

な か よ

手もつなごう

第138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

栄養のチカラで、

新型コロナウイルスの難局を乗り越える!

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5-7 主食 (ごはん、パン、麺) <small>ごはん(中盛り)だったら4杯程度</small>	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、パン(食パン)1枚、うどん(ゆでうどん)1杯 2つ分 = ごはん(中盛り)2杯、パン(食パン)2枚、うどん(ゆでうどん)2杯 15つ分 = ごはん(中盛り)15杯、パン(食パン)15枚、うどん(ゆでうどん)15杯
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) <small>野菜料理5皿程度</small>	1つ分 = 野菜炒め、ゆでたまご、肉じゃが、ほうろく、ひじき、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ 2つ分 = 野菜炒め、ゆでたまご、肉じゃが、ほうろく、ひじき、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
3-5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理) <small>肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</small>	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 <small>牛乳だったら1本程度</small>	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター
2 果物 <small>みかんだったら2個程度</small>	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、葡萄、いちご、ブルーベリー、キウイフルーツ

厚生労働省・農林水産省決定
※各量はサービング(食事の提供量の単位)を指す

免疫能を維持するには、

栄養バランスの取れた食事により、

栄養不良を起こさないようにすることが必要です。

2 期目のご挨拶

(公社)岡山県栄養士会 会長 坂本八千代



公益社団法人 岡山県
栄養士会会長 2 期目を拝
命いたしました坂本です。
引き続き会員の皆様のため、
栄養の情報を必要とする
県民の皆様のために頑
張る所存です。

振り返ってみますと 2 年前には西日本豪雨災害支援で活動が始まりました。災害支援では会員の皆様に大変お世話になりましてありがとうございました。去年は会員数を増やすと豪語しましたが、残念ながら、入会して下さった方も大勢いらしたのですが、退会者がさらに多く会員数が伸びずに悩みながら過ごしておりました。おめでたいこともありました。森恵子前会長が旭日双光章を受章され、ささやかでしたがお祝いの会を開催できたことです。そして、今年の年明けには全く予想しなかったことが起きてしまい、会員の皆様もその対応に追われていらっしゃると思います。新型コロナウイルスの感染対策で年度末、年度初めを過ごしました。会員が集まることができず、令和 2 年度公益社団法人岡山県栄養士会総会をすべて書面表決で選挙、総会決議を行いました。お陰様で無事に開催することができました。初めてのことでばかりで、事務局スタッフも皆、大変な毎日でした。選挙管理委員、議長で参加していただいた会員の皆様にも御礼申し上げます。

さて、これからの 2 年間ですが、次の世代に引き継ぐための準備を始めます。魅力ある岡山県栄養士会にするには具体的に考える必要があります。一つは人材確保、次に Web 開催などの新しい研修会の在り方など取り組んでまいります。さらに、地域に活動の輪も広がっていきます。

人材確保ですが、理事の任期が終わるころに理解ができ、これからという時に交替を繰り返しています。これでは先に進めません。ある程度継続して担当して下さるようお願いいたします。会員の協力が不可欠です。

次に研修会ですが、参加者を何とか増やしたく、魅力ある講師の先生方をお願いしております。研修会の開催についてどのような形式であれば開催できるか検討を重ねています。オンラインでの研修や ZOOM での会議もすでに経験されている方もおられると思います。(公社)日本栄養士会の諮問会議、総会も Web 開催になりました。この波に乗るべく、準備しております。ライブでの参加は会場の都合でかなり抑えられますが、オンラインでの開催が可能になります。どうぞ多くの方の参加をお願い致します。

また、栄養ケアステーションのスポーツ栄養の活動をさらに広げるためにプロジェクトチームを立ち上げました。準備として昨年からは RSK 朝みみラジオの「体にいい話」の番組にも出演していただいています。若い会員の活動の場を広げて参ります。どうぞ多くの方のご参加をお願い致します。これまで栄養士会にはデニムと黄色のエプロンがありましたが、今回ポロシャツを作りました。栄養の日のイベントや行事など様々な機会に利用していただければと思います。さらに新しく地域に元気を届ける活動として「みんな食堂」を始めます。4 月開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの影響を受け 7 月開催となりました。岡山市北区広瀬町の博士の家で始めて参ります。高齢者だけでなく子供もみんな集まってワイワイ食事をして、食に関する情報をお伝えしていきます。まずは、おいしく食べられるがコンセプトです。岡山県栄養士会の研修会やイベントへこぞって参加していただきますよう重ねてお願い申し上げます。



副会長も3期目、新たな気持ちで頑張ります！

(公社)岡山県栄養士会 副会長 森光 大



副会長3期目の森光です。早速ですが、これからの2年間を新たなシステム構築に努めたいと思っています。新型コロナウイルス感染拡大予防のため、岡山県栄養士会も会議や研修会を自粛してきました。

自宅で自粛している中で、栄養士会の役割はなんだろうと考える機会が多くありました。研修会やイベント・教室が出来ない時、何をすればよいか？「With コロナ」の新しい生活様式が提案されている昨今、私たち栄養士会も変わらなければなりません。

