

令和2年1月1日

なかま

手をつなごう

第137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

カンファレンス風景



当院ペースト食
(嚥下調整食2-2)



当院行事食



財団法人江原積善会 積善病院

この1年副会長として思うこと

副会長 下山英々子



早いもので副会長になって2年目になりました。今年度は改めて生涯教育を受講して管理栄養士として長年培ったスキルにもさらに「学習」は必要であると感じました。また、自分の職域を超えて活動する機会も増え、それぞれの職域で頑張っている栄養士・管理栄養士の皆様が大勢いらっしゃることを再認識いたしましたので、今後は各職域の皆様が横の連携をとり、スムーズな情報交換が行えるようなシステムを構築することで、地域で暮らす人々の健康の保持・増進に役立つものになりたいと考えています。

担当である岡山栄養ケア・ステーション事業には集団

指導や個別指導など様々な分野があり、スキルアップ研修会には多数の参加があり、広報活動も継続する事ができました。実際にかかりつけ医を通じて栄養指導を必要としている患者さんに寄り添い関わることで、良好な結果を得ることを経験して、食事療法・栄養管理はいつでも必要とされているが、世間一般はその存在を知らないことを実感いたしました。専門職のスキルを持っている元現役の皆様、一緒に活動してまいりますか。

坂本会長を補佐し、栄養士・管理栄養士の資格を持って働いている方々が一人でも多く栄養士会員になっていただけるよう、さらに魅力ある岡山県栄養士会になるように頑張っておりますので、引き続きよろしくお願いたします。

副会長4年目に思うこと

副会長 森光 大



本年も宜しくお願致します。私は、会員の知識とスキルが向上することで、県民の健康長寿や施設入所者、通所系サービスの健康に寄与していただくために福祉事業部や生涯教育で研修会の企画をさせていただいています。日本人の食事摂取基準を始め診療報酬や介護保険、各分野の学会のガイドライン等定期的に変化しています。人に対して食生活指導や給食を提供する私たちは常に最新情報を理解して業務を行う必要があります。そのため今後は、生涯教育研修という看板をやめ、みなさんが必要とするテーマをタイムリーに取り

上げて研修会を行いたいと思います。

つきましては「こんな研修会をしてほしい。」とか、「この講師の話が聞きたい。」等の要望があれば、積極的に事務局までメールやFAX、お電話等でお知らせ願います。私の目指す研修会は、大勢の方が参加し、会員のお一人お一人が満足できる研修会を目指しています。みなさまのご協力を宜しくお願致します。

さらに、今年の私の目標は、実家に母が一人になったので、近所の人たちを集めて食事会をすることです。高齢者の孤食が問題になっています。私の母も、「一人での食事はなかなか食べられない。みんなと一緒に食べられる。」と言っています。月に1回からやってみようと思っています。

「副会長として思うこと…挑戦」

副会長 光森 麻里



昨年の西日本豪雨から1年。今年も各地で台風や大雨の被害に遭われた方のニュースを耳にします。心よりお見舞い申し上げます。

副会長を拝命し、早2年目になりました。

「事業部、支部、それぞれの課題や悩み」。関われば関わるほど、岡山県栄養士会(時には日本栄養士会)という組織で進んでいくことが必要なのだ、と思うようになりました。

私たちの仕事は何ヶ月か後の、何年か後の、あるいは何十年か後の人々に責任をもつ仕事です。すぐに結果が

出ないことが多く、評価されないことにいらだちを覚えることもしばしばです。だからこそ、「組織」で全職域のことを理解し合いながら、組織で解決へ向けて努力しなければならぬと感じるようになりました。この組織の中で私などに出来ることがあるのだろうか、と未だにどおどしているのが実際です。でも、これからの若い会員の皆様、栄養士・管理栄養士という仕事に誇りを持つように、世の中の人に必要とされる職種になるように、一般の方にも分かりやすい活動を交えながら、坂本会長のもと自分に出来る精一杯で「挑戦」させていたごうと思っています。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、お願申し上げます。

日本人の食事摂取基準（2020年版）研修会 変わらないたいせつなもの 時代に即した新しいもの

地域活動事業部 細川 良子

令和元年10月6日(日)川崎医療福祉大学川崎祐宣記念講堂にて、大変ご著名な東京大学大学院医学部系研究科社会予防免疫学分野教授の佐々木敏先生をお招きして一日実施された。参加者は県内外の栄養士会会員のみならず、この度は養成校の学生も多数参加しての盛況な研修会であった。

佐々木先生は冒頭、学生を目の前に、“人の役に立つために生まれてきたのだから、これから20年先、30年先、役に立つために今どうするか”という主旨のことをおっしゃっていた。2010年版、2015年版と佐々木先生の研修会を拝聴してきたが、実は、今回ほど現場のイメージをしつつ落とし込んで理解できたことはなかったと感じている。私は管理栄養士として20年、医療、福祉、行政、地域とさまざまな現場に携わってきたが、少しは人の役に立つことをしてきたらどうかと初心にかえった時でもあった。

普段、佐々木先生のご著書「栄養データはこう読む！」「データ栄養学」/女子栄養大学出版を拝読しながら、根拠を確かめつつ仕事に当たることも多いが、研修会は講義と演習を織り交ぜながらの内容で、各論から入り、食事摂取基準の基本的見方を押さえていただいたことで、ご著書だけでは知ることができない、栄養士・管理栄養士だからこそできる、明日から現場で使える根拠をもって仕事にあたる基本を説いていただいた。そのなかで大切なことは「情報は自分の責任で使う。書いてあるから使うのではない」と話されていたことは体に沁みた。



