

平成27年3月20日

なかま

手もつなごう

第124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

勤労者支援協議会



働く人々を対象に講習会を開催しました



お弁当メニューの開発に携わっています

管理栄養士・栄養士の将来像実現にむけて思うこと

副会長 寺尾 幸子



*岡山県栄養士会の実 体形成にむけた取り 組み

公益社団法人の認可を受け、早くも4年目に突入です。栄養士会の歴史は半世紀を超えて

いますが、制度や社会情勢が変化していくなかで、栄養士会の運営にも公益法人でなければならない責務が課せられており、栄養士に期待と信頼が求められる活動の展開に課題山積です。

平成26年度は、各研修会企画担当のほか、新カリキュラムでスタートした「生涯教育」「栄養ケア・ステーション」「会員増対策」「支部のあり方」「地域連携推進」「広報」に分かれ、それぞれの担当理事で栄養士会の前進を図るための協議、検討を進めているところです。今まさに専門職が職場でも地域でも必要とされている現状にいて、すべての会員が栄養士資格、管理栄養士の免許を取得した理由を考える時かと思えます。

平成24年度、25年度には、2年をかけて厚生労働省の補助で、栄養ケア支援システム構築に関わる事業に取り組みました。年々高齢者人口が増加し、健康寿命の延伸にもますます地域連携が推進され、潜在栄養士に在宅訪問や栄養相談を依頼するなど専門職の経験を活かす場がどんどん増えており、平成26年度も事業継続に努めてきました。

そして、平成27年度の活動にむけて基本方針、重点目標が協議されていますが、岡山県の理念である『すべての県民が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現』が叶うよう、会員協働で健康寿命延伸のために、専門性のステップアップと地域連携に各地区栄養士が活躍できる強い組織づくりと、具体的な役割や取組を考えていくことが急務のようです。

*ワールドカフェに参加し栄養士の視野を 広げてみませんか

ところで、「ワールドカフェ」をご存知でしょうか。顔の見える関係を築くという主旨に身近な会員を誘いながら参加し、栄養士の存在や栄養士会のアピールをしています。

そこで、会員の皆様に「ワールドカフェ」への参加をお勧めしたいと思い、少し紹介します。医療・介護関係などの多職種で構成された企画で、参加者は少人数に分かれたテーブルでメンバーをシャッフルしながら(25分×3セッション)テーマに沿い話し合いが進行されます。自己紹介をしながら、テーブルに着いたメンバー全員がお茶を飲みながら気軽に、また自由に意見を出し合います。相手の意見は受け入れること。テーブルごとに雰囲気も違いますが、だいたいは白熱した話が飛び交うなかで終了時間を迎えています。角度を変えた多職種の意見や考え方に視野が広がり、みんなでこれからの地域を支えようと医師、歯科医師、薬剤師、介護支援専門員、病院や施設職員、そのほか多職種から専門ならではの興味ある話、たくさんの気づきや情報のギブ&テイクという場でもあります。いつも好感的で和やかな雰囲気です。栄養士の存在と多職種にない視点で意見交換できる場面にもなっていますが、ただ残念なことに、ワールドカフェで『どこに行けば栄養士さんに会えますか』という声が聞かれます。

まだ、参加したことのない会員の皆様、職域が違って地域に住む一栄養士として、ぜひ「ワールドカフェ」を体験してみてください。

(ワールドカフェの案内はホームページ、または事務局にお問い合わせください)

平成26年度公益社団法人岡山県栄養士会研修会に参加して

新見支部 富谷香保里

1月17日(土)スポーツ栄養研修会と日栄委託研修会が同時に開催されました。

午前は「年代別、疾患別運動ガイドライン」について、岡山大学スポーツ教育センター鈴木久雄先生より講演をいただきました。

まず、有酸素運動が体に良いことはよく知られていることですが、どこから有酸素運動になるか、ということのを正しく理解している人は少ないそうです。有酸素運動とは、「10分間続けられて、息が上がらない程度の運動」で、年齢や体力レベル・個人差が大きく、同じ「早歩き」が有酸素運動(持久的運動)になる人もいれば、そうでない人もいるということです。

糖尿病においては、運動することによって脂肪が燃焼され、インスリン抵抗性が改善されることにより糖が使われやすくなり、その結果改善がみられます。糖尿病だけでなく高血圧、脂質異常症、CKD等色々な疾患の方にも有酸素運動が有効であるということでした。また、アルツハイマー病はβタンパクが脳に貯まることが原因のひとつとされていますが、低強度の運動をすることにより、その分解酵素の活性が高まり、脳の健康にも良い効果があるそうです。

最後に、指導する上で大切なのは「やらないよりやった方がよい事。高い目標より現実的な目標・あまり難しくなくその人に合ったできることを考えて指導する事が効果的である。」ということを言われました。日常生活の中で無理なく、運動を実施する方法が求められており、こうでないといけない・ダメと決めなくても、何かしら運動すれば良い事があるので、その人が続けて出来ることを優先に考えることが大事だと教えていただきました。

午後からは、「高齢社会における油脂の役割」として近藤和雄先生、「中鎖脂肪酸の脳機能への影響について」として青山敏明先生を講師に迎え、講演をいただきました。

「食べる」ことはライフステージによって考え方が異なり、高齢者では食欲が無くなり、美味しく食べることがなにより大切だそうです。

まず、近藤先生の講演は、介護が必要となった原因の第一位である脳血管疾患(動脈硬化)と、その危険因子の一つである脂質異常症に焦点をあてた内容でした。動脈硬化と悪玉コレステロールの新しい関係や、発生メカニズム、ガイドラインやアルツハイマー病との関連、日本人の食事摂取基準の数値等、栄養士として知っておかなければならない事柄をポイントとおさえて説明してくださいました。日本人の食事は欧米化してきたと言われますが、まだまだ欧米ほど脂質も摂取しておらず(欧米では40%)、また動脈硬化予防になる抗酸化物質のポリフェノールも、日本茶・コーヒー等でたくさん摂取しており、今まで通り日本人の食事を大切にしていけることが予防に繋がるということでした。

