

令和元年8月1日



第136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



児童作品



スクールランチセミナーでの指導風景



バイキング給食



授業の様子

学校健康教育事業部

会長就任から1年が経過して

(公社)岡山県栄養士会 会長 坂本八千代



昨年6月の総会で会長を拝命いたしまして何とか一年が経ちました。就任翌月すぐに晴れの国岡山が西日本豪雨に見舞われ、多くの方が亡くなられました。心からご冥福をお祈り申し上げます。災害支援におきましてはJDA-DAT、岡栄DAT更には会員、賛助会員の皆様からも多くのご支援をいただきまして誠にありがとうございました。先日被災された会員の方から我が家復活しました！と元気な声を聞くことができました。まだまだ復興半ばですが、安堵いたしました。この一年長かったような短かったような慌ただしく過ごしてまいりました。

そんな中、皆さまよくご存じと思いますが、森恵子元会長様が旭日双光章の叙勲を受けられました。岡山県栄養士会といたしましても大変名誉なことで会員と共に祝い申し上げます。更に、日本栄養士会名誉会員にもなられましたことをご報告いたします。

総会では一年の取り組みを報告いたしまして、令和元年度の活動基本方針、事業計画並びに予算を承認していただきました。活動基本方針として、次のようなことを掲げました。

公益社団法人岡山県栄養士会は、すべての県民が明るい笑顔で暮らす「生き生き岡山」の実現という岡山県の基本目標を基に“健康な毎日”の実現に貢献します。私たちは、栄養と食の専門職として倫理と科学的かつ高度な専門的技術に基づく「栄養の指導」によって人々の健康を守り、向上させることを使命としています。そのために、地域で暮らすすべての人々の健康・栄養・食に目を向けて、自身の所属する職域を越えて、広く関係機

関・団体と連携、協働しながら活動をすすめます。

重点目標にも掲げていますが、岡山栄養ケア・ステーション活動を推進し、地域とのつながりを強化していかなければなりません。超高齢化社会を迎え、岡山県内各地で地域ケア会議が開催され多くの会員の方に参加していただいています。栄養に関する助言を行い、自宅で元気に暮らせる！を支えていきたいと思えます。医療費を軽減できるのは毎日の食にあり、「栄養の指導」の適切な情報が必要となります。と同時に、食べる準備、口腔ケアも重要な課題です。オーラルフレイルという言葉もよく耳にするようになりました。口腔内の準備をして、味がわかる、おいしさがわかることで食欲も増してきます。自分の歯で食べられる！を継続するよう我々も歯磨き、歯科受診もし、歯を大事にしましょう。

さて、6月18日の夜、山形沖を震源とするM6の地震がありました。日本全体が地震の活動期に入っているともいわれています。非常災害時に栄養・食生活にかかる支援を迅速かつ円滑に実施するための体制作りも進めています。この度、岡山県災害保健医療本部構成員に岡山県栄養士会長も入るよう5月31日付で改正されました。県と協力しJDA-DAT、岡栄DATのメンバーで活動を進めていきたいと思えます。会員の皆様にも岡栄DATの研修に参加していただきますようお願いいたします。

来年2020年日本人の食事摂取基準が改訂されます。その研修会も10月6日に川崎医療福祉大学で開催いたします。会員みんなが管理栄養士・栄養士としての自らの資質向上を図り、県民から顔の見える社会的地位の確立に努めていきましょう。

只々、皆様方に感謝

(公社)岡山県栄養士会 元会長 森 恵子

2019年の「春の叙勲」で〈旭日双光章〉を受賞しました。公衆衛生事業に長年携わってきたことによる受賞でした。5月23日知事から勲章と勲記をいただき、翌24日に勲章をつけて、皇居の春秋の間で天皇陛下に拝謁を賜りました。

これもひとえに栄養士会の皆様方のお蔭です。あっという間に過ぎていった時間の中で、皆様方にお会いし、一緒に様々な仕事をしてきたことによるものと考えております。受賞に際し多くの方々から電話やメールをいただきました。思いもかけない方からもあり皆様、我が事のように喜んでくださいました。本当にありがとうございました。

そして、長年仕事を続けることができたという点で丈夫な体に産み育ててくれた両親、仕事をつつがなく全うできたのは、娘や孫たち、弟妹たちの協力の賜物です。これでやっと親孝行、家族孝行ができたのかもしれません。

私は大学卒業以来、管理栄養士として仕事をしてきましたが、新卒の頃は、栄養士の右も左もわからない、栄養士会はいったい何？いわゆる組織についてその役割を考えたことはありませんでした。大学時代に日本栄養士会のトップである森川理事長の講演を拝聴したことは覚えていましたが、まじめな会員ではなかったと思います。

岡山保健所時代に先輩の難波春日さんからの依頼で、栄養士会の法人化のための書類づくりに携わったことから栄養士会を身近に感じ始めました。福田会長や田村さん、道下さんたちと親しくお話ができたのもこの頃です。

福田会長から前田会長にバトンが渡り、保健体育課時代に理事を2期務めました。前田会長は、いつも栄養士会の資金繰りに頭を悩まされておられ、無料だった研修会参加費を徴収することになり、さらには白熱の議論をし、会費の値上げがなされました。現行の6,500円です。法人10周年の記念誌の編集にも携わりました。

私は健康対策課から真庭保健所に異動、同時に副会長を引き受けしました。介護保険が始まり、超高齢化時代の入り口でした。前田会長の下、次の変革の10年を栄養士会としてどう迎えるか、真摯に話し合いがなされました。次のリーダーを誰にするかがいつも前田会長の頭の中にあっただと思われまふ。