2020年版ではフレイル（虚弱）が新たに健康課題として入ってきている。

講演の演習を一部紹介。

たんぱく質

指標と関連する健康状態（健康障害）
の関係で正しいのはどれか

- (A)推奨量と高齢者の筋量・筋力低下
- (B)目標量と高齢者の筋量・筋力低下
- (C)推奨量と窒素平衡
- (D)耐容上限量とフレイル

- (A)と(C)
- (A)と(D)
- (B)と(C)
- (B)と(D)
- (C)と(D)
- (D)と(D)

以下は“唯一公的包括的ガイドライン”と講演中に述べられていた2020年版の特筆すべき内容である。

- ★すべての栄養業務の基盤となるガイドラインである。
- ★相当に現場を意識して作られている。故に複雑でむずかしい。
- ★（2015年版以上に）食事アセスメントの大切さが強調されている。
- ★「重症化予防」が章になる。
- ★栄養学の基礎から応用に至るすべての学問への深い理解がもとめられている。
- ★進んでいる（時代が変わっている）。継続的で基本的な学習が大切。

栄養士・管理栄養士の仕事はAIにとって代わるものが出てくるといわれている中、佐々木先生が「AIは人間の代わりにならない。役に立たないデータをいれたらおしまい」「コンピューターは意味に弱い」とおっしゃっていることが、私たち、栄養士・管理栄養士を叱咤激励してくださっているように感じた。

保育所（園）給食に係る研修会に参加して

福祉事業部 安藤喜美子

保育所に勤務する栄養士の栄養士会への入会が少ないと言われて
います。一生の健康を左右する幼
少期の食教育が行われる場である
保育所の栄養士が職能団体である
栄養士会に所属して専門性を高め
る必要があるのではないかと。保
育所には栄養士の必置義務がない
為、いない園もあり、また人数
が少ない為、保育所栄養士を対象
にした研修ありませんでした
(保育所向けでなくても為になる

研修は沢山ありますが)。その為に入会する方
が少ないという悪循環があります。岡山県栄
養士会では、この悪循環を改善しようと、平
成29年度から保育所栄養士向けの研修会を開
催しています。対象は栄養士だけでなく、保
育士も調理員も対象としています。

今年度は、給食担当職員は人数が少ない為、
平日の研修会への参加のしにくさを考慮し
て、日曜日開催となりました。

最初は川崎医療福祉大学の松本義信氏による「乳幼児の消化能力にあわせた食品選択」
でした。はじめに先生が自ら用意してくだ
さったキットを使って官能検査をしました。

人が感じる最低濃度は甘味が0.3%、塩味が0.1%だそうです。糖質、たんぱく質、脂質の消化・吸収を図に表してわかりやすく教えて
いただきました。幼児に特に必要な栄養素と
摂取の仕方、成長ホルモンのお話も聴かせて
いただきました。食生活を正し、体調を整え
ることで、充実した人生を送ることができ
ると締めくくられました。

次にくらしき作陽大学の景山美津子氏による「魅力ある給食だよりの作り方」でした。

保育所の給食だよりは保護者向けなので、
家庭でしてほしいことなど連携を図りたい内
容、食の大切さや栄養に関する知識、実施献
立の紹介などを盛り込む。読んでもらう為



季節感ある言葉や内容、写真やイラストを効
果的に使うことなどを教えていただきました。

午後からはグループワークを2つ行いまし
た。1つ目は10月の給食だよりを作るという
ものでした。私のグループは各自が持参した
給食だよりを見せ合うことから始めました。
内容、発行の間隔、写真の有無など様々でし
た。私は自分が伝えたいことを明確にするこ
とが1番大切だと思いました。

2つ目は次の5つのテーマから1つ選んで
情報交換をしました。①離乳食の進め方 ②
保護者への食育 ③他職種（園長・保育士・
調理員）との関わり方 ④アレルギー対応
⑤食育の取り組み。私のグループはアレル
ギー対応について情報交換をしました。厚生
労働省が出している「保育所におけるアレル
ギー対応ガイドライン2019年改訂版」では完
全除去と示されている。少量摂取可対応から
完全除去に切り替える場合の対象児の保護者
への説明を丁寧に行った事例や学区内の小学
校の対応に合わせていった事例などを聴かせ
ていただいて大変参考になりました。

栄養士会は今年度中にも離乳食の研修、児
童部会の開催などを計画しており、保育所勤
務の栄養士の仲間が増えることを期待し、私
自身も専門性を高められるよう勉強してい
きたいと思いました。

令和元年度岡山県栄養士研修会に参加して

新見支部 北川 京子

令和元年10月24日(木)岡山県栄養士研修会が、岡山県立図書館にて開催されました。

(独) 国立病院機構 京都医療センター研究員、(株)HPYK顧問の山内恵子氏を講師に迎え「コミュニケーションスキルを深めよう」心が元気になる人間関係づくり～と題しての講演をいただきました。

まず初めに、気質チェックリストを受講者が個々に記入、採点して自分の人格気質、ストレス気質を知ることから始まりました。人格気質は①循環気質②粘着気質③自閉気質に分類され、ストレス気質は④執着気質⑤不安気質⑥新奇追求気質に分類されます。この気質は、DNA気質で、遺伝子に組み込まれたものです。人は変わらない。変えようと期待するからストレスが生まれる。遺伝子気質のありのままに本来の自分になることが重要、そして自分の好きなことをやると自信になると分析されます。

