

なかま 手もつなごう

第130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

当院では日本各地のご当地駅弁を再現して「駅弁給食」を実施しています。

医療法人敬和会 近藤病院

佐賀県

牛飯弁当



群馬県

上州舞茸弁当



鹿児島県

かしわ飯弁当



委託会社と連携をとり、献立や行事の打ち合わせ

医療法人敬和会近藤病院の取り組み

地域の会合に参加して、健康普及の啓発活動に出かけています！



NST
カンファレンス



褥瘡回診



「学校給食週間」での取り組み

副会長 畑本 淑子

平成26年度から理事として岡山県栄養士会にかかわってきました。平成26年度といえば、岡山県栄養士会法人設立30周年記念の式典・祝賀会があり、他の事業部の栄養士の方々と触れ合いながら、30周年という節目の年に栄養士会にかかわれたことがとても良かったと思っております。

学校給食では、1月に「学校給食週間」があります。これは、戦争のため中断されていた学校給食を、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。まず、試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京・神奈川・千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。全国でいろいろな行事が開催されており、倉敷市でも「倉敷市学校給食展」を行っています。平成28年度の倉敷市学校給食展のテーマは「学校給食から広がる健康の輪」～こんなにすごいぞ！くらしきの食育～で、1月27日から29日までの3日間、ライフパーク倉敷で開催されました。展示や体験コーナー、イベント、給食の試食などがありました。展示では、児童・生徒から募集した「給食カルタ」、学校給食のあゆみ・内容・衛生管理、地産地消給食の取り組み、家庭から募集した「我が家のアイデア料理」の展示、平成28年5月には倉敷でG7倉敷教育大臣会合が開催されました。それに関連して倉敷市の給食では、7か国の料理（フランス・ドイツ・カナダ・アメリカ・イギリス・イタリア・日本）を出しました。各国の大臣に訪問先の小学校で和食を食べていただきました。その訪問時の様子や各国の給食を展示しました。体験コーナーでは、大きな釜に食べ物に見立てたスポンジが入っているのを、大きなスパテラで混ぜる体験をしたり、ボックスの中の野菜を手で触って当てる、「はてな

ボックス」や、お箸を使って30秒で何個の豆が運べるか「豆運びゲーム」をし、自分の食事がバランスがとれているかどうか診断する「倉敷市版ヘルスジャッジ」をしたりしていました。イベントでは児童・生徒から募集した「給食カルタ」でカルタとりや「my配膳マット」作り、お弁当には、ご飯や野菜、お肉などをどのように詰めればいいのかを紙粘土で作った野菜などを使ってお弁当箱に詰めてみました。給食の試食やクイズラリーもあり、子どもや大人たちも楽しめる給食展になりました。3日間で約760人の方に見に来ていただきました。これからも、学校給食のことを児童・生徒・地域の方々にもっとよく知ってもらえるようにしたいです。



第30回岡山県栄養改善学会報告

福祉事業部 森光 大

例年は寒いはずの西大寺の会場の日、なぜか比較的暖かい冬晴れの朝から多くの会員が集まり、第30回岡山県栄養改善学会が始まりました。まず、会長がEBMの重要性を説明され、「各現場で栄養のデータをみんなでまとめましょう。」と話されました。来賓には、岡山県保健福祉部健康推進課総括副参事 竹ノ内純一様より、「日ごろの栄養増進活動、栄養関連推進計画食育推進計画、県民の健康調査をもとに地域全体で取り組む県民の健康教育に努めてほしい。」とご挨拶がありました。また、岡山県医師会長 石川紘先生が、「高齢化の進展にともない、糖尿病、CKD等重要な課題や在宅での地域包括ケアシステムにおける連携体制では管理栄養士の役割が重要になってきた。特定検診・保健指導は低迷しているが、栄養と運動により健康寿命の延伸や介護予防に効果が上がるので、管理栄養士の需要は多くなっている。」とお話されました。最後に岡山県栄養改善協議会副会長の坂本宏子様から、日ごろの栄養委員への助言に感謝が述べられ、「超高齢社会になり、多くの方が住み慣れた地域で生活を継続したいと望んでい



演題発表

る。今後も栄養委員のアドバイザーとして支援をお願いしたい。」とご挨拶をいただきました。

続いて、特別講演「管理栄養士・栄養士にできる研究のノウハウを学ぼう！」と題して川崎医科大学衛生学教授 大槻剛巳氏のお話がありました。15年前の卒業論文を例に文章としてどう残すか？→緒言、対象と方法の項目、結果、統計学的解析、考察、結語、文献について説明があった。t検定（5%の危険率：20回実験したら19回同じ結果が出る）で有意な差、重回帰分析、相関係数（傾き）が0.3以上なら正の相関（p値：危険率5%→7%なら傾向がみられたと表現する）過去の論文と比較して同様の結果だったとも表現。

考察では、今回の研究の意義を主張し、今回調べていないがその理由を述べ、今後は〇〇なことも調べる必要があったかもしれない。言い訳しつつ、必要だったかもしれない調査・検診も必要かもしれないと書く。学会で質問がありそうなことは、考察で述べておく必要がある。

2002年→2016年以降、倫理の問題など、人を対象とした研究については多くの課題が生まれた。倫理委員会に承認されなければならない。採血→公募しなければならない。食事調査（アンケート）等は個人情報や研究者（情報管理者）が管理する。倫理指針：人を対象とする医学系研究に関する倫理指針を見ておく必要がある。