その後、私は県を退職し大学教員となり、つい「会長をお引き受けしてもいい」と言ってしまう、その後16年間会長を務めました。

会長になってからすぐに岡山国体が開催されることとなり、スポーツ栄養のことを一から学びました。そこで国体標準献立の作成や競技団体と協力して勝つための栄養指導を開始しました。これを契機に、いわゆるスポーツ栄養が選手や指導者に浸透していき、現在もスポーツ栄養指導を会として行っています。公認スポーツ栄養士

が何人も誕生しています。

災害時の栄養の支援も課題でした。災害を経験した新潟県の会員をお呼びしてその状況をつぶさに聞き、有本先生はじめ多くの会員の協力を得て災害時の対応マニュアルを改訂し、災害時の食事づくりのリーフレットを作成しました。現在、県との協定も結ばれ新たな災害時のマニュアルができつつあり、岡栄DATも誕生しました。

介護食の冊子を作ったのもこの頃です。この中でパッキングの紹介をし、実際に介護に従事している栄養士からの感想を入れました。

また、病院から在宅へという動きに応じて栄養ケア・ステーションを立ち上げました。開業医との連携で栄養指導や訪問栄養指導の拡大と栄養士の就業先の確保を目指して、事務局の中山さんと県内各地の医師会や医院を訪問したことも懐かしい思い出です。

その後、在宅介護の分野で栄養士を位置付けてもらいたいと、主に岡山市内で医師や介護支援専門員等様々な医療・介護関係者と地域住民が集まって夜間に開かれる「ワールドカフェ」にほぼ毎回参加しました。一つ、残念なことは開催会場である施設や病院、その地域の栄養士会会員の参加がなかなか得られなかったことです。自分たちの存在を内外に知らしめていくいい機会ですので、是非万難を排して参加してもらいたいものです。

栄養士の皆さん、栄養指導（給食）室から一歩外へ踏みだしましょう。自分たちの業務に役立つことが必ず生まれてきます。

さて、こうして振り返ってみると、今回の受賞は、会員の方々の活動へのご褒美を私が代表していただいたということに尽きると思っています。心から、皆様に感謝申し上げます。街のどこかで見かけたら是非、声を掛けてください。



森恵子元会長旭日双光章の受章おめでとうございます

高原 一恵

栄えある旭日双光章の受章、誠におめでとうございます。一緒に働かせていただき、教えを受けた身といたしましては、自分のことのようにうれしく思うと同時に、会長として16年もの長きにわたり、岡山県栄養士会の発展の為に尽力された賜物と存じます。

どうか今後とも、私達後輩の栄養士が、大きく変わる社会環境の中で、時代に適応した活動が出来ますよう、お導きくださるとともに、ますますのご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

小林 計子

木々の緑が目まぶしく、心若やぐ季節に輝かしい叙勲、誠におめでとうございます。

常に岡山県栄養士会のあり方と向き合われ、妥協しない真摯な姿勢と努力が実を結んだ賜物だと思います。

私は8年間ご一緒させていただき多くの事を学ばせていただきました。

国の食育事業や訪問栄養指導事業では何度か東京まで一緒に同行させていただき、事業の取り組み方、まとめ方等教わることが本当に多かったです。

私的にも旅行好きな面が一致し、ニュージーランドへの二人旅では雄大なマウントクックを見上げながらお互いの夢を語り合う等、数々の思い出を有難うございました。

今後共、健康に留意されより一層のご活躍を、又ご旅行も楽しめますようお祈りいたします。

寺尾 幸子

春の叙勲、旭日双光章の受賞、誠におめでとうございます。

栄養士会の重責を担い、まさに地域発展に向け全力投球で駆け抜けられた歳月でしたね。

選手しながら「燃えろ岡山」にあふれんばかりの闘志で挑んだ岡山国体標準献立への熱意については序文に過ぎず、平成24年に公益法人移行。栄養ケア活動支援整備事業ほか県民の健康長寿を目指した数々事業の構想を練り他団体とともに円陣を組み成し遂げていらっしゃいました。

森恵子元会長のご功績が、管理栄養士・栄養士そして岡山県栄養士会の明日へと道が続いていることに敬服いたします。

鳴坂美和子

栄養士活動は人々の食の営みを支え「よりよく生きる」を応援しながら、大正時代から昭和・平成・令和までつながっています。

森さんとは共に保健所栄養士であった頃、仲間が集い仕事の悩みや喜びなどを話し合いました。人との関係づくりや企画・実行・スピード感などの力を何度もいただいたことが思い出されます。私が栄養士であったのを誇れるのは、時の要請に応え会員の力となられた森さんのお陰です。おめでとうございます。

槇尾 幸子

この度の叙勲、誠におめでとうございます。旭日双光章に元岡山県栄養士会長のお名前を見つけ、本当に嬉しく誇りに思いました。会長として勤務された時期、私は理事として6年間務めさせていただきました。理事会では新規事業について、方向性、問題点などを踏まえた細かい説明があり、スピードが速すぎたり、構想がビッグ過ぎたりとアップ、アップしながらついていったことが、私たちも成長し、会の発展へと繋がっていったように思います。会に貢献され力強い足跡を残されました、その時に共に働かせてもらったことは大きな喜びで貴重な思い出です。

仙田美智子

栄えある旭日双光章のご受章、誠におめでとうございます。

長年にわたる栄養士会長としての姿勢を間近で見せていただくことが出来、また事務局での的確なご指示もいただきました。管理栄養士・栄養士としてのたゆまぬ努力の大切さについて、身をもってご教授いただけたように思います。

