

なかま

手をつなごう

第121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

健康おかやま21シンボルマーク



健康おかやま21

おっぴーです。よろしくね!

おかやまの「お」をモチーフに、高く掲げたVサインは「元気」「活気」を表し、5つの点は「情熱」を表します。「輪」の形には「みんなで」「環境づくり」の意味を込めています。

栄養成分表示店について

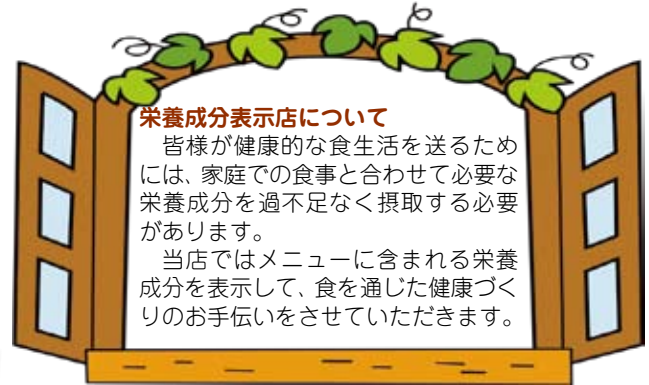
皆様が健康的な食生活を送るためには、家庭での食事と合わせて必要な栄養成分を過不足なく摂取する必要があります。

当店ではメニューに含まれる栄養成分を表示して、食を通じた健康づくりのお手伝いをさせていただきます。



カレーライス

エネルギー 749Kcal
 たんぱく質 16.7g
 脂質 19.5g
 炭水化物 122.4g
 食塩相当量 3.9g



日替わり定食

エネルギー 632Kcal
 たんぱく質 24.5g
 脂質 22.5g
 炭水化物 80.1g
 食塩相当量 6.4g



幕の内弁当(唐揚げ)

エネルギー 1,067Kcal
 たんぱく質 34.7g
 脂質 37.4g
 炭水化物 116.5g
 塩分 2.7g

日本人として平均的な身長・体重で身体活動レベル「ふつう」を基準にしました

男 性	年 齢	女 性
エネルギー：2,650Kcal たんぱく質：60g 脂 質：60～85g 炭水化物：330～460g	18～29歳	エネルギー：2,050Kcal たんぱく質：50g 脂 質：45～65g 炭水化物：250～350g
エネルギー：2,650Kcal たんぱく質：60g 脂 質：60～75g 炭水化物：330～460g	30～49歳	エネルギー：2,000Kcal たんぱく質：50g 脂 質：45～55g 炭水化物：250～350g
エネルギー：2,400Kcal たんぱく質：60g 脂 質：55～65g 炭水化物：300～420g	50～69歳	エネルギー：1,950Kcal たんぱく質：50g 脂 質：45～55g 炭水化物：240～340g
エネルギー：1,850Kcal たんぱく質：60g 脂 質：30～50g 炭水化物：230～320g	70～ 歳	エネルギー：1,550Kcal たんぱく質：50g 脂 質：25～45g 炭水化物：190～270g

☆1食の摂取量は1/3量くらいを目安にしましょう。

☆健康のため、塩分は男性で1日10g未満、女性で7.5g未満を心掛けましょう。 栄養成分表示普及促進事業 玉瀬支部より

認定制度を組み入れた生涯教育がスタートします

公益社団法人岡山県栄養士会 会長 森 恵子

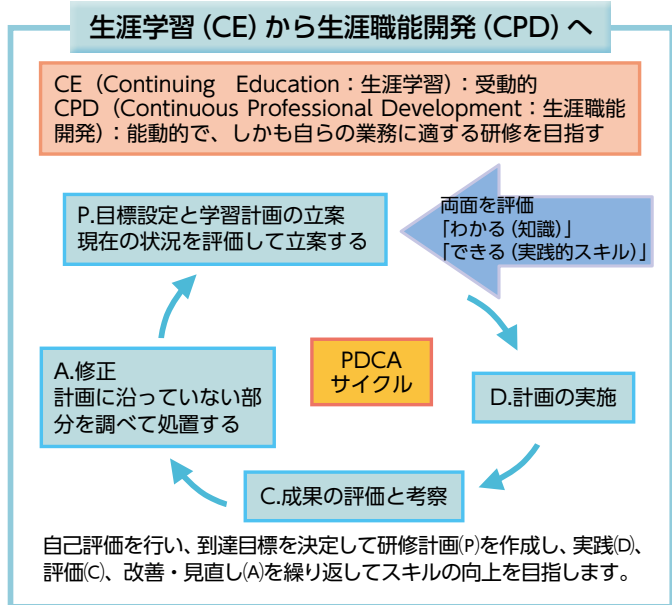
◆生涯教育制度の基本的考え方

社会の進歩にあわせた専門的知識・技術の維持向上は、専門職として重要な役割です。

これを支援するために、CPD (continuous professional development: 生涯(継続) 職能開発) の考えを取り入れた生涯教育制度が平成26年4月からスタートします。

生涯教育制度は、栄養士・管理栄養士が栄養の専門職として社会的評価を得ることを目的にしています。このため、生涯教育制度へは、キャリアを支援するための認定制度を組み入れました。

