

# なかな

## 手もつなごう

### 第125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](mailto: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

### 貧血傾向にある生徒を 対象とした スクールランチセミナー

(調理実習・食に関する指導)  
・ごはん ・ままかりの三杯酢  
・高野豆腐と野菜の卵とじ  
・みかん



岡山県内の小中学校では、  
地元の備前焼食器を使用した給食を体験しています。

### 食育研修会

教職員だけでなく、地域や  
関係機関・給食調理員も参  
加し、連携を深めました。

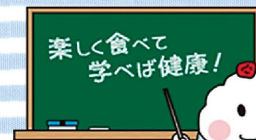


### 弁当コンクール

～自分で弁当を  
作ってみよう！～  
生徒が作った弁当を地域の  
方に審査してもらいました。



文部科学省平成26年度  
「スーパー食育スクール事業」指定校  
岡山市立操南中学校の取組



楽しく食べて  
学べば健康!

食育スローガン  
キャラクター

### 食に関する指導

給食時間や授業において食に関す  
る指導を行っています。  
スーパー食育スクール事業では、  
科学的データに基づく食に関する  
指導の効果を検証しました。



## 「食は命」誇りを持って栄養士会活動を推進しましょう!!

会長 森 恵子



(公社)岡山県栄養士会  
は昨年11月に法人設立30  
周年記念式典を執り行い、  
本年は、人の一生でいえば  
働き盛りの元気いっばいの  
年代に入りました。人々の  
「元気で長生き」の願い  
にそった活動の展開が求

められており、それではどんな活動をすればいい  
のかと考えてしまいます。

今、管理栄養士・栄養士の行う「栄養の指導」  
を乳幼児から高齢者まで、元気な方からご病気の方  
を問わず、地域や病院や施設、保育園等あらゆる  
場で実践しています。一方、30周年記念事業として  
「食べることは生きること 食生活をたいせつに!」「  
今の食事が未来の健康!」「あなたの健康づくりを  
栄養・食生活面からサポートします!」を掲げて「食育  
フェア」を各地で開催しました。

この活動の流れを途切れることなく続けていく  
ことが最も大切なことだと考えています。そこで、  
私たち、一人一人が「栄養の指導」のスキルを向上  
させ、対象の全ての方に満足していただける支援・  
指導を行うことができる、そうすることで管理栄養  
士・栄養士が今まで以上に県民に身近な存在にな  
り、かつ、私たち自身が仕事のやりがいや喜びを  
感じるこんな活動を展開することが専門職能団体  
である栄養士会の役割ではないかと思っています。

さて、ご承知の通り「食べることは生きること」  
はいうまでもありません。最近、読んだ本では、  
食物の働きを5つの面からとらえていました。

第一に、「生命を維持し、寿命を保つ」、第二に  
「精神と体の生命力を増大させる」、第三に「身体  
の輝きや活力ある姿を生む」、第四に「憂いや悩み  
をはずめる」、第五に「飢えをいやし、衰弱を除く」、  
そして、その食物の価値を現実に発現できるか  
どうかは、食べる側の人間の生き方によって決  
まると書かれていました。まさに「食は命」、「食  
は文化」、「食は哲学」であるといえます。

私たち、管理栄養士・栄養士は、人々の生き方  
のサポートを栄養面、食事面から行っています。  
すなわち、全ての人々が食事をする、そして食物  
の価値、働きを最大限に発揮してもらい、健康で  
豊かな人生を全うするこのことのお手伝いをあら  
ゆる場面で、地域、保育園、学校、病院、施設な  
どで行っていることに誇りを持って進んでまいり

たいと心から思っています。

皆様におかれましては、栄養士会活動に対し、  
引き続き、力強いご支援とご協力を賜りますよう  
お願い申し上げます。

### 日ごろ想っていること ～管理栄養士・栄養士でなければならないことって何?～

食事摂取基準(2015年版)には、「食事摂取状況  
のアセスメントにより、エネルギー・栄養素の摂  
取量が適切かどうかを評価する。食事評価に基づ  
き、食事改善計画の立案、食事改善を実施し、そ  
れらの検証を行う。検証を行う際には、食事評価  
を行う。検証結果を踏まえ、計画や実施の内容を  
改善する。」と書かれています。

一方、人間の細胞や組織は栄養素によって構成  
されています。食品も栄養素の集合体です。そし  
て、人間は、一生、その生命活動を維持するため  
に、食品に含まれる栄養素を食事として摂取し続  
けているのはご存じのとおりです。

また、管理栄養士・栄養士が行う給食管理や栄  
養指導はほとんどの場合、栄養素ではなくて食品  
や食品群、場合によっては料理で行われており、  
さらに、栄養指導を行う必要のある栄養素をどの  
食品からとっているか、どの食品に多く含まれて  
いるか、それらの食品の嗜好や入手しやすさ、さ  
らには経済状況に左右される食品の購買力などの  
情報を収集し、それらを適切に組み合わせて業務  
が行われています。

わが国の栄養士の礎を築かれたのは佐伯矩先生  
であり、医師は身体のことをよく知っているが食  
べ物や調理、料理のことは知らない、料理人は食  
べ物や調理、料理のことをよく知っているが身体  
のことは知らない。身体のことと食べ物のこと  
両方をよく知って活躍できる人として栄養士の養  
成を始めたと聞きました。(栄養学校のことは福田  
道子元会長が書かれた文が「おかやまの栄養」に  
載っています。)

管理栄養士・栄養士でなければならないこと  
は、食事評価を行って栄養素摂取と生活習慣病等  
の関連を明らかにし、明らかになった栄養素を食  
事内容に反映し、給食管理や栄養指導を行って  
いくことだと思います。