コミュニケーションスキルはとても重要で、大切なのは聴く力です。相手の心の持ち方を知るには、気持ちや感情を聞くことが大切です。まず、相手を観察し、話に耳を傾け、気持ちを探し確認して、共感することをゲーム感覚で実感できました。

日頃の栄養士業務では、伝えたい気持ち

が先となり、相手の気持ちを聞くより先に、ブロッキングしてしまいがちです。まず、気持ちを通じ合うことに重きをおき、聞いてから、私はどうしたいか、相手を尊重して、明確に具体的に伝える。『私は〇〇と思うけれど、あなたはどうか?』と目標化していく様子を実際にその場で受講して、体感することができました。

また先生は、多くの質問や相談を受けてくださいました。一つ一つの問題に向き合ってください、解決の糸口となるアドバイスをいただきました。先生に聴いてもらいたい、そしてその感情は、自分がどうしたいのか気づくことができる、受講者と先生がつながる時間でした。



令和元年度 医療・福祉事業部合同研修会に参加して

福祉事業部 窪田 紀之

11月24日(日)に医療・福祉事業部合同研修会が岡山済生会総合病院さいゆうホールにて開催されました。この研修会は、中四国医療事業部ブロック合同研修会でもあり、中四国9県から161名の参加がありました。

午前の部では「摂食嚥下障害の病態」と題して、川崎医科大学耳鼻咽喉科教授の原浩貴先生よりご講演をいただきました。はじめに嚥下のメカニズムを、Leopoldの摂食・嚥下運動の分類ごとに動画を用いて解説されました。特に高齢者の嚥下機能の特徴では、加齢により咽頭が下垂することによる嚥下機能低下と、高次機能障害や認知症による嚥下障害を区別して考えることや、それぞれの対処方法を学びました。また、嚥下内視鏡検査(VE)の動画では、試料を誤嚥している様子や、液体にトロミを付けることの効果について確認することができました。

昼食時には、株式会社フードケアによるランチョンセミナーが開催されました。試食を交えながら、嚥下調整食作りにおけるゲル化剤のい・ろ・はについて学びました。ゲル化剤を使用する上でのポイントは、①食材に対して適切な量のゲル化剤を『計量』すること、②ゲル化剤を添加する際の「温度」に注意し、塩分量が多い料理は、加熱温度を高くすること、③ゲル化剤を「均一に分散」させることが挙げられました。これにより「固すぎる」や「固まらない」と言ったトラブルを回避できることを説明されました。また、加水量を多くした滑らかな嚥下調整食は、容量が増えるため1食あたりの栄養価が減少することや、対策とし



嚥下調整食試食

て加水する際に粥やエネルギーの高い補助食品、油脂類を上手く利用することも紹介されました。私の施設では今回使用されたものと同じゲル化剤を使用していたため、とても参考になりました。

午後からは宝塚せいらの里の管理栄養士である杉浦啓子先生より、「嚥下調整食学会分類2013の理解」についてご講演をいただきました。嚥下調整食の標準化の為には、固さ・付着性・凝集性・粘度を統一する必要があると、コードごとにそれぞれの特徴を説明されました。後半のグループワークでは、豚肉の生姜焼きをコード2-1から4までを試食し、持ち寄った鶏肉料理の写真をコードごとに並べて、自施設での嚥下調整食の確認をしました。また、嚥下調整食の運用に取り組むためには、自施設の対象者の特徴を知ることや、食形態の段階数を定めることが重要で、現在の業務を増やさず多職種と協働することが大切であると説明されました。具体的には、料理に粥ミキサーを混ぜたり、加水や再加熱したりすることで、3種類の食事コードを4種類にする方法などが挙げられました。

今後は国、厚生労働省からは、より一層の医療、福祉の連携が求められるようになります。医療機関と介護保険施設で提供される食事形態を統一し、継続した食支援を行うためには、嚥下調整食を正しく理解し、情報を共有できる体制づくりが必要であると感じました。



研修会風景

「コープフェスタ2019」に参加して

地域活動事業部 長坂 由美

令和元年9月28日にコンベックス岡山でコープフェスタが開催されました。地域活動事業部は今年度も医療生協の会員さん、協立病院の栄養士さんと共に「すこしお」ブースにて減塩指導を行いました。当日は蒸し暑くすっきりしないお天気でしたが、開場の1時間前から入口には沢山の方が列をなしていました。

ブースでは来場者に「減塩チェックシート」や「すこしお」クイズをしていただき、日頃の食生活を振り返ってもらいました。私たちはシートの結果を見ながら栄養相談を行いました。「血圧の薬を飲んでいるから、食事は好きなように食べたいわ」、「テレビやネットでいろんな情報があり、どうすればいいのかよく分からない」などの様々な方のお話を聞き、個々に応じたアドバイスを行いました。

「すこしお」クイズでは、調味料の塩分や主食に含まれる塩分を答えてもらいました。フードモデルを用意していたので皆さん熱心に塩分量を確認していました。

試食コーナーでは豆乳味噌汁、ジンジャー

トマトスープ、酸辣湯風スープとそのレシピを用意しました。「塩分が控えめでも美味しい！」「簡単に作れそう！」など好評でした。香味野菜や豆乳などを上手く利用すると薄味でも美味しく食べられることを実感してもらえたようです。乳和食のレシピも興味を持って話を聞いてくれた方が沢山おられました。

