

平成31年1月1日

## 第135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  
jimmu@okayama-eiyo.or.jp

編集 なかま

編集委員会

印刷 西尾総合印刷株

# なかま

## 手もつなごう



京都・哲学の道とわらべ



屋島

奥嵯峨 紅葉とわらべ



かまくらと童



### 岡山の冬の郷土料理



ふなめし21世紀バージョン

池原昭治 作

日本の画家  
香川県高松市出身

## 新年ご挨拶

(公社)岡山県栄養士会 会長 坂本八千代



あけましておめでとうございます。己亥、昭和以来94年、平成が終わり、新しい年号になる年が明けました。様々な目標をたてられたことと存じます。岡山県栄養士会会長として

私の目標は

- 会員数を減らさず、100人増やす！
- 災害マニュアルの再整備
- 生涯教育において岡山県初の認定管理栄養士を確保する！を考えました。

昨年6月に会長に就任いたしました翌月西日本豪雨災害に直面し会員の皆様には多大なるご支援を頂き何とか乗り切ることができました。誠にありがとうございました。昨年11月から第3回岡栄DATの研修も開催しております。経験したことがないことは実際の場において何もできない、日ごろからの訓練が必要と言われていきます。些細なことですがバッククッキングもご自宅では非キャンプ感覚で体験してみてください。洗い物が少ないメリットもありますし、一人暮らしの方にもきっと役立つスキルと自信をもってお勧めいたします。

さて、岡山県栄養士会は日本栄養士会と共に健康日本21（第二次）の推進及び栄養施策の延伸につながる活動を展開し、高齢化社会に向けての栄養ケアステーション事業の活動にも力を入れているところです。スキルアップ研修に参加していただいている管理栄養士のお一人お一人が、かかりつけ医を通して地域で栄養指導を必要としている住民の方へ関わっていただきたいと思っています。栄養ケアステーションの広報活動を継続し、活動を広げていくためには、一緒に活動していただく管理栄養士の確保が大きな課題です。定年された方は長年培ったスキルを活かしていただきたいです。また、子育てで職を離れておられる方にもアルバイト感覚で週1回2時間、あるいは隔週

で1回2時間等働きやすい形で減塩指導や糖尿病指導など関わっていただき、次の就職につながる準備期間にしていただくことも可能です。食事療法、栄養管理は医療経済を破綻させないためにも本当に必要とされています。管理栄養士の専門職としてのスキルをぜひ生かしてください。

岡山県栄養士会では各職域からの要望として長寿社会への栄養管理や、幅広い住民への健康づくりを充実させるため、また増え続ける業務に対して市町村の正規職員、保健所における管理栄養士の人員確保、各校へ栄養教諭の配置、各保育所への管理栄養士（栄養士）の配置をあげています。各職域で皆さんに継続して活躍していただけるようにサポート体制を充実させていきたいと考えています。

2020年にはオリンピック・パラリンピック開催と同時に栄養サミットも開催されます。会員の皆様の更なる連携をお願いし、一致団結して県民の健康の保持・増進に努めていきたいと存じます。今年一年、どうぞよろしく願いいたします。





# 栄養Wonder 2018 in おかやま

(公社)岡山栄養士会事務局 石井 優子

「たのしく食べる、カラダよろこぶ」をコンセプトに、楽しく食べて健やかなカラダを作る食生活を考える日として、栄養の日のイベントを8月26日(日)10時から15時までJR岡山駅南地下通路広場にて開催しました。骨密度測定やヘモグロビン測定、食塩に関する展示そして栄養相談を実施し、参加者約500人の方にお土産としてキウイフルーツ、野菜ジュース、パンフレット等を配布しました。

骨密度測定・ヘモグロビン測定は長蛇の列ができ、大変好評でした。食塩に関する展示では、参加された方々から加工食品や料理に含まれている食塩量の多さに驚きの声が上がリ、改めてご自分の食生活を見直すきっかけとなったようです。

ヘモグロビン測定 (参加者307人)  
採血なしで簡単測定



骨密度測定  
(参加者228人)



管理栄養士による栄養相談 (参加者56人)  
食事について気になることを聞いてみよう



展示コーナー  
食塩摂取量について



お土産コーナー



# 栄養Wonder 2018 in 勝英支部

勝英支部 林 里美

「栄養の日・栄養週間」のメイン企画のひとつ、「栄養ワンダー」。ポスター、ちらしのほか、指導用媒体「栄養ワンダーブック」、また協賛社よりサンプル商品（試食）を提供いただけるイベントで、勝英支部では8月18日(土)に開催しました。

勝英支部は、地域の方を対象にしたイベントが少なかったため、開催要領やサンプル商品（試食）等があり、新人役員ばかりの状況でも取り組みやすく、多くの方に参加してもらいやすいイベントだと考え、支部の活動として取り組むことにしました。

さらに、美作市内で人気の夏祭りを開催されている、社会福祉法人「幸輝会みまさか園」にご相談したところ、夏祭りでブースを貸していただけることになりました。せっかく夏祭りでブースを貸していただくのなら、「お祭りらしいことをしたい。」「老若男女が参加できるものにした。」「なおかつ、栄養や健康について考えてもらえるような内容にした。」「という意見が役員からありました。

このため、高血圧や糖尿病などの健康や栄養に関するクイズを出し、答えを三択から選んでもらい、その答えと思うものに輪を投げてもらう輪投げ形式で行うことに決定しました。子ども向けの簡単なクイズも何問か考えました。

このクイズの参加者にサンプル商品を渡し、ヨーグルトは試食コーナーを設け、その場で食べてくださる方限定に提供しました。ヨーグルトを試食してもらっている時や、クイズの答えをお伝える時に、参加者の方と普段の食事・健康に関するお話をすることもできました。

役員会では、目標は高めに、ということで参加者100名を目指していましたが、手作りの輪投げが好評で子ども達も含めて、合計122名の方に参加していただくことができました。参加者から「そうめんとかだけじゃなくて、おかずもしっかり食べなきゃいけないね、ありがと。」「などと意識を変えるきっかけになったと感じる感想もたくさんいただきました。参加者だけでなく、会員にとっても楽しく有意義な活動になりました。