そのためにも、「管理栄養士・栄養士のミニマム  
スタンダード」を身につけ、実践できることが必  
要です。「生涯教育」を受講し、医師に出来ない、  
薬剤師に出来ない、保健師や看護師にはできない  
「栄養の指導」を行いましょ。

## 平成27年度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

真庭支部 兵江 美保

平成27年6月13日(土)に「公益社団法人岡山県栄養士会定時総会」が今回初めての会場となったオルガホールにて開催されました。来賓として、岡山県知事伊原木隆太氏、岡山県保健福祉部長伯野春彦氏、岡山県栄養改善協議会長中川初美氏をお迎えし、森会長の開会の挨拶に続き表彰行事が行われました。岡山県知事表彰、岡山県保健福祉部長表彰、福田道子賞、永年(50年)会員表彰の授与がありました。受賞者の皆様、おめでとうございます。



定時総会は、坂本八千代氏(医療)司会により、「総会出席者数109名、書面評決1,062名 総会員数1,740名の2分の1を満たし、有効に成立する」由を宣言しました。今回は、定款変更に必要な、会員の3分の2以上の議決権についても有効数に達しています。続いて、議長2名、議事録署名人2名を選出し、議案審議に入りました。第1号議案公益社団法人岡山県栄養士会定款変更の件、第2号議案基本財産組み換えの件、第3号議案平成26年度貸借対照表及び損益計算書(正味財産増減計算書)・財産目録承認の件について、賛成多数により承認、可決されました。次いで、理事会報告・平成26年度事業の件、監査報告が行われ、可決されました。平成27年度基本方針案・事業計画案・予算案並びに定款施行規則変更の件がいずれも、賛成多数で可決されました。

午後からは、『「今、管理栄養士・栄養士は何をすべきか!」—専門性をもっと高めるために—』と題し、公益社団法人日本栄養士会・小松龍史氏による特別講演が行われました。要旨は次のとおりです。「管理栄養士・栄養士って何している人」と問われた時、私達は自分の業務経験を伝えるだろうが、管理栄養士・栄養士の職域が広く、

国民に植え付けられている管理栄養士・栄養士像はバラバラであいまいでよくわからないのが現状だろう。このような印象を放置しておけば、我々のアイデンティティとか存在価値をどこにおくべきか、共有・共通の考え方・行動が見出せない。栄養士法第1条には、法律の目的・意義が書かれ、『管理栄養士・栄養士の定義』が示されている。医師法・薬剤師法の第1条には、医師や薬剤師の使命が書かれているが、栄養士法には、定義は書かれているが、これを行うことによりどういう使命を実現しようとしているのか、明記されていない。法律の専門家によると道徳面では多少残念なところがある法律であると言われている。今後、栄養士法改正の中で『栄養の指導』が管理栄養士・栄養士の役割として、その必要性和意義を他職種から認知されることが大切だと考える。誰が見ても国民のために貢献できる資格だ、無くてはならない資格だということを明確に理解できる内容にしていきたい。栄養と食の専門職である管理栄養士・栄養士が、自ら職業の必要性・有用性を証明するために、皆で職業倫理綱領の内容について議論し、理解を深め、標準的業務規範を確立すること。そして日々の業務の態度や行動に反映することが重要である。講演をお聴きし改めて、小松会長が強調された『栄養の指導』ができる専門職として誰からも必要とされる管理栄養士・栄養士を目指して、努力する必要性を痛感しました。人々が、生涯を通してその人らしく生を全うできるように食を通して支援できるのは、私たち管理栄養士・栄養士であることに誇りが持てるように、会員の皆様と共に活動して参りたいと思います。



おめでとうございます  
平成27年度受賞者名簿

○岡山県栄養改善事業功勞

長年にわたり栄養改善事業に従事し、特に功勞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
茅 原 佐知子	倉敷市

(2)岡山県保健福祉部長表彰

受賞者	支 部
福 田 佳 子	倉敷市
山 口 享 子	井 笠

○岡山県栄養指導業務功勞

長年にわたり栄養指導業務に従事し、特に功勞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
市 川 和 子	岡山市
下 山 英々子	岡山市
谷 口 容 子	高 梁
寺 尾 幸 子	岡山市

(2)岡山県保健福祉部長表彰

受賞者	支 部
上 浦 名 美	東 備
神 崎 珠 代	東 備
橋 本 美由紀	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
春 名 かをり	公衆衛生
下 田 裕 恵	地 域

○永年会員 (50年) 会長表彰

受賞者	住 所
川 田 順	総社市
三 宅 京 子	岡山市



## 福田道子賞受賞 その後の活動報告

医療事業部 草谷 悦子

昨年いただいた「福田道子賞」は、管理栄養士として私に何が出来るかを考える良いきっかけとなりました。昨年度は管理栄養士として、多くの方にお会いする機会をいただきました。

講演では総社支部にて「ムセはじめたら食事の工夫」として嚥下食のこと、東備介護支援専門員協会にて「高齢者の栄養アセスメント」について、赤磐シニア大学「食は医力なり」と題して高齢者の栄養と食事の大切さについてお話しさせていた