スキルを身につけ、県民の期待に応えることで、「知識・技術・倫理の面で信頼できる栄養の専門職」として社会で活躍し、キャリアを積んでいきます。



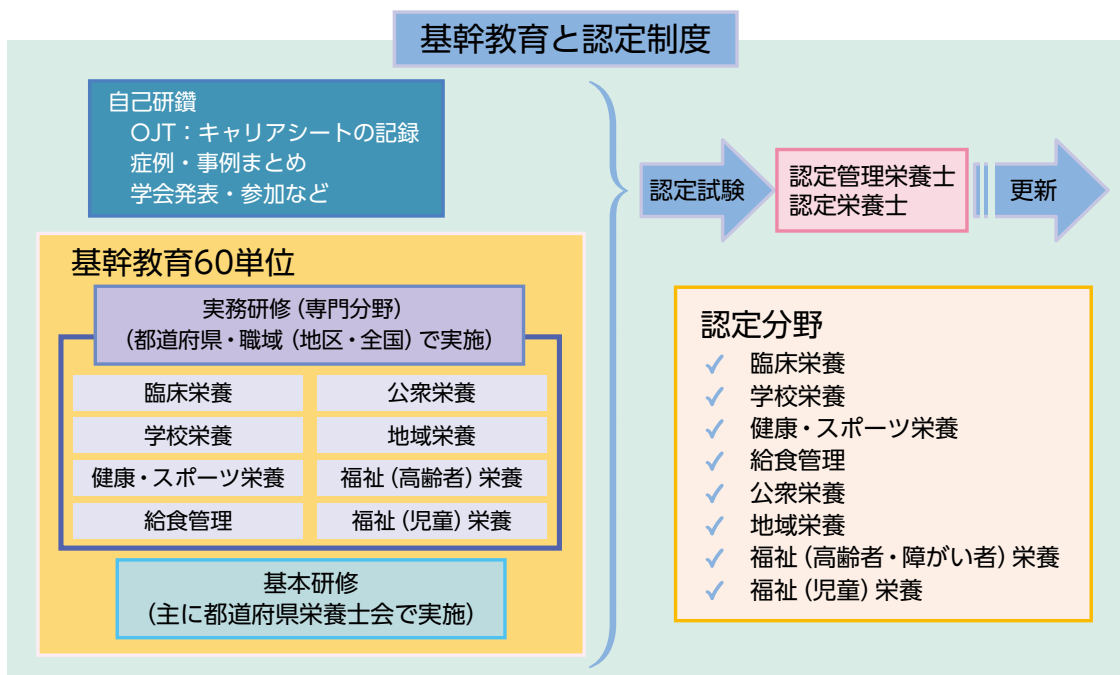
◆生涯教育では、どんなことをするのか？

社会で活躍する栄養士・管理栄養士は、栄養の指導の専門職として必要な知識、技術だけでなく、専門職としてふさわしい態度や構想を身につけることを要求されています。それを身につける場が生涯教育です。

●生涯教育の基幹研修は、

専門分野のジェネラリスト (総合的な知識や能力を持っている人) として、「知っている、理解している」から「できる」栄養士・管理栄養士をめざします。基幹研修は、**基本研修** (栄養士・管理栄養士のミニマムスタンダードを身につける) と、**実務研修** (臨床栄養、学校栄養、健康・スポーツ栄養、給食管理、公衆栄養、地域栄養、福祉 (高齢者・障がい者) 栄養、福祉 (児童) 栄養の各分野に必要な専門知識を身につける) に分かれます。

◆認定の仕組みはどうなっているのか？



◆認定のメリットはあるの？

認定にふさわしい栄養士・管理栄養士になるのはあなた自身です。知識や技術を業務に活かすことで「管理栄養士・栄養士ここにあり！」と仕事が充実、毎日が楽しくなります。楽しく仕事を行っているあなた自身が「認定栄養士」「認定管理栄養士」の力を周辺の方に見せてあげてください。

- 専門職としてのスキルの担保
- 時代にマッチしたスキルアップ
- ニーズをとらえた栄養・食事支援
- より専門的な後輩の育成や指導ができます。

◆キャリアを活かして、認定管理栄養士・認定栄養士を目指そう！

◎「認定管理栄養士・栄養士」になるには、

一定の基準【①生涯教育（基幹教育）での所定の単位の取得 ②自己研鑽（キャリアノート、学会発表など）の実績 ③到達目標（コンピテンシー）が概ねⅢ（対象者の状況にかかわらず単独で実践できるレベル、各専門領域の到達目標で自己評価してください）】であることが必要です。

その後、認定試験を受け、合格、「〇〇認定管理栄養士」「〇〇認定栄養士」となります。



Q1 40歳だけどこれから始めて大丈夫？

A1 大丈夫！いつでも始められるし、自分のペースで学べます。キャリアに応じた認定が設定されているので、詳しくは栄養士会のホームページを見てね。



Q2 今まで生涯学習で取得した単位はどうなるの？



A2 今まで取得した単位は認定に必要な単位に換算できます。

Q3 生涯教育は受けたいけど、認定までは…

A3 継続して研鑽を積むことも重要です。これを評価するための生涯教育受講数に応じた修了制度もあります。

認定試験は平成27年度スタート予定です。日本栄養士会ホームページにアクセスしてください。

◆基本研修で「ミニмумスタンダード」を身につけよう！

管理栄養士・栄養士のミニмумスタンダード

- 専門職としての職業倫理をベースにした態度や行動をとる。
- 栄養士や管理栄養士が行う「栄養の指導」の本質とその実践形態を理解し説明できる。
- 栄養ケア・プロセス（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）の基本を理解し、活用できる。
- 行動変容の理論と実践について習熟している。



研修項目

- 1 専門職としての役割と倫理要綱
- 2 食と栄養に関する基礎知識
「栄養の指導」と管理栄養士・栄養士の将来像
- 3 食事管理プロセス
- 4 栄養ケアプロセス
- 5 リスクマネジメント 等

あなたのスキルを向上させ、県民に満足していただける支援・指導を実現しましょう。それが、仕事のやりがいや喜びに繋がるはず。

管理栄養士・栄養士としてのキャリアアップのために生涯教育へ参加しましょう。

学校健康教育協議会での活動

公益社団法人岡山県栄養士会 副会長 松浦 宏美



平成22年度から理事、続いて24年度から副会長として栄養士会でお世話になりました。この4年間でたくさんの人と出会い、事業の関わりや、周囲の方々からのとても温

かいご指導や支えがあり、私自身いろいろな面で成長することができました。今まで経験する機会がなかったことへの挑戦ができたことに感謝をしています。

さて、平成17年度から「栄養教諭」制度が創設され、平成25年度4月には県下84人の栄養教諭が配属されており、将来にわたって健康で生活していけるよう、食事のとり方や栄養などについて正しい知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身につけさせることが必要とされています。しかし、食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、朝食をとらない子どもの食生活の乱れや偏食の問題等、食物アレルギー対応、肥満指導、偏食指導などの個別指導、教科や学校行事等の時間に学級担任等と連携して集団的な指導、他の教職員や家庭・地域と連携など課題は山積みです。