# 栄養Wonder 2018 in 津山支部

津山支部 砂田 真紀

津山支部では、8月4日(土)10:00~14:00津山市元魚町「グリーンライフ津山元魚町」地域交流スペースを利用し、「栄養ワンダー2018」を開催しました。

今年のテーマ「栄養の二重負荷」の解決に取り組み、市民の方々が気軽に栄養について知識を深め、管理栄養士・栄養士に親しんでいただくことを第一の目標といたしました。

当日は施設の高齢者の方や、幼児をお連れになったご家族、学校帰りの高校生、主婦の方など予定の100名を超える方々にご来場いただき、「食育SAT」による栄養バランスチェックを中心に、栄養相談コーナー、「ワンダーブック」やパンフレットの提供、栄養士のお仕事紹介、サンプル商品の試食などを行いました。約12名の会員が、地域の皆さん一人ひとりとお話をさせていただき、管理栄養士・栄養士が地域の中で活動する大きなきっかけづくりとなりました。

運営にあたり企画、連絡、調整、案内チラシの作成・配布、案内板作成、新聞・ラジオへの広報、津山支部独自の提供品作成、保管器具の調達、サンプルの運搬などなど、猛暑のなか会員相互が開催に向けて協力し交流を深めることもできました。

今後も様々な研修を通して、「栄養」を楽しくお伝えできるスキルアップを行い、地域への貢献を進めていきたいと思っております。



# 栄養Wonder 2018 in あかいお

赤磐市役所 健康増進課 内田 雅子

平成30年8月3日、17日、赤磐市桜が丘いきいき交流センターにて、「栄養ワンダー2018」～あかいわっ子もりもり料理教室～を開催しました。この教室は4歳～6歳児とその保護者を対象に、生活習慣病予防を目的にした料理教室です。

メニューは和食、塩分控えめを心がけています。今回はにんじんごはん、味噌汁、さばのカレー焼き、夏野菜の白和え、協賛社商品のヨーグルトとキウイを使ったフルーツヨーグルトを作りました。

調理は、「豆腐をつぶす」「魚にカレー粉をまぶす」など、子どもが中心になってできる作業を多くし、「電子レンジのスイッチを押す」のも作業の1つとして加え、子どもがいろいろな体験ができるようにしています。

子どもたちはとても真剣な眼差しと興味をもって取り組み、それだけ思いをかけて作った料理だけあって、みんなおいしく、残さずに食べることができました。

保護者には薄味を体験してもらい、日々の食事作りに生かしてもらっています。

栄養の日メインメッセージ「楽しく食べる、カラダよろこぶ」を、体験を通して伝えることができるような教室として、これからも取り組んでいきたいと思えます。



# 栄養Wonder 2018 in 河田病院

(一財)河田病院 栄養管理科 安原 千絵

キウイフルーツ、ヨーグルト、野菜ジュース、資料(冊子)の協賛品をいただきました。8月3日(金)、6日(月)病棟の昼食や月に1回実施している料理教室、健康教室で患者様へ提供させていただきました。患者様はとても興味を持って下さいました。8月18日(土)河田祭り(盆踊り)の食事相談コーナーでのお土産として地域の方に配布させていただきました。また、当院系列こども園(若草幼児舎)では食育の教材としてキウイフルーツの提供を行いました。

栄養の日が始まって2年目ということもあり、知らないと言われる方も多くおられました。資料や協賛品を多くの方に配布することが出来たため、少しでも周知活動に参加出来たことが良かったです。来年以降も活動に参加していきたいと思えます。



# 栄養Wonder 2018 in 山陽寿荘

特別養護老人ホーム 山陽寿荘 寺尾 幸子

『栄養ワンダー』にご参加を！

8月9日午後、デイサービス寿荘主催による地域交流カフェを実施した。近隣にお住まいの方々をお誘いして「健康長寿の秘訣を栄養から」をテーマに和やかな時間を過ごした。

栄養ワンダー協賛のサンプル商品（試食）とリーフレット（栄養指導媒体）があり、自作のチェックシートに合わせて話を進めることができた。内容は次のとおりである。

- ① 体格指数（BMI）をご存知ですか？
- ② 最近、気になることはありませんか？
- ③ ふだんのお食事チェックを記入してみましょう。
- ④ お食事チェックから分かる、気をつけて頂きたいこと。
- ⑤ サンプルをいただきながらお互いの健康志向についてお話をしましょう。

お天気は良かったものの蒸し暑い中、男性1人を含む22名の方々が5グループに分かれ、同席の職員と共にお互いの健康自慢だとか、どうしたら元気で過ごせるかなど、エネルギー全開で会話が進んでいた。話の中では、サルコペニアの予防が大切であることを伝えたが、健康に前向きな人や後ろ向きな人、それぞれのモチベーションは真剣でもあり愉快でもあった。

また、事前にポスターやチラシで「栄養の日」のイベントの案内を行い、デイサービスご利用者や来訪者に栄養ワンダーブックをはじめ協賛各社の資料やサンプルを配布。施設ご利用者には、午後のおやつでサンプル商品のヨーグルトやキウイフルーツを食べていただいた。

さらに協賛による情報提供で、子育て真っ最中の職員に食育編資料とシニア世代職員向けの資料をそれぞれ準備。わずかな時間を利用して野菜ジュースなどサンプルを渡しながら概要説明を行った。

以上、一日を通して総勢90名を対象に盛り沢山の栄養ワンダーとなった。来年は、みなさんのアイデアでぜひ参加していただきたいと思う。



# 栄養Wonder 2018 in つやま

津山市役所 健康推進課 湯浅 貴恵

「大切な情報は裏にある！栄養成分表示の見かたを知ろう」

私たちにはお馴染みの栄養成分表示。一般の人にとってはどうでしょうか。津山市の調査では、栄養成分表示を参考にする人は、44.9%しかない現状です（津山市健康基礎調査・成人 平成28年度）。栄養成分表示を見て自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康な食生活につながります。8月23日開催の第3回栄養教室では、健康で過ごす方法を日々の生活に取り入れてもらおうと、栄養成分表示の見方について教室生43人が勉強しました。