だきました。対話をしながらの講演会の中で、92歳でおひとり暮らしの方は、「自分の健康管理は自分でしないとイケない」と3度の食事に畑作り、規則正しい生活が一番と話してくださり、自己管理の素晴らしさを痛感しました。生活習慣病予防としては、赤磐市からの依頼で「慢性腎臓疾患予防教室」にて減塩食を、「糖尿病健康セミナーin東備」では最近の話題も盛り込みながら500kcalの食事を試食、「楽しくためになる糖尿病予防教室（3回シリーズ）」では地域の方々と楽しく交流させていただきました。調理実習も総社支部、給食施設従事者研修、近隣の施設、一般の方を対象にした当院の研究会にて実施し、嚥下食を体験していただきました。また、嚥下食のレシピ本も作成しました。いろいろな活動の場を広げながら皆様と関わる中、寄り添って歩いていくことが大切だと感じています。4本足の椅子の1本が欠けても座る事は出来ません。その欠けた部分を補いながら、3本の足でも立てるよう支援していく事が私の役割かなと思うようになったこの一年でした。

## 福田道子賞受賞 その後の活動報告

地域活動事業部 松下 暢子

私は昨年、「福田道子賞」を受賞させていただきました。自分にできることは何かと考える一年になりました。

現在、岡山栄養ケア・ステーション、地域活動事業部にて活動を中心しておりますが、多くの先生方にご指導いただき、活動させていただけることに感謝申し上げます。

主に、「糖尿病栄養管理連携支援システム活用推進事業」では開業医での外来栄養指導とともに、公民館単位での糖尿病予防教室で活動させていただき、教室を通じて地域の方と身近に接する機会になりました。参加型で楽しく学ぶことで普段の食生活では気づかなかったそれぞれの問題点に気づき、身近なことから一歩ずつ改善をしていただく支援も改めて大切だと思いました。

また、岡山栄養ケア・ステーションでの活動報告（糖尿病連携支援システムについて、在宅訪問における栄養・食生活支援について）を、第16回日本医療マネジメント学会学術総会、第21回岡山県保健福祉学会にて発表させていただきました。

栄養管理が必要な患者さんにとって切れ目のない支援が必要であること、そのために連携が必要であることを発信しました。地域の方にとっておいしく楽しい食事をしていただける支援の体制強化とともに、岡山栄養ケア・ステーションをもっと知ってもらえるよう、地域での多職種連携を深めることが必要と感じました。

いろいろな場面で人との出会いも多い一年であり、今後もさらに知識を深め、積極的に活動していきたいと思います。



## 平成26年度事業報告並びに平成27年度事業計画

学校・健康教育事業部 神應 多恵

学校・健康教育事業部では、県や市町村の実施する研修や自主研修会等で資質向上につとめています。食に関する指導においては授業や給食時の指導を行うことで、児童生徒の食への興味関心を高め、日々の食生活の実践へ活かすことができる力を育てるよう働きかけています。文部科学省では、平成26年度から学校における食育を充実するため、関係機関・団体との連携による食育のモデル実践プログラムを構築する「スーパー食育スクール」事業を実施しています。昨年度は、全国から51事業の企画提案があった中から33事業が指定され、県内では岡山県教育委員会（倉敷市立西阿知小学校）と岡山市教育委員会（岡山市立操南中学校）がそれぞれ提案した2事業が指定を受け、実践に取り組みました。この事業では、学校が大学や地域等と連携し、食育を通じた食習慣の改善等、食育の効果について検証を行いました。学校全体で積極的に食育を推進することで、指導内容を浸透させ、児童生徒の関心や実践への意欲を高めることにつながりました。また、データの検証により、学力の向上のためには、食や生活習慣が基盤となっていることが明らかとなりました。今後、この取組の成果を活用し、岡山県下の小中学校へ、そして地域社会へと広げていきたいと考えています。

5月21日には岡山ふれあいセンターにおいて、女子栄

養大学栄養科学研究所客員教授金田雅代先生の「学校における食育の推進について～栄養教諭・学校栄養職員の果たす役割～」というテーマで、文部科学省で全国を駆け回られていた経験をもとにした栄養教諭・学校栄養職員のあるべき姿についての講演がありました。また、最先端の衛生管理技術と手作りを活かした調理が可能な施設の建設に携わられたビデオを視聴しました。そして講演後、総会を開催しました。

今後も、私たち栄養教諭・学校栄養職員は学校給食の内容の充実、衛生管理の徹底、食育の推進等、積極的な取り組みが求められています。研修をとおして、さらなるレベルアップを図っていききたいと思います。



## 平成26年度事業報告並びに平成27年度事業計画

公衆衛生事業部 木曾田宏美

公衆衛生事業部では、市町村・保健所栄養士の相互の情報交換、資質向上に努めるとともに、地域住民の健康保持及び増進を目指した研修会を展開しています。

日頃は、健康おかやま21計画を基に、市町村ごとの健康増進計画を策定し事業展開していますが、県下統一指標がない。また、評価からの展開方法も様々であったことから、平成26年度は、県下統一指標を作ることを目標に、会員の日頃の業務の声を生かした形でのグループワークをベースに、課題を見つけ、課題から調査項目、実施・評価方法を検討していきました。

第1回目の研修会では、世田谷区北沢総合支所梶管理栄養士を講師に迎え、「公衆衛生における健康増進データの活用について」と題して、アセスメントの重要性、公衆栄養活動から調査・評価方法を考える等について学びました。グループワークでは、「地域の特性を踏まえての食事の実態とからだの実態を結びつける」をテーマに会員が日頃の業務を通して感じている課題を出し合いました。第2回目には、人間総合科学大学奥田奈賀子准教授を迎え、「効果的な健康教育の指導方法」を学ぶとともに、岡山県の健康課題と食の現状をさらに共有することで、若い世代の野菜摂取不足が課題であり、野菜摂取向上に向けて統一指標項目を決め県下で野菜に関するア