そこで今後は、ソーシャルディスタンスを守りながら、新たな形態、新たな活動を考えなければならぬと考えています。まずは、SNSやWeb（ZOOM等検討中）を会議や研修会に積極的に導入していきます。規約とかいろいろ考えていて二の足を踏んでいましたが、思い切って始めます。最初は試験的に実施しながら、問題点を一つずつ改善して、皆さんと一緒に新しいシステムを構築していきたいと思いま

す。

例えば、福祉事業部では、会員限定のLINEグループを作りました。耳より情報の共有、若手の方からの質問にベテランが答えたりできたらと考えています。ただ便利なSNSも使い次第では、情報の漏洩や誹謗中傷と言った問題も背中合わせです。実際に運用しながら決まりも構築していきます。

また、「生涯学習委員会」は、「スキルアップ研修委員会」と岡山県栄養士会は、「生涯学習」という言葉を捨てました！みなさんと有意義なスキルアップできる研修会を企画して、実施していきたいと思えます。やはり、ここでも「With コロナ」！Web配信をメインに行い自宅で著名な先生の講演を聞いていただき、Web環境のない方やどうしても会場で聞きたい方は研修会会場に来ていただくハイブリッド研修システムを構築していきます。最初は失敗して皆さんにご迷惑をお掛けすることが予想されます。ご一緒に新しいシステムを作り上げるつもりでご協力をよろしくお願いいたします。

副会長2期目にあたって

(公社)岡山県栄養士会 副会長 下山英々子



令和2年からも副会長を務めさせていただきます下山です。

今年の春は新型コロナウイルス感染対策で始まり、会員の皆様のご施設ではまだ通常の業務に戻っていないところ

が多いのではないかと思います。また、家庭や地域では感染予防のために何をすればよいか試行錯誤の日々が続いております。このような時に食を考えるプロとしての管理栄養士・栄養士は、たとえば、バランス&免疫力向上を考えた栄養管理や徹底した衛生管理においてその能力を発揮することができます。連携を強化してまいります。

今年度の栄養ケアステーション事業のスキルアップ研修会では今までの高齢化社会に対応するテーマの他にスポーツ栄養を取り入れる予定です。研修会を連続して開催してわかったことですが、参加して

いただいた管理栄養士の多くがまだ現役で働いておられるので、かかりつけ医を通して地域で栄養指導を必要としている住民の方へ関わっていただき、活動を推進していくためには、一緒に活動していただく管理栄養士の確保が大きな課題です。定年退職された方は長年培ったスキルを是非とも活かしていただきたいものです。よろしくお願いいたします。これが公益社団法人としての社会活動の一環でもあると考えます。具体的な栄養食事指導と共に心に響く支援を行い、頼られる存在となり、高齢者を笑顔にしましょう。

この2年間で強く感じたことは「数は力」でした。組織力強化のために、皆様の周りの未入会の方にぜひお声がけをしていただき、一人でも多くの会員を増やしましょう。そのために魅力ある岡山県栄養士会を目指して頑張りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

副会長として思うこと…私の羅針盤

(公社)岡山県栄養士会 副会長 光森 麻里



新型コロナウイルスにより今までに例を見ない令和2年度の始まりとなりました。この煽りで被害に遭われた方もいらっしゃるのではないかと思います。心よりお見舞い申し上げます。

さて、副会長を拝命し、早3年目になりました。昨年度には遅ればせながら生涯教育で改めて災害支援について学びました。今、この世界では「まさか」が現実になることが珍しくありません。災害支援に関わる組織の中にはすでに南海トラフが起きた時のフォーマットができ、訓練に入っている所もあると聞きます。勉強すればするほど自分がちっぽけに、今のままでは何の役にも立たないことを思い知らされます。まだまだ勉強です。

仕事でも壁にぶつかり、ここでも「自分がしていることなんて何にもならない、もう嫌だ、もう限界」と自暴自棄になることがあります。そういう時に栄養士会の先輩方はいつも自分の体験談を語ってくださいます。患者様、利用者様、児童生徒、地域の方々の為に本気で栄養士の仕事を続けてこられた先輩方の言葉は本物で、不思議と私の心が前を向きます。

だんだん自分が年をとり先輩が少なくなる中で、迷った時の羅針盤且つ、事業部の中にいるだけでは気づかない世の中に必要とされている分野の勉強(生涯教育)ができる組織、それが今の私にとっての岡山県栄養士会です。私もいつか先輩方のように会員の皆様、県民の皆様のお役に立てるよう坂本会長のもとで勉強させていただこうと思っています。これからもどうか引き続き会員の皆様のご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

専務理事就任のご挨拶

(公社)岡山県栄養士会 専務理事 寺尾 幸子



「定時総会が終了し令和2年度がスタートしました。」

これまで福祉事業部の役員として栄養士会に関わり、先輩栄養士方に導かれ微力ながら「管理栄養士・栄養士」の社会的地位向上のために歩んで参りました。栄養士会員としては40年を越え、理事会や委員会で事務局に赴くことは多々ありましたが、このほど専務理事を拝命し、その責務に大変な緊張を覚えています。