この日は栄養ワンダー2018を合わせて実施。栄養の日（8月4日）の説明や栄養の楽しみ方、バランスの良い食生活のヒントを紹介しました。その後、サンプル商品の野菜ジュースやヨーグルトを使い、栄養成分表示の見方について勉強しました。

まず、栄養成分表示がパッケージのどこに記載してあるのか探しました。パッケージにはいろいろな情報がぎっしりつまっているの、「こんなところにあった」「小さくて見えないわあ」など、探すことが結構大変だったようです。表示単位が100gあたりや1食あたり、1包装あたりなど食品ごとに違うことや、ナトリウムから食塩相当量への換算方法など説明しました。また、活用にあたっては、自分のエネルギー必要量や身体活動レベルを知っておき、それに合わせて食品を選択することが重要と伝えました。

教室生からは「それぞれの表示に意味があることが分かった」、「これからは表示をきちんと見るようにする」などの感想がありました。

# 平成30年 西日本豪雨災害活動報告

(公社)岡山県栄養士会事務局 仙田美智子

今回の豪雨災害は、ほとんど経験したことのない規模の災害となり、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心からのお見舞いを申し上げます。

## 1. 岡山県栄養士会の活動状況

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 7月7日                                 | 情報収集（まび記念病院、ライフタウンまび等）  |
| 7月9日                                 | 岡山県栄養士会災害対策本部立ち上げ<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 会員の安否確認、被害状況の問合せをメール配信する</li> <li>• JDA-DATリーダー、岡栄DATスタッフに協力要請</li> </ul> 特殊栄養食品のステーション開設（くらしき作陽大学） |
| 7月11日                                | 支援活動者の募集（人材登録カード、ボランティア保険加入等手続）<br>倉敷地域災害保健復興連絡会議（KuraDRO）に会長参加する   |
| 7月11日～12日                            | 高梁支部への支援活動 延3名  |
| 7月12日                                | 特殊栄養食品のサテライト開設（倉敷市保健所→備中保健所）  |
| 7月13日～8月3日                           | 倉敷地区への支援活動 延68名   |
| 8月3日～4日<br>5日～6日<br>7日～8日<br>13日～14日 | ホテルシップ「はくおう」<br>（宇野港・水島港）への支援活動 延4名   |

## 2. 支援活動募集に申し込みをされた方

JDA-DATリーダー、岡栄DATスタッフ、支援活動実施者：22名

新規災害支援人材登録カード提出者：42名

電話・メール等で参加可能意思表示のあった方：6名

※支援活動には参加できないが、後方支援（電話当番、事務手伝い等）は可能な方の申し出も多数あった。

## 3. これから栄養士会として準備しなければならないこと

- ・災害支援だけでなく、被災した場合の支援活動の受け入れも考慮に入れた災害対策本部運営の在り方を検討し、「非常災害時の栄養・食生活支援マニュアル」に反映し更新する。
- ・情報共有の方法の検討
- ・人材育成（岡栄DATスタッフ養成、JDA-DATリーダー養成の継続）

平時にできないことは、  
災害時にできない



倉敷市保健所 会議



KuraDRO 組織図

## 西日本豪雨における災害支援活動に参加して～テーマは『つなぐ』～ 岡山県栄養士会災害支援スタッフ(岡栄DAT) 窪田 紀之

この度の西日本豪雨により被災された皆さま、ならびにそのご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。7月7日の発災を受けて岡山県栄養士会は、支援要請があった高梁市と倉敷市にJDA-DATリーダー、岡栄DATメンバーを中心に災害支援活動を行いました。その中で私は、7月14日、15日、21日、22日の4日間、倉敷市での災害支援活動に参加しました。

今回の活動では、前半は避難所を回り傷病者や高齢者、要支援者の有無や食事の提供状況を確認する情報収集を行いました。また倉敷市保健所、備中保健所に設置された「倉敷地域災害保健復興連絡会議(通称:KuraDRO)」に参加し、活動内容の報告や連絡、今後の活動について協議しました。後半は、情報収集により課題の挙げられた要支援者の元に訪問して栄養相談を行いました。また、倉敷市保健所に「特殊栄養食品ステーション」を設置し他のチームへ情報提供をすると共に、やわらかい食事等を持っての訪問も行いました。訪問した避難所では、日中は家屋の片づけのため避難所にはおらず、夕方以降に帰ってくる方が多く、要支援者に会えないことが多々ありました。その時に必要となったのが『つなぐ』ことでした。自分が支援できなくても、避難所の運営者や他のチームへ、次に支援に行き下されるメンバーへ情報を『つなぐ』ことで、切れ目のない支援を行うことが出来ます。

また、支援活動終了後も栄養士会では、10月13日と10月21日に支援活動の報告や被災時にも役立つバッククッキングの

調理実習、歯科衛生士会との合同研修会をそれぞれ行いました。これらの研修も、万が一自分が被災した際に災害支援活動に参加する際にも生かされるはずで。

私は昨年に岡栄DATの研修に参加し、メンバーへ登録したばかりで「支援した経験のない自分に何が出来るのか」を不安感じていました。しかし、共に活動したJDA-DATリーダーに励まされ、「自己完結」、「3割でOK」、そして『つなぐ』を強く意識し活動しました。

今後、南海トラフ巨大地震の発生が示唆される中で自分自身や家族、そして施設のご利用者さんを守るために、日ごろから備蓄食や避難経路の確保をすると共に、学んだ教訓やノウハウを次へ『つなぐ』ことを続けていきたいと感じました。