JDAからも調査研究：研究方法・研究発表がダウンロードできる。利益相反は最初に出す方がよい。指針にしたがって行う。インフォームド・コンセント（19歳以下はインフォームド・アセント：親権者の同意が必要）」等、わかりやすく具体的なお話でした。



開会



基調講演

平成28年度ファーストステップ研修

～ICF、24時間シートを活用した栄養ケア計画～

福祉事業部 窪田 紀之

平成29年1月7日、28日、29日の3日間、講師に日本栄養士会福祉事業部理事の政安静子氏を迎えて、平成28年度ファーストステップ研修が開催されました。この研修は介護保険施設、福祉施設の管理栄養士・栄養士が適切な栄養ケアマネジメントを行う上で必要となる基本的な知識・技術を習得することを目的とし毎年行われています。今回の中四国ブロックには44名が参加しました。

初日の研修では政安氏による栄養ケアマネジメントの基礎知識とICFシート、24時間シート、日本人の食事摂取基準（2015年度版）の活用方法について講義を受けました。特にICFシート、24時間シートの活用方法では、利用者一人一人の生活リズムを尊重し、施設入所前と入所後の暮らしが連続したものになるような個別ケアの重要性を学びました。

28日は講義を受けて、グループで持ち寄った栄養ケア計画から1つを選び、栄養ケア計画の再考をしました。ICFシート、24時間シートから導き

出された利用者のニーズは何か、ケア計画のニーズと長期目標、短期目標、援助内容は整合性が取れているか等、討論は深夜に及びました。

翌29日に多職種とのカンファレンスの様子をロールプレイで発表しました。「ニーズと援助内容がマッチしていない」、「体重減少に対する意識が低い」等、政安氏から厳しい意見をいただきましたが、管理栄養士が自身の作成した栄養ケア計画を他者と検討する機会は少なく、とても良い機会となりました。

日本栄養士会福祉事業部では栄養ケアマネジメントを適切に実施できるようになるため、段階を踏んで研修会を開催しています。BDHQを活用した食習慣指導やサルコペニア、CKD、COPDの栄養アセスメントも詳しく学習できます。詳細は日本栄養士会のホームページを参照してください。ご利用者さんやご家族に信頼される管理栄養士を目指して、これからも自己研鑽を続けていきたいと思えます。



ICF シート記入例

利用者氏名:	種	担当者氏名:			
		記入年月日	平成	年	月 日
健康状態(衰弱・新衰) 摂食性肺炎で入院歴を繰り返す。	心身機能・身体構造	活動	認知	心理因子	個人因子
	ムセがある。 誤嚥の可能性がある難病が出る。 咳間にもムセがある。	自分で嚥下ができる。		ムセたら、タンピングする。	数本の残飯で食べている。 夕食後のほみがでて、あがきのこがないだろうか？
BMI 14.0 やせがある。	食事量にムラがあり、食事量が少ないときは、3割、多い時でも、7~8割である。	途中でなまったり、動められると、箸口は食べることができない。 満腹になると、自ら諦めることができる。		見守りをして、手が止まったら、食べ終わりに声をかける。 食事補助器具が少ないうので、食事補助器具を2回/日提供している。 余食、さきみ食を使用する。お茶にははちみつをつける。	合助されるのは嫌い。 甘いものは好き。コーヒーは好き。好き嫌いはない。
要領性胃炎がある。		しんどくなったら、自由に帰る。 声かけしたら、座位を直すことができる。		座位の姿勢を確認して、なおすように声をかける。	
腰痛。	滑り座位になる。 食事時の姿勢保持ができない。				
認知症。 抑うつ状態。	興奮に閉じりもがりになる。	レフは、職員が説明すれば、できる。	気分がのれば軽体操、レクレーションに、参加することができる。	レクレーションなどに誘う。	レクレーションなどにいきたくないと思う。 あまり人と関わらなれない。他の施設に入っている息子がいない。 飲みたいて、元気で過ごさない。 関わりたいが関われない。
			今年まで一人暮らしだったので他者との交流が少なく、人と関わるのが苦手である。 *他の施設に入っている息子に接しない。 *お茶にはちみつをつける。	個人対応で外出する行事がある。	

24時間シート記入例

利用者氏名:	種	担当者氏名:			
		記入年月日	平成	年	月 日
時間	生活習慣(リズム)	意識/好み	自分で出来ること	ケアが必要なこと	
7:00 起床・朝食	好きな食べ物は、お粥がおいしい。		洗面台まで移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
7:15 デイルームに出る。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
7:30 朝食			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
8:00 服薬			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
8:00 デイルームで過ごす。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
9:00 自室に戻る。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
9:30 バイタル測定			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
10:00 デイルームに出る。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
10:30 自室に戻る。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
11:30 デイルームに出る。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
11:45 口腔体操			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
12:00 昼食			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
12:30 デイルームで過ごす。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
13:00 自室に戻る。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
14:00 レク活動には参加			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
14:30 入浴(火・金)			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
15:00 水分摂取			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
15:30 自室に戻る。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
17:15 デイルームに出る。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
17:45 夕食			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
18:00 自室に戻る。			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
20:00 更衣			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	
21:00 服薬・就寝			水分摂取	洗面台で移動できる。 トイレまで移動できる。 デイルームまで徒歩で移動できる。 スプーンを使用し自力で摂取できる。 水分摂取	