「新しい生活様式を提唱されています。」

栄養士会の歴史は、昭和、平成、令和と続いています。近年の大災害に劣らぬ新型コロナウイルス感染症の恐怖に、また一つ大きな課題に直面してしまいました。

研修会や会議のあり方も、環境整備からインターネットを利用した新しい方法を模索した活動計画に変更しつつあります。今こそ皆様の英知をいただき、元気で活力ある事業を進めて参りたいと思います。

「会員としてのメリットをよく聞かれます。」

業務における栄養士賠償責任保険に自動加入で補償されていること。研修会の案内や、タイムリーな情報が得られること。研修会に参加することで仲間意識を持ち自己研鑽できることなどがあると思います。今後、Web研修が定着していくと、よりメリットを感じる栄養士が増えると期待しています。

「令和2年度総会資料を見ていただけましたでしょうか。」

現在、会員数約1,600名です。県下各地域で栄養士会活動が繰り広げられ、前年度の収支決算報告と事業報告がまとめられています。そして、今年度の活動基本方針が掲げられ、重点目標を達成すべく支部・事業部各々事業計画を立案しています。

「専務理事の役職を戴き心機一転会務執行に努めたいと思います。」

晴れの国岡山で県民の健康推進に貢献できるように、また未入会の管理栄養士・栄養士有資格者皆が会員として活躍できることを願いながら、事務局スタッフとともに職務に携わって参りますので、前任者に引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

よろしくお願ひします

令和2年度の理事です

玉瀬支部 柿本 朋子

この度、玉瀬支部長を務めさせていただくことになりました。栄養士会活動を通じて、様々な職域の方々と情報交換をしながら、皆様と一緒にスキルアップできればと思います。



新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、活動内容の再検討が必要となっています。

栄養士会として、地域の方々に信頼される活動が出来るよう、会員の皆様のご提案とご協力を賜りたいと思います。

2年間頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひ致します。

東備支部 梶井 里恵

この度、岡山県栄養士会の理事並びに東備支部支部長を務めさせていただくことになりました。普段はスポーツ栄養に携わっておりますので、その普及のための活動もしております。



数年前に役員となり、所属する地域活動だけでなく様々な職域の方と話す機会が増え、管理栄養士・栄養士の発展の為に自身に何が出来るのか考える日々です。一人でも多くの方が入会し、満足して頂けるような、より魅力のある栄養士会になるよう微力ながらお手伝いさせていただきます。よろしくお願ひ致します。

総社支部 平石 晴香

この度、新たに理事に就任いたしました。

社会人としても、管理栄養士としても、まだまだ経験が浅く、ご面倒をおかけすることと思います。少ない経験値ではありますが、地域や県の活動に少しでも力になれば幸いです。また、異なる事業部で活躍されている栄養士の方々の活動においては、自分の価値観に囚われることなく、いち管理栄養士としても成長するよう励んでいきます。



何卒ご指導、ご鞭撻、またお力添えをお願ひ致します。

略儀ではございますが、書中にてご挨拶申し上げます。

井笠支部 西本 智子

栄養士会に入会して、今まで様々な研修会・事業に参加させていただき、その時々に応じたタイムリーな情報を教えていただきました。



また支部の活動をとおして、顔の見える関係が築け、情報交換をさせていただいています。現在は、公益社団法人となり、先輩のお話を伺うなかで活動内容が以前とは変わっていることを実感しております。現状の中でどのような活動を行っていけばよいのか不安もありますが、役員の皆様のご指導をいただきながら、管理栄養士の活動を広く知ってもらえるよう、また会員の皆様のお役に立てよう頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひ致します。

高梁支部 秋山 晴美

この度、高梁支部を担当することになりました。

高梁中央病院、秋山と申します。

理事を務めさせていただくのは2回目となります。



新型コロナウイルス感染脅威の中、地域活動、研修会等も限られています。精一杯「今、できること」を頑張っていきたいと思います。

前回より役を務めるという事は通常業務をこなし、それ以上のパワーと努力が必要です。

しかし、院内だけでは学べないことを、この役員を通じて得ることが出来るものもたくさんあるので、定年を前にして、今一度、若い栄養士に何を残せるか？何を伝えられるか？を考えながら、2年間頑張ってみたいと思います。

どうぞよろしくお願ひ致します。

新見支部 福田真由美

この度、新見支部の支部長を務めさせていただくことになりました。



令和2年4月こども課への異動により保育所給食等を担当しており、子どもの頃からの生活リズムを含めた食生活習慣が、将来の健康管理に多大な影響を及ぼしていることを痛感しております。

様々な職種の方々と情報交換等をさせていただき、より多くのことを学ばせていただきながら、子どもから高齢者まで生涯を通じた健康づくりの一助となるように、また、新見支部や会員の皆様のお役に立てよう微力ながら頑張っていきたいと思ひます。