心からお礼を申し上げますとともに、今後もご健康でさらにご活躍されますよう、お祈りしております。

各種表彰受賞者名簿

○岡山県栄養改善事業功労

長年にわたり栄養改善事業に従事し、特に功労のあった栄養士に贈られます。

(1)岡山県知事表彰

受賞者	支 部
勝 野 訓 江	岡山市

(2)岡山県保健福祉部長表彰

受賞者	支 部
草 谷 悦 子	東 備

○岡山県栄養指導業務功労

長年にわたり栄養指導業務に従事し、特に功労のあった栄養士に贈られます。

(1)岡山県知事表彰

受賞者	支 部
神 崎 珠 代	東 備

(2)岡山県保健福祉部長表彰

受賞者	支 部
福 田 恵津子	高 梁

○岡山県栄養士養成功労

長年にわたり栄養士の養成に従事し、特に功労のあった栄養士に贈られます。

(1)岡山県知事表彰

受賞者	支 部
武 政 睦 子	倉敷市

(2)岡山県保健福祉部長

受賞者	支 部
人 見 哲 子	津 山

○福田道子賞

栄養・食育事業の普及浸透を図り、後継指導者育成のため有能な人材に贈られます。

受賞者	事業部名
光 森 麻 里	学校健康教育
窪 田 紀 之	福 祉

受賞
おめでとうございます



「福田道子賞を受賞して」その後の活動について

健康教育事業部 安原 幹成

昨年、名誉ある福田道子賞を受賞させていただき、早くも1年が経過しました。受賞したことによる喜びとともに「さらなる活躍への期待」という言葉によって、身の引き締まる思いで、自分自身を見直す機会にもなりました。

受賞当時は、医療機関に所属していました。その後、平成30年10月1日より、現在の勤務先である中国学園大学現代生活学部人間栄養学科の教員の道へ進むことを選択しました。長年の病院における管理栄養士としての経験を生かし、心から管理栄養士になって良かったという思い、その職業の重要性や素晴らしさを学生と向き合って教育していくことを決意しました。

さて、平成30年度の主な活動報告をさせていただきます。平成30年4月備前市栄養委員会研修会、岡山県糖尿病医療連携推進事業として6月「おかやま糖尿病サポーター認定研修会」、11月「糖尿病県民公開講座」、平成31年1月「糖尿病性腎症重症化予防研修会」、「おかやまDM

ネットジャーナル」へのレシピ掲載、平成31年3月岡山県医師会主催の「CKD（慢性腎臓病）県民公開講座」などの場において、講演という貴重な機会をいただきました。今後も引き続き、岡山県民の皆様の「健康寿命を延ばす」という目標に向けて連携を大切にしたいと思えます。

多くの方々は、健康な状態を維持するために「食事と運動」が大切であると理解されていることと思います。ただし、エビデンスのない情報も存在するなか、正しく実践できているかを確認することは困難です。正しい方法で実践するためにも管理栄養士と接した経験のない方々とも関わり、栄養教育を行っていく必要があります。

最後に、医療事業部から研究教育事業部となりましたが、「管理栄養士の卵」の育成はもちろん、栄養士会会員の皆様とともに力を合わせて活動し、「岡山県民の皆様の健康維持」のために尽力してまいります。

福田道子賞を受賞して

公衆衛生事業部 谷口 啓子

この度、福田道子賞という大変名誉な賞を賜われました。身に余る光栄な賞をいただき感謝すると共に、今まで関わっていただきました多くの方々に心よりお礼申し上げます。

私のこれまでの研究テーマは、老人保健施設入所中の高齢者の便秘を食事により改善することでした。難消化性デキストリンやオリゴ糖を使うなどの取り組みを介護福祉士や看護師・調理職員と共に実施してきましたが、高齢者の便秘は様々な要因が絡み合い、簡単に改善できるものではありませんでした。紆余曲折を経て、国立研究開発法人農研機構西日本農業研究センターが育種開発したもち性大麦「キラリモチ」を給食に取り入れたところ、下剤使用量の減少を確認することが出来ました。

このもち性大麦「キラリモチ」は、水溶性食物繊維β-グルカンが豊富に含まれており、便秘改善以外にも血糖値上昇抑制など多くの健康機能性があります。また、従来のもち大麦に比べ炊飯後に色が白く保たれるのが特徴で、大麦に対し良いイメージを持たない高齢者の方々にも受け入れられやすい品種です。

現在は、このもち性大麦「キラリモチ」を、美作市の健康課題である糖尿病や心疾患の予防、健康寿命の延伸、医療費削減を目的に、すべての世代の方々に対し摂取普及推進をしています。特に、未来を担う子どもたちの食

育として、美作市産もち麦のイメージキャラクター「もち麦くん」を用いた食育絵本を作り、着ぐるみに合わせた歌とダンスを制作し取り入れ、保育園などで食育イベントを行っています。この取り組みは、子が親になるまで長期間の継続した普及が必要であるため、これからも実施し続けたいと考えています。

最後に、様々な取り組みを進めるにあたり、お世話になった研究者の先生方、ともに試行錯誤しながら歩んだ多くの職員の方々、常に理解を示して下さった上司の方々々に心から感謝申し上げます。そして今回の受賞を励みに、今後も微力ながら努力し精進いたします。



令和元年度公益社団法人岡山県栄養士会定時総会開催

真庭支部 小山 珠美

令和元年 6 月 8 日(土)、オルガホールにおいて「公益社団法人岡山県栄養士会定時総会」が開催されました。坂本会長の「今年度も会員増対策に力を入れて、生涯教育で資質向上を図り、専門職として国民の健康増進に積極的に寄与していく、災害時に対応できる組織作りを進めていきたい」という開会の挨拶で始まりました。