私は、昨年度から4,000食の学校給食センターに勤務をしています。この給食センターでは小学校8校、中学校4校の給食を提供しています。安心・安全な給食はもとより、栄養教諭等がどのように食育を進めていくか日々模索しています。所属校はありますが、常時その学校に勤務しているわけでもなく単独校とは違った難しさを感じています。しかし、各校では食に関する指導の年間指導計画が作成されており、教科(家庭科、保健体育科、学級活動など)、給食時間の指導の要望が多数あります。その他の取り組みでは夏休みの親子料理教室、試食会(保護者だけでなく地域の方々参加)、親子給食やPTA母親委員の調理講習会、家庭教育学級との関わり、学

校保健委員会、市の総合保健福祉センターと連携、地区の保健婦さん、愛育委員さん、栄養委員さんとの協力があり学校給食センターや各学校の連携を深める機会があります。

地域との連携では、地場産物を利用した調理実習を通して児童生徒の「食」「地域」への関心を高めることを目的として毎年、夏休みに、親子料理教室を2会場で開催しています。そこでは、学校給食の食材や調理について学ぶ機会になり、親子のコミュニケーションの場も得られ、家庭で料理をするきっかけ作りになりました。また、栄養委員さんや愛育委員さんにも参加していただくことで、地域ぐるみで児童生徒を見守り安心して調理に挑戦ができるように計画しています。今年度は、豆腐納入業者を講師に招き岡山県産の大豆を使って「豆腐作り」に挑戦しました。学校給食の食材でもあったため身近に感じ、体験を通して食育の輪が広がったように思います。

これから、栄養教諭の旧免許状所有者は、30時間(必修領域12時間、選択領域18時間)以上の免許状更新講習会の受講が始まろうとしています。この免許状更新講習会以外に栄養士会の学校健康教育協議会の生涯教育で栄養管理や給食管理等の認定栄養士制度のプログラムも組まれようとしています。更なる、努力が必要です。

(写真は、本年度開催の親子料理教室の様子です。)



日本臨床栄養研究会に参加して

医療協議会 衣笠 仁子

平成25年11月30日(土)岡山衛生会館において、日本臨床栄養研究会が開催されました。1981年から現在に至るまで、30年以上にわたり、日本人の死亡原因の第1位であり、約3割を占める『がん』をテーマに、川崎医科大学臨床腫瘍学 山口佳之教授に「がん治療の最前線 ― がん免疫療法とは ―」、淑徳大学看護栄養学部栄養学科 桑原節子教授に「がん患者の栄養管理」と、2題のご講演をいただきました。

「がん治療の最前線 ― がん免疫療法とは ―」

がん治療には手術、放射線治療、抗がん剤の3本柱が知られている。生命科学の研究の進歩により、第4治療法である免疫療法が誕生。

1970年代、自然界にある細菌やきのこから抽出した物質などに抗がん作用があることに始まった免疫療法、これらの作用の背景にサイトカインという物質が関わっていることが解明される。分子・生物学の進歩により、サイトカインががん排除に活躍するリンパ球の培養を可能とし、活性化自己リンパ球移入法ができる。そして、がんワクチンへの取り組みなど、がん治療の進歩をみる。2010年代になり、米国でがんワクチン、そして免疫の抵抗勢力をたたく、2つの療法が承認され世界に衝撃が走る。免疫療法ではすべてのがんを小さくすることは難しいが、延命効果を認められた副作用の少ない身体に優しい治療法として注目される。

『免疫と栄養は切っても切り離せない』との先生の言葉に、私たち栄養士は奮起しなければなりません。

講演の内容もさることながら、先生の魅力的な人柄に引き込まれ、あっという間の90分でした。外科手術だけでは解決できないと、免疫療法に可能性を求めてメスを置く決意をしたといわれる山口先生、更なる飛躍をお祈りします。

「がん患者の栄養管理」

がん治療において副作用が大きな問題となる。嘔気・嘔吐、脱毛、口内炎などはよく知られているが、食欲不振、味覚障害といった

食に関する副作用は見過ごされがち。生活の基本である食の副作用が治療の妨げとなり、QOLを著しく低下させることもある。がん患者さんの場合、個人差が大きいですが、うま味を感じにくいという。

治療中は無理なく食べられるものを。治療後食欲が回復したらバランスよく食事を摂り、次の治療に備える。

『栄養状態を良好に保ち、最善の治療を受けられるように支援することが私たちの重要な役割』との先生の言葉に、医療人として改めて栄養の大切さを認識しました。診療報酬上、管理栄養士が介入する習慣のないがん治療の領域に踏み込み、大きな成果をあげられた桑原先生、先生を目標に…、ほんの少しでも近づくことができればと思います。

最後になりましたが、お二人の先生はドクターとして、管理栄養士として秀でているだけでなく、多種多様な趣味など他の分野でもすばらしい才能・特技をお持ちです。ルービックキューブの大会記録をお持ちの山口先生、バドミントンでインターハイに出場された桑原先生、「きっと時間の使い方が上手で、集中力が並外れに優れているのだ。」と感じた講演でした。



岡山市立光南台公民館 平成25年度一次避難体験会報告

岡山栄養ケア・ステーション 松下 暢子

平成25年9月7日(土)甲浦学区防災キャンプ実行委員会の主催で平成25年度一次避難体験会が郡公会堂にて開催されました。

今回は「朝5時に東南海大地震が発生し、高知沖で35メートルの津波が発生、8～9時には津波浸水想定区域である光南台学区に津波が押し寄せてくる」という想定で、災害に対する対応力を身につけることが目的とされました。一次避難所(高台)に避難する準備を家族で行い、安全な学校の体育館等に二次避難をするまでの体験をするため避難生活のシミュレーションと避難学習が行われ、その中で「災害時に役立つ食の備え」を参考に、避難時の食事の工夫の講話と調理を行いました。