ブースを出る時に、今後「すこしお生活を実践したいか？」というアンケートに答えてもらいましたが、ほとんどの方が実践したいとのことでした。減塩を意識するお手伝いが出来たのではないかと思います。

今回、「すこしお」ブースには来られた方は中高年が多く、若い子育て世代が少なかったように思います。中高年の方は何らかの疾患をもっているせいか、健康番組やネットからの情報に興味を持っている方が多くいらっしゃいました。若い世代の方にもっと関心を持ってもらえるとその子供たちにも減塩の大切さが伝わると思います。今後も様々な世代の方に興味を持ってもらい、実践出来る情報提供を行っていきたいと思います。



防災の日の支部活動

パッククッキングから学んだこと

高梁支部 福田恵津子

災害と言う言葉が珍しくない近年の異常気象とその被害の大きさに心が痛みます。

高梁支部では、令和元年6月19日に支部研修会として平成30年の豪雨

災害を教訓にパッククッキングを行いました。会員の中心では個人でも職場でも被災された方が多く、食事の大切さを今まで以上に痛感されたと思います。

そこで備蓄品だけに頼るのではなく、食材があればライフラインが閉ざされていても調理が出来るパッククッキングをやらうと言う事になりました。

今回は他の研修会で実習したメニューを活用させていただきます。

〈メニュー〉

ご飯 お粥 鶏胸肉の生姜照り焼き 大豆のひじき煮
野菜とツナのシチュー



何度も経験された方もいれば、初めての方もおられ真剣に取り組んでいました。「ポリ袋と水と鍋で料理が出来る事に驚いた」「味がしっかり染みて軟らかい」「乾物もそのまま使用できるの？」などの感想も聞かれ美味しく試食が出来ました。

また、新聞紙で容器の作り方を教えていただき、いざとなったら何でも工夫次第で Disposable 食器に出来る事を学びました。

皆さんもこの豪雨災害を機に災害に対する意識はかなり高まって来ています。

今後も「食べる=生きる」の大切さを伝えながら活動していきたいと思います。



岡山市支部主催講座「災害に備えての食事の工夫体験講座」を開催して

岡山市支部 田畠真由美

令和元年9月8日(日)に岡山ふれあいセンターで、栄養士会会員、一般市民を対象に「災害に備えて 食事の工夫体験講座」を開催しました。

講話では、災害時に役立つ「パッククッキング」について、実演しながら作り方の説明や留意点、活用方法等について紹介しました。調理実習では、実際にパッククッキングを体験していただき、水加減を変えてご飯とお粥の両方を調理してもらったり、各班で違う味付けの缶詰を使い調理したり、3種の具材の違う蒸しパンを調理したりするなど、参加者が実際の場面で好みに応じて活用しやすいように工夫しました。食器は、紙で折った皿を使用しました。また、市販の様々な防災食についても紹介し、試食してもらいました。当日は24人の参加があり、特に栄養委員の方々が熱心に受講してくださいました。

毎年楽しみに受講していただいている方もいましたが、今回初めて受講された方も多く、ポリ袋に食材を入れ、湯煎で加熱するだけで主食・主



菜・副菜・デザートなどが1つの鍋で同時に調理出来るパッククッキングにとっても驚いている様子でした。受講後には、「災害時のみでなく、離乳食や一人暮らしの方など、普段の調理にも活用出来ると思った」「栄養委員の地域での活動に活かしたい」「地域の子どもたちにも教えてあげたら楽しいと思う」などの感想がありました。「また参加したい」と期待の声も寄せられました。

昨年・今年と未曾有の自然災害を目の当たりにし、私たちがそれに対する備えが避けられないと感じている中、非常時においても食を通じて健康が保てるような知識を広めていくことが望まれています。今後も、最新の情報を交えながら、参加者のニーズに沿った研修となるように工夫していきたいと思います。





年間32万件以上の保健指導実績！

全国どこでも
Face to Face
の面接対応

充実した独自の
スタッフ教育制度・
教育プログラム

科学的根拠に
基づくプログラムと
質の標準化

★健康相談員 募集中★

研修あり！特定保健指導を中心とした、保健指導

- ライフスタイルに合わせてお仕事できます
- 未経験・ブランクがあっても大丈夫！
- 充実した教育・研修制度でスキルアップ！

健康相談員のお仕事の詳細・ご応募はコチラから▼

〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町1-2-3
TEL (03) 5209-8867 FAX (03) 5209-8509
HP <http://www.kenko-shien.jp>



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

岡山県栄養士会への要望等に関する会員アンケート調査の結果報告

公益社団法人 岡山県栄養士会 会員増対策委員会

会員の皆様のニーズを把握し栄養士会の運営に役立てたいと考え、アンケート調査を実施させていただきました。その結果をまとめましたのでご報告させていただきます。

1. 目的

岡山県栄養士会会員の現在の悩みや要望などを把握し、その結果をもとに会員に望まれる研修会やイベントのあり方を検討する。

2. アンケート調査方法

アンケート用紙は定時総会資料の送付と合わせ全会員に送付した。アンケート用紙の回収は、総会書面評決の返信用封筒での返送、総会会場もしくは各支部、事業部の研修会会場での提出のいずれかとした。締め切りは6月30日(日)とした。