ンケート調査を実施しようということに決定しました。

平成27年度には、調査設計を行い調査項目を決定し、全県下で実施することとしています。その後、調査分析・評価を行い、結果をもとに平成28年度以降「成果の見える栄養施策」が実施できるように、「各市町村での健康教育の手法の検討」・「野菜摂取向上のための教育媒体の作成」等を考えることとしています。

このように、会員が気持ちをひとつにしながら作り上げていける工程に本当に感謝しています。今後も、多種多様な業務に向けて、会員一人一人の資質向上、また、お互い声のかけやすい環境づくりにも努めていきたいと考えております。



## 平成26年度活動報告および27年度事業目標

研究教育事業部 青木三恵子

平成26年度（2014年度）は、日本栄養士会が新たな生涯教育制度を立ち上げ、新たに「認定管理栄養士・認定栄養士」を創設する初年度であった。「認定管理栄養士・認定栄養士」は、今後5年間をかけて研修・レポートなどを積み、必要な単位を得た後、申請する。これまでと異なるところは、日本全国で同一の研修内容であることと、国際的にも諸外国の栄養士と同等の力をつけ、栄養状態の診断ができるようになる、ということである。26年度は、1年目が終わったところで、今後4年間の研修計画を立てた。つまり、どの年度から始めても、5年後

には、必要な研修内容を修め、申請可能になるよう5年間の内容を組んだ。26年度と同様、27年度も4日間の研修会を計画した。また、2015年は食事摂取基準の改定の年であり、会員と学生を対象として研修を行った。

今後、栄養士・管理栄養士が食を通して、今後の超高齢社会の国民の健康増進に伝えるためには、人数という力も必要である。栄養士として働いている人の栄養士会への入会、つまり会員増をめぐし、栄養士会々員であることの魅力発信を行おうということで、27年度の生涯教育研修会では新人の交流会を計画している。

## 平成26年度事業報告並びに27年度事業計画

地域活動事業部 榎尾 幸子

地域活動では、例年企業の施設見学を行い、食品の知識や製造にかける企業の姿勢を学ぶスキルアップ研修会の事業からスタートします。平成26年度では6月25日(木)小豆島の特産品である醤油・素麺・オリーブ油・ごま油の工場を巡りました。休む間もなく「おぎゃっと21」が6月28日(土)29日(日)コンベックス岡山中展示場で開催されました。離乳食相談を主に、10倍粥の実演を行い、試食してもらいました。また、出汁昆布の出汁の取り方について実演し試飲してもらいました。父親にも勧め、離乳食は調味料を使わなくてもおいしいことを理解してもら



い、旨味を活かす工夫を伝えました。幼児、小学生を対象にした野菜あてクイズも例年大人気です。舞台では、野菜好きの子どもたちを増やしたいと野菜の良さを寸劇で表現し、野菜ダンスを子どもたちと一緒に踊りました。この事業は、同じように倉敷会場でも11月8日(土)に実施しました。倉敷会場では、実演の代わりに貧血測定を行い、栄養相談を実施しました。9月27日(土)には、「コープフェスタ2014」に出展しました。野菜クイズや貧血測定を行い、547人の来場者がありました。

平成27年2月4日(木)には、



和菓子職人真殿博明氏を講師にお招きして研修会を実施しました。

見た目も豪華に季節に合わせた梅と松が本格的な出来上がりとなりました。

午後からは、エプロンシアターを使った効果的な栄養指導方法の実際を会員の嘉数さんを講師に、いろいろ実演しました。

平成27年度は「おぎゃっと21」の事業から始まり6月27日(土)28日(日)昨年同様の内容で実施しました。倉敷会場は10月17日(土)です。

「コープフェスタ2015」は9月26日(土)に出展します。今年度のスキルアップ研修会は災害時の食事支援に関する研修会を9月5日(土)中国学園大学において開催します。災害時において適切な栄養支援が行えるスキルを身に付ける研修です。一人でも多くのご参加をお願いします。



## 平成27年度活動目標

勤労者支援事業部 本多 佳代

平成27年6月13日の総会をもちまして、協議会からあらたに事業部に変更となりました。

今年も勤労者支援では皆さんと共に働き盛りの方を中心に「けんこうでつよい体をつくる」を目標に栄養学の理論を具体的に料理に展開する力を養い現場で「おいしい」と喜んでもらえる食事を

提供できますよう、スキルアップ研修会等でも最新の知識と技術を学んでいきます。

また生涯教育研修へ多くのなかまの参加で知識を共有したいと思います。

どうぞよろしくお願ひいたします。

## 平成26年度事業報告並びに27年度事業計画

福祉事業部 森光 大

福祉事業部の平成26年度の活動としては、7月31日に岡山県立図書館において研修会を実施しました。食器メーカーの三信化工より講師を迎え、盛り付け方について基本を確認すると同時に美味しく見せるテクニックを学びました。また、介護保険施設で行われる実地指導や保健所による立ち入り検査について情報交換を行いレベルの均一化からスキルアップを目指しました。さらに森会長より栄養ケア・プロセスの基本を理解し活用するための講演を頂く研修会を行いました。

児童部会では、6月1日に国際交流センターにおいて、ちとせ保育園の榊山喜美江会員から「だしを使った食育について」お話し頂く研修会を行いました。

平成27年度は、5月14日に介護保険の「経口維持加算」について改正点の共有や疑問点について解説し実施に向けての研修会を実施しました。9月5日には医療事業部と合同で研修を予定しており、岡山大学病院の歯科の先生の摂食嚥下の話や病院や施設から介護食の紹介を予定しています。

さらに12月6日には岡山ふれあいセンターの調理実習室にて「お雑煮とおせち調理」をテーマに

研修会を企画しています。安全で美味しいお雑煮やおせち料理を調理、試食する予定です。言語聴覚士による講演「なぜ、お雑煮のおもちは喉に詰まるのか?」と演習（ティルトタイプやリクライニング車いすを使って、食介助の相互実習等）を計画しています。