参加者(子ども20名、大人86名)がそれぞれの地区ごとのグループに分かれ、初めての避難時の食事づくりを行いました。全員が協力して参加できるよう、乾物を利用したメニュー「切干大根のサラダ」「ひじきの和え物」「いためうどん」「乾パン in スープ」をすべての作り方が確認できるように進行了ました。まず、ライフラインの復旧まで段階に合わせた食事について説明した後、これから津波が来るといことが分かっているけどどこまで準備が必要なのか、自分たちの役割なども考えていただきました。



衛生準備、限られた熱源(カセットコンロのみ)、限られた水やゴミの分別などを意識して始めました。実際に乾物を調理したことがあっても、煮物が中心でそれ以外は利用したことがない方も多く、『ビニール袋

の中に乾物を入れて最小限の水で戻し水切りをした後調味をする』ということにも驚かされていました。ビニール袋の上から揉む作業も普段調理をされていない男性や子どもも参加して完成、備蓄のa化米と一緒に試食をしました。

参加者の方のアンケートでは「避難時の食事でも工夫次第でバランス良く食べやすいものを作ることができるという発見をした」「食事後はゴミを分別して片付けて良い体験だった」「防災用にわざわざ準備したものばかりではなく、普段から家にあるものを持ち寄って作る工夫がとても参考になった」などご感想をいただきました。初めてひじきを見た小さな男の子とお話もしましたが、保護者の方も「普段から乾物なども食事の中で食べていると抵抗がないですね」と言われていました。何かひとつでも参加者の方に気づきをもっていただけたことはうれしく思います。



一次避難時には、何をしないといけないのかを考えるため優先順位も出てきます。食事でも二次避難までの時間を考えると食材も限られ、時間が経過するにつれて栄養面での問題点は出てきます。このことも想定して準備しておくことと工夫が必要になります。

普段から一人一人食事に対する意識をしておくことも必要ですが、私たち管理栄養士・栄養士はその状況に備えて何ができるのか、どのような対応、工夫や応用ができるのかということも発信していかなければならないと改めて感じました。

避難体験会などでは参加者が私たちの仕事に期待されることにお応えできるよう、継続して発信することが重要だと思います。

災害時、私たち栄養士にできることは？ (災害時に役立つ食の備えの研修会を実施して)

東備支部 高取 克子

平成21年度に岡山県栄養士会東備支部では、災害発生時に役立つ簡単レシピ集を作ることになりました。80人の会員に呼びかけ、火を使わずにできる料理、身近な食材を使い、カセットコンロのみでできる料理のレシピを1人3点ずつ提供してもらい、1冊のレシピ集にまとめました。



この年レシピ集の中から主食、主菜、副菜2品、おやつを選び、会員を対象に調理実習を実施しました。参加者は20人程度でしたが、皆がとても良かったと評価してくれました。これがきっかけとなり、その後平成22・23年度には食育研究会に所属する栄養士（地域活動栄養士）数名で、赤磐市、備前市を中心に「災害時に役立つ食の備え」と題して調理実習、試食提供や災害時の備蓄品に関する広報活動を行うことになりました。平成24年度には岡山市岡輝公民館の依頼により学習講座で講演をさせていただき、第9回備前市栄養教室で講師を務めさせていただきました。平成25年度は岡南区栄養改善協議会54人の皆さんとともに災害発生時の食をテーマとする研修会、長田医院職員勉強会を実施しました。今後は地域活動栄養士協議会研修会、備前市文化祭、

第10回備前市栄養教室などで非常食講習会3件を予定しています。

4年前には「岡山県には災害は来ない」と考えている方が大半で、食の備えはもちろん、非常持ち出し袋などを準備している方はほとんどいませんでした。

しかし、最近では先の震災やゲリラ豪雨等で防災意識が高まり、講習会を開くと、「私も準備しています」という声が聞かれるようになりました。

私は老人ホームの栄養士として長年勤務したこともあり、いつも非常時の食に危機感をもってきました。電気が止まっただけで、炊飯器も、食器洗浄機も、ミキサーも使えなくなります。入居者は、経管栄養、流動食、特別食などを必要とする人たちであり、それぞれのニーズに少人数で対応することはとても大変でした。この経験から、かつて勤務していた施設では、毎年防災の日(9月1日)に緊急時のケアに関する様々な訓練を行っていました。炊飯器を使わず鍋でご飯を炊くこと、食器を使用せず紙製やプラスチック製の弁当箱を使用すること、流動食を必要とする人に対するケアの勉強会などはその一例です。また、家庭では、備蓄品の見直しと補充を行い、防災の日前後1週間は、買い物せず、備蓄品を使って調理をします。備蓄品で調理すると、食が単調になるため、食器(弁当箱など)を工夫し、見た目に変化をつけるようになっています。

平常時においても、緊急時においても、「食」はすべての活動の中心にあります。緊急時、食べることは生命活動を維持し、困難と向き合う力となります。普段から万が一に備えておくことで、日々安心して暮らすことができます。引き続き、防災を食の観点から考えていくことが大切だと思っています。

「セーリングサポートチームのアラカルト」

スポーツ栄養サポート委員 渡辺 寛子 嘉数 歳子

朝日にキラキラ光る瀬戸の海を眼下に、〇高校セーリング部員は牛窓神社への石段を一気に駆け登っています。宮司から正月恒例の「やる気・本気・元気」のカツをもらうマラソン参拝です。各職域の栄養士たちが夫々の得意分野を生かしセーリング競技の栄養サポートに関わって10年が来ようとしています。