3. アンケート調査結果

全会員1672名にアンケート用紙を送付し778名から提出があった。回収率は46.5%であった。未記入などの無効回答を除いた有効回答数は765名分で、有効回答率は45.8%であった。

問1 あなたは岡山県栄養士会に入会してどのくらい経ちますか。

問2 あなたの現在の職域を教えてください。

	2年未満(人)	3～9年(人)	10～19年(人)	20年以上(人)	合計(人)	(%)
医療	40	91	84	102	317	41.4
学校健康教育	18	35	44	53	150	19.6
勤労者支援	1	4	4	2	11	1.4
研究教育	5	5	10	17	37	4.8
公衆衛生	6	15	11	32	64	8.4
地域活動	1	7	18	36	62	8.1
福祉	17	30	41	36	124	16.2
合計	88	187	212	278	765	100.0
(%)	11.5	24.4	27.7	36.3	100.0	

問3 現在、栄養士の仕事をしていて悩みがありますか。

全体と入会年数別 (%)

	全体 人数(765)	2年未満 人数(88)	3～9年 人数(187)	10～19年 人数(212)	20年以上 人数(278)
ある	73.7	68.2	80.7	75.9	69.1
ない	15.9	15.9	9.1	15.1	21.2
わからない	9.3	15.9	10.2	7.1	8.3
無回答	1.0	0.0	0.0	1.9	1.4

職域別 (%)

	医療 人数(317)	学校 人数(150)	勤労 人数(11)	研究 人数(37)	公衆 人数(64)	地域 人数(62)	福祉 人数(124)
ある	78.2	76.3	72.7	32.4	79.7	46.8	80.0
ない	12.3	12.5	27.3	54.1	12.5	33.9	9.6
わからない	8.5	8.6	0.0	13.5	7.8	17.7	8.0
無回答	0.9	1.3	0.0	0.0	0.0	1.6	1.6

仕事の悩みが「ある」と答えた者の割合は、全体の73.7%であった。入会年数別では、「3～9年」が80.7%と最も高く、次いで、「10～19年」で75.9%と高かった。一方、職域別では、「研究」と「地域」以外は70%以上であった。

問4 問3を「ある」と回答した方は具体的にどのような悩みですか。(複数回答可)

全体と入会年数別 (%)

	全体 人数(564)	2年未満 人数(60)	3～9年 人数(151)	10～19年 人数(161)	20年以上 人数(192)
職場の人間関係(上司・同僚・他職種の方・調理員等)	36.7	45.0	34.4	37.3	35.4
献立作成・調理作業工程がうまくいかない	11.7	18.3	15.2	8.1	9.9
対象者とのコミュニケーションの取り方	14.2	10.0	19.9	14.9	10.4
栄養指導を行うための知識不足	46.6	53.3	65.6	42.9	32.8
管理職としての力量が足りない	21.5	15.0	15.2	18.0	31.3
職場・地域に相談相手がいない	10.5	10.0	12.6	11.2	8.3
栄養指導記録の書き方がわからない	6.0	6.7	6.6	5.0	6.3
仕事と生活(家庭)の調和(WLB)がとれない	35.3	16.7	29.8	47.2	35.4
その他	17.7	13.3	13.9	19.3	20.8

複数回答あり

職域別 (%)

	医療 人数(248)	学校 人数(116)	勤労 人数(8)	研究 人数(12)	公衆 人数(51)	地域 人数(29)	福祉 人数(100)
職場の人間関係(上司・同僚・他職種の方・調理員等)	42.7	32.5	25.0	16.7	15.7	17.2	46.5
献立作成・調理作業工程がうまくいかない	12.9	12.8	50.0	0.0	7.8	3.4	9.9
対象者とのコミュニケーションの取り方	12.5	15.4	37.5	16.7	11.8	20.7	13.9
栄養指導を行うための知識不足	46.8	46.2	62.5	25.0	54.9	58.6	40.6
管理職としての力量が足りない	26.6	12.8	12.5	16.7	21.6	0.0	25.7
職場・地域に相談相手がいない	9.7	5.1	25.0	0.0	5.9	20.7	17.8
栄養指導記録の書き方がわからない	7.7	0.9	12.5	8.3	11.8	0.0	5.9
仕事と生活(家庭)の調和(WLB)がとれない	31.9	53.0	25.0	41.7	37.3	17.2	26.7
その他	15.3	17.9	12.5	16.7	13.7	20.7	24.8

複数回答あり

具体的な悩みについて、全体で割合が高かったのは、「栄養指導を行うための知識不足」で46.6%であった。次に高かったのは、「職場の人間関係」が36.7%、「仕事と生活(家庭)の調和がとれない」が35.3%であった。

入会年数別では、「栄養指導を行うための知識不足」は「3～9年」で65.6%と最も高く、次いで、「2年未満」が53.3%と高かった。「仕事と生活(家庭)の調和がとれない」は「10～19年」で47.2%と最も高かった。

職域別では、「栄養指導を行うための知識不足」は、「研究」以外の職域では高かった。「職場の人間関係」は、「福祉」で46.5%と最も高く、次いで「医療」が42.7%であった。「仕事と生活(家庭)の調和がとれない」は、「学校」で53.0%と最も高かった。

問5 問3を「ある」と回答した方はどのように解決していますか。(複数回答可)

全体と入会年数別 (%)