「岡山栄養ケア・ステーション登録指導員養成講座並びに 登録指導員スキルアップ研修会」に参加して

福祉事業部 西田妃都美

平成28年11月12日、12月17日と平成29年1月28日の3日間にわたりテーマ別に中国学園大学を会場に研修会が開催されました。

「誰でも、どこでも同じ内容で栄養指導を行うことができる」ことを目標に午前中は病態と食事療法の基礎の講義を受け、午後はロールプレイをグループ別に実施しました。

第1回は、「在宅訪問指導、特に摂食嚥下、低栄養予防の栄養指導」をテーマとし、「低栄養とサルコペニア」について富岡加代子さんと在宅支援に実際に関わった武田陽子さんの講義がありました。第2回は、「糖尿病の栄養指導」をテーマとし、「糖尿病の疾患、診断、病態、治療」を坂本八千代さん、「糖尿病の食事」について草谷悦子さんから講義があり、第3回は、「CKDの栄養指導」をテーマに「CKDの疾患、診断、病態、治療」を坂本八千代さんの講義、「CKDの食事」については広畑順子さんに教わりました。

ロールプレイは6人程度のグループに分かれ“難しい！苦手！”などと言いながらも、意地悪な患者や困った家族役に徹していました。症例ごとに個々の感想や質問、意見交換を笑顔で学習、栄養指導の難しさも楽しく経験できました。毎回、ロールプレイのメンバーは違っていました。それがご縁で昼食時には新たな「なかま」ができたのも嬉しく思いました。

今回の研修会に参加して背中を押していただけたので、岡山栄養ケア・ステーション指導員の登録を是非したいと思います。



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



岡山市主催「かるうまレシピコンテスト」

専務理事 竹内ひとみ

岡山市が実施した減塩でおいしい料理の調理法を競う「かるうまレシピコンテスト」において、書類審査を岡山県栄養士会が担当しました。

9月1日から10月21日までの間に、飲食店、給食・配食サービス、一般、学生の4部門から93レシピの応募があり、①食塩相当量が3g未満②減塩の工夫③栄養のバランス④作りやすさ・手軽さ等々を基本に19レシピを選出しました。

書類審査を通過したレシピは11月20日岡山ふれあいセンターの調理審査会で実際に調理され、森会長他4名の審査員によって、各部門ごとに最優秀賞、優秀賞が決まり、1月22日イオンモール岡山で「かるうま減塩フェスタ」が開催され、会場にて表彰式がとり行われました。

同会場では、岡山市支部会員により栄養相談が行われました。

「減塩なのにおいしい！かるうま減塩フェスタ」に参加して

地域活動事業部 勝野 訓江

平成29年1月22日(日)にイオンモール岡山1階未来スクエアで開催された、岡山市、健康市民おかやま21推進会議が主催する「減塩なのにおいしい！かるうま減塩フェスタ」に、(公社)岡山県栄養士会岡山市支部では、協力団体として参加しました。

「かるうま」とは、かるい塩加減でおいしい(うまい)の意味で、若い世代から、かるい塩加減の薄味になれることで、40歳代以降の高血压といった生活習慣病を予防することを広く市民に普及啓発しました。

ステージでは、健康市民おかやま21推進キャラクター、ももちゃんと一緒にかるうま博士クイズを行いました。食品や料理に含まれる塩分量や減塩について、○×クイズ形式で大人から子供まで多くの方々に参加していただき、大いに盛り上がり、全問正解者には、岡山市から賞品もありました。

相談コーナーでは、健康に関する日頃の疑問や減塩の進め方など気軽に相談できたと喜んでいただけました。

体験コーナーでは、食育SATシステムで、日頃の食事について塩分量など食品サンプルを使った

食事診断を行いました。このコーナーも大人から子供まで、途切れることなく、多くの方々に体験していただき、高エネルギーや塩分量の多い食事を摂っている方々も多く、食生活の改善のきっかけを感じていただけたようです。

展示コーナーでは、減塩タペストリーと昨年岡山支部で制作した塩分モデル「塩分目安箱」で食品に含まれる塩分量を見ていただきました。

日頃、健康の関心に乏しい若い世代が、減塩に関しての情報を目にする機会となり、またいろいろな世代の方々にも「減塩」でもおいしく食べられることを知っていただけたようです。



第1回岡山県栄養士会新人交流会に参加して

岡山県立大学 平松 智子

冷たい風の舞う2月11日の午後、卒後1・2年目のいろいろな職場の新人16名と先輩管理栄養士13名が流通センター内のピースナッツに集いました。

前半は岡山県栄養士会についてのお話がありました。栄養士会の歴史については森会長、支部・事業部の紹介、年会費の用途については中村博範さん、生涯教育につい

て森光大さんから伺いました。後半は新人と一緒に3～4名のテーブル毎に先輩の手作りのお菓子をいただきながら、それぞれの職場での仕事の悩みや、仕事以外でエンジョイしていることなどをディスカッションし、あっという間の楽しい2時間を過ごしました。今回参加できなかった方、次回は是非参加してみませんか？

新人交流会（新人さんの感想・アンケートより）意見、研修会の希望等

★楽しい会をありがとうございました

仲間がいると分かったので、一緒に頑張ろうと思いました

★新人同士で話せる機会があまりないのでよかった

★悩みなど、話しやすいので先輩方から直接アドバイスをもらえるのもうれしいです

★同じ分野の方、違う分野の方、大先輩方ともお話ができて良かったです。ありがとうございました

★とても有意義な時間を過ごすことができました

★栄養士会の交流会等があればまた参加したいです

★同じ職業の方と話すことで、日々の悩みや話が聞けてとても良かったです

★次回も参加します



減塩指導媒体 (塩分めやす箱)