森恵子会長から学校栄養士にご依頼があった頃は、平成17年の岡山国体に向けて「アスリートが勝つための食事」という冊子を参考に、楽しいけれど試行錯誤の日々でした。初めて会った成人、少年、少女セーリングチームの選手や保護者は栄養士を引き付けるやる気を持っていました。「スポーツをする体を作るために食事のできる事＝正しい食べ方を知ってもらうこと」を目標にしました。その後、集団指導では「試合本番で本来の力を発揮できる重要な条件の1つにバランスのとれた食事があること」を選手自身に確認してもらう事でした。高校総体、岡山国体時の監督、選手、部員、保護者との栄養サポートが数々の変遷を経ても「食育」として残っているのではないかと考えています。

親子で作るお弁当の調理実習は、自分のお弁当がいかに栄養必要量を満たしてないかを知る良いチャンスでした。栄養士会のレシピ集、栄養サポート基礎情報シート、南部健康づくりセンターの栄養診断等の媒体で個人指導を実施していきました。「持久力、筋力アップ、疲労回復、夏バテ対策」等々部員個々の栄養相談は特に保護者も交えて増えていきました。“夜遅くまで起きている、好き嫌いが多く、骨折、貧血、体重の調整(減量)”の相談に対処していくうち、試合時の献立にテーマを決めて調理指導を行うことにしました。例えば「カルシウムの多い献立、鉄分の多い献立、疲労回

復献立、体調をととのえる献立、補食、水分補給」等です。

また一昨年からBDHQ(簡易型自記式食事歴法質問表)の調査を取り入れさせていただき、その結果を基に栄養指導サポートを進めていくことで、より部員に内容が浸透しやすくなったように思います。今年のビッグニュースは山口県での光ウィークで優勝したY君とU君(FJ級2人乗り)が西日本代表としてドイツで実施された世界大会に出艇したことでした。ドイツでは2人の艇の装備が2箇所も故障しており実力は発揮できませんでしたが、彼らの毎日の自宅からヨットハーバーまでの自転車往復とハードな練習を支えた体は日々の食事に他なりません。「心、技、体」が揃い「夢があるから強くなれる、挑戦すれば結果は変わる」の目標に向かって頑張るセーリング部員の栄養サポートを皆様も医・科学面から支える力になってみませんか?牛窓で栄養士のなかまが待っています。

鉄分

の多い食材を使って

- ☆炊き込みおこわ
- ☆鶏レバー時雨煮
- ☆中華風あさりスープ
- ☆人参のたらこ和え



「もう野菜は食べん」～高校ラグビー部のサポートにかかわって～ スポーツ栄養サポート委員 宗高 美帆

三村真理子さん・多田ルミ恵さんと倉敷工業高校ラグビー部の栄養サポートを始めて5年が経った。当初、チームは県大会ベスト4レベルだった。それが「花園」(野球でいう甲子園)出場を目標に取り組みうち、24年ぶりに「花園」出場を果たし、これまで3回出場した。今回の新人戦で県内公式戦24連勝でストップがかかったものの、それまでの2年間は1位を維持してきた。このようなチームに成長した背景を食事面で振り返ってみる。

ラグビーという競技は、身体のおつかり合いがあるためチームの平均体重が勝敗の鍵を握る。1年間でチーム平均体重10kg増、1日4,000kcalのエネルギー摂取と怪我をしない身体づくりを目標に掲げ、まず食事の実態を把握するため食事調査を行った。毎年摂取カロリーは平均約2,500kcal、肉やお菓子はたくさん食べるが、魚、卵、豆などは少なく、個別に面談しても野菜に関しては嫌いで食べない傾向にあった。そこで、選手や保護者に、栄養バランスよく量をしっかりとってもらようアプローチを重ねた。

保護者に対しては、入部して最初の保護者会で、食事面での協力と1,000mlのお弁当箱にご飯半分、主菜：副菜を2：3の割合で詰めてもらうようお願いした。選手に対しては、部活後にコンビニへ寄った場合のおすすめ商品を紹介したり、実物大のフードサンプル(食育サット)を使って楽しみながら量と栄養バランスのイメージをつかんでもらった。一方、自分の体の変化を把握するため体重記録表に毎月の体重、体脂肪率、除脂肪体重のグラフを書いてもらい目標を確認した。また、1食に食べる量には限界があること、トレーニング直後の糖質補給が筋量アップに有意なことをふまえ、夏場を除く毎日の練習後に米100gを炊飯したものを食べてから帰宅し、さらに夕食を食べてもらうこと等を継続した。

合宿は食事をしっかり摂る練習の場でもあった。野菜を含めおかずは半ば強制的に残さず食べさせる。ご飯は3年生ともなるとどんぶり山盛りでおかわりし、1食で800g～1kg(米2.5～3合)以上食べられるようになった。食べる選手は強い。彼らは肌で感じているらしくお互い励ましあって食べていた。全国大会では、滞在するホテルと事前に献立等を打合せし、当日も食事のタイミングを含め、食に関する事は任せていただいた。

これらは、監督や部長の先生をはじめ、トレーナーや保護者・OBの方々に栄養サポートに対してのご理解とご協力をいただいたからこそ成り立った。部活後のご飯はマネージャーが炊き、その米はほとんどが保護者やOBの方からの寄付である。選手らは身体が充実してくるにつれ、怪我也減り、食に対しても理解を深めていった。

その中で数々のエピソードがあるが、最も印象的なのは「お弁当」である。先生方も度々話題に上るが、この力はすごい。年々強くなっていくに伴い、お弁当の中身が充実していった。苦手な野菜もそれぞれ工夫にあふれ、理想的に詰めてある。ある保護者が言った。「子どもにしてあげられる最後の3年」。選手もそのお弁当に支えられていることを十分理解していた。また、他の保護者からは「栄養相談をしたことにより、今までの食生活を見直すことができ、家族の体調もよくなった」と嬉しいお言葉をいただいた。