ご指導をよろしくお願ひ致します。

な か ま (第138号)

真庭支部 西村 利香

この度、岡山県栄養士会の理事を務めさせていただくことになりました。

日々、子どもたちの生涯にわたっての健康を考えた安心・安全でおいしい学校給食の提供に従事し、食の大切さを伝え、それなりの経験年数を積んできましたが、この機会を生かして幅広い視野が持てるようにしていきたいと思っております。

微力ではありますが、少しでもお役に立てるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。



津山支部 橋本美由紀

今期も引き続き理事をさせていただくこととなりました。今年度は津山支部としての活動を一新するチャンスの年になりそうです。ITスキルの習得が地域の期待に応えるための近道のひとつになるかもしれません。六十の手習いでInstagram?はじめてみましょうか。県北津山では元気な管理栄養士・栄養士が求められています。今だからこそ、積極的に考え、行動につながるよう、多分野の栄養士の橋渡し役を務めたいと思っております。新しく津山支部に入会された皆様もぜひ活動にご参加下さい。皆様からの笑顔をお待ちしています。どうぞよろしくお願い致します。



勝英支部 丸山 裕介

この度、理事に就任いたしました勝英支部の丸山裕介と申します。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症とともに始まり、非常事態宣言下では、私の勤める町役場でも感染症対策でてんでこ舞いでした。これからの社会は「With コロナ」を基本とした「新しい生活様式」が求められていますが、県栄養士会においては、これまでの常識や価値観に囚われない、新たな活動を展開していくチャンスになるとも思います。

栄養士会入会3年目、浅学非才の身ですが、会員の皆様と力を合わせて県栄養士会を盛り上げていきたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。



岡山市支部 富岡加代子

岡山市支部では成分表表示活用塾、骨密度測定、地域ケア会議など県栄養士会の進める事業活動とともに、防災パッキングや生活習慣病予防の料理教室開催、保育園などの食育、ふれあい祭りなど地域交流、移動研修会や栄養Caféでの会員交流・研修などを企画運営しました。オギャッと生まれた時から最後のワンスプーンまでお役に立てる支部であるよう進めてきましたが、この世情でどのような方法で活動ができるのか皆様と考えていきたいと思っております。よろしくお願い致します。



倉敷支部 中村 博範

岡山県栄養士会の理事を前期に続き務めさせていただきます倉敷市支部(研究教育)の中村です。どうぞよろしくお願いいたします。これからの2年間は、岡山県栄養士会の会員交流の機会をもっと増やしていきたいと考えております。個人が持っている業務でのノウハウや経験、コツなどを会員が相互に伝え合うことで、業務の効率化でき、また、より高いレベルでの仕事ができるようになると思います。そして、会員が話し合うことで良いアイデアも生まれるものです。新型コロナウイルス感染症の状況下ではありますが、オンラインなどを上手く活用しながら会員交流をはかっていきたいと思っております。ご協力よろしくお願い致します。



学校健康事業部 光畑 和美

この度、理事を務めさせていただくことになりました。現在、私は栄養教諭として給食管理を行いながら、チーム学校の一員として教職員や家庭、地域の方々と連携して食育の推進に努めているところです。

栄養士会においては、様々な職種の方々とのお仕事を通じて知識を深め、チーム栄養士会の一員として微力ですが頑張りたいと思っておりますので、皆様のご指導とご協力をお願い致します。



公衆衛生事業部 池田 丈太

この度、岡山県栄養士会の理事を務めさせていただきます公衆衛生事業部の池田です。公衆衛生事業部は、県・市町村・政令市の行政栄養士で構成され、地域における健康づくりや栄養・食生活改善の担い手として、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、子どもや高齢者の健康、社会環境の整備の促進等に関わっていると同時に、各種行政施策を企画・実施・評価を行っております。



岡山県栄養士会の益々の発展に向け、微力ではありますが、少しでもお役に立てるようがんばってまいります。よろしくお願いいたします。

公衆衛生事業部 山口 育子

公衆衛生事業部から理事に初めて就任させていただくことになりました。これから、多くの方々との出会いのスタートです。



栄養士会活動で、様々な職域の栄養士が交流を深め、情報交換を図り、相談ができる「栄養士なかまの輪」を広げられたらと考えています。

今までは研修会に参加し、勉強をさせていただき会から恩恵を受けるばかりの側でしたが、今後は理事として会の運営に携わり、会員の皆様のお役に立てるよう微力ながら頑張りたいと思います。