また中四国ブロック福祉栄養士では、中堅者研修受講のためのファーストステップ研修会を8月15日(土)岡山県立図書館＝基礎研修、9月20日(日)21日(月)和気鶴飼谷温泉＝宿泊研修を予定しています。講義だけでは学ぶことのできない要介護高齢者や障害者支援などの栄養マネジメント手法を他県や他施設のなかまでグループワークを行い、講義⇒演習⇒発表⇔質疑応答を重ねるなかで相互に理解を深め、実践に繋げていきます。



ぐっすりが、いちばんのくすり。

**EDEL**  
エーデル  
2015 collection

**TUK** 東洋羽毛中四国販売株式会社  
岡山営業所 ☎ 0120-224711  
〒700-0845 岡山県岡山市南区浜野 4-3-37



## 平成26年度活動報告並びに平成27年度活動計画

医療事業部 市川 和子

皆さんご存知でしょうか？岡山県の栄養士会員数は全国第7位なのです。そして医療事業部会員数も同様に7位なのです。岡山県の栄養士は会員が多い分それに見合う活動が展開されなくてはなりません。医療事業部としても会員の研修会への参加率を高めるためにどのような企画をすれば良いのか悩んだ一年といえます。平成26年度は研修会として3回開催致しました。1回目は糖尿病治療としてのインスリン療法とカーボカウントの考え方と在宅訪問医による栄養士への期待について講演をいただきました。2回目は岡山県下で活躍する医療事業部の意識統一を目的に地域役員と医療部会との合同カンファレンスを行いました。岡山県は組織が複雑なためお互いの活動が理解できない状況にありましたが、この研修を通じて幾分解決できたように感じます。そして、午後からは栄養指導記録の書き方についてPOSに準じてカルテに記載する方法を学びました。この研修は大変好評でした。そして、3回目は急な開催となったため参加者はやや少なかったのですが、午前中は食物と薬剤との相互作用について薬剤師から講義を受け、午後からは最近地域で良く行われている他職種によるワールドカフェ方式を用いた研修を行いました。大変活発な意見交換が行われ参加数の割に熱気あふれる会となりました。反省としては、年間計画が早くから準備できなかったため、資格認定の単位申請が間に合わなかったことです。この点においては反省致しております。平成27年度は、この反省を活かし、早い対応を検討したいと考えます。

平成27年度は地域包括化医療が推進される中で益々、

入院期間は短縮され栄養効果の確認ができないままでの退院となっています。今年はこの状況を把握した上で福祉施設や在宅医療への栄養管理や情報提供の在り方を模索したいと考えています。そして、医療事業部では、疾患に特化した専門病態管理栄養士制度が静かに動き出しています。一昨年から癌専門管理栄養士制度が日本病態栄養学会の認定のもと発足しています。そして今年からは腎臓病と糖尿病の専門管理栄養士が同時発進します。看護師や薬剤師の皆さんに遅れを取らないよう前を向いて進むしかない状況にあります。皆さん、より専門の知識を取得して社会から求められる管理栄養士にならうではありませんか！

### 管理栄養士・栄養士の活動

＊病院での栄養管理はもちろん、  
一般の皆様の栄養・食生活管理のお手伝いもしています＊

#### NSTカンファレンス



☆入院患者さんの栄養管理について、医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、臨床検査技師など多職種で検討します。

#### 栄養相談



☆患者さんの病態に合わせて栄養相談を行います。

#### 岡山小児糖尿病サマーキャンプ



☆小児を対象に行われる「糖尿病サマーキャンプ」へ毎年参加し、食事療法の話をはじめ、キャンプ中の調理実習、ハイキングも担当します。

## 嚥下食レシピ集「きょうもいっしょに食べよ！」

赤磐医師会病院 草谷 悦子

嚥む、飲み込む事が困難になってきても家族と同じ食事が食べたい。そんな思いから「いっしょに食べよ！」と題して、第1弾の嚥下食のレシピ集を出版しました。本書は、それに続く第2弾「きょうもいっしょに食べよ！」です。前書では、季節の折々に作るちょっとごちそうレシピを紹介しました。今回は、家族の食事といっしょに作る嚥下食を紹介しています。麺類を炊飯器で炊くと形は残ったまま軟らかくなります。火加減は調節しなくていいのです。肉や魚、ミキサーで潰しただけではまとまらない野菜も、形を作るような食材を加えてミキサーにかけ、彩りよく盛り付けてみましょう。とても美味しそうに見えますよ。水分補給のかき氷はとろみが調節できます。食パンや菓子パンが食べられるって素敵ですよ。ちょっと本格的なパティシエレシピのスイーツでは、マカロンやシュークリーム、中でも簡単に出来ますごく美味しいアップルパイはぜひお試しください。そんな人でもカツ丼が食べられます。近くのスーパーで買ったお惣菜、フリーズドライのスープ、丼ご飯用のレトルト食品、ちょっと意外なコロケやエビフライ

を嚥下食にアレンジする方法も紹介しています。街で買える食材で作れて、のどにつかえずに飲み込める…毎日の介護の中で活かして欲しいレシピです。食べる事は毎日のこと。さあ、また「きょうもいっしょに食べよ！」ぜひ一度手に取ってご覧いただければうれしいです。



あかいわチームクッキング作<ライフサイエンス出版>

＊栄養士会員の方は1冊2,000円(税込)、2冊3,900円(税込)でお分けいたします。

草谷までご連絡下さい。Tel086-955-5677(直)