- ★1年間で摂取している食塩の量
- ★料理に含まれる食塩の量



岡山市支部作成

※利用を希望される方は岡山県栄養士会事務局へご連絡ください。

岡山県栄養士会における災害対策の体制づくり及び
平成28年度 熊本県栄養士会 実践基礎講座
「被災者の食の自立支援セミナー」に参加して

地域活動事業部 細川 良子
JDA-DATリーダー

1. 岡山県栄養士会における災害対策の体制づくり

本年度、岡山県栄養士会に災害時栄養支援体制検討会議が設置され、その進捗状況報告をする。現在、二つの取り組みがあり、一つは、平成22年3月に岡山県栄養士会で作成した「非常災害時の栄養・食生活支援マニュアル～非常時に落ち着いて対応するために～」の改訂。これは、岡山県栄養士会が平成28年8月19日に県庁にて「岡山県災害時公衆衛生活動への協力に関する協定書」の締結を受けて始まった。理事、JDA-DATリーダー、災害体制づくりに明るい会員をメンバーに据え、完成は平成29年度末を目指している。

もう一つは岡山県より熊本地震支援の出勤した県庁管理栄養士やJDA-DATリーダーとの活動の振り返りから、岡山県内で災害発生時に食支援が行えるスタッフの養成が必須との意見があり、それを受け、「公益社団法人岡山県栄養士会災害支援実施要綱」、「公益社団法人岡山県栄養士会災害支援スタッフ養成研修会開催要領」が理事会の承認を経て定められた。各支部から選出された管理栄養士・栄養士（実務経験5年以上の会員）に岡山県庁災害対策担当者や消防署職員、JDA-DATリーダーを講師として、第1回岡山県栄養士会災害支援チーム（岡栄DAT）養成研修会（3月～5月）を開催する。

2. 平成28年度 熊本県栄養士会 実践基礎講座「被災者の食の自立支援セミナー」

平成29年1月29日に熊本県立大学を会場に行われたセミナーに参加した。岡山県栄養士会として今後の災害支援体制に役に立つ生きた情報を求めてのことだった。

午前中は「その時どう動いたか？～熊本地震における活動報告～」と題して、まずは熊本県栄養士会での避難所での取り組みとして、JDA-DATリーダーと防衛省より依頼のあった「ホテルシップ はくおう」支援について、次いで熊本県・市町村での取り組みについて熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課食生活・食育班の参事である上野玲子氏と益城町役場健康づくり推進課管理栄養士の塚田千尋氏よりあった。前者で課題にあがっていたのが活動に従事するボランティアの人員確保、災害支援に対する個々のスキル、組織体制づくり構築の必要性であった。後者では、熊本でまさかこのような地震の発災があるとは考えておらず、準備不足は否めないが、「熊本県災害時の栄養管理ガイドライン～市町村における避難所栄養管理のための手引き～」を平成25年3月に策定していたことが、今回、JDA-DATの記録様式と県のマニュアルの様式との併用ができて助かったようだ。また、栄養士が配置されていない市町村では窓口がなく連携が困難であったとの報告もあった。益城町の報告では栄養士会との活動で今後改善が必要な点としては、ミーティングと移動の時間の関係で活動時間が短いことと、日替わりで支援が入ると引継ぎが煩雑になることがあると報告があった。

ランチョンセミナーでは避難所で実際に提供されたバランス弁当をいただきつつ、平常時から健康づくり応援店との連携があって実現できたとの発表があった。

午後は「災害時の心構えと栄養管理の基本」～今何ができるか
今何をすべきか～ 日本栄養士会常務理事JDA-DAT総括下浦佳之氏より講演後、日本プライマリ・ケア連合学会災害支援プロジェクトPCAT看護師・保健師原田奈穂子氏より「災害時のメンタルヘルス」～支援する側、される側の立場から～の講演。①支援者はストレスをうけやすい ②相手にもあなたにも適応する傷つけない原則 ③自分を守り相手を傷つけない接し方のためのツールPFA（サイコロジカルファーストエイド）という内容の講演では、会場からすすり泣きが聞こえてくるほど熊本の方々の心の痛みが深いことを体感した。そして、私もその時に備え、トレーニングを受講したいと改めて思った。



避難所で提供されたバランス弁当

第11回「全国学校給食甲子園」決勝大会に臨んで

岡山県立倉敷まきび支援学校 栄養教諭 横山 宏子

応募総数2,004校の内、まず、一次選考で200校が、次に二次選考で54校の県代表が選出されました。10月8日に大阪での西日本地区の表彰式に出席した際、三次選考であるブロック代表24校に残り、最終発表の四次選考で中国四国代表として岡山県と香川県の名前が呼ばれ、晴れて甲子園への切符である特選の賞状を手にし、決勝進出となりました。

その日から当日の12月4日まで「1時間以内で応募献立を6人分作り、洗い物まで済ませる。」という課題との戦いでした。家庭科室を借りて練習を重ね、調理員さんと「小道具は何が必要か」を考え購入し練習を繰り返しました。岡山県は決勝大会初出場なので、周りに尋ねる人もいない中、練習では最後まで1時間以内に収めることができず不安の中、会場である女子栄養大学へ。初めて入るキャンパスにわくわく感もありました。