ご指導ご協力をよろしくお願い致します。

勤労者支援事業部 本多 佳代

前期に引き続きよろしくお願いいたします。



生活スタイルが大きく変化している現在ですが、人の食生活は変わりません。給食を提供する私たちは現場の状況を通して様々な形でクライアントに寄り添う仕事をしています。

そういう事ができるのも自分への日々の研修・最新情報がたよりになるのではと思います。

当事業部に所属する方は給食受託会社・食品会社・自衛隊・矯正施設・大学寮等です。多岐にわたり様々な分野の方との情報交換、連携はかれるところも魅力と感じています。

どうぞ会員の皆様のご支援とご協力をいただきますようお願い致します。

研究教育事業部 小山 洋子

この度、研究教育事業部の代表として、会の運営に携わることになりました。これから他の事業部の方々と共にお仕事を行うことになり、私自身は新しい視点や考え方などいろいろと教わる良い機会を与えていただいたと、大変有難く思っております。その一方で、栄養士会がより活発に活動するために、会員増対策や栄養士同士の連携、専門職としてのスキルアップなど、栄養士会の果たすべき役割に少しでも貢献していかなければ、と身の引き締まる思いです。皆様からのご指導を仰ぎながら、精一杯努力して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



医療事業部 市川 和子

医療事業部を代表してご挨拶いたします。今年は、コロナウイルス感染防止対策で大変な年になっております。



学会はもとより会議も研修会関係も大半が中止となっております。しかし、いつまでもこのままの状態では時代に取り残されてしまいます。

そこで、栄養士会関係の会合やセミナーを今年は思い切ってWebでしようと考えております。そうなる時きっとパソコンやスマホに苦手な方は引いてしまわれるのではないかと思います。

実際、私も苦手な一人です。でもこんな時だからこそ若い会員の皆さんとコラボして会員が一団となり知恵を出し合って新しい時代を模索できたらと考えております。頑張りましょう！

地域活動事業部 細川 良子

理事として3期目に選任していただきました。これまでの2期をふりかえりつつ、会員の皆様の負託に応えられるようにと改めて思いを深くしております。



2期目は1期目に引き続き災害時栄養支援体制検討委員会を担当し、①JDA-DAT岡山のスタッフ養成②岡山県栄養士会災害時支援マニュアルの改訂を行ってまいりましたが、2年前の西日本豪雨災害の経験を踏まえて、実際に即した支援マニュアルやスタッフ養成に皆様と共に力を入れてまいりました。今期も引き続き、マニュアル完成をさせ、それに即したスタッフスキルアップ、スタッフ養成を進めて参ります。

な か ま (第138号)

福祉事業部 窪田 紀之

今年度より岡山県栄養士会の理事に就任いたしました。福祉事業部では副事業部長と、日本栄養士会福祉事業部岡山県リーダーをさせていただきます。



昨年、現在の職場に勤務し始めて10年が経ちました。この間に、介護報酬は4度の改正があり、管理栄養士が関わる加算も増加しました。福祉事業部では、研修会を通じて改定の解釈を確認し、事例報告を通じて加算算定に対する疑問の解決に努めております。また、児童においても研修会を企画し、会員の皆様とともにステップアップをしたいと考えております。2年間よろしく申し上げます。

令和2年度監事です



難波美智子



岡田 久史

VEGETABLES & FRUIT
S・K FOODS

野菜・フルーツ

エス・ケー・フーズ株式会社

〒701-0165 岡山市北区大内田756-2(岡山県総合流通センター内)

TEL (086) 292-5020

FAX (086) 292-5025

URL <http://www.skfoods.jp>

E-mail message@skfoods.jp

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
- ◇医療法人紀典会 北川病院
- ◇済生会吉備病院
- ◇医療法人社団新風会 玉島中央病院
- ◇公益財団法人慈圭会 慈圭病院
- ◇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

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
佐藤幸枝	倉敷市
人見典恵	岡山市

(2)岡山県保健福祉部長表彰

受賞者	支部
井川弘江	倉敷市

○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
秋山恭子	倉敷市

(2)岡山県保健福祉部長表彰

受賞者	支部
川上広美	高梁
飛山晴子	真庭
丸尾尚子	勝英

○岡山県栄養士養成功労

長年にわたり栄養士、管理栄養士養成に従事し、特に功労のあったものに贈られます。

(1)岡山県知事表彰

該当者なし

(2)岡山県保健福祉部長表彰

該当者なし

○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
健康・スポーツ栄養プロジェクトチーム	岡山県栄養ケア・ステーション
赤松真吉	福祉事業部



業界トップクラスの保健指導実績！

特定保健指導を中心とした、保健指導のお仕事です。

研修あり、未経験歓迎！

資格を生かして働いてみませんか？

健康相談員募集中

お問合せは
0120-739-505



福田道子賞を受賞して ～そしてこれから～

学校健康教育事業部 光森 麻里

今年は新型コロナウイルスの感染拡大により思いもかけない被害に遭われた方もおいでかと拝察し、心よりお見舞い申し上げます。

さて、1年前には思いもかけず名誉ある福田道子賞を受賞させていただきました。大変感謝致しますと共に、今まで関わってくださった全ての方に心よりお礼申し上げます。

この賞をいただくきっかけになったのは平成30年度岡山県栄養改善学会で発表した「学校の食育における目に見える効果・見えない効果」でした。今、第2次健康岡山21セカンドステージの真っただ中です。第1次予防を担う学校健康教育事業部は心して臨まないといけない時です。