次に、青山先生からはアルツハイマー病と中鎖脂肪酸との関係についてのお話がありました。中鎖脂肪酸(MCT)はココナッツからとれるヤシ油とアブラヤシの実であるパーム核油からとれる水のようにサラサラで、無味無臭のものです。MCTは肝臓に入るとβ酸化され、熱エネルギーとして利用されるため、体に脂肪が付きにくいといわれていますが、BMI23以下の方には効果はないようです。

通常脳は「ブドウ糖」を主なエネルギー源としていますが、アルツハイマー病の脳は、何らかの理由でブドウ糖をあまり利用できなくなった結果、エネルギー不足に陥り、脳の活動低下や細胞死が起こっている状態だそうです。ブドウ糖を利用出来ない為、別のエネルギー源としてMCTを摂取し、血中ケトン体濃度が増加しそのケトン体を脳が利用することによって記憶力の改善がみられた結果もありました。どれくらいの期間、どんな方法で食べれば良いかはまだわかっていませんが、「MCTは認知機能の一つの可能性」として期待されているそうです。同様に、難治性てんかんの治療にも期待されています。

どの講演も新しい情報があり、解かりやすく、質問も活発に出た有意義な会になりました。また、岡山弁を交えた説明等もあり、楽しい時間を過ごしました。



スポーツ栄養研修会



日栄委託研修会

日本栄養士会災害支援チーム JDA-DAT

第4回リーダー栄養士研修会(H26.11.8～11.9中村学園大学)に参加して

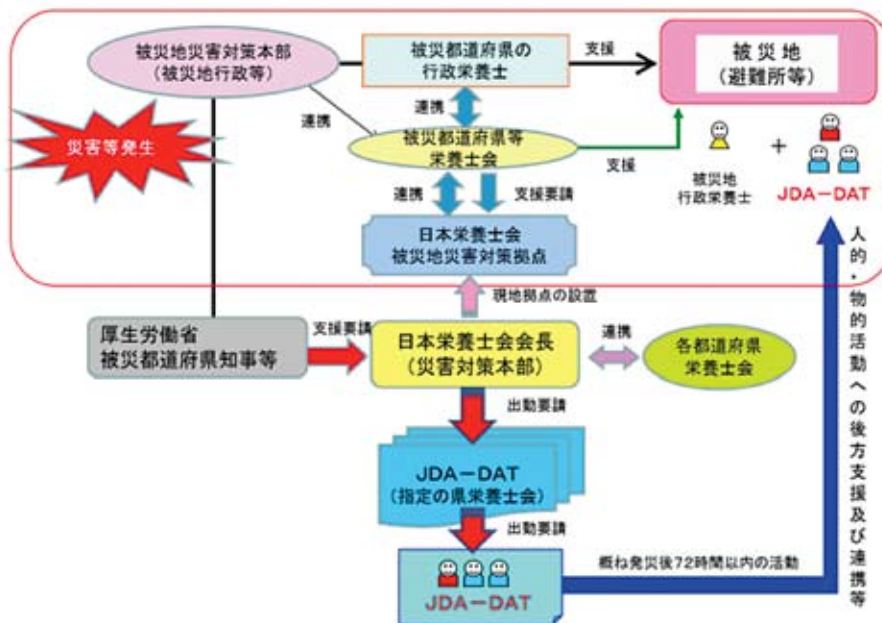
地域活動協議会 細川 良子

多くの命と財産を失うなど未曾有の被害をもたらした大災害、東日本大震災から4年が経過しようとしております。

またここで、いつ起こるかわからない大規模災害に備え、災害が発生した時迅速に支援活動を行う機動性の高い管理栄養士・栄養士チーム、「日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT)」が創設され、岡山県栄養士会としてリーダー養成研修に学校健康教育、研究教育、医療、地域活動の各協議会より合計4人で参加しました。研修内容は密度が濃く、今まで経験したことのないことばかりでしたが、この研修に参加したことにより、毎日の生活の中での視点が「もしも、いま災害があったら」のモードに変わってきました。「普段できないことは災害時でもできない」と日々心に刻み込んでいます。

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」と定義しており、災害支援管理栄養士・栄養士2～3名と被災地管理栄養士・栄養士1名で構成されています。国内外で大規模災害が発生した地域において、避難所、施設、自宅、仮設住宅等で被災者に対する栄養に関する支援活動ができる専門的なトレーニングを受けた専門チームです。



P1 JDA-DAT (The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team) の支援活動イメージ

JDA-DATの意義と役割

このJDA-DATは大規模な災害が発生した時に、出動要請を受け72時間以内（少なくともフェイズ1クラスの急性期には）迅速に被災地での情報収集・活動拠点設置・支援物資の管理からはじまり、被災者の栄養状態を良好に保ち、自立へとつなげていくために「モノ、人、金」を欠くことなく、適切な食事提供を行っていく専門職としての責務があります。平時は各都道府県栄養士会にてそのための人材の研修や養成を行う役割があります。

JDA-DATリーダー研修 実践的な訓練(仮想ミッション、避難所運営ゲーム)を経験して 研究・教育協議会 山本 由理

JDA-DATリーダー育成研修では、災害支援時に必要な知識を学ぶだけでなく、災害支援時に必要な視点、意識、情報収集・整理・報告の仕方などの技術面を養うための実践的な2つのプログラムを経験させていただきました。