当日は、開始1時間前に事前の準備、手洗いとATP検査。ここで既に緊張です。10時30分スター

トの合図から1時間は本当に無我夢中でした。途中、子ども審査員が近くにきたので蒸し器の蓋を開けると、磯の松風ケーキを見て「うわぁーおいしそう、食べてみたい！」と一言。嬉しく思いました。片付けもぎりぎり間に合い、調理員さんと二人、放心状態でした。結果は、調理機器の有効活用に優れているという賞（タニコア賞）で優秀賞をいただきました。

2学期の終業式で、学校長から児童生徒に紹介があり、子どもたちは満面の笑みで大きな拍手をくれました。「大人になっても、まだまだ成長できることがわかりました。一生懸命すれば、いいことがあります。」と全校に伝えることができました。学校給食甲子園を通して貴重な経験ができたことを誇りに思います。

【献立名】

下津井たこめし、牛乳、宝島寺漬け、呉汁、磯の松風ケーキ



【文部科学省】日本食品標準成分表2015年版(七訂) 追補2016の公表について

平成28(2016)年12月、文部科学省科学技術・学術審議会は、「日本食品標準成分表2015年版(七訂) 追補2016」を作成し、公表した。

「追補2016」の見るべき4つの大きなポイント

- ①日本人の伝統的な食文化を代表する食品、健康志向を反映した食品、現在の食生活の中で食べる機会が増えた食品等、45食品を掲載
- ②本表(いわゆる一般成分表)のほか、3つの組成成分表(アミノ酸成分表、脂肪酸成分表、炭水化物成分表)の追補も策定し併せて掲載
- ③新成分項目としてナイアシン当量を追加(日本人の食事摂取基準(2015年版)のナイアシンの数値は、ナイアシン量ではなくナイアシン当量である)
- ④冊子版の資料には、成分表2015年版(七訂)および追補2016の全収録食品のエネルギー換算係数、窒素-たんぱく質係数およびナイアシン当量を掲載

(公社)日本栄養士会より会員に周知の連絡がありましたのでお知らせいたします。
詳しくは「文部科学省」ホームページをご覧ください。

厨房紹介 岡山市立足守学校給食センター

学校健康教育事業部 佐伯 洋子

当センターは岡山市北西部にあり、吉備高原の南に位置する、あしもり学園内にある給食センターです。あしもり学園は、足守中学校と蛍明小学校からなる岡山市初の小中一体型施設の愛称で、一つの校舎の中に小学生と中学生がともに学び、ともに活動するというこれまでにない学校です。当センターも平成26年4月、あしもり学園開園に合わせて新設された学校給食調理施設です。現在は足守中学校と蛍明小学校の2校に、約290食の給食を提供しています。

学校給食は、平成8年の腸管出血性大腸菌O157による食中毒事故発生以降、衛生対策が強化されてきました。その中の1つに施設のドライ化があげられています。岡山市のほとんどの学校給食調理施設では、ウェットシステムをドライ運用しているのが現状です。そのような中、当センターは、ドライシステムの給食調理場として新設されました。

検収室では、納品された食材の検収と、土つき野菜の洗浄を行います。出入り口にはエアカーテンが設置され、虫やほこりの侵入を防ぎます。

下処理室には、2組の三槽シンクがあり、野菜用とくだもの用に分けて使用しています。下処理室から調理室への食材の移動はカウンター式になっており、スムーズにパススルーできるようになっています。野菜やくだもの以外の食材は、保管室と調理室を区切るパススルー冷蔵庫を通るので、下処理室を通ることなく調理室へ搬入することができます。

調理室には、ドライ仕様の回転釜4基、スチームコンベクションオープンやパススルー冷蔵庫など、岡山市の学校給食施設にはまだあまり導入されていない便利な設備が整っています。

しかし、ドライシステムの調理場であっても、食材の切裁作業や移動中に落ちる野菜くずや水、作業台や床の洗浄方法など改善すべき点はまだまだたくさんあります。どんなに良い施設でも、作業する人の意識が最も大切です。施設をうまく使いこなすために、まだまだ試行錯誤が続きます。

毎日の学校給食は、児童・生徒にとって大切な教材です。今後もよりおいしく、安全な給食が提供できるよう、努力していきたいと思っています。



あしもり学園



下処理室
奥が調理室



給食見本
行事食(節分)



検収室



調理室
ドライ使用の回転釜


 支部だより

総社支部長 高田 直子

総社支部は総社市と早島町の二つの市町からなる支部であり、また同じ備中保健所管内というつながりがある市町です。

私は早島町の職員であり、学校勤務ですので、総社市学校給食共同調理場、総社市役所以外とのつながりがなく、総社市のことがあまりわからないため、皆様にご迷惑をおかけすることが多いと思います。事業を実施するにも、岡山県立大学栄養学科の先生方にたくさん協力をさせていただいて、行っている状況です。

総社支部には、医療、福祉、学校健康教育、公衆衛生、地域活動、勤労者支援、研究教育の7つの事業部があります。この7つの事業部の栄養士が集まれば、素晴らしい活動ができそうなのですが、実際にはできていないのが現状です。同じ栄養士でも職場が違くと事業の連携はなかなか難し

いと思うのですが、他の支部の皆様はどのようにされているのでしょうか。総社では、私の役不足で連携がうまくいかず、申し訳なく思っています。

ここで1年経験をさせていただいて、なんとなく流れがわかるようになりましたので、2年目になる29年度は、総社市民の方々はもちろん、早島の皆様にももっと栄養士会の活動をいろいろな場面で知っていただく事業を行いたいです。