## 公衆栄養活動研究会に参加して

地域活動事業部 下田 裕恵

平成27年3月7日(土)、滋賀県・ピアザ淡海において、日本栄養士会 地域活動事業部「第32回公衆栄養活動研究会」が開催されました。

この日は全国の地域活動事業部会員が集まり、3県からの事例発表、2題の講演がありました。その中の一つ「食品表示制度の改正を見据えた日本食品標準成分表の読み方・使い方」と題した千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科 渡邊智子教授の講演内容は非常に興味深いものでした。

最初に成分表は日本食品標準成分表だけでなく、アミノ酸成分表、脂肪酸成分表の3つがセットになっているものであると説明があり、次に栄養計算も出来る文部科学省が開発し試験的に公開している「食品成分データベース」(URL: <http://fooddb.jp/>) の紹介がありました。具体的には、各食品のエネルギー及び成分値、成分表の食材は東京が標準である事、日本と外国の記載食品の違い等初めから話に引き込まれ、生の食材と調理後の食材では様々な要因で成分値が異なってくるのでそれらを考慮した上で使えるようにならないといけない。例えば、うどんに含まれている食塩は茹でると減り、塩を入れて茹でたパスタと変わらなくなる。自分達が常用している食品はどれかを見極め、食品の名前も気を付けなければならない(タルトは洋菓子と考える人が増え、和菓子のタルトは一般的でなくなっている)、刺身を栄養計算する時「生」で計算していないか? 生には皮も含まれており、今回の成分表には「刺身」が掲載される等を知り、今まで以上に慎重に取り扱わなければならないと、身の引き締まる思いがしました。最後に今年の12月には現在策定中の成分表2015セット(①成分表2015 ②成分表2015炭水化物成分表 ③成分表2015脂肪酸成分表 ④成分表2015アミノ酸成分表 ⑤成分表2015分析マニュアル)が公表予定と締めくくられました。

この日は、岡山県を含む7つの県がブースを出しており、各県それぞれ工夫を凝らしたレシピ集や指導に使うための品を販売していました。

また、前日には日本栄養士会の迫和子専務理事から「管理栄養士・栄養士を取り巻く現状と課題」と題した基調講演があり、「私たちは国民のニーズにどう対応するのか」特に後期



岡山県栄養士会のブース

高齢者への栄養対策(2025年問題)では生活習慣病と国民医療費の問題、要介護認定者の増加について、主な介護者の状況等の説明、中でも単独世帯は今後



日本栄養士会 迫和子専務理事による栄養ケア・ステーションの機能体系の説明

も増加し食事に関しても家族への指導ではなくなる事、55歳以上対象のアンケートでは民間による配食サービスが希望する食事サービスで最も多かった事等今までとは違う形の栄養の指導が必要になると感じました。続いて「食品表示法の施行に向けて」では栄養成分表示が消費者にとって分かりやすいようにするべきであるとの観点からアレルギーは食材で、ナトリウムは食塩相当量で表示するなどの変更点の説明があり、最後に栄養ケア・ステーションの機能体系、将来像の具現化に向けた戦略、国民の期待にこたえる専門職としての心得を聞き、生涯教育は最低限のレベルであり、職域が違っているからといってレベルが違ってはいけない「全ての会員が同じレベルで活動」するようにまとめられました。

全国の地域活動会員との意見交換もあり、栄養士会会員としてとても刺激を受けた2日間でした。

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](mailto:message@skfoods.jp)

## 勤労者支援事業部スキルアップ研修会

勤労者支援事業部 本多 佳代

今回、「高齢者の栄養管理」として講演会と調理実習を5月16日に研修施設ピースナッツにおいて実施しました。「高齢者の栄養管理」は超高齢化社会を向かえた現代、最後まで自分の力で生活ができるよう栄養面から支えになることを目的とした研修会です。

講師には、調理技術にも定評があり、日頃から自分で育てた野菜を使い、季節に合わせた食卓を演出されている藤原尚子先生をお迎えしました。

料理のテーマは、「すぐに・いつでも・応用がきき安価にできる」「サルコペニア予防・認知症予防（になればいいな）」の食事です。

調理実習は、調理技術の向上に向けて調理経験の浅い若い会員が、十分に研修できるよう午前中に時間をかけて行いました。参加者をA、Bの2グループに分け、Aグループは①ごはん②さばの和風チリソース③白和え④野菜シチューを作りました。和風チリソースはさばを鶏肉に変えても美味しいが、日頃から青魚を摂ること。ソースには梅肉を入れ、焼きあがったさばの上からかけると直接に舌に感じる部分が広く味付けがはっきりする等のコツを学びました。ひとつの鍋で時間差で次々と野菜を茹でていきとても合理的でした。シチューのポイントはとろみに米粉を使用したことです。だまにならず粘りも少なく、サラッとした食べやすい仕上がりになりました。Bグループは①焼きさんまもずくの酢物②凍り豆腐のミルク煮③切干大根のサラダ④果物（夏みかん）です。さんまは骨に注意し、もずくは市販の味付けもずく酢を利

用し、時間の短縮を行います。凍り豆腐のミルク煮はミルクを入れることにより、乾物がしっとりまるやかで、カルシウムたっぷりのおかずとなりました。切干大根のサラダは食物繊維がたっぷりで、あごを使ってしっかり噛めるサラダです。材料におつまみ用のすめを使うのがポイントです。日本人の果物の年間摂取量は世界で87位～90位とされていますが、夏みかんは皮をむくことが指の訓練になるとのことで、指に力を込めて剥きました。最後にすべての料理をテーブルにきれいに盛り付け、参加者全員で試食を行いました。

