1g
炭水化物	41.1g
食塩相当量	0.5g
総食物繊維	4.1g

作り方

- ① Aを炊飯器に入れて、3～4時間以上（冬場は一晩）浸す。
- ② フライパンを火にかけ、鶏もも肉を入れ、焼き色がついたらごぼうと人参を加えて炒める。
- ③ Bを加えて味をからめる。
- ④ ①の上に②の材料をのせ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、上下返して混ぜるようにほぐす。

・もち麦、米、黒大豆を合わせて浸水炊飯すれば、黒大豆の栄養価を損ないません。
 ・もち麦、ごぼう、黒大豆は美作市の特産品として栽培されています。
 ・紹介したレシピ(美作市保健福祉部健康づくり推進課企画発行「もち麦のしおり」より引用)は、美作市の特産品を使った、食物繊維の豊富な炊き込みごはんです。

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-mailまたは、はがき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・長期の病気療養などを理由に、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平成27年度から始まりました。

休会届受付期間は1/1～3/31までとなり、翌年度からの休会となりますが該当される方は事務局へご相談ください。休会の最長期間は3年間です。3年を過ぎますと退会となります。

☆事務局年末年始の休みは、12月28日(木)～1月3日(水)です。

お知らせ

平成30年度定時総会
平成30・31年度理事の
改選があります

平成30年6月9日(土)10時～
オルガホール 岡山市北区奉還町1-7-7
立候補届け出期間
平成30年3月31日(土)～4月19日(木)

各種申請書

入会申込書、変更届、休会・退会届等ホームページからダウンロードできます。



お仕事で悩み事があれば、先輩栄養士がアドバイスいたします。

お気軽にご連絡ください。

TEL: 086-273-6610



8月4日が「栄養の日」となり、岡山県栄養士会も「栄養ワンダー2017 in おかやま」を実施しました。

そういえば、栄養士としていろいろな所でお話をする機会をいただけてきましたが、就職した頃は「保健師」と紹介されることもしばしば。でも最近は「栄養士」ですか、「管理栄養士」ですか、と確認されることも増えたなど、ふと思いました。

編集委員 公衆衛生事業部 内田 雅子

東洋羽毛 睡眠セミナー無料サービスのご案内

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。

※東洋羽毛では、研修会や勉強会、学会でのコーヒーサービスもご提供しています。お気軽にご相談ください。

＜睡眠セミナー実績＞

- ◇第47回日本看護学会 在宅看護学術集会
 - ◇岡山県看護連盟 玉野支部研修会/新採用者研修(岡山・津山・倉敷)
 - ◇一般社団法人 岡山県助産師会
 - ◇医療法人和風会 中島病院
 - ◇済生会吉備病院
 - ◇社会福祉法人全仁会 複合型介護施設ピースガーデン倉敷
 - ◇医療法人社団あずま会 あずま会倉敷病院
 - ◇社会福祉法人旭川荘 介護付有料老人ホーム結びの社ホーム
 - ◇社会福祉法人岡山博愛会 特別養護老人ホーム アダムスホーム
 - ◇医療法人紀典会 北川病院
 - ◇公益財団法人慈恵会 慈恵病院
 - ◇医療法人社団新風会 玉島中央病院
 - ◇倉敷市立児島市民病院
- その他医療施設、福祉施設多数



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

～お問い合わせはお気軽に～

フリーコール 0120-224711