そのひとつが、「情報を的確に伝え、活動状況を適切に記録する」ということを目標にした、仮想ミッションの実践と情報共有のためのミーティングのロールプレイです。『地震災害につよい街づくりの一環として、日曜日早朝の博多駅前周辺の調査を行う』というミッションのもと、福岡市内の指定された地区、時間において、人の賑わい、お店・企業の営業状況、道路（通行量）の状況、市指定の避難所の利用状況を調べ、情報や活動内容を記録し、情報共有のためのミーティングを行うというプログラムでした。

そしてもうひとつは、「避難所運営ゲームHUG」の実践です。避難所運営ゲームHUG（ハグ）とは、災害時に避難所を運営することを想定し、避難者の年齢、

性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくのかを模擬体験するためのゲームです。

この2つのプログラムを経験させていただいたことで、災害対策、支援時に求められる意識や能力を実感することが出来ました。とくに、仮想ミッションで学んだ「災害対策・支援に必要な意識」と避難所運営ゲームで求められた「速い確かな判断力」を養うことは実践や模擬体験の積み重ねが非常に重要であると感じました。また、情報収集、記録、報告の仕方は、日々の業務の中で意識していくことが訓練になると感じました。

常に災害対策・支援について意識を持つておくことは重要ですが、私自身まだまだ意識が充分ではないことも実感しました。今後、今回の学びがゼロにならないよう、まずは日頃から「意識」を大切にしていきたいと思います。

災害時の食・栄養管理について

医療協議会 前原由記子

「生きることは食べること」。食は命の基本です。しかし、災害時にはその基本が疎かになりがちです。避難生活を少しでも元気に過ごすため、また、災害時の医療ニーズ増大を抑制するためには、新たな患者の発生を防ぐことが極めて重要です。その点で、公衆衛生の視点からの被災地における栄養管理は大きな役割を担っています。災害時の栄養管理といっても、災害の状況や避難期間の長期化などにより栄養管理の内容は異なってきます。一般的な災害サイクルは、超急性期→急性期→亜急性期→慢性期→復興→復興期→準備期とあり、食・栄養問題は全てのフェーズにて問題が発生します。つまりフェーズごとに異なる対応が必要となります。

まず、急性期・亜急性期におけるポイントは、1. 水分をしっかりとる、2. 食事をしっかりとる、(まずエネルギー、次にたんぱく質、水溶性ビタミン) 3. 安全(衛生的)に食べる、4. 身体を動かす、ことが重要になります。

食料に関しては基本備蓄でまかなうようにします。ここで重要なのは「普段食べたくない物や食べ慣れていない物は災害時にも食べたくない」ということです。特に海外から届いた缶詰などは配られてもほとんど食べていなかったそうです。備蓄時には食べ慣れた物を備蓄するようにしましょう。災害の種類、また同じ震災でもその時々によって食事の状況は異なります。状況を素早く把握して対応することが必要となります。そのためには、自己完結能力と十分な知識とスキルが

必要です。

次に栄養管理については、誰(栄養ハイリスク者)を見つけてケアすればよいのかということが大切です。気仙沼市の避難所における食事提供調査では、栄養ケアが必要な避難者として挙げているのは、乳幼児、高齢者、障がい者、食物アレルギー、褥瘡、その他(食欲がない、慢性疾患等)です。なかには命にかかわる方もおられるので、それぞれの方に正しく対応できるように知識をしっかりと身につけておく必要があります。

東日本大震災後、災害時の管理栄養士・栄養士の必要性が認識されるようになってきました。栄養管理に関してはもちろんですが、災害時の状況や被災者に対するかわり方も実際の現場で支援できるようにしておかなくてはなりません。そのための第一歩はやはり普段からの備えです。『平常時にできない事は災害時にはできない!』です。日々の業務の中にこそ災害時の備えがあるのです。



第3回医療協議会研修会～ワールドカフェ方式を企画して～

医療協議会 春名美智子

平成26年度最後の医療協議会研修会が1月31日に開催されました。

午前の部は「栄養士が知っておきたい薬の知識」と題して川崎医科大学附属病院薬剤部部長補佐の二宮洋子先生よりご講演をいただきました。薬の飲み方や効き方などの基礎的なことから、薬の吸収や代謝における相互作用についてと栄養士が知っておくべき必要な知識を具体的な例を挙げ、わかりやすく解説していただきました。私たち栄養士が栄養指導などで直面する食事との関連性についても先生の体験を通してお話をいただき大変勉強になりました。また、薬も日々進化し効果が変わってきているとの最新情報も知ることができました。病院や福祉施設の栄養士にとって薬との関わり方や進化していく薬の情報収集の重要性を改めて学ぶことができ、大変有意義な講演でした。

午後の部は初めての試みとしてワールドカフェ方式で医療と福祉の栄養士が一緒になって対話をするイベントを企画いたしました。



現在岡山市では保健福祉局医療政策推進課が中心となり地域連携推進事業が実施されています。保健・医療・福祉連携、在宅医療・介護の推進のため、岡山市の各地域において多職種の専門職が集まりワールドカフェ方式による意見交換会が開催されています。そこで栄養士もワールドカフェ方式に慣れ、地域の中で栄養士の役割をしっかりとピアールすることができるようになるために企画されました。

ワールドカフェ方式とは会議室でする機能的な会議よりも、カフェで行うようなオープンで自由な会話を通してこそ生き生きとした意見の交換や新たな発想の誕生が期待できるという考え方に基づいた話し合いの手法です。

6～7名の小グループでテーブルを囲み議題について話し合います。複数回話し合いますが2回目以降はメンバーを変えるため違うテーブルに移動しま

す。メンバーを替えながら小グループで話し合いをすることで参加者全員が話し合っているかのような効果を得ることが出来ます。参加者のアイデアがつながりあって、新しいアイデアや気づきが生まれるといった効果のある話し合いです。そしてカフェでのエチケットとして、対話を楽しむ、相手の話をよく聞く、相手の話を否定しないで受け止める、遊び心でアイデアや思いついたことを言う、自由に質問するなどを守り進行していきますので、とても話しやすい雰囲気の中で会話を楽しむことができます。