高齢者の在宅における食事支援は、時間内に料理を作ること。調理する時は水は少なく、高熱を少なく、調理器具を少なくは当たり前で、手早く・おいしく・バランスよくが基本、時間は超過しないように合理的にすすめることが重要であり、調理は「人・物・金」の経営学と結ばれた言葉が心に残りました。

午後からは、自分が職業人として歩んできた体験を元に講演がありました。高齢者は毎日の食事が大切で、毎食の食事をとても楽しみにしている。また、高齢の方としっかり向き合える指導と調理の腕を磨くのも大切であること、「おいしい」と食べてくださる一口が高齢者の命をつなぐことなどの内容でお話がありました。

自分の知識を惜しみなく与えてくださった先生に感謝し、平素はそれぞれの職場で頑張っている仲間と共に学び、至福の時間を共有できたことは、必ず明日からの力になると信じて研修を終了しました。



## 指導媒体をリニューアルしました

岡山市支部



アルコールのエネルギー



清涼飲料水に含まれる炭水化物  
(砂糖に換算しています)



お菓子の油脂量

※栄養士会事務局にあります。利用を希望される場合は、事前にご予約ください。

## 介護食向けレシピ集

『みんなでいただきます』

ささっとアレンジ! 簡単ごはん

販売中!!



岡山県栄養士会で作成した、介護食レシピ集『みんなでいただきます』を、現在販売中です。

【販売価格】 1冊 600円  
CD付き 1,000円

必要な方は、栄養士会事務局でご購入ください。ホームページにも掲載しています。

なお、振込用紙を同封して郵送も可能です。(ただし、送料は別途いただきます)

# はばたけ 栄養士

## ～高齢化の町ならではの特定保健指導の実践と工夫～

勤労者支援事業部 桑原 圭央



私は現在、岡山県新見市にある健康増進施設「げんき広場にいみ」で働いています。

岡山県新見市の人口は年々減少し(約3万人)、なおかつ高齢化率は増加する一途を辿っており、「げんき広場にいみ」は、その新見市に唯一ある健康増進施設(岡山県に14施設)です。簡単に紹介すると弊社は、スポーツクラブとしての機能だけでなく、リハビリや機能改善などクリニックのような機能も備えた施設です。

利用者はお子様から高齢者までおり、現在10ヵ月～92歳までと幅広い年齢層の方が足を運んでくれています。私は、そこで今年で勤続7年目を迎えます。

私は、もともと運動が好きでサッカーをやっていました。栄養士になろうと思ったのは、高校の時にスポーツ栄養学に興味を持ち始めたことでした。ここでの主な業務は、運動指導と食事指導です。運動指導は、幼児、小学生を中心としたスイミング指導、成人の利用者には、エアロビクスやストレッチ、筋力アップなどの教室、各個人に合った運動プログラムの提供を行っています。また、各外科的疾患に対する予防、リハビリを行い身体機能の改善にも取り組んでいます。現在は、介護予防・ロコモ予防だけでなく、認知症予防に対しても力を注いでいます。

管理栄養士としての業務は、利用者の減量・増量などの体重管理、血糖値改善などの食事相談、外部での活動として高校生の部活動の栄養管理、スポーツ少年団の栄養セミナーなども行っています。その中でも特に力を入れている業務は、特定

保健指導業務です。私は入社1年目から特定保健指導業務に携わっております。

特定保健指導における私の強みは、食事指導だけでなく多面からのサポートだと感じています。その例を紹介致します。

とある女性の方が、特定保健指導を受けにられました。彼女は両股関節の置換手術を受けており、膝が内側を向き(X脚)、両膝の内側に痛みを抱えていました。食事調査をした結果は、身長・標準体重・年齢などを考慮するとエネルギー摂取量は問題ありませんでしたが、膝の痛みにより活動量が低下し、エネルギー消費量の減少が、メタボの原因だと判断しました。食事を維持し、活動量を増やすことを目標にし、体重管理とともに食事調査、食行動管理と並行し、膝関節の機能改善、股関節可動域拡大などを目的とした運動プログラムを実施しました。

2ヵ月後には、膝関節の関節可動域がエアロバイクを漕げるまでになり、少しずつエネルギー消費量が増加していきました。その結果、食事を大きく変えることなく、体重は6ヵ月で4kg落とすことができました。その時に、その利用者がおっしゃられた事は『膝が楽になり歩きやすくなったことが一番うれしい』という言葉でした。

この例だけでなく、高齢化率の高い町では、四十肩・腰痛・膝痛などの外科的疾患を抱えたメタボ患者もたくさんおられます。その中で、減量をしたい方に食事指導が必要であっても、運動の方が行動を変容しやすい方もおられます。

この6年間を通して、実際は、食事や運動で、対象者の行動を変えていく事が重要ではなく、その対象者が今後どのようになりたいと描くビジョンに寄り添うために、私なら何ができるのかを先に考えることを学びました。



公益社団法人  
岡山県栄養士会

# 岡山のあじ

東備支部

## 里芋のおやき

### 材 料 (8個分)

里芋	中3個 (300g)
片栗粉	大さじ1/2
油	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

## 作り方

- ①里芋はよく洗って、水からゆでる
- ②里芋がやわらかくなったら、ざるにあけ素早く皮をむく
- ③熱いうちにつぶし、片栗粉を入れてなめらかにまぜる
- ④8等分にして、平らに形成する
- ⑤フライパンを火にかけ、うすく油をひき、④を両面焼く
- ⑥焼きあがったらいったんお皿に移し、空いたフライパンにしょうゆ、砂糖、みりんを入れて煮立たせる
- ⑦おやきをフライパンに戻し、味をからめてできあがり