そのためには、まずそれぞれの事業部のアピールポイントを見つけ、7つの事業部が連携し、活動を行えるよう、皆さんのご意見を聞きながら、お手伝いができたらと思っています。

会員の皆様のご協力をいただきながら、栄養士として、食べることの大切さ、楽しさを伝える活動を行っていききたいと思います。


 支部だより

井笠支部長 武田千和子

井笠支部は支部会員数151名、笠岡市、井原市、里庄町、浅口市の地域は、瀬戸内海に近く、穏やかで暖かい地域です。そんな穏やかな支部にも、28年度から新しい波がやってきました。「井笠医療と介護を考える会」と「笠岡市地域包括支援センター個別ケア会議」です。笠岡市と井笠医師会を中心に井笠歯科医師会、薬剤師玉島支部、看護協会井笠支部、栄養士会井笠支部、理学療法士協会、介護支援専門員協会、社会福祉協議会、民生愛育委員会、井笠地区消防組合。個別ケア会議はその一連の多職種会議です。

平成22年度から始まった在宅医療・介護連携推進事業（介護保険法地域支援事業）ですが、井笠支部は28年度から参加しました。住民が医療や介護を要する状態になっても、住み慣れた地域で生活が続けられるよう、自治体病院が連携拠点となり、医療介護関係機関が連携を図り、在宅療養者や家族の希望に沿ったサービスが提供できる体制を構築する目的です。井笠支部は何ができるのか

を、真剣に考えてきました。そして、同じ時期に岡山県栄養士会の委託事業である栄養ケアステーション在宅栄養指導が始まりました。栄養士会が在宅に関わりだしたことは社会的な傾向だとしても、全体で受け止めて行くことになると考えています。現在は独りの在り方でも、やがて支部全体の考えになること。28年度岡山県栄養士会生涯教育研修会に参加したことは、栄養士たちの知識と意識を広める機会だと新たに刺激を受けました。岡山県栄養士会で吸収したことを、井笠支部会に持ち帰り、運営委員の方たちと共に29年度に向け頑張っていきたいと考えています。井笠支部会の新しい取り組み、栄養士たちの交流会議3月17日岡山県栄養士会管理栄養士であり保健福祉学博士の富岡加代子氏を招き講演会と交流会「栄養士業務を考える～異なる職域栄養士との繋がりを持つ～」栄養士たちの連携と和を広げることを願います。

な か ま (第130号)

平成29年度生涯教育予定表 (同内容で美作大学の開催もあります)

日 時		科 目		講 師	会 場
7月22日 (土)	10:00~10:30		オリエンテーション	山陽学園短期大学 青木三恵子氏	中国学園大学
	10:30~12:00	1-1	専門職としての役割と倫理綱領	岡山県栄養士会 森 恵子氏	
	13:00~14:30	2-2	食と栄養に関する基礎知識 栄養の指導	岡山大学病院 坂本八千代氏	
	14:40~16:10	2-5	食と栄養に関する基礎知識 栄養素の消化と吸収	倉敷中央病院 守本洋一氏	
8月6日 (日)	10:00~11:30	2-4	食と栄養に関する基礎知識 栄養と医薬品の影響	岡山大学病院 小沼利光氏	岡山大学病院 マスクットキューブ
	12:20~13:50	3-1 ~3	食事管理プロセス 対象者の把握・栄養食事基準・食 品構成の作成 (講義)	川崎医療福祉大学 河原和枝氏	
	14:00~17:00		食事管理プロセス 対象者の把握・栄養食事基準・食 品構成の作成 (演習)		
8月26日 (土)	10:00~11:30	4-1	栄養ケアプロセス 栄養ケアプロセス	岡山県栄養士会 森 恵子氏	倉敷中央病院看護 研修センター
	12:30~14:00	4-2	栄養ケアプロセス 栄養スクリーニング	倉敷中央病院 高瀬綾子氏	
	14:10~15:40	2-3	食と栄養に関する基礎知識 根拠に基づいた栄養管理	美作大学 芳野憲司氏	
9月9日 (土)	10:00~11:30	4-3	栄養ケアプロセス 栄養アセスメント (講義)	川崎医療福祉大学 市川和子氏	川崎医科大学 メディカルミュージアム
	12:30~15:30	4-3	栄養ケアプロセス 栄養アセスメント (演習)		
10月7日 (土)	10:00~11:30	7-1	調査研究 研究方法・研究発表 (講義)	東京大学大学院 医学系研究科 佐々木敏氏	西川原プラザ
	12:30~15:30	7-1	調査研究 研究方法・研究発表 (演習)		
11月26日 (日)	10:00~11:30	6-1	非常時の緊急体制 非常時の食事提供	平井病院 前原由記子氏	岡山県立大学
	12:30~14:00	4-7	栄養ケアプロセス 集団を対象とした栄養指導	岡山県立大学 平松智子氏	
	14:10~15:40	4-8	栄養ケアプロセス 栄養指導時に必要な献立と調理		

平成29年度生涯教育夜間開催日程表 (会場 岡山県栄養士会事務局 19:00~20:30)