子どものころに培った生活習慣は大人になって容易く変えられるものではないだけに我々の職務は重責であると考えます。

人は子どもでも大人でも心が動いて納得できた時に初めて行動変容が叶うものです。体組成やアンケートのアセスメントは勿論、それぞれ背景の違う児童生徒の「目に見えない何か」を感じ、「何

十年か先の日本」を予測し、日本の健康寿命が延びるよう導いていけるようますます研鑽を重ねていかなければ、と気が引き締まる思いです。

会員の皆様にはどうかこれからもご指導賜りますようお願い申し上げます。



福田道子賞を受賞して

福祉事業部 窪田 紀之

昨年度、名誉ある福田道子賞を受賞させていただき、大変感激したと同時に自己研鑽に邁進しなければと、身の引き締まるような思いでした。

私は福祉事業部に在籍しており、現在の勤務先である岡山シルバーセンターへ入職して10年になります。勤務し始めた頃はもちろん、今でもご入居者の栄養マネジメントを行う上で、「本当にこの栄養ケア計画で良かったのだろうか」、「どうして食べてくれないのだろうか」と悩むことが多々あります。そんな私を支えてくれたのが、岡山県栄養士会が主催する生涯教育でした。生涯教育の基本研修で栄養ケアプロセスや栄養指導についての基本を学び、実務研修でそれを普段の業務に落とし込む方法を学びました。また、その中で、岡山県栄養士会福祉事業部の役員をさせていただき、研修会への参加や運営を通じてたくさんの「なかま」に出会うことができました。

2018年度から日本栄養士会福祉事業部の岡山県リーダーをさせていただくことになり、日本栄養士会が主催するリーダー研修へも参加しています。日本栄養士会の研修で学んだこと、今後の高齢者の栄養についての施策等を、事業部の研修会を通じて伝達していきます。また、より自己研鑽を進め認定管理栄養士にも挑戦したいと考えています。

最後になりますが、いつも学ぶ場を設けてくださる日本栄養士会および、岡山県栄養士会役員の皆様、ともに研修会を運営し相談に乗ってくださる岡山県栄養士会福祉事業部役員の皆様、そして日曜日や夜間に研修会に参加させてくれる妻と子どもたち、すべての方々から感謝しております。これからも自己研鑽を進めるとともに、ご入居者の「自己実現」に向けて栄養面から最適なお手伝いができるよう、日々精進してまいります。

令和元年度管理栄養士専門分野別人材育成事業 栄養ケア・マネジメント指導者研修Step1に参加して

医療事業部 磯田 明恵 福祉事業部 窪田 紀之

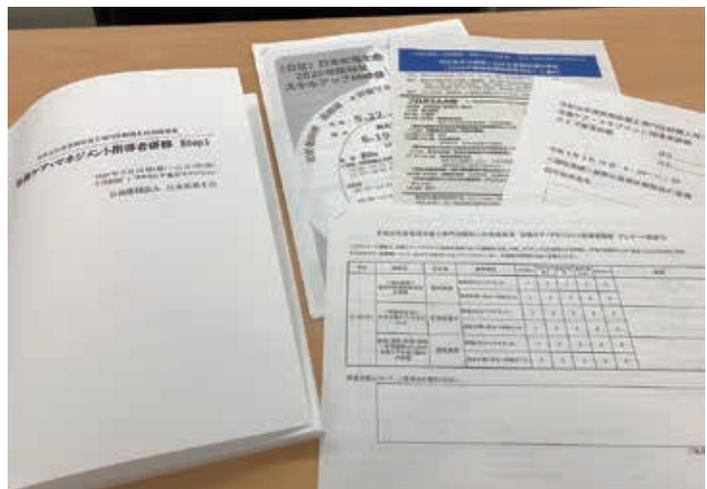
令和2年2月10日、11日の2日間、フクラシア東京ステーションにて栄養ケア・マネジメント指導者研修Step1が開催され、各都道府県の栄養士会から代表者が2名、総勢100名以上が参加しました。

初日はオリエンテーションの後、「福祉基礎」、「在宅栄養ケア・マネジメント」、「在宅復帰のための栄養ケア」についてそれぞれ講義がありました。「在宅栄養ケア・マネジメント」については、医療法人社団いばらき会いばらき診療所の古賀奈保子先生から、「退院後の栄養状態が維持されることが、患者のQOLの向上につながる。そのためには、1施設内、1事業所内だけでなく地域で栄養管理に取り組む必要がある。今後は医療と介護の連携の強化、推進が求められる」との講義がありました。具体的には、令和2年度診療報酬改定で新設された栄養情報提供加算により、後方の管理栄養士に栄養情報を伝えます。情報を受けて、居宅介護者であれば管理栄養士の居宅療養管理指導を、通所サービス利用者であれば栄養改善加算を活用することで、継続した地域での栄養ケアの推進につながります。私達は今、目の前にいるご入居者様の栄養管理に重点を置いていましたが、今後は在宅へも視点を移し地域の栄養ケアを担っていけるようになりたいと思いました。