今回は「在宅に向けて栄養連携をどう進めるか?」と題して話し合いました。医療と福祉の栄養士が混ざった6グループに分かれ、自己紹介をしたあと、全員で話し合いました。最初の数分はヒソヒソ声で話している感じでしたが、次第にどのグループからもガヤガヤと活発な声が聞こえてくるようになりました。話し合いが進むにつれて参加者が次第にリラックスして会話が弾み、本当にカフェで話しているかのような効果を感じることができました。グループ替えを3回行い、集まった沢山の意見を各グループでまとめ、全グループに発表してもらいました。各グループから栄養連携を進めるための様々な問題点や課題が挙げられ、それに対して解決するためにはどういうことが必要なのか、具体的な意見が発表されていました。全グループの発表を参加者全員で聞くことで参加者全員が話し合ったかのように感じられ、多くの意見や考え方を聞くことができ大変有意義でした。



今後もこのような方式の研修会を企画することでしっかりと役割をアピールできる栄養士を目指して取り組んでいければと考えています。また、地域連携推進において、栄養士会の各協議会連携の必要性も感じることでできた研修会でした。

岡山市支部移動研修会に参加して

岡山市支部 浮田 通子

先日の30周年式典では、多くのご来賓の方々から「食のことは安心して相談できる栄養士」「健康寿命の延伸、QOLの向上に期待できる栄養士」等の励ましのお言葉をいただきました。それに応えるには、日々私たちを取り巻く食環境は変化していることを鑑み新しい情報にアンテナを張りめぐらし切磋琢磨しなければならないと思います。

今年度の研修会では、会員相互の親睦を兼ねて平成27年1月31日に24人の仲間たちと最近注目が集まっている「希少糖」D-ブシコースについて学びに、松谷化学工業(株)番の洲工場に行きました。敷地面積約10,400㎡、延床面積約3,500㎡の規模を持つ工場は最新のテクノロジーとコンピューターの一元管理により制御され、月間1,000tの「レアシュガースウィート」が生産されているとの事です。希少糖普及協会理事の近藤浩二先生の講演では、①ズイナという植物に希少糖ブシコースが含

まれていること、②産学官・香川県の連携事業であること、③D-ブシコースの食後血糖上昇抑制作用・抗肥満作用について、④希少糖含有シロップ「レアシュガースウィート」の特性と用途について学びました。中野うどん学校ではタンバリンを奏でながらうどん打ちを体験し、うどんに舌づつみをうちました。

最後に行った醤油蔵「かめびし屋」は1753年創業以来むしろ麴製法を唯一250年以上の間続けており、有形文化財にも指定されたもろみ蔵を見学後、4種類の醤油をブレンドしたマイ醤油作りにチャレンジしました。今後も、このような研修会を重ねながら栄養士としての資質を高めていけたらと思っています。

車外では雪花が舞っていましたが、会友との歓談で心まで温かくなり、とても充実した一日となりました。



メラミン食器、UD食器、ポリプロ食器、強化磁器なども取り扱っております。詳しくは右記までお気軽にお問い合わせください。

匠 TAKUMI

右記掲載商品

2513 楕円皿
2529 深鉢



shinca **信濃化学工業(株)**
<http://www.shinano-kagaku.co.jp/>



0120-43-1115
FAX **0120-37-1520**

※匠の楕円皿と深鉢に「柄付き」が登場！ バリエーションが広がりました。

〒381-0045 長野県長野市桐原1-2-12

生活習慣病予防教室

岡山市支部 勝野 訓江

毎年開催している生活習慣病予防教室では、今年は「ヘルシーなクリスマスを我が家で」をテーマに、平成26年11月30日、体験学習施設「百花プラザ」において、一般市民の方23名を迎え、スタッフ7名で講話と調理実習を行いました。

講話は「調理の工夫でエネルギーと塩分のとり過ぎを防ぎましょう」と題して、毎日の食事を見直しながら、クイズを交え、身近な食品にどれくらいのエネルギーがあるのかを考えてもらい、スナック菓子に含まれる油分やペットボトル飲料の砂糖の量など、実際に目で見てもらいながらお話をしました。参加者からは、「菓子や飲料水に驚くほどのカロリーがあることが解り、隠れた砂糖や油での量に気を付けなければいけないと思った」、また「バランスの良い食事をとっていると思っていたが、落とし穴に気づくことができ、食生活を反省した」、さらに「調味料も工夫することの大切さを感じた」などの多くの感想をいただきました。

食品のエネルギーはどんなものが高いかはよく御存じの方も多いですが、サラダにかけるドレッシングやパンに塗るバターやジャム、はちみつ、あえ物に使用するごまなど使い方によっては知らないうちにカロリーオーバーしていることが多く、身近な食事の疑問に参加者の方々も積極的に質問され、とても有意義な時間を過ごしていただけたと思います。

調理実習では、「クリスマス料理を我が家でヘルシーに」をテーマに、ひじきとミックスビーンズと味噌を加えた「和風仕立てのミートローフ」に、マッシュルームソースをかけ、マッシュポテト、クレソンとプチトマトでクリスマスカラーを演出しました。