来賓として、岡山県保健福祉部長 中谷祐貴氏、岡山県医師会会長 松山正春氏、岡山県栄養改善協議会会長 中島玲子氏をお迎えしてご祝辞を頂戴しました。

その後、岡山県知事表彰、岡山県健康福祉部長表彰、福田道子賞の表彰行事が行われました。受賞された皆様おめでとうございます。

定時総会は、出席正会員102名、書面評決813名であり、総会員数1,672名の2分の1を満たし有効に成立しました。第1号議案・平成30年度貸借対照表及び損益計算書(正味財産増減計算書)、財産目録承認の件、第2号議案・公益社団法人岡山県栄養士会名誉会員承認の件について審議の結果、原案通り承認、可決されました。続いて岡山県栄養士会名誉会員の表彰が行われました。さらに理事会報告、平成30年度事業報告・監査報告の後、令和元年度基本方針・事業計画・予算について、いずれも賛成多数で可決されました。

「生涯教育を受講して専門性を高めよう」と題して日本栄養士会理事寺本房子氏より講話がありました。管理栄養士・栄養士が「医療職」として認められるために日本栄養士会は、生涯教育制度を実施しており、認定後も資格を定期的に更新する制度を設けている。生涯教育の目的は、単位や認定の習得にあるのではなく、管理栄養士・栄養士として国民のために役立てる能力を身につけることで社会が評価するものなので、生涯教育を受講し、ぜひ認定管理栄養士を取っていただきたいと話されました。

特別講演は「小児アレルギーの現状と治療」について岡山大学病院小児科の斎藤有希恵氏によるお話でした。食物アレルギーとは、食物を摂取したときに免疫反応を介して症状が現れることで、免疫反応とは本来は細菌やウイルスなどの異物に対する体の防御反応。食物アレルギーの小児患者

は、近年とても増えていて0～2歳の乳幼児に多く、食物アレルギー児の4分の1がアナフィラキシーを経験している。食物アレルギーの原因食品は鶏卵、牛乳、小麦で約73%を占めている。食物アレルギーの検査は血液検査、皮膚テスト、食物経口負荷試験があり、確定診断には食物経口負荷試験が必要。最近の食物アレルギーの考え方は、皮膚から入ったものは異物として認識しアレルギーを起こすが、腸管から入ったものは食べ物として認識するので、最初に食べ物として食べておくその後から皮膚から入ってきてもアレルゲンは認識されない。新生児から皮膚をきれいにして皮膚からのアレルゲン感作を防ぎ、感作される前に食べてアレルゲン感作を防ぐ。アレルギー反応が出ない範囲の食物を摂取することで、アレルギーをおさえていく。アナフィラキシーとは、複数の臓器に出る強いアレルギー反応で、さらに強いアレルギー反応で血圧低下や意識障害が出るのをアナフィラキシーショックという。アナフィラキシー症状が出現してから心肺停止出現までの30分以内には治療が必要なので、早急なエピペンの投与で救助できる。エピペンはアナフィラキシーが起きた時に症状の進行を一時的に緩和しショックを防ぐための自己注射薬。ただしエピペンの効果は15～30分程度なので、救急車を呼び必ず医療機関へ行くこと。緊急時は一般の人でもエピペン注射を認められていて、一人でも多くエピペンを使えるように、エピペンのデモ器で自己注射を体験しました。服の上からでも注射可能で、5秒打つ。会場からは、離乳食の栄養指導の進め方や、学校給食のアレルギー除去食、学校でエピペンの使い方を習いたい等多くの質問があり、食物アレルギーに対する関心の深さがうかがえました。



令和元年度事業報告・計画

学校健康教育事業部では、文部科学省が出す「学習指導要領」に基づき、他教科との関連を図りながら、授業や給食時等に於いて、食に関する指導を行い、児童生徒の健康な体作りへの関心を高め、日々の食生活の実践へ活かすことができる力を育てています。また、市町村や各学校ごとに学校給食での残食量や生活習慣に関する調査等から児童生徒の実態を把握し授業を進めています。

5月21日には岡山ふれあいセンターに於いて、文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課清久利和食育調査官の「食に関する指導の手引の改訂を踏まえて」というテーマで講演がありました。新しい「食に関する指導の手引き」では、これからの学校における食育は「学習指導要領の改訂を踏まえていること」「社会の大きな変化に

伴う子どもの食を取り巻く状況に対応すること」「これらに基づき食育の一層の推進を図ること」を目的としていることを学びました。

これからの栄養教諭・学校栄養職員は、成果指標や活動指標をうまく利用しながら結果を整理・分析し、次年度のシラバスに活かせるスキルを身につけなければなりません。そして、それが児童生徒の健やかな成長に繋がるよう努力していきたいと思います。

学校健康教育事業部 光森 麻里



公衆衛生事業部は、市町村や保健所の行政栄養士等、地域住民の公衆衛生を担う会員で組織しています。今年度は、岡山県市町村栄養士研究協議会が40周年の記念行事を実施するため、部としての研修会開催は、2回予定しています。

昨年度は「第2次健康おかやま21セカンドステージの概要について」、「毎日の家庭料理が健康をつくる～産学官の連携と役割～」、「腎臓機能低下に注意～CKDの重症化予防～」、「健康長寿新ガイドラインはこう読む～食生活と社会参加を中心に～」をテーマに実施しました。講演に加えて、必ずグループワークを行い、学んだことを業務にどう活かすか考える参加型研修会にしました。

今年度は、9月18日におかやま西川原プラザを会場に野菜に関する知識を深め、摂取拡大を目指した研修会を企画しています。野菜の摂取量は、平成28年度実施の県

民健康調査の結果では、262.3gと少なくなっています。栄養士は、栄養面の良いことを説明して、野菜の摂取拡大に取り組んできましたが、なかなか難しいです。今回の研修会では、野菜ソムリエの先生に、おいしい野菜の食べ方を教わり、今までより効果的な活動ができるようにと考えています。