	全体 人数(564)	2年未満 人数(60)	3～9年 人数(151)	10～19年 人数(161)	20年以上 人数(192)
自分で何とかなると思う	25.4	21.7	22.5	26.1	28.1
先輩・恩師・知人に聞いて何とかなるかもしれない	61.3	70.0	69.5	55.9	56.8
どうしたらいいかわからない	17.9	15.0	17.2	19.3	18.2
無回答	4.1	0.0	1.3	4.3	7.3

複数回答あり

な か ま (第137号)

職域別 (%)

	医療 人数(248)	学校 人数(116)	勤労 人数(8)	研究 人数(12)	公衆 人数(51)	地域 人数(29)	福祉 人数(100)
自分で何とかなると思う	27.8	20.5	25.0	33.3	17.6	44.8	21.8
先輩・恩師・知人に聞いて何とかなるかもしれない	58.9	67.5	62.5	66.7	66.7	55.2	57.4
どうしたらいいかわからない	18.1	15.4	12.5	16.7	19.6	6.9	22.8
無回答	5.2	2.6	0.0	0.0	2.0	3.4	6.9

複数回答あり

悩みの解決の手段について、全体で割合が高かったのは、「先輩・恩師・知人に聞いて何とかなるかもしれない」が61.3%であった。

入会年数別では、「先輩・恩師・知人に聞いて何とかなるかもしれない」は「2年未満」と「3～9年」は、「10～19年」と「20年以上」と比べて高く、逆に「自分で何とかなると思う」は、「10～19年」と「20年以上」は、「2年未満」と「3～9年」と比べ高かった。

職域別では、「先輩・恩師・知人に聞いて何とかなるかもしれない」がいずれの職域でも高かった。

問6 「栄養士会で今後開催して欲しい研修会や講習会」についてお答えください。(複数回答可)

全体と入会年数別 (%)

	全体 人数(765)	2年未満 人数(88)	3～9年 人数(187)	10～19年 人数(212)	20年以上 人数(278)
各職域で栄養診断をどう活かすか	15.4	6.8	13.9	19.3	16.2
栄養管理の方法と実際	19.5	23.9	22.5	19.3	16.2
栄養指導記録 (SOAPなど) の書き方	13.9	14.8	14.4	13.7	13.3
治療食の献立作成のポイント	15.7	23.9	21.4	14.2	10.4
栄養指導の進め方とポイント	30.6	42.0	42.8	27.4	21.2
介護保険制度や医療介護連携	19.0	18.2	16.0	18.4	21.6
栄養教育のための指導案の作り方	15.3	8.0	17.1	18.9	13.7
伝わる資料・媒体の作り方	36.1	34.1	36.4	39.2	34.2
集団給食施設での調理の工夫	16.2	14.8	21.9	17.9	11.5
介護食についての料理教室	11.9	17.0	10.2	11.3	11.9
料理人 (シェフ) による料理教室	15.7	12.5	13.9	19.8	14.7
簡単にできる運動 (ストレッチや体操)	12.0	6.8	11.8	11.8	14.0
災害時の備えと対応	28.1	23.9	29.4	27.8	28.8
スポーツ栄養の実際	17.3	10.2	18.2	21.7	15.5
食物アレルギーとその対応の仕方	31.5	33.0	35.3	28.8	30.6
研究発表の方法	14.0	11.4	13.4	14.2	15.1
コミュニケーションスキル	21.7	23.9	19.3	23.6	21.2
分かりやすい伝え方・話し方	40.3	37.5	42.8	44.8	36.0
ストレスマネジメント	13.1	12.5	9.1	14.6	14.7
会員同士の交流会 (悩み相談など)	8.8	8.0	9.1	10.8	7.2
良い職場環境のつくり方	14.9	19.3	9.1	17.5	15.5
職域ごとの管理栄養士の仕事の話	13.1	11.4	18.2	13.2	10.1
新人教育のあり方	10.6	5.7	6.4	13.2	12.9
その他	4.8	3.4	3.7	7.5	4.0

無回答3名を除く

職域別 (%)

	医療 人数(317)	学校 人数(150)	勤労 人数(11)	地域 人数(37)	研究 人数(64)	公衆 人数(62)	福祉 人数(124)
各職域で栄養診断をどう活かすか	16.4	8.6	18.2	14.5	8.1	28.1	16.8
栄養管理の方法と実際	27.1	0.0	0.0	3.2	13.5	10.9	24.0
栄養指導記録(SOAPなど)の書き方	19.6	3.3	9.1	4.8	2.7	14.1	20.0
治療食の献立作成のポイント	24.6	2.0	27.3	8.1	0.0	6.3	21.6
栄養指導の進め方とポイント	39.4	18.4	27.3	33.9	10.8	43.8	20.0
介護保険制度や医療介護連携	20.2	1.3	9.1	17.7	13.5	23.4	37.6
栄養教育のための指導案の作り方	8.2	27.6	18.2	12.9	5.4	26.6	16.0
伝わる資料・媒体の作り方	34.4	43.4	45.5	32.3	21.6	56.3	25.6
集団給食施設での調理の工夫	15.5	21.1	54.5	0.0	8.1	7.8	24.0
介護食についての料理教室	8.8	3.3	0.0	17.7	5.4	10.9	30.4
料理人(シェフ)による料理教室	11.4	16.4	18.2	30.6	27.0	12.5	16.0
簡単にできる運動(ストレッチや体操)	13.9	3.9	36.4	17.7	5.4	17.2	11.2
災害時の備えと対応	8.8	27.0	9.1	24.2	21.6	34.4	31.2
スポーツ栄養の実際	12.6	32.2	63.6	14.5	18.9	18.8	6.4
食物アレルギーとその対応の仕方	29.0	40.8	45.5	32.3	10.8	37.5	27.2
研究発表の方法	17.4	13.8	18.2	6.5	13.5	15.6	8.0
コミュニケーションスキル	21.8	18.4	36.4	27.4	10.8	18.8	25.6
分かりやすい伝え方・話し方	36.3	38.8	72.7	51.6	32.4	53.1	38.4
ストレスマネジメント	15.1	6.6	27.3	11.3	8.1	6.3	20.0
会員同士の交流会(悩み相談など)	8.2	3.3	18.2	17.7	5.4	6.3	13.6
良い職場環境のつくり方	17.0	12.5	36.4	6.5	2.7	7.8	21.6
職域ごとの管理栄養士の仕事の話	10.1	8.6	27.3	16.1	5.4	12.5	12.8
新人教育のあり方	13.6	4.6	18.2	6.5	8.1	9.4	26.4
その他	4.7	2.6	0.0	6.5	2.7	6.3	7.2