「ジュリアンスープ」では、たっぷりの玉ねぎに人参、セロリを加え、野菜の旨味とベーコンの塩分でコンソメスープにしました。

「ブロッコリーのナッツサラダ」では、ブロッコリーにナッツを加え、ドレッシングはマヨネーズにプレーンヨーグルトと味噌を加え、カロリーダウンしました。「グレープフルーツのパンプディング」では、クロワッサンパンプディングの甘みに、フルーツのほんのり苦味がきいたデザートになりました。「どれもとてもおいしく、野菜もたっぷりとれた」、「薄味でもおいしく食べられることが分かり、是非実践したい」、「クリスマスカラーの料理で楽しく味わえた」、「今年のクリスマスに実行したい」などとても喜んでいただき、一足早いクリスマスパーティーのように参加者全員で、和気あいあいと楽しく試食しました。

「食べ過ぎは太る・甘いものは控えめに・塩分は控えめに」など、わかってはいても一度身についた習慣は変えることが難しいものです。こういった習慣に気づき、見直しの場がもてることが、生活習慣病予防の第一歩だと思います。毎日の食生活を振り返り、家族の健康づくりを進めていくお手伝いが少しでもできたのではないかと思います。

今後も皆さんの健康づくりに役立つ活動ができればと思います。



第28回 栄養改善学会に出席して

高梁支部 池田 三根

平成27年2月11日(水)岡山衛生会館において『第28回岡山県栄養改善学会』が開催されました。



森会長の開会の挨拶と来賓の方々からの祝辞に続いて、岡山県精神科医療センター橋本望氏により「栄養士が知っておきたいアルコール問題の介入法」の特別講演がありました。

「栄養士が知っておきたい アルコール問題の介入法」

1. 依存について

依存性…いとも簡単に短時間でとても大きな効果（快感）を発揮するもので、便利で快感の多いものは脳を刺激し、より強い興奮が生じるようになり、コントロールが効かなくなるものがある。

2. アルコール依存症の場合

大量のアルコールは全身に様々な障害を起こし、再発率も高い。

3. 動機づけ面接法について

同じ視点で見ること。

指導・対決するのではなく、協働して問題を解決する面接技術である。

①共感を態度に表しましょう！

患者がおかれた状況を正しく把握し尊重する

②矛盾を拡大しましょう！

ひとつの物事に対して相反する感情を言葉にしてもらう

③抵抗感には逆らわない！

明らかに矛盾した発言であっても、正論を押し付けない

④自己効力感を育てましょう！

出来ることから始め、成功体験を積む

⑤言葉を選んで振り返りながら聴こう！

変わろうとする方向性の言葉や態度を見逃さずに丁寧に取り上げて認める

⑥まとめてつなぎ、まとめて終わらしましょう！

変わろうとする言葉を特に注意してまとめて返す（言葉の花束）

今回の講演では日本でもアルコール依存の方が多く、その方々の行動変容を促す指導の難しさを改めて感じました。アルコール依存に対する有効なカウンセリング技法である「動機づけ面接法」とは、栄養指導や日常の様々な場面でも応用の効く面接方法であることを学びました。

「学術発表」では、様々な職域から19題の研究発表があり、多くのデータの集計や研究・取り組みなどとても濃い内容でした。

今回はじめて『栄養改善学会』に出席して、幅広い研究内容に圧倒され刺激を受け、今回学んだことを今後の栄養指導に活かしていきたいと思います。



文部科学省「スーパー食育スクール事業」の取組を通して

学校健康教育協議会 宮宗 香織

操南中学校は、文部科学省「平成26年度スーパー食育スクール事業」の実践校として、大学・企業・行政などの関係機関や地域と連携した食育に取り組みました。

○「健康づくりウィーク」の取組

操南中学校では、大学や企業、地域と連携した「健康づくりウィーク」を実施しています。動脈硬化度、骨密度、体組成、ヘモグロビン量（貧血検査）などの測定結果や生活習慣に関するアンケート調査結果をもとに、食育や健康教育を行うという取組です。

今年度は、健康づくりウィークの測定結果から、貧血傾向にあった生徒を対象としたスクールランチセミナー（調理実習及び食に関する指導）を実施しました。参加した生徒の関心が高く、改善に向けてとても意欲的な生徒の姿が印象的でした。科学的データに基づいた対象者の把握や実態に応じた指導が、効果的であることを再認識しました。

また、大学など関係機関と連携することにより、多くの新たな視点をいただきました。子どもたちにとって効果的な指導とは何か、考えを深め、得られた視点を今後の食育に活かしていきたいと考えています。

【貧血傾向の生徒を対象とした スクールランチセミナー】



ご飯 ままかりの三杯酢
高野豆腐と野菜の卵とじ みかん



大学教授による食事指導

○地域と連携した食育の取組

健康おかやま21推進委員会、栄養改善協議会、学校給食に食材を提供していただいている生産者団体や給食調理委託業者の方などと一緒に、様々な食育の取組を実施しました。

生徒にとって身近な「弁当」についての取組では、生徒が作ったお弁当を地域の方に審査していただきました。そして、全校集会で地域の方から表彰状を渡してもらい、よかったところや感じたことを直接生徒に伝えていただきました。

地域の方に加わってもらうことで、学校の取組や生徒の実態、取組の成果や課題について共通理解を図ることができました。また、直接生徒とふれあい、指導していただくことで、生徒の実践への意欲向上につながったと感じています。そして、生徒から家庭へつながり、ひいては家庭の食の実践力の向上につなげることができればと考えています。

今後も、学校と地域との連携を密にし、地域全体で進める食育における学校の役割を果たしていきたいと考えます。



地域の方による表彰の様子

はばたけ 栄養士

「食べることが好き」から「食を通して誰かを健康に、幸せにしたい」に

岡山県保健福祉部健康推進課健康づくり班 永易あゆ子



私が栄養士として岡山県に入庁してから2年目が過ぎようとしています。新採用で現在の職場へ配属され、右も左も分からないことだらけだった2年前のことが、ずっと遠い昔のように思えるくらい、振り返るとこの2年間でたくさんの経験をさせていただいたと、改めて感じます。