2回目は、2月頃に「食料品アクセス問題が高齢者の健康・栄養に与える影響」をテーマにと検討中です。日々の業務に直結した内容にするとともに、参加者が情報交換をする時間を設けます。研修会の当日だけでなく、各職場に帰っても、お互い連絡を取り合い、先進的な事例が他の地域に広まるようになったらと思います。研修会に参加すると、仲間・相談相手ができます。今までの自分よりちょっと幅が広がります。皆さん、誘いあって、ご参加をお願いします。

公衆衛生事業部 山口 育子

平成30年度研究教育事業部としての活動は、新人会員に対して管理栄養士・栄養士の仲間づくり、情報交換により幅広い輪を広げることを目的とし、卒後1～2年の方を対象に新人交流会を実施しました。当初7月に予定されていましたが、西日本豪雨災害のため中止となり、12月9日に開催しました。その主な内容は、①岡山県栄養士会について ②年会費の使い方 ③生涯教育研修会についてお話しさせていただき、その後、手作りのシフォンケーキやおいしいお菓子和飲み物で、交流会を行いました。新人会員5名ご参加いただき、先輩からの体験談、養成校からのメッセージ、情報交換を交えて始終和やかな雰囲気の中で会を進めることができました。アンケートを実施し、その中の意見として、「とても楽しく、ためになる交流会でした。」「Caféタイムが楽しかったです。」「恩師の先生とたくさんお話が出来てとても良かったです。」など、多くの良いご意見をいただくことができました。令和元年度は、交流会を2回開催したいと考えております。1回目は8月31日に予定しています。従来

の内容に加えて「わかりやすく伝える話し方」についてのミニ講座も行います。2回目は、現在実施しております会員全員へのアンケート結果をもとに内容を検討しようと思っています。1人でも多くのご参加よろしく願います。

研究教育事業部 中原真由美



令和元年 8 月 1 日

平成30年度は5月19日「病いは気から ～ストレスについて考える～」8月25日「腸から始まる健康生活」1月14日「腸とストレスの関係について」人とのストレスシリーズを展開しました。同時に「震災への準備と対応」・「平成30年度の介護保険改正にどう対応するか？」を研修しました。

今年5月から令和元年の事業計画について

まず事業部内のなかまの絆を広くして研修会への参加に力を入れますので、岡山県栄養士会からの書類等・案内は関心を持って見てください。

8月24日は1回目「プレゼン力の向上とスキルアップ」
「職場・現場でのなかまとのかかわり～ストレス軽減へ」
10月20日「生活習慣予防食管理と他職種との連携について学び業務に生かす」調理。12月8日「災害から他事業部と学ぶ、さらなる備え」腸活食の調理。3回予定しています。栄養士会で学ぶことは仕事と同じくらい大切と感じます。

多くのなかまの参加を待っています。

勤労者支援事業部 本多 佳代

★イベント参加

6月29・30日

「はぐくみ岡山」おぎゃっと21 in
コンベックス

10月12日

「はぐくみ岡山」おぎゃっと21 in
イオンモール倉敷

毎年参加しているおぎゃっと21
では、昨年に引き続き毎年離乳食フ
ードモデルの展示と併せて、ニーズ
の高い離乳食相談も実施。両会場併せて、10人で離乳食



昨年のおぎゃっと
21 inコンベックス
の様子

相談を実施予定。また、同時に行う食育も媒体を新しくし、バランスよく食べることの大切さをゲームを通して子どもたちやその親にも体感していただく内容を行う。

9月28日 コープフェスタ2019 コンベックス

昨年に引き続き参加予定。子どもや子育て世代にむけて、体感やチェック表を用いた減塩のアドバイスを行う。

★スキルアップ研修会

来年はオリンピックイヤーということもあり、9月に「スポーツ栄養を知ろう」と題して、岡山県内の公認スポーツ栄養士の諸先生方にご登壇いただく。

地域活動事業部 細川 良子

いよいよ新しい年「令和」を迎え、気持ちを一新して今年も医療事業部は、一致団結し前向きに頑張りたいと考えております。

今年度の目標は、国の施策である地域包括化に向けて管理栄養士が病院から在宅に向けてシームレスな栄養管理ができるようより一層の栄養情報提供書の推進を目指します。誰でも簡単にでき、そして、共有性の高いツールを共に学んで在宅に繋がりたいと思います。

そこで、第1回目は、病院でのNSTを在宅に繋げるために、NSTの第一人者でいらっしゃる平井先生を講師に迎え勉強しました。第2回目は11月に中央から講師をお

迎えして医療と福祉の合同研修会を予定しております。内容は、食事名の統一化を目指し、質の高い給食の在り方を学びたいと計画しております。更に、今年度はもう一回追加して病院の管理者向けの栄養マネジメントを中心とした研修会を開催したいと考えております。

常にクオリティーの高い一歩先を目指した活動の展開を志したいと思っています。

本年度も皆様方のご協力の程よろしく願いいたします。

医療事業部 市川 和子

今年も福祉事業部は熱い！！

令和元年に入り、福祉事業部では①児童②少量で高エネルギー・高たんぱく質な食べ物③連携をテーマに福祉単独で、医療事業部と合同、また歯科衛生士会と合同で研修会を予定しています。すでに終わりましたが4月には新人のために「栄養マネジメントについて」の研修を行いました。7月11日には、少量で高エネルギー・高たんぱく質な食事やデザートをメーカーさんと一緒に作り、試食して、午後からは「ユニットにおける栄養マネジメントを考える」研修会を行いました。

そして10月24日には、歯科衛生士会と合同で「口腔機能の発育による離乳食を考える ～この状態？大丈夫？を気づくために～」のテーマの研修会を、さらに11月24日には医療事業部と合同で、「食形態の連携を考える(仮)」のテーマの研修会を予定しています。また12月上旬には「恒例の美味しいクリスマス＆お正月向け介護食」の研修会も準備中です。いつも高齢者ばかりに偏りがちだったのですが、今年は児童にも力を入れていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