これまでサポート中心に書いたが、何と云っても一番努力したのは選手一人ひとりである。今年の花園では強豪を相手に前半0-0で折り返し、後半3トライを献上し惜敗したが、今までで最高の試合だった。「もう野菜は食べん」最後の試合の翌日の朝食で、ある3年生がもらした一言である。勝つために食べていたのだ。胸が熱くなった。



食育サットを使って



山陽新聞より

「糖尿病栄養管理連携支援システム活用推進事業」の取り組み

岡山栄養ケア・ステーション 中山 敏子

糖尿病の患者、栄養指導を必要とする方への支援体制の構築を図るため、平成23年度より備前保健所より委託を受け今年度は3年目になります。

1年目には「栄養管理連携支援システムについてのご案内」を作成し、医療法人平病院、岡山済生会総合病院、赤磐医師会病院にご協力いただき、かかりつけ医へ個別訪問し事業の説明と協力を依頼しました。訪問した医院はこれまでに36医院、そのうち病診連携による栄養指導は12の医院で実施され、対象患者数92名、延べ指導回数286回でした。また、6ヶ月のモデル事業終了後に5つの医院で管理栄養士が雇用されました。

栄養指導の効果は体重、検査値等に一定の効果が見られました。アンケートによれば行動の内容において点数があがっていました。

今年度はやり方を変え、御津医師会、赤磐医師会の協力により、集団指導と個別指導を合わせ、一宮・御津・津高公民館、赤磐市立中央公民館においてそれぞれの会場

で3回（赤磐は2回）「糖尿病予防教室」を実施しました。毎回地元の医師から病態から治療までを分かりやすくお話をさせていただき、管理栄養士は、①バイキング ②中食や加工食品の賢い利用法 ③血糖上昇を抑える調理実習をテーマにそれぞれの地域にあった内容で行いました。

また、各会場とも管理栄養士による「手軽にできる運動」も組み入れました。

参加者のアンケートによれば、栄養成分表示の見方がよくわかった、甘いものを控えることに気をつけていきたい、家族に糖尿病の者がいるので参考にしたい、体操が楽しくできて参考になった、毎回参考になり勉強になった、等々良い評価をいただき、次の開催日を楽しみにしながら参加していただきました。

参加延べ総数は、一宮公民館62名、津高公民館82名、御津公民館58名、赤磐73名でした。

これからもこの形をすすめていきますのでご協力お願いします。



手軽にできる運動



中食の上手な選び方

第27回岡山県栄養改善学会報告

勝英支部 柳澤ひとみ

2月13日、岡山県栄養改善学会があり、各職域から16題の貴重な実践発表があった。参加者124名、他職域の活動や活躍ぶりにも、きっと刺激を受けたことだろう。発表内容については演題集にてご確認ください。

まず始めに、来賓挨拶から紹介。岡山県發坂参与、県医師会長、県栄養改善協議会長より健康長寿の延伸・医療費の適正化に向けた取り組みの重要性と栄養士の活躍へ期待をこめた来賓挨拶をいただき、身の引き締まる思いの中で開会した。

続いて、福山大学 生命工学部生命栄養科学科准教授 平松智子先生より「昨今の糖尿病事情について」の特別講演があった。冒頭『沖縄クライシス』の話から始まる。2004年、有名なタイム誌に沖縄の健康長寿の話題が取り上げられたのだが、その直後から沖縄の平均寿命が一気に落ちたという話だ。「100歳まで健康で長生きしたければ沖縄に学ぼう！」そう発表された時、既に長寿社会の崩壊が始まっていたのだ。ファーストフードがいち早く上陸し、アメリカ型の高脂肪大量消費の食文化により、脂肪エネルギー摂取は30%を超える。そして、糖尿病や心筋梗塞が原因で65歳前に死亡する人の割合が、全国平均をはるかに上回る深刻な状態である。クライシスとはまさに『危機』だった。現在日本で糖尿病を強く疑われる人は2,050万人、糖尿病から人工透析に移る人は44%に上る。医療費を抑える上でも生活習慣病予防対策が重要である。

最近の糖尿病の話題に移る。平成26年4月1日以降、HbA1cは国際基準に統一される。血糖コントロール指標：優良可の評価から「目標：7%」に変更。糖尿病性腎症病期分類の改訂。新しい糖尿病治療、薬物療法と食事療法の解説があった。

インスリンは、最後の手段と思われがちだが、早期に使用することで一生打ち続けなくて済む人が多い。インクレチン(GIP・GLP-1)はインスリンの分泌を促進するが、すぐにDPP-4という酵素に分解されてしまう。そこ

でDPP-4阻害薬(経口)とGLP-1受容体作動薬(注射)を使用する。食事療法はインクレチンの分泌促進や分解抑制、感受性向上に影響を及ぼす可能性がある。ゆっくり良く噛むことが大事。先ず野菜を食べ、肉や魚を食べしてから最後にご飯を食べる。良質な脂質や蛋白質を多く含む食品を、炭水化物を多く含む食品の前に摂取することにより、DPP-4阻害薬の効果を高めると考えられる。

もう一つ、SGLT阻害薬は新しい経口糖尿病薬で、糖の尿中排泄を促進し血糖値を低下させるもの。インスリンの副作用が少ない。

食事摂取基準は2015年版で改訂され、炭水化物エネルギー比が少なくなる。しかし、炭水化物には食物繊維が含まれ、血糖値を下げる働きもある。日本糖尿病学会では、「糖質制限食は根拠が不足しており、現時点では薦められない」と提言している。極端な制限はインスリンの低下や低血糖の可能性もあり、また高蛋白の弊害もある。低脂肪食より優れているとは言えない。食を楽しみながら長く継続していくことが重要である。

また「カーボカウント」という、食事の炭水化物量を計算して管理する食事療法、インスリン調整法が紹介された。

改めて糖尿病・生活習慣病を防ぐことの重要性を再認識するとともに、職域や職種は違っても、健康長寿の延伸を目指して、それぞれのパートで全力を挙げ、一丸となって取り組んでいかなければならないと、確認できた研修であった。