私は、“食べることが好き”ということが一番の理由で、管理栄養士を目指しました。実は、大学・大学院での研究テーマは公衆栄養とはかけ離れたもので、食品やマウスを使った実験の日々を過ごしていました。こんな私が岡山県の栄養士として就職できたのは、2つのきっかけがあると思っています。まず1つ目は、地元の徳島県から岡山県の大学へ来たことです。もちろん地元は大好きで、入学時は岡山県に就職するとは考えもしませんでしたが、“晴れの国おかやま”の住みやすさと魅力に心惹かれたのだと思います。2つ目は、大学3年次の公衆栄養学臨地実習です。実習前は保健所の栄養士の仕事について、ぼんやりとしたイメージしか持っていませんでしたが、保健所（東備支所）で実習を受けさせていただいたことが、現在の岡山県の栄養士としての就職につながる大きなきっかけとなっています。

現在の職場では、1年目は主に栄養改善に関すること、食育、食品の表示、国民健康・栄養調査等を担当しましたが、本庁に勤務させていただいたことで、栄養士としての仕事以外にも、県議会や予算関係、国や都道府県とのやりとり等、行政職員としても多くの貴重な経験をすることができました。食育の事業では、働き盛り世代（青壮年期）に向けたリーフレット「働き盛りのあなたへ贈る食育ガイド」の作成を担当したことが特に印象に残っています。県・保健所だけでなく、大学や保険者などの関係機関とも連携し、どんな内容にすれば対象者の方の行動変容に少しでもつなが

るか話し合い、修正を繰り返して1年間をかけて作成しました。この食育ガイドは、企業、保険者、病院、大学、保健所・市町村等における指導媒体としてのほか、栄養委員の皆さんや様々な関係団体の食育の取組でも活用いただいています。また、新聞へ掲載されたことで多くの県民の方から「食育ガイドが欲しい」との問い合わせをいただいた時には、涙が出るほどの嬉しい気持ちと同時に、県の栄養士としてのやりがいと責任の大きさを実感しました。

2年目の現在は、1年目の業務に加え、給食施設指導や、糖尿病・慢性腎臓病（CKD）等の医療連携に関する業務も担当させていただいています。1年目よりもさらに自分の知識と経験のなさを痛感することが多くなりましたが、その度に力を貸してくださる県栄養士の先輩方や職場の方々をはじめ、関わらせていただく多くの方々に感謝しながら、一つ一つの学びを大切に、管理栄養士として成長していけたらと思います。

この2年間の中で、行政だけの力で全てをやり遂げられる仕事はないのだということを感じました。また、この仕事は、ほとんど全ての分野の栄養士の方々と様々な場面で関わらせていただけるということも分かりました。“食を通して誰かを健康に、幸せにしたい”という同じゴールを目指す者として、どれだけ多くの栄養士の「なかま」の皆さんと一緒に仕事をさせていただけるかということも、今後の目標であり楽しみの一つにしていきたいです。

今は周りの先輩方の背中を追いかけ、頼るばかりですが、これからも向上心と仕事を楽しむ気持ちを忘れずに、いつか後輩に背中を追いかけもらえるような栄養士になれるよう、そして、いつも県民の方の目線に立ち、地域のことをしっかり見ることができる行政栄養士でありたいと思います。

岡山森永ヒ素ミルク中毒の被害者を守る会記念行事に参加して

岡山市支部 森野 陽子

今から60年前に事件は起こりました。1955年春から夏にかけて、主に西日本各地で原因不明の乳児の病気が発症しました。それまで元気だった赤ちゃんに下痢・発熱が続くようになり飲んだミルクを吐き、夜泣きを繰り返しました。病院で診てもらってもはっきりしたことは分からず、患者は物言えない乳児だったのでよけいに被害は拡大し、原因究明も手間取りました。親は泣き続ける赤ちゃんの回復を願ってミルクを飲ませ続けました。その年の8月末、原因は森永乳業徳島工場で作られた育児用粉乳の中に、大量のヒ素化合物が混入されたことによる中毒であると公表されたのです。ヒ素は品質の落ちた牛乳を粉ミルクに加工するための安定剤の中に含まれていたのです。当時は企業の利益が優先され、食品の安全基準も整備ないに等しい時代だったのです。

中毒時の症状は、殆どの例が発熱し、睡眠不良・咳・嘔吐等の症状から始まって皮疹・色素沈着・肝腫を認め、さらに腹部膨満・貧血などの典型的なヒ素中毒症状を示しました。中毒が進むと腹水や黄疸が出て、痙攣や脳症を思わせる症例もありました。原因ミルクの公表が遅れ、人工栄養児を持つ親は我が子の健康を案じて医療機関や保健所に殺到し、こうした状況は1ヶ月近くも続き、全国民を不安に陥れました。この間にも該当ミルクを与えられ続けた被害児たちは哀れという他ありません。

死者130人、被害者13,000人余りを出した世界でも類をみない食品公害事件の中心地がここ岡山だったのです。乳児の命の糧であるミルクに猛毒のヒ素が混入し、泣くことしか訴える術を持たない赤ちゃんの本当に悲惨な事件です。

原因が明らかになってからも、被害児の親たちは我が子を抱え、結集して原状回復と補償を求め交渉・裁判に臨みました。この闘いは事件発覚から18年にも及ぶ長い闘いだったのです。1973年によく決着するまでの間、言われなき差別・社会からの放置を受け、我が子を守るために苦しい闘いを続けたのです。

闘いの末、厚生省・森永ミルク中毒の子どもの守る会・森永乳業の三者による会談が行われ、被害者の恒久的救済を尊重し、一時的な金銭補償で解決を図るのではなく、被害者の生涯に渡る健康に責任を持つという恒久救済の道を選びました。この恒久対策案は加害企業の果たさなければならぬ社会的責任を明らかにし、全国公害被害者救済の新しい形を提示しました。