福祉事業部 森光 大

厨房紹介 倉敷市立倉敷中央学校給食共同調理場

学校健康教育部 月本 妙子

当調理場は、約40年が経過し老朽化した倉敷・倉敷北・玉島・船穂の4つの学校給食共同調理場を集約し、平成31年4月から給食提供を開始しました。

ドライシステムの導入やHACCPの概念に基づく高い衛生管理の実現と食物アレルギー対応専用調理室や、最先端の厨房機器を備えています。最大1万2,000食の調理が可能で、現在、3本献立で小学校6校、中学校14校の計20校に、約1万500食の給食を提供しています。

衛生管理の一部を紹介します。1階の調理場では、汚染区域と非汚染区域が部屋ごとに分かれ、汚染物資が給食に混入することを防いでいます。

温度管理システムを導入し、調理場内では、厳格な温度・湿度管理を徹底しています。また、殺菌効果があり、かつ安全性の高い「微酸性電解水」を使用し、調理器具や設備の洗浄、野菜や果物の洗浄にも活用しています。

和え物室では、和え物専用回転釜を冷却する装置を設置しています。保管庫で冷却しておいた食缶に配食し、温度管理には十分注意をしています。

洗浄室では、コンテナ洗浄機を設置し、コンテナプールでは食器を入れた後、天吊り式で熱風消毒し、食器の移し替えの作業を軽減しています。

食物アレルギー調理室は、2階に設置し、1階の調理室とは分離し、アレルギー原因食材の混入を防いでいます。

最先端の機器類では、焼き物機・揚げ物機以外にスチームコンベクションオーブンが5機設置されており、献立の幅も広がっています。また、下処理での生ごみや残菜を大型ディスポーザーにかけることによって、ごみの量の削減も行っています。

また、学校や地域の食育の拠点となるよう食育展示コーナーや見学コース、調理実習室や会議室も整備しており、栄養教諭の研修や児童生徒の食育の場として活用します。

このように、最新の施設機器が導入されていますが、試行錯誤の毎日です。職員一丸となって、今後も児童生徒に質の高い給食と食育を推進していきたいと考えています。



煮炊調理室



コンテナプール



アレルギー調理室



コンテナ洗浄機



実習室



野菜類下処理室



見学通路

令和元年岡山県栄養士会医療事業部第1回研修会開催

医療事業部 今井 博美

令和元年5月25日(土)、岡山赤十字病院において、2019年度第1回岡山県栄養士会医療事業部研修会が開催されました。

市川部長より、急性期、慢性期、介護施設、在宅、全てに対応できる栄養士、管理栄養士を育成し、チーム医療の中のプロフェッショナルとしての力を習得しましょうとの挨拶で研修会がスタートしました。

午前中は、「病院から在宅につなげる栄養ケア～管理栄養士に望むもの～」と題して、尾道市立公立みつぎ総合病院代表顧問 平井敏弘先生より御講演がありました。

尾道市立公立みつぎ総合病院は、地域包括ケアシステムを初めて実施した施設で、NSTを実施したかった、地域創生に在宅医療は重要であると平井先生の栄養管理に対する熱意を感じる言葉が印象的でした。SGA評価は即座にチェック可能、繰り返すことが重要、外来化学療法患者に対する栄養評価(PG-SGA)では、従来のSGAに症状などの項目を追加し点数化、より栄養状態を正確に評価できる方法である。また、GLIM criteriaの評価は、現症と病因の項目に該当するかをチェックし重症度の判定を行う。評価を踏まえたうえで、栄養支援を行うが管理栄養士が繰り返し介入することで、栄養指標は維持、改善される傾向にある。医療施設での栄養指導、在宅における栄養療法においても、摂取栄養量、質などの把握、頻回の栄養指導が重要。高齢者の食欲不振の原因は、運動量、筋肉量の低下、視覚の影響、心因性、味覚の影響(ミネラル欠乏：亜鉛)など様々。また、ポリファーマシーによる食欲不振もあり5剤以上を服用することで、副作用が増加する。食事摂取不

振、嚥下困難、低栄養、筋肉萎縮を防止するため栄養とリハビリが重要となる。また、高齢者の水分管理では、脱水のフィジカルアセスメントや臨床検査(血清Na値、BUN/Cr比、尿比重など)で評価する。今後は、意思表示の困難な患者の栄養療法、人としての尊厳性の維持などを評価し、患者へ役立つ栄養療法を目指したいと締めくくられました。

午後からは、「栄養ケアプロセスを学ぶ」と題して、市川部長より必要性、仕組み、具体的方法について御講演がありました。管理栄養士、栄養士は栄養状態の評価を行うことに考えを置き専門性を発揮することが任務、標準化された栄養ケアを実践することが要求される。栄養ケアプロセスは、栄養アセスメント、栄養診断、栄養介入、栄養モニタリングと評価を繰り返す。さらに栄養アセスメントをするための栄養スクリーニングは、より簡便、非侵襲的、栄養不良状態を漏れなく抽出できることなどが求められる。栄養評価項目は、共通用語で評価されることが重要であり、確実に「栄養診断」を実施できるスキルを習得し、栄養ケアプロセスマニュアルに基づき、栄養診断「PES報告」が妥当かどうかを評価分析することが必要であると、まとめられました。

続いて、医療事業部委員から、管理栄養士・栄養士が専門職としての業務を行うために必要な、新しい知識、情報、技術を常に取り入れて自己研鑽、スキルアップするために活用していきたい「生涯教育について」の、情報提供と、積極的参加の声かけがありました。