## 西日本豪雨災害による支援活動報告

岡山県栄養士会災害支援スタッフ(岡栄DAT) 出井 京子

7月7日未明からの集中豪雨により、岡栄DATは岡山県との協定に基づき、倉敷市(7月12日～8月3日)へ行政栄養士のサポートを行った。倉敷市での活動としては避難所で災害時要配慮者への栄養アセスメントを行ったのち、必要な指導と共に、疾病や摂食嚥下の状態に合わせて、特殊栄養食品・軟食を、また不足しがちな野菜摂取を補うために野菜ジュース等、人と物をつなぐ支援を実施。支援に入るメンバーは日々入れ替わるため、記録と電話連絡で共有しながら、次に繋げた。

8月3日～18日にかけて、日業からの要請で主に大阪JDA-DATの支援協力のもと、ホテルシップ「はくおう」(宇野港・水島港)を県内の被



はくおう栄養相談ブース

災者が1泊2日、休養施設として利用できる際の支援活動も数日間行った。船内での活動は、入船時に食事に関する聞き取りを行い、栄養相談(子供の偏食・肥満・便秘・脂肪肝



【はくおうでの朝食】

果物・卵のアレルギー対応食

など)や食事内容の変更(食物アレルギー・刻み食など)を料理長と調整し、食事の際の支援を行った。

今回、満足のできる支援活動が行えたわけではないが、この経験を活かし、さらに支援活動のメンバーを増やし、研修を重ね、日ごろから災害に対する非日常を考え行動することで、スキルアップをしていきたい。



## 西日本豪雨災害支援活動報告

岡山県栄養士会災害支援スタッフ(岡栄DAT) 山本 由理

私は、西日本豪雨災害において、岡山県栄養士会災害支援チームの一員として活動をさせていただきました。私達は避難所で栄養アセスメントを行い、支援が必要な方に対して栄養相談、栄養指導、必要に応じて特殊栄養食品の提供等を行いました。避難所生活では支援物資中心の食事になり、炭水化物中心でたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、水分摂取不足になりやすい傾向があります。今回の災害でも各避難所で同様の傾向が伺えました。また、食事、栄養面で支援が必要な方の中には、入れ歯が流されて食事がとれない方、便秘、食欲低下などの症状や、筋ジストロフィー、糖尿病、腎臓病などの疾病を持たれている方などがいらっしゃいました。今回の活動で印象的だったのは、医師、保健師など他職種から要支援者の方々の情報をつないでもらうことが多かったことです。他職種の方に災害時の食事、栄養面の支援が必要だと認識されており、これまでの災害でのJDA-DATの活動が理解されているという印象を受けました。限られた時間の中での活動において、一人でも多くの要支援者の方に支援

を行うことは重要であり、他職種の方々の協力は非常に大きいものです。復興期に入った今、今後も災害時に適切な支援が行えるよう、知識、スキルを養い、支援活動チームの仲間を増やしていくこと、災害への備えの重要性を啓発していくことが、私達に出来ることだと感じています。



## 西日本豪雨災害支援振り返り研修会(平成30年度岡山県栄養士研修会)

(公社)岡山県栄養士会理事 橋本美由紀

平成30年10月13日(土)岡山赤十字病院研修室において「平成30年度岡山県栄養士研修会」が開催された。7月の記録的な大雨による西日本豪雨災害を経験された、まび記念病院の浅井美由紀氏と谷川智一氏より被災時の状況や対応等について、総社市役所 高橋伸悟氏から総社市における災害体制や初動3日間の活動を中心とした報告、JDA-DATリーダー出井京子氏からは倉敷市における避難所の支援とホテルシップ「はくおう」の宿泊支援の報告があった。

特に浅井氏と谷川氏の報告は、突然の豪雨被害で情報が刻々と入ってくる中で、川の氾濫により給食スタッフをはじめ職員が出動できない状況や、避難者及び職員を含め入院患者数の3倍以上の方々が施設で孤立状態となられた中での対

応に、大変なご苦労がおりだったと感じた。給食を預かる栄養士は、備えを含めその場にあるものを用いて、できる限りより衛生的により安全に配慮した食事の提供が求められる。また、食事の提供のみでなく職員として避難者の誘導や、支援物資の調整など想像を超える対応の数々を行わなければならないこと等、具体的に知ることができた。

報告に続き、この度の災害への振り返りと、今後の災害への備えを具体的に見直すグループディスカッションが行われた。最後に、岡山県保健福祉部健康推進課副参事高原一恵氏、坂本八千代会長、JDA-DATリーダー細川良子氏の総評を得て、研修会を終了した。



JDA-DATリーダー 出井さん



グループ発表

## パッククッキングって、なに？

岡山市支部 福井 文枝

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れ、湯前で加熱する調理方法です。災害時などに、ガス・水道・電気などが使えなくても、カセットコンロと大きめの鍋、水、ポリ袋があれば、暖かい食事を作ることができます。岡山市支部では毎年市民向けの普及啓発講座を開催しています。

ライフラインが一部止まり、自宅で限られた食材料と道具で食事を準備するときに役立つかもしれません。一度は家族で体験してみましょう。



### 〈特 徴〉

- 1つの鍋で同時に調理でき、何度でも水が使えるため節水にもなる。
- 主食からデザートまで多種多様な調理が可能。材料と調味料を袋に入れて、約20分煮るだけで完成。とっても簡単。
- 焼き鳥、秋刀魚や鯖の味付などの缶詰と野菜を組み合わせると簡単。缶詰の味が濃いので野菜を多めに入れるとよい。

### 〈用 意 する 物 〉

- 大きめの鍋
- カセットコンロ
- 食材
  - ※その場にある食材を工夫して組み合わせ使えます。
  - ※缶詰や乾燥野菜なども、日ごろから使い、常備しておく便利です。多種多様な食品が販売されています。
- 水
- ポリ袋（高密度ポリエチレン130℃耐熱、「食品用」、「(食品・冷凍)保存用」などと表示されており、無地で、マチがないもの、大きさは25cm×35cm程度)
  - ※スーパーなどで袋詰めをする際、ロール状で備え付けられているポリ袋が、該当します。感触がシャカシャカするもの。
  - ※ジッパー付きや透明なビニール袋は使用できません。