また、古賀先生は実際に行っている在宅栄養ケア・マネジメントの流れを症例を交えながら説明されました。利用者、家族といかに強い信頼関係が築けるかが、栄養ケア・マネジメントを実施、継続させる上で重要です。関

連職種間のコーディネーションも管理栄養士の役割として求められています。その為には言語的・非言語的コミュニケーション能力が大変必要であると改めて感じました。食や栄養に限らず、利用者に関するさまざまな情報を元に、栄養ケア計画を作成、実施していくには、管理栄養士ならではの気づきと発想力を日頃から高めておくことが重要だと思いました。

2日目は、「栄養ケアプロセスの基礎」、「水・電解質と輸液の実際」、「食べることを支えるための多職種連携」、「給食管理運営」の講義と演習があり、より実践的な内容となりました。特に山形大学地域教育文化学部文化創生コース講師の三原法子先生による「水・電解質と輸液の実際」では、「輸液が点滴された場合、その行き先がどこにあるのかを理解し、どこに補充をするための輸液処方なのかを考える必要がある。電解質と輸液の理解は、チームスタッフで共通認識を持つための知識である」との講義がありました。また、臨床検査データから血漿浸透圧を計算することで、脱水の種類を特定し、Naの補正が必要なのか、



な か ま (第138号)

水分制限の必要の有無を求めることができます。「輸液を理解することで、医師・薬剤師の意図を察することができるスペシャリストになれる」とも言われていました。

静脈栄養について、管理栄養士として最低限知っておく必要のある点を押さえ、チームの一員としてより良い栄養管理ができるように、今後さらに輸液に関する知識を深めたいと思いました。

この他にも「給食管理運営」では、神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科の藤谷朝実先生より講義を受けました。その中で「日本では食の多様化により、給食に求められる要求が海外よりも多い。同時に疾病の複雑化や救命率の向上、平均余命が延伸しており、栄養管理の必要度が上昇している。そのため、給食管理業務と栄養管理業務の業務分担と連携が重要である」。「給食を外部へ委託している場合、給食受託会社とWin-Winの関係を築くことで患者様の栄養状態の維持・改善と食の楽しさや生きがいなど、QOLの向上につながる」とお話をされていました。健全な給食運営が、栄養部門の経営黒字化とともに、患者様の疾病治療に貢献できることを改めて感じました。

研修は2日間ともに9時30分から18時30

分までの長時間あり、休憩時間が短くタイトなスケジュールでした。その中で、隣県からの参加者とグループワークを行い、休憩時間には日本栄養士会のスタッフの方々とお話をする機会がありました。このことにより、日常業務での悩み事が気軽に相談できる仲間ができ、とても濃密な時間を過ごすことができました。

この研修会は令和元年度管理栄養士専門分野別人材育成事業の一環で、Step 1受講者は2020年9月に予定されているStep 2研修に進みます。Step 1、2受講者は、数年間は日本栄養士会と共に研修会を運営するファシリテーターの役割を担い、その後は本研修会を全国7ブロックで開催できるようリーダーになることを求められています。日本栄養士会では、2024年の医療報酬・介護報酬同時改定までに、福祉施設で栄養ケアに従事する多くの管理栄養士が受講できるように様々な研修会を企画しています。現在、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、複数の研修会や学会が中止や延期になっていますが、「すべての人びとの自己実現をめざし、健やかによりよく生きる」とのニーズに応えるために、共にステップアップをしていきましょう。



新しい媒体が揃いました

ご利用お待ちしております!!

令和2年8月1日

媒体の利用は、事前に事務局へお申し込みください。
 但し、申し込み順のため、ご希望に添えない場合があります。
 郵送や宅配でのお渡しはできませんので事務局へ来所ください。



タブエストリー



タブエストリー



タブエストリー



タブエストリー



タブエストリー



タブエストリー



ごはんの量



ごはんの量



細巻き



太巻き

な か ま (第138号)

調味料大さじ小さじセット



漬物の食塩相当量



豚ロース脂身付き



豚ロース脂身をとると…



トンカツ



トンカツの衣をとると…



うどんの汁の比較



お刺身のしょうゆのつけ方



チャーハンの一口はレンゲの後ろに…



みそ汁の比較



はばたけ 栄養士

「知識を身に付け、ご利用者さんに還元できる喜びを感じて」

社会福祉法人鷺山会 特別養護老人ホーム 倉敷シルバーセンター 柏野 佳奈



私は現在の職場に入職して1年半ほどになります。大学を卒業してからは調剤薬局に管理栄養士として就職していました。私が管理栄養士の国家試験を受験したときは、卒業後に試験があり、結果は5月に発表と、仕事を始めてからの発表でした。私はあまり勉強が好きではなかったので模擬試験でも成績は合格からほど遠かったです。そのため、もし国家試験に落ちてでも事務員としても働ける、とりあえず内定をもらえる等の理由で、なんとなく決めた職場へ就職しました。その後無事に国家試験に合格した私は、ほやっとした動機で入職した職場でも管理栄養士として働く事になりましたが、うれしいことに管理栄養士の先輩や多職種の方にも恵まれていました。居心地もとてもよかったです。しかし管理栄養士として入職したものの、これといった管理栄養士らしいことはできず、もやもやした日々を過ごすようになりました。そこまで管理栄養士にこだわりを持っていた訳ではありませんが、「せっかくとった資格なのにこのままではもったいないのでは？」と思うようになり、転職を決めました。ただ、これまで管理栄養士らしいことをしてこなかった私は、病院、介護施設、保育園、企業、公務員…等、どういった職場が自分に向いているか悩んでいました。そんな中でたまたま見つけた現職の特養とご縁があり入職することになりました。