## きなこようかん

### 材 料 (作りやすい分量)

粉寒天	2g
水	100cc
砂糖	大さじ3
牛乳(豆乳)	150cc
きなこ	大さじ1

## 作り方

- ①鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ1～2分煮立たせる
- ②砂糖を加えて溶かし、牛乳も加えて温める
- ③火を止め、きなこを加えながら泡だて器でかきまぜる
- ④バットに流し入れて冷やし固める
- ⑤好きな形にカットしてできあがり



## 麩のおやつ

～はちみつきなこ～

### 材 料 (10個分)

麩(大きめが作りやすい)	10個
バター(室温においてやわらかめにしておく)	適量
はちみつ	適量
きなこ	適量

## 作り方

- ①アルミホイルに麩を並べて、オーブントースターで1～2分焼く
  - ②ホイルごと取り出して、バター、はちみつを塗り、きなこをかける(バターはレンジでやわらかくしておく)と塗りやすい)
  - ③オーブントースターでさらに1分焼く
- \*たくさん作る時はフライパンを使うと便利です!  
(麩20個くらいに対しバター5g、はちみつ小さじ1)
- ①バターを弱火にかけて溶かし、はちみつを加える
  - ②バターとはちみつがまざったところに麩を入れて全体にからめる
  - ③火を止め、きなこを全体に振ってできあがり

## 麩のおやつ

～黒糖～

### 材 料 (10個分)

麩(大きめが作りやすい)	10個
黒砂糖	大さじ1
水	少量(小さじ1)

## 作り方

- ①アルミホイルに麩を並べて、オーブントースターで1～2分焼く
- ②耐熱容器に黒砂糖、水を入れ、電子レンジで溶かす(焦げないように!)
- ③焼いた麩を②につけてアルミホイルの上で乾かす

## 事務局だより

### 平成27年度理事会報告

#### 1. 平成27年4月26日

##### 承認事項

- 1) 職務執行状況（会長・専務理事）承認
- 2) 新入会員承認
- 3) 退会賛助会員承認
- 4) 平成26年度事業及び会計報告（審議後承認）
- 5) 定款施行規則（審議後承認）
- 6) 支部及び協議会運営規則変更（審議後承認）
- 7) 顕彰規程変更（審議後承認）

##### 審議事項

- 1) 平成27年度事業（事業計画・生涯教育等）
- 2) 平成27年度定時総会（日程・書面表決等）
- 3) 会員増対策

##### 報告事項

- 1) 支部の在り方検討会
- 2) 食育アカデミー参加募集リーフレット

#### 2. 平成27年6月13日

##### 承認事項

- 1) 新入・再入会員承認

##### 審議事項

- 1) 平成27年度事業について
- 2) 研修会について
- 3) 関係会議について

##### 報告事項

- ・ホームページ原稿提出スケジュール

☆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。

☆平成27年度栄養士会費納入がまだの方は早急をお願いします。

「日本栄養士会雑誌」（旧「栄養日本」）や栄養士会からの文書が届かなくなります。

☆氏名・住所・勤務先・所属事業部・管理栄養士など変更があった方は、FAX、E-メールまたは葉書で事務局にお知らせください。転居されていると郵送物は届きません。

☆事務局の夏休みは、8月13日(木)～15日(土)



今回初めて「なかま」の編集委員になり、岡山県栄養士会のHPを久しぶりに開きました。「岡山の味」や「まめ知識」など参考になることがたくさん詰まっております、しばらくHPを見ていなかった事を反省しました。日々の業務に追われがちですが、会員の皆様が「なかま」を通じて、管理栄養士・栄養士の専門職としての役割をより高め合えれば嬉しく思います。

編集委員 立川 広美

## 尾家産業株式会社

〒700-0953

岡山市南区西市146-1

TEL (086) 243-0311

Fax (086) 243-0326



1996年の販売開始から19年。  
17000ライセンス以上の販売実績。

栄養価計算

日本食品標準成分表2010 準拠  
日本人の食事摂取基準(2015年版) 準拠

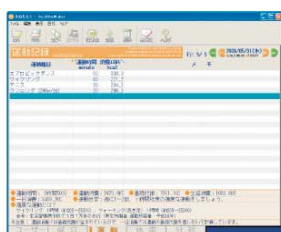
# HealthyMaker

## ヘルシーメーカー432

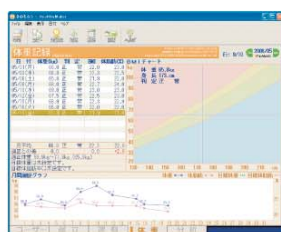
食事、運動、体重を管理・分析でき、健康管理、食事療法に最適。



献立管理



運動管理



体重管理



分析

食品標準成分表に対応した食品写真を収録。



※未掲載の食品写真もあります。

基準値と比較できる棒グラフ。



日本人の食事摂取基準(2015年版)の基準値の幅をグラデーションで表現。

日本食品標準成分表2010準拠(1882件・37栄養素)の食品を収録。

和洋中(主食・主菜・副菜など)に分類された約500件の料理データを収録。

36種類の運動種目を収録。基礎代謝・生活消費エネルギーも自動計算。

献立記録・分析結果を印刷。エクセル等の他のソフトウェアへの献立・分析結果の貼り付けも自由自在。

Windows8.1/8/7/Vista 64・32bit対応

パッケージ版  
9,500円(税別)

スチューデントエディション  
6,000円(税別)

第62回 日本栄養改善学会学術総会・福岡国際会議場(9月24日~26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 0120-979-840  
平日9:00~18:00