### 〈作り方の手順〉

- 1 材料を用意する。
- 2 ポリ袋につめる。
  - ポリ袋を振って空気を入れ、破れがないことを確認する。
  - 中に食材と調味料を入れる
  - 空気を入れて口をひねり、軽く振った後、袋の上から手で軽く全体を混ぜる。
  - 水を張ったボールに浸け、水圧で袋の中の空気を抜く。
  - 袋の口をくるくるとねじり、できるだけ袋の上で袋の口を結んで閉じる。(破裂を防ぐために余裕をもって上の方を結ぶ。)
  - 食材が膨らむものは、少し空気を残す。
- 3 鍋で加熱する。
  - ポリ袋が破れるのを防ぐため、鍋底に皿、またはシリコン製の落とし蓋などを置く。
  - 湯の量は、鍋の2/3が目安。
  - 沸騰した鍋にポリ袋を平らにならして入れる。
  - ふたはせず、約20分沸騰した状態で加熱する。

## レシピの紹介

### ごはん (米：水＝1：1.5)

#### 《材 料》 1人分

- 無洗米……………1/2カップ (80g)
- 水……………3/4カップ (150ml)

#### 《作り方》

- ① ポリ袋に分量の米、水を加え、袋に空気を少し残して口を結ぶ。
- ② 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止める。
- ③ そのまま10分ほど蒸らす。

### 親子丼

#### 《材 料》 1人分

- 焼き鳥缶 (たれ味)……………1缶
- 卵……………1コ
- 玉ねぎ……………50g
- しょうゆ……………小さじ1

#### 《作り方》

- ① ポリ袋に薄切りした玉ねぎと他の材料を加え、全体をなじませるようにもみ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ② 沸騰した鍋に入れて約20分加熱する。取り出し、ごはんの上にかける。

### 炊き込みごはん

#### 《材 料》 1人分

- 無洗米……………1/2カップ (80g)
- 乾燥野菜 (種類はお好みで)……………ひとつまみ
- 水……………180ml
- めんつゆ (2倍濃縮)……………大さじ1/2
- 芽ひじき……………小さじ1/2

#### 《作り方》

- ① ポリ袋に分量の材料を入れ、全体をなじませ、袋に空気を少し残して口を結ぶ。
- ② 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

### きのこ乾燥野菜の和え物

#### 《材 料》 1人分

- しめじ……………10g
- エリンギ……………10g
- 生しいたけ……………10g
- 乾燥野菜ミックス (種類はお好みで)……………5g (生のキャベツなどでもよい)
- ポン酢……………小さじ1
- 削り節……………ひとつまみ

#### 《作り方》

- ① きのは石づきを落とし、適当な大きさに切る。乾燥野菜は水で戻し、水気を切る。
- ② ポリ袋に①とポン酢、削り節を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約10分加熱し、取り出す。

### 抹茶チョコケーキ

#### 《材 料》 1人分

- ホットケーキミックス……………1/2カップ (50g)
- 抹茶……………小さじ1
- 牛乳……………大さじ3
- チョコチップ……………10g

#### 《作り方》

- ① ポリ袋にホットケーキミックスと抹茶を入れ、よく混ぜる。
- ② 牛乳を入れひとまとまりになるようによく混ぜ、チョコチップを加え、軽く混ぜ込む。
- ③ 袋に空気を少し残して口を結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

## 地域に向けての食育講演会

岡山市立旭東中学校 仲村みゆき

### 「世代別の食育」

期 日：平成30年9月28日(金)

場 所：岡山市立竜ノ口小学校 体育館

対象者：竜ノ口地区懇談会

保護者、地域の方、小学校教諭、中学校教諭

参加人数：約130人

学校と地域・家庭の連携のため、栄養教諭として活動している一例を紹介しします。

対象者の保護者・地域・教諭に向けて、生涯にわたって必要な「食育」について妊婦（胎児期）、乳幼児期、学童期、思春期、成人期、高齢期の世代別に話をすすめました。

平成17年に制定された食育基本法では「知育・徳育・体育の基礎となるものが食育である」と位置づけられました。

日本の総医療費の1/3は生活習慣病が占めており、国は積極的に健診や保健指導などをすすめています。

国民栄養調査の結果で特に気になるものとして身体面では、20歳代女性のやせ、20歳代から全世代における男性の肥満、また、栄養面では野菜の摂取量が少ないこと、食塩摂取量が多いこと、朝食欠食率は20歳代が高いことなどがあります。これらを踏まえて次のことを伝えました。

〈妊婦（胎児期）〉一番気になるのが小中高生のダイエット。日本はやせているのがかっこいいと言われているが、成長期は身長や体重だけでなく骨や内臓、脳なども成長していることをしっかり自覚してほしい。低体重児出生の一因が妊娠前の女性のやせすぎにあり、低体重児は儉約型体質を持って生まれ、生活習慣病に罹患するリスクが高いことが分かっている。妊婦になってから急に食生活をよくすることは難しいので、思春期からの正しい食習慣をつけることが大切。

〈乳幼児期〉乳幼児期は生活リズムを整えることが一番であり、そのためには寝る時間を決め早寝をし、早起きをする、そして朝ごはん。食事では、いろいろな種類の物をよくかんで食べる。好き嫌いが出てきたら、ご両親が目の前で「〇〇

おいしいな」と言いながら食べることで、いつのまにか、好き嫌いがなくなることも多い。

〈学童期・思春期〉自分の健康は自分で管理できる大人になってほしいと伝え続けている。

子供の時は受け身（与えられて）で食べている。大人になり、多くの選択肢から自分で食べるものを選ぶ時、自分の体のことも考えて判断できる人になってほしい。小・中学校で一斉に食育ができるこの時期は貴重である。学校全体で推進することが大切。