はばたけ 栄養士

仲間と出会って

地域栄養協議会 下田 裕恵



私は管理栄養士になって約20年、専門学校で栄養学を教えながら、同時に教務の仕事をしていました。

岡山生まれの岡山育ちですが大学が県外だったために疑問が出てきても質問出来る先生方も身近になく、若さの力ががむしゃらに専門誌を読み、「人に伝える・興味を持って聞いてもらえる栄養学」を模索しながら学生たちに授業をしていたような気がします。この頃は栄養士の総会や研修会にも参加していましたが授業以外の仕事が増え始め、また子どもが生まれた事もある、岡山国体の栄養サポートを最後に栄養士とは疎遠になり幽霊部員ならぬ幽霊会員として10年が過ぎてしまいました。

幸い外部講師として他の科目を担当されていた管理栄養士の先生方数名と、勤務先でお会いし、話をさせていただく機会が週に何度かあったので、栄養士の事、学会や研修会の事、もちろん栄養学で疑問に思っている事などを教えていただきながら日々の仕事と家事に追われながらも管理栄養士としての仕事が出来ていたように思います。この時いろいろな事を教えてくださり、研修会不参加の管理栄養士になってしまい折れそうになっていた私を親身になって励まし、導いてくださった先生方の言葉は今でも私の支えとなり、本当に感謝しています。

今から2年前に退職し、すぐ協議会を地域栄養に変更しましたが、それまでの幽霊会員歴が長かった上に若い力も失っていた私には栄養士の敷居は思ったより高く、20年ぶりに出来た自由な時間を漫然と過ごしてしまし

た。

半年ほど経ったある日、栄養士会から栄養ケア活動支援事業の案内をいただき研修会に参加しました。初めてお会いする方が多く戸惑っていたのも束の間、専門職としての緊張感がありながらも雰囲気あたたかさに包まれ、自分が栄養士の会員であった事を実感した日になりました。

その後、訪問栄養指導や、介護食レシピ本の構成の手伝い等で栄養士会に顔を出す機会が増え、そこで知り合った栄養士・管理栄養士の方たちと栄養成分表示の店の巡回・開拓、保育園での食育教室、イベントなどに参加し、やっと栄養士の一員になれたような気がします。

また栄養士会事務局や研修会等に行く度に知識や知り合いが増え、先輩方も多く失礼なのですがまさに「なかま」が近くに居る心強さを感じている今日この頃です。

今年2月には栄養改善学会で訪問栄養指導の報告もさせていただき、恐縮と同時に管理栄養士として何ができるかを考える良い機会を与えていただけた事を嬉しく思い、これからも精進しなければならないと自分に言い聞かせています。

最後に、退職と同時に栄養士会を退会する話を聞く事がありますが、とても残念だと思います。実は私もチラッと考えたのですが、退会していたら大きな喪失感で自信を無くし、良い事は何もなかったのではないかと思います。

地域栄養協議会3年生で本当に徒然なるままの文章になってしまいましたが、これからも栄養士の「なかま」と一緒に頑張っていきます。

岡山のあじ

総社支部

吉備路おこわ

紅ずいき（葉柄を食用とするサトイモの一種）は関西地方では夏の伝統野菜として親しまれています。主に泉南地方の特産品となっていますが、総社地域でも生産拡大を図っているところです。

紅ずいきは、大きいもので高さが約2メートル、葉の大きさは約70センチにもなります。食物繊維、カルシウム、カリウム、ビタミンなどが豊富に含まれています。

アクが強いので、調理する前に鍋にたっぷりとお湯を沸かし、大さじ1杯の酢を加えて茹でます。茹でた後は水にさらし、水の中で皮をむきながらアク抜きをします。皮をむき、乾燥させたずいきは保存野菜としても重宝されています。



材 料（4人分）

・米	2.5合	・黒枝豆	20g
・もち米	20g	・水	500g
・きび	10g	・しょうゆ	大さじ1
・鶏肉	100g	・みりん	小さじ1
・にんじん	50g	・塩	3g
・干しいたけ	2枚	・だしの素	少々
・ごぼう	20g	・酒	小さじ1
・干し紅ずいき	3g		

1人分栄養価

エネルギー：423kcal	タンパク質：13.2g	脂質：2.5g
カルシウム：31mg	鉄分：1.8mg	塩分：1.4g

作り方

- ① 米、もち米、きびは洗ってザルにあげておく。干しいたけ、干しずいきは水で戻す。枝豆は塩茹でする。
- ② 鶏肉は一口大、ごぼうはさがき切り、にんじんは薄いいちょう切り、しいたけ、ずいきは細切りにする。
- ③ 炊飯器に米、もち米、きびを入れ、水、調味料、鶏肉、にんじん、しいたけ、ごぼう、ずいきを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、枝豆を加えて混ぜ、盛り付ける。

《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
委員長 藤井 悠子

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26年5月31日(土) 定時総会時
②岡山市中区古京町1-1-10 岡山衛生会館 5階中ホール

3. 立候補者の資格及び届け出方法

- ①立候補者は、平成24・25年度の正会員であり、平成26年度の会費を納入した者であること。
②支部・協議会からの推薦者
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26年3月14日～4月3日の間に選挙管理委員会(栄養士会事務局)までに提出する。

4. 選任の方法

- ①選任は平成26年度定時総会(5月31日)の決議によって行う。
②立候補者が定数を超えないときは、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・不正があるとき、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
委員長 藤井 悠子

(公社)岡山県栄養士会は(公社)日本栄養士会から委任され(公社)日本栄養士会の代議員の任期満了に伴い(公社)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。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26～27年度、7名+補欠代議員1名
※代議員の数は、25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26年5月31日(土) 定時総会時
②岡山市中区古京町1-1-10 岡山衛生会館 5階中ホール

3. 立候補者の資格及び届け出方法

- ①平成24年・25年度の正会員であり、平成26年度の会費を納入した者であること。
②(公社)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26年3月14日～4月3日の間に選挙管理委員会(栄養士会事務局)までに提出する。