更に、「給食管理で役立つノウハウ～他施設と情報交換をして明日からの業務に役立てませんか?～」とのテーマで、グループワークが行われました。

毎年実施している実態調査の中から、給食管理に関わる項目について、テーマを挙げ、話し合い、意見交換を行いました。テーマとして、食材料費、個人対応、人材関連、業務の合理化など、活発なグループワークが行われ、とても有意義な情報交換の場となりました。

1日を通じて、目標を持ってどう取り組むか、そして前進する手がかりを得られた研修会となりました。



「はぐくみ岡山・おぎゃっと21 in コンベックス」に参加して

地域活動事業部 久米川麻子

令和元年 6 月 29、30 日にコンベックスで開催された、はぐくみ岡山実行委員会が主催する「はぐくみ岡山・おぎゃっと21 in コンベックス」に、（公社）岡山県栄養士会・地域活動事業部は、協力団体として参加しました。毎年開催されているこのイベントですが、今年のテーマは「ふれあい」で、ステージ、展示ブース、体験ブースなどが設置され、大勢の親子連れらがふれあいを深めていました。パパ、プレパパにもコーナーを充実させていました。

栄養士会ブースからは、展示コーナーでは、食事バランスガイドのパンフレット、3つの食べ物の働きのポスター、主食・主菜・副菜・汁物・乳、乳製品についてのパンフレットを掲示しました。相談コーナーでは、離乳食フードモデル展示と離乳食相談を行いました。多くの方が相談に訪れ、離乳食の日ごろの悩み（普段の離乳食の与え方、調理法など）を相談され、「とても参考になり、役立てたい」と喜んでくださいました。

体験コーナーでは、今年に地域活動事業部で作成した食育ゲーム「釣ってバランスを知ろう！ゲーム」を実施しました。食材を栄養素の働きに沿って赤・黄・緑に分類し、それぞれの食材を3つに区切られたワンプレートに乗せます。その後、それぞれの配色に分かれたお盆にのせ、揃ったかどうかをみていきます。小さいお子さんは保護者の方と一緒に食材について会話をしながら楽しそ

うにゲームをされていました。幼児から小学生、乳児の保護者、妊娠期のご夫婦など幅広く参加をしてくださいました。ゲーム中には、普段の食事についてや子育て世代ならではの悩みや相談もあり、今後も食育に関しても保護者の方への正しい情報提供が必要となることを再確認しました。この機会を通じて、ご家庭でも食事の内容や栄養素、食材についても話す機会が増えることを願っています。子供たちに、食育をより身近なものとして感じてもらえるように楽しく、わかりやすく、食べることの重要性を知ってもらえるように今後も活動をしていこうと思いました。



管理栄養士・栄養士が主役になる1日

「栄養ワンダー2019」今年も開催します

テーマ：栄養を楽しむー栄養障害の二重負荷の解決をめざすー

「栄養の日・栄養週間」のメイン企画のひとつ、「栄養ワンダー」。

「栄養の日・栄養週間」期間を中心に、管理栄養士・栄養士の活動先での取り組みや、栄養に関する地域イベントなどを支援する一環として、全国各地で開催する「栄養ワンダー」。国民への栄養に対する興味喚起を促すとともに、管理栄養士・栄養士の職能の認知と理解を広げることを目的に取り組みます。今年も、国民20万人を対象に全国およそ1,300か所で開催。岡山県でも地域・福祉施設・病院・学校等で絶賛開催中。

（公社）岡山県栄養士会

栄養ワンダー2019 in おかやま

開催日：8月23日（金）

場 所：JR岡山駅東西連絡通路

内 容：「栄養の日・栄養週間」の啓発活動

栄養の日

媒体写真

事務局にあります。
事前に申し込んで
活用してください。



タベストリー



タベストリー



タベストリー



そのお粥、 離水していませんか？



こんなお困りごとはありませんか？

- ・お粥の離水でむせる…
- ・とろみ材を入れても、また離水…
- ・お粥の物性が安定しない…

そんな時には！

softiaU を使った



ソフトィアUを使った
スチコン粥レシピ

離水しにくい、**スチコン粥** がおすすめ！

材料

生米 100g
水 650mL
ソフトィアU 1g

※出来上がり重量約750g

作り方

- ① ホテルパンに洗米後の生米を入れ、30分以上浸漬させる
- ② ①にソフトィアUを加えてかき混ぜて溶かす
POINT ソフトィアUは、必ず浸漬後に入れる
- ③ 予熱したスチコンにセットし、スチーム100%モード、100℃で60分間加熱
- ④ 炊き上がったら、米粒をつぶさないように、ホテルパンの縁に沿って混ぜ完成

スチコン粥のメリット

- ☑ 離水しにくい！
- ☑ 物性が安定！
- ☑ 米粒がつぶれず、仕上がりふっくら！

Check!



YouTube

スチコン粥

softiaU なら、炊飯器での調理や冷凍保存もOK！

NUTRI: ニュートリー株式会社

本社 / 〒510-0013 三重県四日市市富士町1-122

<http://www.nutri.co.jp>

お問い合わせ先 TEL.0120-219-038

はばけ栄養士

「入庁3年目をむかえて」

備前市役所保健課健康係 蒲原あかり



私は備前市役所へ入庁し、地域包括支援センター・保育園へ1年ずつ勤務し、4月から保健課健康係への配属となりました。2人の先輩栄養士に助けていただきながら新しいことを

学ぶ充実した毎日です。業務は乳幼児健診・離食教室に関することや、栄養委員会に関することを主に行っています。

大学での公衆栄養学実習で、栄養委員さんが自身のため、地域のために活発に活動されているところを見、学ばせていただき、自分も「人と人をつなげる仕事がしたい」、「管理栄養士として地域の健康づくりに貢献したい」と思い行政栄養士を志望しました。

