

なかま

手もつなごう

第145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

高粱紅茶



手摘みの様子

渋みの分析



ブランディングに向けたグループワーク



岡山駅にて販売



天満屋にて店頭販売



産学連携

ノートルダム清心女子大学

ブレンド米「晴々ロマン」



品種別官能テスト

精米過程の見学



レシピブック作成

栄養士が考えたお米
ブレンド米だからできる味

「お米の個性を活かし、様々なお米をブレンドして、栄養士が考えたお米ブレンド米を味わってください。」

「お米の個性を活かし、様々なお米をブレンドして、栄養士が考えたお米ブレンド米を味わってください。」

晴々ロマン
Healthy Roman

ノートルダム清心女子大学
RECIPE BOOK

温玉代ロライス

温玉代ロライスのレシピ

温玉代ロライスのレシピ

温玉代ロライスのレシピ

温玉代ロライスのレシピ

新年のご挨拶

(公社)岡山県栄養士会 会長 坂本八千代



明けましておめでとうございます。当初マスク不足で右往左往したコロナウイルス感染が5類に移行し、行動が大幅に緩和され、ご家族・ご親族、ご友人の方々と楽しく年

末年始を過ごされたのではないかと思います。

講師からじかに聞くことができる研修会や講演会と、オンライン研修のメリットも生かして来年度の計画を進めていきたいと考えております。大きい動きとしまして診療報酬、介護報酬の同時改定を控え、栄養ケア・ステーション事業も本格的に動き出します。具体的な研修を受けた管理栄養士が栄養アセスメントを行い、栄養診断をして栄養の改善につながるような活動を展開するべく皆さんの活躍が求められています。超高齢化社会を栄養で支えていきましょう。

今年は岡山県栄養士会にとって40周年の節目を迎えます。会員の皆さんに分かりやすい情報提供をするためにホームページのリニューアルは必須と考えております。実現するように進めてまいり所存です。

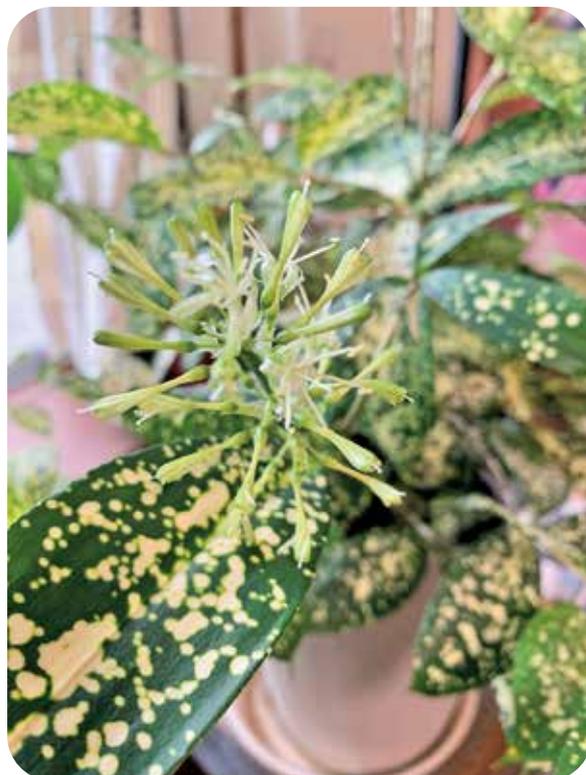
そして、公益社団法人としての活動を進めていくために、会員を増やすことが最大の命題となっております。管理栄養士養成校にいますと、管理栄養士になることを目指して入学してきます学生の全員が希望通り国家試験に合格し、取得した資格を活かして活躍できればと願っていますが、現実はなかなか厳しい状況です。管理栄養士・栄養士の活動の根幹になるのが倫理要項です。倫理綱領を講義する機会があり、会員の方々にもう一度確認して頂きたいと思っております。

倫理綱領：本倫理綱領は、全ての人々の「自己実現をめざし、健やかによりよく生きる」とのニーズに応え、管理栄養士・栄養士が「栄養の指導」を实践する専門職としての使命1)と責務2)を自覚し、その職能3)の発揮に努めることを社会に対して明示するものである。