「栄養士会で今後開催して欲しい研修会や講習会」について、全体で割合が高かったのは、「分かりやすい伝え方・話し方」40.3%、「伝わる資料・媒体の作り方」36.1%、「食物アレルギーとその対応の仕方」31.5%、「栄養指導の進め方とポイント」30.6%、「災害時の備えと対応」28.1%であった。

4. まとめ

会員のニーズとして高かったものは、現場ですぐに活用できる実践的なものであった。「栄養指導の進め方とポイント」や「分かりやすい伝え方」については、今後、研修に取り入れていく必要がある。また一方で、経験的なコツを会員相互で共有していくことが、私たちのベースアップにつながる。そのため会員同士の情報交換の場を設けていく必要がある。

今回のアンケート結果をもとに、今後の研修会のあり方について検討し、会員のニーズに沿った研修会を実施していきたい。

健康・スポーツ栄養プロジェクトチーム(略称:T・SNP)で 岡山県のスポーツ栄養を盛り上げましょう!

地域活動事業部 下田 裕恵

岡山のスポーツ栄養は2005年、第60回晴れの国おかやま国体開催が決まった時に、栄養士会元会長森恵子先生が中心になって始められました。全国的にもスポーツ栄養士が少ない中、県外から講師をお招きし県内の様々な施設で研修を受け、また希望の出た競技選手に栄養士会一丸となってサポートを行ってから早いもので15年が過ぎました。

2020年の東京オリンピックを控え、アスリートに限らず県民の運動・スポーツに対する関心はかつてないほどの盛り上がりを見せています。

スポーツというとトップアスリートを思い浮かべる事が多いですが、小学生のスポーツ少年団、中学生・高校生の部活動、大学生・社会人の本格的なスポーツや健康増進のための運動、壮年期・高齢期の健康維持のための運動等多くの目的があり、対象者がいます。



栄養士の皆さんもスポーツ(或いは運動)をする時にどのような食事をしたらいいのかたずねられた事があるのではないのでしょうか。スポーツ栄養は健康はもちろんですが競技成績を残す目的もあり困った経験はありませんか?

私達も指導中不安な事も多く、地域活動事業部の一部の役員とスポーツ栄養を岡山で勉強したり、意見交換する場所が必要と話をしていました。その後地域活動、行政それぞれ1名が加わり5名になり、坂本会長と相談し、一つの活動として岡山栄養ケア・ステーション「健康・スポーツ栄養プロジェクトチーム(T・SNP)」を立ち上げました。

10月14日(体育の日)には倉敷市民スポーツフェスティバルに5名全員で参加し、子供から高齢者までの栄養相談をしてきました。

岡山栄養ケア・ステーションへの登録は栄養士会会員であり、スポーツ栄養学に興味、関心がある方となっております。経験、資格の有無は問いません。

まだ手探り状態ですが年4~5回の勉強会等を開催予定で、誰でも自由に参加可能です。(案内は随時岡山県栄養士会ホームページとfacebookに掲載予定です)

会員の皆さんはもちろん、事情があり栄養士会未加入、退会された方で興味を持たれている方もぜひ栄養士会への入会とT・SNPへの登録をして一緒に岡山県のスポーツ栄養を盛り上げていきましょう。

地域活動事業部スキルアップ研修会報告

地域活動事業部 久米川麻子

令和元年9月7日(土)に、ライフパーク倉敷にて、地域活動事業部スキルアップ研修会「スポーツ栄養を知ろう」を開催しました。

午前中は、「スポーツ栄養について」と題して、倉敷芸術科学大学准教授 矢田貝智恵子氏より御講演をいただきました。現在、広まりつつある日本栄養士会と日本スポーツ協会の共同認定資格である公認スポーツ栄養士の定義から始まり、取得方法、任務、活動内容、またスポーツ栄養に関する知識や考え方、評価法等、具体例を示されながら、お話をいただきました。午後からは、フリーランスで活動をされている梶井里恵氏より「スポーツ栄養マネジメントと現場での応用」と題し、実際のスポーツ現場での栄養サポートの実例や現場での状況等をお話ししていただきました。参加者からは、実際に特定保健指導の現場でも活かしていきたい、減量指導や食育等にも取り入れたい、自身の子供や、周りのスポーツをし