私が言い続けてきたことは①朝食の3食を必ず摂ろう②一口入れたら30回しっかりよくかんで食べよう③野菜をしっかり食べようの3点である。その中の朝食の指導を紹介。「朝食で元気アップ学力アップ！」朝食を摂ることで、内臓が活動し、体温を上げ元気に活動することができる。全国学力調査の結果から、毎日朝食を摂っている人の成績はいずれの学年・教科においても好成績であることが分かっている。朝食を摂ることで生活リズムが整い、学力アップにもつながっていくのではないかと。脳科学者の川島隆太先生は、定食型の朝食を摂ることで脳がしっかり働くと言われている。パンだけ、おにぎりだけでなく、まずは、一汁一菜で、具だくさんのみそ汁を食べてくることを勧める。

〈成人期・高齢期〉メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）が増えている。メタボリックシンドローム予防には、S（砂糖）O（脂肪）S（塩）に気をつけ、適正体重を保つよう心がけてほしい。ロコモティブシンドロームはたんぱく質もきちんと摂って小さな筋肉をつけてほしい。

最後に、食事は薬と違って即効性はありません。しかし、必ず「習慣」として身に付き、きちんとした食習慣を続けることで、健康長寿につながります。ご家族で食育の大切さを話してください。



## 「地域栄養ケア推進のための意見交換会」を開催して

地域連携推進事業運営委員 栗井由美子

現在、市町村では、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるように医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）の構築が進められています。

この度、平成30年11月11日(日)に岡山国際交流センターにおいて、32名の会員の参加を得て、標記の意見交換会を開催しました。

介護予防事業や地域ケア会議に関わっている現場の会員から話題提供をいただき、グループワークを行いました。今後さらに栄養士の地域包括ケアシステムへの参画が進むよう、その概要を報告します。



意見交換会会場風景

### 話題提供①「赤磐市緩和型通所サービス事業所における栄養の取り組みについて」

岡山県栄養士会 理事 寺尾幸子氏

平成29年度に赤磐市から依頼を受け、緩和型通所サービスで事業所職員が活用する栄養ミニ講話をパッケージ化し、「低栄養予防」「栄養バランスのとり方」「水分摂取」の3点について、アセスメントと具体的な改善方法の研修を行った。その後、各事業所で研修を行い水分量の不足に気づく利用者もあり、普段の食生活の見直しについて、福祉業務で培った栄養ケア・マネジメント力を活かし、在宅高齢者の介護予防に繋げている。

### 話題提供②「津山市地域ケア個別会議について」

津山市健康増進課 主任栄養士 樋口夕季氏

平成27年度から津山市の個別地域ケア会議に参画。行政栄養士は、事例検討のアドバイザー、相談というプレイヤーの役割とともに、マネージャーとしての地域のニーズ把握とその施策化、多職種と連携した高齢者の食を支える体制の整備の役割も担う。平成29年度には、地域ケア個別会議のアドバイザーを津山支部会員に依頼したほか、栄養アセスメント表の追加、定期的なアドバイザー連絡会議の開催等を行い、行政栄養士としての力を発揮。多職種の中で、栄養士のアドバイスのケアプランへの反映割合も次第に増加し、手応えを感じている。高齢者の自立支援に活かすための事例集の作成を準備中である。

### グループによる意見交換

テーマ「地域栄養ケアの推進～高齢になっても住み慣れた地域で自立した生活を送るために～」(抜粋)

| ①地域の高齢者の栄養課題は何か   | ②栄養課題の解決のために栄養士に何ができるか  | ③地域ケアへの参画の輪を広げるために   |
|---|---|--|
| <b>環境面</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・店が遠く、交通手段がない</li> <li>・会食の場がない</li> </ul>  | <b>「食」へのアクセスの改善</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・配食弁当の栄養成分表示</li> <li>・食品事業者へ移動販売等の働きかけ</li> </ul>   | <b>他職種との連携強化</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケア会議の見学、多職種の研修会に出向く、多職種へ向けてアピール、コラボ、共通アセスメント表の作成</li> </ul> |
| <b>暮らしぶり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・独居増加による孤食</li> <li>・節約された食事、調理できない</li> <li>・閉じこもりがち、運動不足</li> </ul>                           | <b>疾病の予防・重症化予防</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・要介護状態の原因疾患の予防</li> <li>・保健指導の実績を上げる</li> </ul>   | <b>人材の確保</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士会への入会を働きかける</li> <li>・フリーランスで働ける仕組み、手当確保、NPO法人化</li> </ul>   |
| <b>食事の意識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養の意識がうすい</li> </ul>  | <b>介護予防・自立支援への参画</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域ケア会議、多職種連携会議、医療福祉介護連携への参画</li> <li>・在宅訪問栄養指導</li> <li>・ケアマネ、ヘルパーへの食事指導</li> <li>・サロンを支えるボランティアの育成</li> </ul> | <b>身近なところから関わっていく</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めの一步、身近な活動から</li> <li>・得意なことをちょっと多めにする</li> </ul>     |
| <b>食事の内容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炭水化物過多、たんぱく質不足</li> <li>・加工食品、漬物などの組み合わせが多く、高塩分摂取、野菜不足</li> <li>・多量飲酒、水分不足</li> </ul>          | <b>地域住民への栄養教育の充実</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理指導、減塩指導</li> <li>・低栄養、重症化予防の啓発</li> </ul>  | <b>活動の実績</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士が関わることで栄養課題がよくなるという実績</li> </ul>                             |
| <b>からだの状態</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力低下、骨粗鬆症、骨折、認知症</li> <li>・生活習慣病の有病者多い</li> <li>・やせ、低栄養、フレイル、脱水</li> <li>・かみ合わせが悪い</li> </ul> | <b>相談拠点の充実・拡大</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で栄養士が活動できるシステムの構築</li> <li>・各市町村に栄養ケアステーション的役割を果たす機関・組織を置く、相談窓口の設置</li> <li>・行政サービス、支援策の充実</li> </ul>           | <b>栄養士への情報提供と共有</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域ケアのための勉強会を増やす</li> <li>・研修会の企画、活動内容の周知</li> </ul>      |
| <b>社会資源等</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理のサポートがない</li> <li>・ヘルパーの調理技術向上</li> </ul>  |   | <b>スキルアップ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の地域に興味をもつ</li> <li>・全体のシステムの理解</li> </ul>                    |
|   |   | <b>行政のコーディネーター</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域共生社会を目指す</li> </ul>                                     |