「さあ、特養での仕事」と言っても、学生時代に勉強をさぼってきた私は、今まで管理栄養士としての経験が不足していたこともあり、前任者の言っていることが正直あまり理解できていませんでした。そこで学生時代の教科書を引っ張り出し、

特養で必要な分野の勉強をしました。また管理栄養士は多職種との関わりや実際にご利用者さんの様子を見ることが大切です。勉強が苦手ですが人と関わるのが嫌いではない私にとって、実際に人と関わるということは楽しいことと感じました。ご利用者さんに関わることで、個人の特徴が分かり、多職種の方と話すことで自分の学んでこなかった知識を身に付けていくことができました。自分が知識を身に付けることでご利用者さんに還元することで、少しでも食事に満足してもらえて、生活をよくすることができればと思うようになりました。ただ良いことばかりではなく、新たに身に付けた知識を還元しようとしても相手は人間なので上手くいくばかりではありません。自分が「これだ!」と思ったことも全く通じないことも多々あります。また多職種との意見交換の場では、管理栄養士の意見だけではなくいろいろな意見を出し合い、折衷案を出さなければならず、大きくぶつかってしまう事もありました。ご利用者さんにとって最善のことを考えますが、それぞれの職種の意見を混ぜあうということはそう簡単ではありません。特養での仕事を始めて1年半の私にとっては、なかなか難しいことです。ただ、こういった難しいことを一つずつ丁寧に考えていくことで、自分の新しい知識にもつながり、これから先にきつと役に立っていくと思います。勉強が好きでなかった自分がまさかこんな「知識を身に付ける」なんて言うと思っていませんでした(笑)。

自分が新しいことを身に付けると誰かのためになるのは案外心地が良いことだと気づくことができ、私はこの職場で働くことができよかったですと思っています。まだまだ未熟なことが多いですが、少しずつ成長していきたいです。

事務局だより

事務局の夏休みは

8月13日(木)～
8月16日(日)です。

理事会報告

令和2年度第4回理事会(2020年1月19日)

(承認事項)

1. 職務執行状況
2. 新入会員、再入会員、新入賛助会員について

(審議事項)

1. 第33回岡山県栄養改善学会
2. 災害支援時の実施要項の変更および旅費規程の変更
3. 令和2年度研修会での講演内容選定
4. 令和2年度定時総会
5. 令和2年度基本方針・事業計画・組織図
6. 学会参加に係る日当及び交通費
7. 給与規定

令和2年度第5回理事会(メール審議)

(承認事項)

1. 職務執行状況
2. 新入会員、再入会員、退会賛助会員について

(審議事項)

1. 令和元年度事業実施状況
2. 令和2年度基本方針・組織図
3. 令和2年度事業計画および収支予算
4. 名誉会員推戴
5. 役員改選
6. 定時総会

★日本栄養士会より会員個人へのメール配信が始まりました。未受信の方は各自ホームページより、変更・登録してください。

■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2年度栄養士会会費納入がまだの方は至急をお願い致します。

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

新規賛助会員紹介

社名	所在地	業務内容
(株)第一食品	大阪市生野区巽北1丁目26-4	病院・福祉施設の給食受託業務 セントラルキッチン運営

お知らせ

「みんな食堂」スタッフ募集中

(公社)岡山県栄養士会では令和2年度から事業として「みんなの食堂」を開始いたします。

開催日時：毎月第3金曜日 18:00～20:00

場所：博士の家 岡山市北区広瀬町2-11

医師、訪問看護師の協力も得て、簡単な健康チェック健康相談を行い、バランスのとれた食事の提供を行います。

調理や健康相談にご協力いただける方を募集しています。

詳しくは(公社)岡山県栄養士会事務局にお尋ねください。



新型コロナウイルスの影響で各種行事が中止や延期になっています。

(公社)岡山県栄養士会令和2年度定時総会も形を変えての実施となりました。

残念ながら、総会報告として「特別講演」のご報告はできませんが、今年度は理事改選の年であり、新理事の紹介をいたしました。これからの2年間各支部・各事業部の代表として、会の運営に関わってください。

「なかま」編集委員もここで2年間の任期を終了し、一部交代いたします。私、竹内も今回で交代致します。ご協力ありがとうございました。残留して下さる方、新しく委員に加わって下さる方々、共に会員の皆様のご意見を参考に編集にあたっていきますので、多数のご意見をお待ちしております。

編集委員 竹内ひとみ