昨年度は保育園で調理員を兼務し、調理をしながら献立作成や発注業務等を行いめまぐるしい1年でした。子どもたちの様子、食べる姿を見て業務を行うことができ、やりがいを感じるだけでなく日々元気をもらいました。しかしながら、保育園では手作りおやつの提供頻度の増加や食育の実施など、様々な課題や取り組みたい内容は見えていたのですが、栄養士が1人配置ですぐに相談できる環境で無かったことや、給食室の人員不足などから実現できず、自分の至らなさに悔しい思いもしました。

そして現在、ヘルスの分野へ異動となり、乳幼児健診では母子へ栄養相談を行う中での“理想”と、保育園で見てきた“現実”とのギャップに戸惑うことが多くあります。まだまだお話をすることに緊張して、保護者のお話を聞くことで精一杯になり、上手にお伝えすることが出来ないことばかりですが、保護者から「来て良かった」「ありがとう」と言ってもらえることが何よりやりがいを感じ、うれしい瞬間です。出来ていることはし

っかり認めて、個々に合った課題解決にむけて具体的な方法で提案を出来るようになりたいと思います。

また、テレビ、インターネットや動画、アプリ等のメディアから様々な情報があふれているため、栄養士として科学的根拠に基づいた正しい情報を伝えていきたいです。保護者に寄り添って安心して育児が出来るように、疑問に思ったことにはすぐに答えられる知識をつけ、先輩の栄養士の方々からしっかり吸収して学んでいきたいです。

備前市では「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせるように食生活改善活動や健康づくりの普及啓発を行っている地域の『健康づくりボランティア』として2年間の任期で約200名の栄養委員さんが市長の委嘱を受けて活動しておられます。私は事務局として3つの地区を担当しており、栄養委員さんとの活動の中で、より深く地域の実態を知ることが出来るのを実感しています。地域の様子を一番良く知っており、住民同士のネットワークがある、栄養士だけでは地域の隅々まで伝えきれないところまで届けることが出来る存在だと思います。そのためには、栄養委員さんの役割や、備前市の健康課題や現状をしっかりと伝えることが第一歩だと考えます。栄養委員になって知った知識や技術がまずは「自分自身のためになる」、そして「家族・地域へと広がることで地域の健康づくりにつながる」ということを知っていただき、2年間という任期を「やってよかった」と思っただけのように、これから地域の健康づくりを一緒に取り組んでいきたいと思っています。

今後も、市民に寄り添って、食生活や健康など、なんでも一緒に考えていけるような管理栄養士になれるよう向上心をもって業務を行っていきたいです。

事務局だより

理事会報告

2018年度理事会報告

第4回理事会 (2019年2月23日)

承認事項

- 1) 職務執行状況 (会長・専務理事)
- 2) 新入会、再入会、賛助会加入

審議事項

- 1) 2019年度基本方針・組織図
- 2) 2019年度事業計画
- 3) 支部のあり方
- 4) 養成校学生会員
- 5) 名誉会員推戴
- 6) 福田道子賞受賞候補者

報告事項

- 1) 第2回諮問会議
- 2) 2018年度岡山県栄養士会会員数の動向

2019年度理事会報告

第1回理事会報告 (2019年4月13日)

承認事項

- 1) 職務執行状況 (会長・専務理事)
- 2) 新入会、再入会、賛助会加入

審議事項

- 1) 2018年度事業報告ならびに会計報告
- 2) 2019年度定時総会
- 3) 2019年度事業
- 4) 栄養の日のイベント (栄養ワンダー2019)

第2回理事会報告 (2019年6月8日)

承認事項

- 1) 職務執行状況 (会長・専務理事)
- 2) 新入会、再入会、賛助会加入

審議事項

- 1) 令和元年度定時総会反省
- 2) 会員増対策

☆本年度管理栄養士国家試験に合格された方、おめでとうございます。管理栄養士番号を事務局までお知らせください。

☆令和元年度栄養士会費納入がまだの方は至急にお問い合わせください。

☆氏名・住所・勤務先・所属事業部など変更があった方は、事務局までお知らせください。Web入会された方も事務局までご連絡ください。

☆事務局の夏休みは8月13日(火)～15日(木)です。

お知らせ

令和元年度 (平成31年度) 入会 賛助会員紹介

社 名	郵便番号	所 在 地	電話番号	業務内容
(株)宮源	640-8403	和歌山市北島332	073-455-1711	とろみ剤・ゲル化剤製造販売 無料 ソフト食・嚥下食調理レクチャー



年々夏が暑くなり、豪雨も増え、日本らしい四季の移ろいを感じる事が少なくなったように思います。

職場環境も厳しく問題山積で皆さま日々奮闘されているなか、私たち栄養士は、食事を通して四季折々の季節を感じていただけるようにしたいと思う今日この頃です。

編集委員 宇野富美子

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 研修会(玉野・井笠・岡南・岡山西)
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
- ◇岡山市久米南町組合立国民健康保険 福渡病院
- ◇公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院
- ◇医療法人和風会 中島病院
- ◇医療法人和風会 紀典会 北川病院
- ◇済生会吉備病院
- ◇済生会社団新風会 玉島中央病院
- ◇公益財団法人 慈主会 慈主病院
- ◇倉敷市立市民病院
- ◇医療法人高志会 柴田病院
- ◇医療法人仁徳会 森下病院
- ◇医療法人慶真会 大杉病院
- ◇宮本整形外科病院
- ◇鏡野町国民健康保険病院
- ◇岡山済生会総合病院
- ◇特定医療法人 万成病院
- ◇岡山ひだまりの里病院
- ◇公益財団法人 岡山県健康づくり財団 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