私は10年前から栄養士会の紹介で被害者救済団体（公社）ひかり協会の相談員をしています。事件から60年が経ち、この秋60年記念集会在催され、過去の歴史・現在の活動が紹介され、参加する機会に恵まれました。数多くの資料が展示され、どれも衝撃的なものでした。当時の新聞記事で、生後6ヶ月の我が子を失った母親が、原因がミルクに混入されたヒ素であったと知らされた瞬間泣き崩れたとありました。母は我が子の棺にこのミルク缶を供えて送っていたのでした。あまりにも酷い悲劇に言葉もありませんでした。

彼らは今、還暦を迎えています。後遺症・治療時の輸血感染など様々な障害と今でも闘っています。しかしながら、事件の中心地であった当地でもこの事件の概要を知る人は少なくなっています。この集会を通じて食に関わる栄養士として、食の安全の職責について深く考えさせられました。会員の皆様方にもこの事件に思いを馳せていただければ幸いです。



生涯教育 2014年度活動報告

研究教育協議会 青木三恵子

2014年度は、新しい「認定制度」に向けた研修が始まった大きな変革の第一歩の年であった。「認定」申請には、原則として5年間かけて研修を受講し、学会発表やレポート作成などを重ねて、「認定栄養士」「認定管理栄養士」を申請していくものである。目指すところは、日本の栄養士・管理栄養士に国際標準の力量を担保する、ということである。さまざまな専門職において、みずからの役割と責任を整備している中で、栄養士会も次世代に入ったというべきであろう。新たな「生涯教育制度」と「認定制度」の開始に向けて、日本栄養士会の主導に充分呼応するべく、各都道府県からの委員は、前年度末に東京と京都で研修を行った。

岡山県栄養士会では、今年度、生涯教育研修会を4回、いずれも山陽学園短期大学で実施した。各回の参加者（講義・演習のコマ別の延べ人数計）は、1回目4コマ（9月13日）334名、2回目3コマ（11月29日）477名、3回目3コマ（12月13日）260名、4回目3コマ（3月1日）515名であった。4回目の3月1日には、岡山県内では3回目になる2015年版食事摂取基準研修会を開催し、食事摂取基準の策定に初めから中心になって進めて来られた佐々木敏氏（東京大学）を講師に迎えて、熱心な講義・演習を行った。特に、3コマ目の演習では、ローデータから何を読み取るか、という実践演習を行い、出席の方々の積極的な発表で、非常に有意義な研修になった。発表するかもしれないという緊張感のなかでグループワークをした出席者にしかわからない気付きが得られたものと確信している。出席の皆様、特に積極的に発表して

くださった方々に感謝する次第である。

生涯教育委員は、今年度を含めての5年間で、所定の研修をもれなく受講できるように、今年度の研修内容以外を来年度からの4年間に盛り込む研修計画を立てた。会員の皆様の積極的な参加と認定制度の申請をお願いしたい。栄養に関する専門職としての「栄養士」は、時代の要請に応える形で「管理栄養士」制度を作り、更に今、新たな「認定」制度を始めた。まずはユーザー（国民の皆様）に「やはり食べることや栄養のことは栄養士さんに聞かなくては」と思ってもらえることが大事で、同時に、人に関わるさまざまな分野から、「さすが栄養や健康のことについては栄養士さんの力量はすごい」と認識してもらわなくてはならない。栄養に関する知見は日々研究が進み、一方で、日本人の高齢化その他で、健康やひとびとの幸福に関して栄養や食に期待されることも多い。

そういう中で、栄養士会は、裾野を広げ、頂を高くすることが求められている。つまり、会員数を増やし、力量を上げることである。来年度は、試みとして、会員増を目的に、若い栄養士さんの交流を深める時間を設けることにしている。栄養士として働くには、栄養士会に入会して、研修を受け、「なかま」と協力することは大切だと実感してもらいたいのである。栄養士会会員歴の長い方々には、是非とも、将来の発展のために若い人たちへの働きかけとご支援をお願いしたい。一緒に就いたばかりの「認定制度」が充実していくよう、会員の皆様と共に役割を果たしたいと考えている。



岡山のあじ

研究教育協議会

さわらハンバーグ

岡山県産のさわら、下津井だこ・連島れんこんと地域の食材を沢山使ったお魚ハンバーグです。

さわら：岡山県では産卵のために5月頃、瀬戸内海に入ってくるさわらを好んで食べると言われています。身は柔らかく、味は淡泊でくせのない上品な味です。

まだこ：潮の流れが速い下津井沖で獲れたたこは身が引き締まっており、とても甘いのが特徴です。

れんこん：高梁川の豊かな水と肥沃な土壌で栽培された連島れんこんは、色が白く、甘く、そして肉厚でシャキシャキとした食感が良いのが特徴です。



材 料 (4人分)

さわら(さごし)	160 g	塩	3 g
たこ	60 g	こしょう	少々
木綿豆腐	80 g	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	80 g	バター(玉ねぎ用)	小さじ1
れんこん	100 g	☆ソース	
卵	1/2個	ケチャップ	大さじ2
にんにく	5 g	しょうゆ	小さじ1