	大項目	中項目	小項目	必修	講義 単位数	講 師
7月13日 (木)	4. 栄養ケアプロ セス	4-1. 栄養ケアプロセス	栄養ケアプロセス 栄養管理法の選択法 PDCAサイクル 栄養管理の質的向上	必須	1	岡山県栄養士会 森 恵子氏
8月8日 (火)		4-11. チーム(多職種) による栄養管理	各種チームの組織と特徴 各職種の役割クリニカルパス	必須	1	青木内科小児科 医院 赤松真吉氏
9月5日 (火)		4-10. 栄養管理記録	問題指向型システム (POS) 栄養管理の記録 (SOAP)	必須	1	川崎医療福祉大学 寺本房子氏
10月11日 (木)		4-12. 地域連携	家庭地域における栄養・食生活管理支援 施設間連携 栄養ケア・ステーション 栄養管理情報の共有項目 栄養管理情報の共有システム	必須	1	あいの里クリニック 森光 大氏
11月14日 (火)		4-9. 栄養管理のモニタ リング・再評価	栄養モニタリング項目 栄養モニタリングの方法 問題点の抽出 評価 (再評価) 項目 栄養とQOL栄養管理体制 (品質) の改善	必須	1	川崎医療福祉大学 寺本房子氏
12月12日 (火)		4-4. 栄養診断	栄養診断の目的と方法 栄養診断の項目 (摂取量、臨床栄養、行動と生生活環境) 栄養診断の記録	必須	1	岡山大学病院 坂本八千代氏
1月16日 (火)		4-5. 栄養診断にもとづ いた管理計画 (栄 養介入)	必要栄養素等量 栄養補給 栄養教育 多職種との協働	必須	1	岡山大学病院 坂本八千代氏
2月8日 (木)		2. 食と栄養に関 する基礎知識	2-1. 国民の健康の増進 の総合的な推進	健康日本21 (第二次) 健康づくりのための身体活動基準 (指針) こころの健康・休養・禁煙	必須	1

はばたけ 栄養士

「地域住民とともに歩む町の健康づくり」

早島町役場健康福祉課 江田 彩乃



私は現在、早島町役場健康福祉課に勤務しており、町の管理栄養士として働き始めて3年が経ちます。食を通じて人の健康を手助けしたいという思いから管理栄養士を目指しましたが、

町の管理栄養士の業務は非常に多岐にわたり、多くの人の食生活改善や健康づくりを行うとても重要な仕事だと感じました。また同時に、町の健康づくりをしていくうえでは、管理栄養士一人ではできないことも多く、地域の人と連携することや地域で健康づくり活動を担っていただける人材を育成することの大切さを感じます。地域には、栄養委員などの健康づくりボランティアの方がいますが、管理栄養士だけでは地域の隅々まで対応しきれない住民の声にアプローチしていただけるので、町全体への健康づくりを行うことができていると思います。

早島町では昭和47年の栄養委員会発足以来、多くの栄養委員が地域での健康づくり活動を行っており、現在は25名の方が活躍されています。

管理栄養士は、栄養委員の養成やその活動を支援する役割を担っており、栄養教室での講義・調理実習を通じて地域で活動するために必要な知識を啓発したり、地域での活動方法について相談のするなどしています。特に、栄養教室で配布した資料やレシピは地域の健康づくりでも活用される場合が多く、媒体を使って分かりやすい講義になるよう心がけたり、レシピにポイントを書くなどして地域でも使いやすくなるよう工夫しています。最初は、知識や技術不足で迷惑をかけることも多く、自分の至らなさに悔しい思いをすることもありましたが、「配布したレシピがとても好評だった。」や「栄養委員になってとても勉強になった。」などの感想をいただいた時はとても嬉しく、

また、管理栄養士として地域の健康づくりのために必要な知識を少しでも多く提供できるよう、日々学んでいく姿勢を持つことの大切さを痛感しました。

栄養委員の活動には集客力もあり、より多くの人への健康づくりが行える機会ともなっています。地域の健康づくりにおいて栄養委員は欠かせない存在ですが、初めて栄養委員になった方の中には、どんな委員か知らなかったり、どのような活動をしていけばいいか不安に思われている方もいます。初めて委員になった方でも、不安なく地域で活動していただけるよう地域の実情に合わせたレシピや配布物、活動方法のアドバイスなどをさせていただいたり、また、委員自身が健康づくりの大切さを自覚して活動していただけるようにその役割や活動の重要性について伝えるようにしています。

共に活動をさせていただく中で、地域での健康教育の重要性を感じていたこともあり、新たな取り組みとして栄養委員の地区活動と連携して「はつらつ教室」という地域のニーズに合わせた健康教室を実施しました。その結果、健康づくり活動を継続して行うようになった地域もあります。「地区での活動が好評で、今後も続けてほしいと言われた。いつも支援してくれたり、相談にのってくれているのでありがたい。」と声をかけていただいたときは、大きな喜びを感じると共に、栄養委員一人一人の活動を支援することがひいては町の健康づくりにつながることを実感しました。

町の管理栄養士は、対象者が非常に幅広く、大変なことも多くありますが、その度に栄養委員などの地域の方に助けられます。今後も、町民の目線に立ち、町民とともに健康づくりを行っていきけるような管理栄養士を目指して日々の業務に取り組んでいきたいと思っています。

地域活動事業部
榎尾幸子さんのレシピ
がテレビせとうちで
紹介されました。

切り干し大根の活用術

焼き



ア!ラ!ラ!焼きそばなの(4人分)

材 料

切り干し大根	25g
豚肉もも	50g
にんじん	20g
たまねぎ	50g
もやし	80g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
濃厚ソース	大さじ2
花かつお	少々
青のり粉	少々