4. 選任の方法

- ①選任は平成26年度定時総会(5月31日)の決議によって行う。
②立候補者が定数を超えないときは、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・不正があるとき、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。

お知らせ

定 時 総 会	平成26年5月31日(土) 9:30～ 岡山衛生会館5階中ホール
役 員 選 挙	立候補届け出期間 平成26年3月14日(金)～4月3日(木)
岡山県栄養士会創立30周年記念 講演会・式典・祝賀会	平成26年11月15日(土) 14:30～ ホテルグランヴィア岡山4Fフェニックス

☆平成26年度栄養士会費納入のお願い

会費引き落としをご利用の方は、4月1日に引き落としをしますので残高の確認をお願いします。また、会費納入された方全員に領収書を郵送します。

引き落としを利用していない方は、「日本栄養士会雑誌」等栄養士会からの文書を滞りなくお手元に届けるために、早期納入にご協力ください。

☆請求書の必要な方は、必ず返信用封筒を添えて事務局に請求してください。

☆4月に会員実態調査を行います。会員情報に変更のない場合も必ず返信してください。

平成25年度理事会報告

1. 平成25年12月7日

承認事項

- 1) 役員改選準備・選挙管理委員任命
- 2) 新入会員・再入会員

審議事項

- 1) 平成26年度事業計画と予算について
- 2) 新しい生涯教育について
- 3) 表彰及び福田道子賞について
- 4) 30周年記念事業・記念誌について

報告事項

- 1) 財務諸表の修正について
- 2) 栄養ケア活動支援整備事業
- 3) 糖尿病等栄養管理連携支援システム構築事業
- 4) 生涯学習研修会
- 5) 岡山県栄養改善学会

2. 平成26年2月13日

承認事項

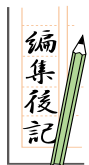
- 1) 賛助会員加入及び退会会員
- 2) 表彰及び福田道子賞候補
- 3) 生涯教育モデル研修会参加者
- 4) 職務執行状況（会長・専務理事）

審議事項

- 1) 平成25年度事業報告と研修会等収支報告
- 2) 平成26年事業計画と予算
- 3) 会員増対策

報告事項

- 1) 平成25年度栄養ケア活動支援整備事業
- 2) 日栄委託研修会申込



今年度は初めて編集委員をさせていただき、各協議会や支部のさまざまな活動を知ることができました。栄養士・管理栄養士として食を通じた健康づくりに貢献できるよう、日々研鑽を積んでいかなければならないと改めて感じました。

今年度も残りわずかとなりました。お忙しい日々を送られていることと存じますが、体調などくずされませんようにお気を付けください。

編集委員 藤井奈緒美

栄養支援システムシリーズ

■栄養管理システム **Kokuran21**

・食事箋、献立、発注、購入、在庫、統計管理までの全ての業務を網羅したシステムです。もちろん栄養管理計画書、摂取状況管理も標準装備です。

■栄養指導システム **食こそ医なり**

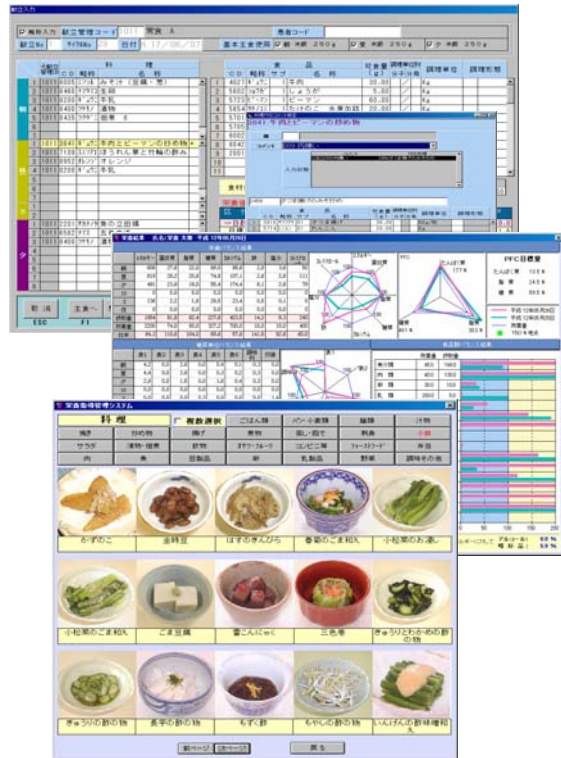
・より見やすくより使い易くグラフ・レーダーチャート・画像を準備しています。
・統計結果はCSVファイル形式で出力でき、Excel等の表計算ソフトで加工可能です。

■NST支援システム **KokuranNST**

・広義のNST（褥瘡、嚥下、緩和ケア）等にも活用できるシステムです。
・また、病院様独自の運用に合わせ仕様の変更が行えます。

■栄養ケアマネジメントシステム

Kokuranニューマ



株式会社 グリーム

本社 〒803-0856 北九州市小倉北区弁天町1-8
Tel 093 (583) 1002 Fax093 (591) 4055
岡山 〒710-0821 岡山県倉敷市川西町17-12-903
Tel 080 (2691) 8479 担当：花井

URL: <http://www.gleam-kokura.co.jp> e-mail: e-gleam@gleam-kokura.co.jp

高品質な羽毛ふとんをお届けして60周年

クリーニング・リフォーム・下取りなどの
アフターサービスも行っております。



東洋羽毛中四国販売株式会社 岡山営業所

お問い合わせはお気軽に！フリーコール 0120-22-4711



メラミン食器・強化磁器・ポリプロ食器
保温食器・食札ケースなどご用意して
おります。詳しくは下記まで、お気軽にお
問い合わせください。

shinca **信濃化学**

0120-43-1115

FAX **0120-37-1520**

〒381-0045 長野県長野市桐原1-2-12
<http://www.shinano-kagaku.co.jp/>



2014年
2月発売予定



陶器のような味わい
二色掛け分けシリーズ誕生！