1人分の栄養成分

エネルギー：160kcal	たんぱく質：13.6 g	脂質：7.3 g
炭水化物：9.0g	食物繊維：1.1 g	食塩相当量：1.5 g

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、豆腐を手でつぶしながら入れて2～3分茹で、ざるにあげ冷ましておく。
- ② 玉ねぎ、れんこんはみじん切りにする。たこは0.5cm角に切る。
- ③ 玉ねぎを耐熱皿に入れ、バターをのせて電子レンジで約2分加熱する。全体を混ぜてそのまま冷ます。
- ④ さわらは皮と小骨を除いて包丁で細かくたたく。
- ⑤ ボウルにさわらと塩を入れて、粘り気が出るまで手でよく練る。
- ⑥ ⑤に豆腐と卵を入れてよく混ぜ、たこ、玉ねぎ、れんこん、にんにく、こしょうも順次加えてよく混ぜる。
- ⑦ ⑥を4個に分けて好みの形に整え、サラダ油を流したフライパンに並べて強火で焼き色をつけ、火を弱めて蓋をし、表面が白っぽくなるまで2～3分焼く。再び火を強め、裏返して同様に焼く。
- ⑧ 器に盛りつけ、ソースの材料を混ぜて添える。

事務局だより

平成26年度理事会報告

1. 平成26年12月14日

承認事項

- 1) 新入会員・再入会員6名を承認する
- 2) 会長、専務理事業務執行状況承認する
- 3) 基本財産の組み換えを承認する
- 4) 定款変更(14条、24条、34条)承認する

審議事項

- 1) 表彰規定(案)について
- 2) 平成27年度事業計画、基本方針について
- 3) 会員増対策について
- 4) ホームページ原稿作成依頼の依頼

報告事項

- 1) 公益社団法人立ち入り検査結果

- 2) 法人設立30周年記念祝賀会の状況

- 3) 生涯教育研修会の状況

2. 平成27年3月7日

承認事項

- 1) 新入会員・再入会員6名を承認する
- 2) 平成27年度事業報告、基本方針、予算の承認する
- 3) 福田道子賞推薦者を承認する

審議事項

- 1) 平成27年度事業について
(年間行事日程、定時総会、委託研修会、改善学会等)
- 2) 栄養成分表示について

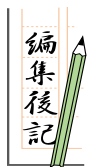
☆平成27年度栄養士会費納入のお願い

会費引き落としをご利用の方は、4月1日の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。

☆氏名・住所・勤務先・所属協議会・管理栄養士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。

☆キャリアノートは4月以降の発行予定です。



健康寿命の延伸、食育の推進、災害への備えなどに対応するため、協議会を超えた会員相互の連携や多職種との連携が求められています。今回も各協議会・支部より、工夫をこらした活動を紹介していただきました。さまざまな連携が一步步進んできていると感じられる内容でした。

これからも県民の皆さんの健康を願う「なかま」として協力していきましょう。

編集委員 森上真由美

業務用食材のエキスパート

お い え
尾家産業株式会社

〒700-0945 岡山市南区新保1186-1

TEL (086) 212-0381

給食管理システム

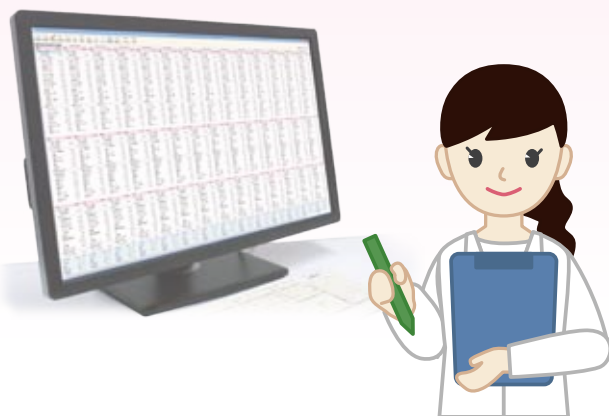
Smart Dietitian

スマートダイエティシャン

Healthcare ICT Solution
mushroomsoft

病院・特養・老健・産業・セントラル・保育園に導入実績

クラウド運用・新調理システムに対応。
リリースから2年。すべてが新しい高性能給食管理システム。
機能を磨き上げ全国に導入実績が増えてきました。



献立記録日数は無限大。過去の献立が月次処理等で削除されることはありません。理論上は無限大の食種と献立を管理可能。

すべてのユーザーインターフェイスが新設計。導入後の使い勝手の良さやユーザービリティの高さが好評。

大量の献立、発注も高速集計処理。例えば約50食種、1か月分の献立発注処理を約30秒程度で集計できる。

マイクロソフト社の最新の開発ツールとデータベースで開発。将来的なOSのバージョンアップにも対応。

クラウドに柔軟に対応。拠点間のシステム構築も低価格で実現。

「給食管理システム スマートダイエティシャン」は、全国のお客様の評価を頂き導入が進んでおります。

献立一括編集 & 一括展開

高速発注処理

新調理システム
※オプション

各種カスタマイズ

電子カルテ連携
※カスタマイズ



【個人情報】

個人情報・食事箋の設定。



【食数】

食事箋から予定食数の集計と編集。



【献立編集】

最大60日・60食種の献立を一括編集。



【発注】

高速発注処理機能。新調理システムに対応。

●主な機能

食種管理 / 個人(患者)管理 / 食数管理 / 献立管理 / 発注管理 / 調理日管理 / 各種帳票作成

●主な帳票

一日献立表 / 週間献立表 / 月間献立表 / 作業指示書 / 食札 / 検収簿 / 検食簿 / 給食日誌 / 月報給与栄養量月報食品群給与量 / 食数一覧表 / 個人情報一覧表 / 栄養ケアマネ / 荷重平均表 / 発注書 / 日計表・月計表 / 使用食品一覧表 / 食品構成表 / 年齢構成表 / プレパレーション / クック / トレイメイク / 作業予定表

販売価格 198,000円(税別)

対応OS Windows8.1/8/7/Vista 64・32bit対応

第58回 日本糖尿病学会年次学術集会・海峡メッセ下関 (5月21日~24日) に出展します。



Healthcare ICT Solution | 栄養価計算・給食管理・特定保健指導

株式会社 **マッシュルームソフト**

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)5802-7185 / FAX(03)5802-7186



●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