作り方

1. ボウルに水を入れて水道水を細く出し、切り干し大根を入れる。両手でよくもみ洗いし、ゴミやほこりをとる。水をたっぷり入れたボウルで10分ほど浸して戻す。
2. にんじんは、せん切り、たまねぎはうす切りにする。
3. もやしはひげ根をとって洗う。
4. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、たまねぎ、水気を絞った切り干し大根を加え、塩、こしょうをして炒める。しんなりしたら、もやしを加える。
5. 濃厚ソースを加える。花かつお、青のり粉をふる。

切り干し大根のハリハリ漬け(4人分)

材 料

切り干し大根	25g
にんじん	10g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりごま(白)	少々

作り方

1. ボウルに水を入れて水道水を細く出し、切り干し大根を入れる。両手でよくもみ洗いし、ゴミやほこりをとる。水をたっぷり入れたボウルで5分ほど浸して戻す。
2. にんじんは、極細にせん切りにする。
3. 酢、砂糖を火にかけ、砂糖を溶かす。沸騰させない。しょうゆを加え、調味液を作る。
4. 調味液の中に1と2を漬ける。

漬け



切り干し大根の煮物(4人分)

材 料

切り干し大根	50g
油揚げ	50g
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2弱
しょうゆ	大さじ1+1/2

作り方

1. ボウルに水を入れて水道水を細く出し、切り干し大根を入れる。両手でよくもみ洗いし、ゴミやほこりをとる。水をたっぷり入れたボウルで10分ほど浸して戻す。戻し汁は捨てずにとっておく。
2. 油揚げは、せん切りにし、油抜きをしておく。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、水気を絞った切り干し大根(5cm長さに切る)と油揚げを入れて、さっと炒める。
4. 戻し汁2カップ(400g)を加え、煮立ったらアクや泡をすくい取り、砂糖を入れる。水でぬらした落とし蓋をし、弱火で15分ほど煮る。
5. しょうゆを加えて再び落とし蓋をし、煮汁がほとんどなくなるまで弱火で煮る。

煮物



理事会報告

平成28年度理事会報告

1. 平成29年3月4日

承認事項

- 1) 新入会員・再入会員承認
- 2) 職務執行状況(会長・専務理事)承認
- 3) 平成29年度基本方針、事業計画、予算、組織図の承認

審議事項

- 1) 福田道子賞候補者(審議の後承認)
- 2) 平成28年度事業実施状況概要

報告事項

- 1) 日栄諮問会議
- 2) 平成29年表彰推薦者

連絡事項

- 1) 規定の差し替え
- 2) 支部・事業部の役員名簿提出

事務局だより

☆平成29年度栄養士会費納入のお願い

「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、会費納入にご協力ください。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。残高の確認をお願いします。

☆氏名・住所・勤務先・所属事業部・管理栄養士取得など変更のあった方は、FAX、E-メールまたは郵送で事務局までお知らせください。転居されていると郵送物は届きません。

☆「健康増進のしおり」会員に限り日栄ホームページよりダウンロードできます。

**平成29年度
岡山県栄養士会定時総会のご案内**

日 時：平成29年6月10日(土) 10時～
場 所：オルガホール
岡山市北区奉還町1-7-7

特別講演講師：岡山大学病院 四方賢一氏
：日本栄養士会長 小松龍史氏

懇談会：小松会長を囲んでの懇談会

平成28年度事業も終わり、新しい事業年度の開始となります。

支部・事業部での新たな取り組み等、会員の皆様にタイムリーな情報を発信していきたいと思っておりますので是非、原稿をおよせください。

平成29年度生涯学習予定表を掲載しました。受講して、スキルの向上を図り、専門職としての能力を身につけましょう。

編集委員 竹内ひとみ

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20回公益社団法人日本介護福祉士会全国大会inとっとり
- ◇ 社会福祉法人あすなろ会 介護老人福祉施設 美和あすなろ
- ◇ 医療法人和風会 中島病院
- ◇ 医療法人社団あずま会 あずま会倉敷病院
- ◇ 社会福祉法人旭川荘 介護付有料老人ホーム結びの社ホーム
- ◇ 社会医療法人仁厚会・社会福祉法人敬仁会グループ
医療福祉センター 倉吉病院
- ◇ 医療法人勤誠会 米子病院
- ◇ 社会福祉法人尚人福祉会 特別養護老人ホーム 江美の郷
- ◇ 一般社団法人 岡山県助産師会
- ◇ 社会福祉法人全仁会 複合型介護施設ピースガーデン倉敷
- ◇ 医療法人紀典会 北川病院
- その他多数

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

宅配開始

お医者さん、栄養士さんから
食事制限の指示がでていいる方へ



腎臓病・肝臓病・心臓病・糖尿病など
『生活習慣病』が気になる方、
介護食にお悩みの方および
非常食の必要な方

講演会 & 展示会のお知らせ

- ・日 時：平成29年6月3日(土) AM 9:00～PM 17:00
- ・会 場：コンベックス岡山 大展示場
- ・共 催：岡山県栄養士会

講演会

- ・第1部：10:00～11:30
林 典子 先生(湘北短期大学 生活プロデュース学科)
演題：「食物アレルギーの最新情報とその対応」
- ・第2部：13:00～16:00
足立 香代子 先生(一般社団法人臨床栄養実践協会)
演題：「ガイドライン、食事摂取基準からみた病院、施設給食の課題と対策」

 株式会社 誠屋

岡山市北区大内田717-3
TEL 086-292-5000 FAX 0120-225134
ホームページ <http://www.makotoya.co.jp>

全国病院用食材卸売業協同組合