# はばたけ 栄養士

## 患者様の笑顔を見るために

金光病院 秀浦 麻友



私は管理栄養士として病院で勤務し、現在2年目です。大学入学時は、スポーツをしていたこともあり、将来はスポーツ関係で何か出来ないかと考えていたため、まさか自分が病院に勤めることになるとは思っていませんでした。

大学4年生になり、国家試験の勉強が始まり、臨床医学や臨床栄養に興味を持ったことが病院で働きたいと思ったきっかけでした。

現在は患者様の栄養管理、栄養指導を主に行っております。1年目は、新しい環境に慣れること、仕事を覚えることで精一杯でした。また、現場に出ると上手くいかないことばかり、他職種の方たちの知識の豊富さ、一人一人の患者様に上手く対応することのできない自分自身の無力さに悔しい気持ちでいっぱい、少しでも早く役に立てるようになりたいと思い、毎日教科書を開く日々でした。悔しい思いをした分、患者様からの「ありがとう」の感謝の言葉は本当に嬉しかったです。また、周囲の先輩方に助けていただいていることを日々実感しています。

業務の一つに、食札を回収しながら患者様の残飯を実際に目で見て確認をするという業務があります。あまり食べられていない方へは嗜好調査を行い、摂取量が少ない理由や食べることができそうなものなどを聞きます。治療食の方へは制限内でできる限りの対応をしています。上手くいかないことも多々ありますが、摂取量が少なかった患者様が完食できるようになり、元気になった姿を見るととても嬉しく思います。

栄養指導業務では、初めの頃は患者様があまり話してくださらなかったり、指導内容に対して「出来ない」と言われたりと、患者様との距離を感じることも多くありました。その時に教わったことは、患者様がどんな方（性格、家族構成、普段の食生活等）なのかを理解し、一人ひとりに合った指導をするということでした。

た。考えてみれば当たり前のことかもしれませんが、私は食習慣調査を行い、すぐに栄養指導を行っていたため患者様に話す間を与えられておらず、一方的な指導を行っていたと思います。患者様としては、食事に対する思いや実際に食生活を改善しようと思われ頑張っていることがあったのかもしれませんが、自分の思いは何も聞いてもらえない、現在の食事を否定された、完璧な食事内容を押し付けられたと思われていたかもしれません。それからは、まず話を聞き患者様を知ること、否定ではなく共感することを意識し指導にあたるよう心がけています。自分が指導されてどう感じるか、食生活の改善を頑張ろうと思えるかなど、自分自身が患者様の立場に立って考えてみるのが大切であると学びました。相手の立場に立って考えてみると自分の行動、言葉の選び方が変わってきます。これは栄養指導などで患者様と関わる以外でも大切なことであり、業務の中で多職種の方々と関わる際も意識するよう心がけています。

栄養指導中や病室を訪室した際に患者様が「これを食べることが1日の楽しみ」、「好きなものを食べることが生きがい」と言われているのをよく耳にします。その時、人の生活に食べることがどれだけ密着しているのかを実感させられます。それと同時に、人の生活、生きることに欠かせない「食」に自分自身が関わることができていることに大きな喜びを感じます。また患者様と関わる中で、大先輩の患者様から学ぶことはとても多く、私の何十倍もの知識量に圧倒されることも多々あります。自分自身の成長のためにも、患者様と関わる時間を今まで以上に大切にしていきたいと思えます。そして、患者様に負けないように食に関わる様々な知識を習得していきたいです。まだまだ未熟で毎日が勉強であり、一人前とは言えませんが、栄養指導はただアドバイスをを行っているのではなく、治療の一つであるということを自覚し、一人でも多くの患者様の笑顔を見ることができるよう自ら学ぶ姿勢を忘れず日々精進していきたいと思えます。

## 第43回 岡山小児糖尿病サマーキャンプ

独立行政法人 国立病院機構 岡山医療センター 石塚 天馬

今年度のサマーキャンプは初日から1泊2日で参加させていただきました。私は昨年度に続いて2回目の参加となりましたが、昨年度よりも積極的に患児や他の医療スタッフと関わることができたことは私自身1つの進歩であると感じております。

今年度の大きな特徴として、管理栄養士間での連携と情報共有の取り組みを実施しました。これまでの活動では、管理栄養士がなかなか積極的に患児と関わることができないという「キャンプにおける管理栄養士の関わり方」が大きな課題でした。私達、管理栄養士は基本が1泊2日での参加になるため、患児と一緒に過ごす時間は長いとは言えず、ようやく打ち解けたところに担当の管理栄養士が交代することも少なくなかったように思います。そこで、それぞれの管理栄養士が担当する患児を決め、一緒に過ごしていく中で得られた情報や食事指導の内容を次の担当へ伝達する情報共有の取り組みを実施しました。患児によって食事に対する考え方や知識は異なるため、どの程度3色食品群の色分けを理解し、カーボカウントや料理の選択を行っているのかを伝達することができました。また、患児の好みや特徴など食事以外の情報が患児との積極的なコミュニケーションに役立ちました。

今回のように、事前に情報を共有しておくことで管理栄養士と患児が互いに話しやすい環境作りに役立ち、患児一人ひとりに合った指導に繋げることができました。そして、各々の管理栄養士が患児と深く関わることができたと実感していました。今後も管理栄養士同士の連携を継続し、さらに工夫を重ねていくことでより一層効果的な働きかけへ繋げることが次の目標です。