ている人、自分自身の食生活にも参考になるといった感想もありました。スポーツ栄養といえば、アスリートを連想しがちですが、健康の維持・増進や生活習慣病の予防・改善など、様々な領域で活用していける分野だと改めて感じました。



はばたけ 栄養士

『私が描く栄養士を目指して、私の現在と未来』

勤労者支援事業部 林 千佳子



私は現在、大手給食受託会社に所属し、倉敷市内の病院で働いています。この会社で仕事をするようになってもうすぐ9年目を迎えます。入社から今日まで病院や施設で仕事をし、そこで管理栄養士としてのステップアップに繋がる様々な経験、勉強をさせていただいています。

病院や施設と会社の間取り決めにより、自分が思い描いているような管理栄養士としての仕事ばかりではない事も多々あります。仕事をする中で、委託先管理栄養士さんからの要望を自分の判断だけでは決定できないこと、会社の契約内容がきちんと伝わっていないことなど、細かい部分が曖昧になることがあります。理解してもらえないことも多々あり、壁にあたりながら委託先管理栄養士さんに理解してもらえよう仕事を進めるには努力がいることは確かです。

1年に一度ぐらいで勤務先の異動があり、慣れたと思うと異動先で最初から仕事を覚えるのは本当に難しかったです。先々の委託先管理栄養士さんからは、受託栄養士であっても仲間として接して下さる先輩方も多かったです。励ましの言葉をかけてくださり、仕事もいろいろ教えて貰ったこともステップアップに繋がったのも事実です。辞めずに今日まで続けてこられた理由でした。

管理栄養士の資格をとりたいと思い、40歳を過ぎて管理栄養士の国家試験に挑戦しました。産業給食弁当会社で栄養士として働いていましたが、母と夫の病気がきつ

かけでした。40歳を過ぎてからの国家試験勉強は、並大抵のものではありませんでした。仕事を続けながら勉強するのは本当に苦しかったですが、自分が学べていなかった部分を勉強して知識を積むことに喜びを感じました。一度では合格はできませんでしたが、諦めず粘り強く頑張った結果、やっと合格できました。苦勞したことは決して無駄にはなっていないし、こうやって自分に喜びとして返ってくることを改めて感じる事ができました。一生懸命にチャレンジしていくことがこんなにも素晴らしいことで、それが自分を助けてまた自分自身のこれからの人生も変えるきっかけになることを知りました。全てを知り、対応できる管理栄養士としてはまだまだ知らないことも多く、自分はまだ始まったばかりだと感じています。今の会社で働きながら、病院や施設で仕事をされている先輩方、また後輩になる色々な方々との輪を広げて栄養士間の絆を深めていけたら良いと思います。

栄養士会へ入会して、より一層強く思う事は、人々が健康で幸せな生活を過ごす為に日々の食事が大切である事を伝えていかなければならない立場なのだとすること、管理栄養士として恥ずかしくない倫理感を持ち、まずは一人の人間として思いやりを持って接する人になり、社会人として何処にもきちんと対処、品性を持って振舞える人でありたいと思いました。勉強して知識を増やしながらそういった人間的な部分も向上していくことが、ゆくゆくは栄養士・管理栄養士の社会的な地位向上にも繋がると思っています。

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》

- ◇2019年度中国四国国立病院管理栄養士協議会総会・研修会
- ◇岡山県看護連盟 研修会(玉野・井笠・岡南・岡山西・倉敷)
- ◇新採用者研修(岡山・津山・倉敷)
- ◇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
- ◇医療法人誠和会 倉敷第一病院
- ◇医療法人明芳会 佐藤病院
- ◇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

事務局だより

★理事会報告★

令和元年度第2回理事会

(承認事項)

1. 職務執行状況(会長・専務理事:平成31年2月～3月)について
2. 新入会員(名)、再入会員名簿(名)について
3. 新入賛助会について
4. 給与規程変更について

(審議事項)

1. 令和元年度の上半期事業報告と下半期事業計画について
2. 各種表彰候補者の選出について(その他)
1. 陳情について
2. 令和2年度理事選任について

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。皆様にとって輝かしい一年となりますようお祈りしています。

今年もよろしく願いいたします。

★令和2年度栄養士会費納入のお願い

令和2年度栄養士会費納入受付を1月より開始しました。できるだけ3月末日までに納入をお願いします。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。(4月1日に引き落としが出来なかった場合は4月15日に再度引き落としを致します。)

また、4月を過ぎてから退会される方は、令和2年度の会費は納入くださいますようお願いいたします。

★変更届提出のお願い

氏名・住所・勤務先・所属事業部・管理栄養士取得など変更があった方はFAX・E-メールまたは郵送で事務局まで速やかにお知らせください。特に連絡先の変更の場合には、郵便物が届きません。

定 時 総 会

日 程 令和2年6月13日(土)

場 所 オルガホール

内 容 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います。

新規賛助会員紹介

社 名	所 在 地	電 話 番 号	業 務 内 容
一般社団法人エヒメ健診協会	愛媛県松山市高岡町90-5	089-972-7766	巡回型健診機関 特定健診・特定保健指導

お知らせ



年も明けて2020年。いよいよ東京オリンピックの開催年となりました。「食」の面でも各国の様々な料理や文化を知るとても良い機会ですね。普段あまり目にする事のない食材を使ったり、意外な味付けだったり、とても興味をそそられますが、「日本食」の文化や伝統、意味合い、良さなどについても、ここで一度見直してみようと思います。

なかま編集委員 小山 洋子