また、私が最も印象に残ったイベントは野外炊事でのカレー

一作りです。今年は例年に比べ厳しい暑さの中での実施となりましたが、子ども達は一生懸命にカレー作りに取り組み、みんなで作るカレーの美味しさを実感し、食への興味関心を抱くことができたのではないのでしょうか。カレーを家庭で作る場合はさほど難しいものではありませんが、野外での調理となるとそうはいきません。すべての野菜を火が通りやすいように薄く切ることや火おこしや飯盒での炊飯など普段やらないような調理体験もあり、新鮮な気持ちで調理に取り組みたのではないかと思います。このような体験は、患児達の記憶に強く残り、かつ食への興味関心を持つきっかけとして大きな役割を持つのではないかと感じました。調理や食品工場の見学などの体験学習を通して「自分が食べているものは何からできているのだろう」、「どうやって作られているのだろう」、など様々な疑問を抱くと思います。その疑問について考え、答えを知ることによって食の正しい知識を身に付け、自己の食事管理に繋げることができるのだと思います。それを手助けするのが私達管理栄養士であり、今後より一層求められている役割の1つだと感じております。私自身も野外炊事は数年ぶりだったので、新鮮な気持ちで取り組むことができ、何よりみんなで協力して作ったカレーの美味しさは良き思い出として残っております。

サマーキャンプへの参加は、自分に足りない知識や今後の栄養管理に活かせるものなど多くを学べる大変貴重な経験となりました。参加して下さった患児の皆様、保護者の皆様、また、協力していただいた医療スタッフの皆様、学生ボランティアの皆様へ厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



### 事務局だより

#### 平成30年度理事会報告

##### 1. 第3回理事会 (平成30年10月6日)

###### 承認事項

- 1) 職務執行状況 (会長・専務理事) について
- 2) 新入会員、再入会、賛助会加入について
- 3) 選挙告知方法変更について

###### 4) 給与規程変更について

###### 5) 旅費規程の変更について

###### 審議事項

- 1) 表彰について
- 2) 養成施設校の学生の研修会への参加について
- 3) 会費のクレジット決済について

平成30年度 新入会賛助会員 (株)ナリコマエンタープライズ

## 岡山県栄養士会福祉・地域活動事業部並びに 岡山県歯科衛生士会合同研修会に参加して

地域活動事業部 高山美智子

平成30年10月21日(日)岡山県栄養士会福祉・地域活動事業部並びに岡山県歯科衛生士会合同研修会が岡山ふれあいセンターにて開催されました。

最初に、地域活動事業部長の細川良子氏にバッククッキングの説明をしていただき、グループに分かれて調理をしました。1班5～6人で「軟飯」「おかゆ」「鶏肉じゃが」「蒸しパン」「切り干し大根のケチャップ和え」を作りました。私自身、バッククッキングは2度めでしたが、興味深く、楽しく調理することが出来ました。どのメニューも作りやすかったです。調理後、皆で作った紙皿にビニール袋をかぶせて、盛り合わせ、試食しましたが、簡単なのに美味しいという感想が多かったです。日常生活で少量を料理したい時など活用出来ると思いました。

午後は「熊本地震時避難所及び岡山災害避難所における支援活動」を細川良子氏、「災害後の施設の様子～不足品の搬入を経験して」を福祉事業部の森光大氏、「発災直後の活動&復旧期の役割」を岡山県歯科衛生士会の武田明美氏が報告して下さいました。

震災直後の被災者の方々などのように関わり、要望に迅速

に対応し、生活が少しずつ改善されていく様子、被災地の現状、治療食を食べられている方の食事の管理の難しさがよく分かりました。非常時にマウスウォッシュを使って簡単に口腔ケアをする方法を実践を交えて教えていただき、少しのケアでも口の中がさっぱりし、口腔ケアの大切さを痛感しました。口をすすぎたい時に使用するミニコップセット(100円ショップでも販売)、ウェットティッシュは備品として持たれていた方が良さそうです。

報告会后、グループワークがありました。「災害時に備え、どのような対策をしているか」をテーマにグループごとに討論しました。水、缶詰、ティッシュ、ウェットティッシュを備蓄されている方が多く、玄関の浸水に備えて2階に保管されているようです。

今回、この研修会に参加することにより、他の職域の方々と和気あいあいと交流を深められて良かったです。災害を身近に考えるきっかけにもなり、日頃から災害に対する備えをしていきたいと思いました。盛り沢山の内容の研修会で、有意義な1日となりました。

このような合同研修会が催されたらまた参加したいです。



### お知らせ

平成30年度岡山県特定給食施設関係者研修会で表彰されました。

岡山県保健福祉部長表彰  
笠岡中央病院(笠岡市)

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1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。

#### ★平成31年栄養士会費納入のお願い

平成31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、残金の確認をお願いします。

#### ★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。

平成最後の7月、西日本豪雨では“晴れの国岡山”でも大きな災害にみまわれました。天皇后両陛下の倉敷市真備地区のご訪問では復興に向けて大きな力になりました。

この135号でも災害特集を取り入れていきます。いつ起こり来るかもしれない地震・暴風・豪雨等の災害に対し、いかに地域住民に密着した援助ができるか栄養士・管理栄養士は大きな役割を持っていると思います。安全安心な町づくりを目指して一緒にがんばりましょう。

編集委員 藤井 悠子



健康相談員という  
新たなワークステージへ

## 保健指導実績 年間 32 万件以上

管理栄養士・保健師・看護師からなる独自のネットワークによって、全国で Face to Face による生活改善サポートを行っています。充実した独自のスタッフ教育制度や、科学的根拠に基づいた効果的な保健指導プログラムによって健康行動の実践とその習慣化をサポートします。

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

**未経験歓迎！充実の新人研修あり！  
特定保健指導を中心とした、保健指導のお仕事です。**

お仕事の詳細は、右の QR コードまたは下記 URL よりホームページをご覧ください。業務説明会も随時実施中！

<http://www.kenko-shien.jp/soudanin/>



SOMPOヘルスサポート株式会社

101-0063 東京都千代田区神田淡路町 1-2-3

TEL : 0120-739-505 【平日】9:00~17:00

※2018年10月1日より、「SOMPOリスクマネジメント株式会社」はSOMPOヘルスサポート株式会社へ社名が変更となりました。