制定 平成14年4月27日／改定 平成26年6月23日

その注釈、2. 管理栄養士・栄養士の責務の一部です。

「管理栄養士・栄養士は、その免許によって「栄養の指導」を实践する権限を与えられた者であり、实践にあたっては、人びとの生きる権利、尊厳を保つ権利、等しく支援を受ける権利などの人権を尊重することが求められる。＜中略＞さらに、生涯にわたり高い知識と技術の水準を維持するよう積極的に研鑽をするとともに、先人の業績を顕彰し、後進の育成に努める。＜後略＞」とあります。どの職場も日々忙しく業務に追われておられると推察します。インターンシップや臨地実習などで学生にご指導される場面があると思います。体験したことが次に活かされて、管理栄養士になりたいとなるように祈念しております。それが今後につながる岡山県栄養士会の原動力になっていくものと信じています。今年もどうぞよろしくお願いたします。



ゴットセフィアナ

栄養ケア・ステーションを知っていますか

栄養ケア・ステーション部 下山英々子

栄養ケア・ステーション（以下CS）は、食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が所属する、地域密着型の拠点です。地域住民、自治体、健康保険組合、民間企業、医療機関、保険薬局などを対象に用途に応じた栄養ケアを提供しています。

岡山県は、元々保健所管轄ごとの11地域支部があり、その11地域支部のうち玉瀬支部を玉野と瀬戸内に分け、12拠点事業所（支部長が責任者）として、令和4年度から岡山県栄養士会栄養CS拠点事業所としての活動となりました。

事業内容（指定業務）としては①栄養相談、②特定保健指導、③セミナー、研修会への講師派遣、④健康・栄養関連の情報、専門的検知見に基づく成果物（献立等）等の提供、⑤スポーツ栄養に関する指導・相談、⑥料理教室、栄養教室の企画・運営、⑦診療報酬・介護報酬にかかる栄養食事指導とこれに関連する業務、⑧上記以外の病院・診療所等連携した栄養食事指導、⑨訪問栄養食事指導、⑩食品・栄養成分表示に関する指導・相談、⑪地域包括ケアシステムにかかる栄養関連業務、が挙げられます（診療報酬・介護報酬にかかる栄養食事指導が算定できるのは日本栄養士会または都道府県が設置・運営する栄養CSとなっています）。

きめ細やかなサービスを地域に提供していくためには県栄養CS拠点事業所のほかに認定栄養CS、特に機能強化型認定栄養CS（※1）を増やしていくことが必要です。

2050年に向けて高齢化待ったなしという現在、健康寿命の延伸、疾病の予防という重要な視点と、在宅療養となった場合にできるだけ効果的に自立支援を行い、重症化を防ぐという重要な視点があります。

例えば、国の第8次医療計画の在宅医療の体制構築に係る指針では、「訪問栄養指導を充実させるために管理栄養士が所属する地域密着型の拠点である栄養CS等の活用」と明文化されました。栄養というところを追い風として、どの分野でも主流化しつつ、栄養CSへの期待も高まってきたのではないかと思います。診療報酬、介護報酬において、また、区市町村が行う介護予防・日常生活総合事業や高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進について、都道府県栄養士会と栄養CSと各事業部が連携し、全ての場面において参画・活用できるもので、前に進めていく必要があります。今年トリプル改定の年です。実働が可能な栄養CS登録管理栄養士を増員して、切れ目のない栄養管理に向けて、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

※1 機能強化型認定栄養CSとは

認定栄養CSの中に新たに位置づけられて、従来の機能に加えて、傷病者の療養上並びに介護または支援を要する者の低栄養状態の改善上必要な複雑困難栄養管理等を担う地域住民のための栄養ケアの拠点としての事業所のことです。

支部活動報告（順不同）

「栄養ケア・ステーションの現状」について

新見支部 藤野 美恵

地域の活動と栄養士会が関わる事業としては「健康福祉まつり」「公民館からの講師依頼」「びおーら食堂（こども食堂）」があります。

また、新見市介護福祉連携協議会のメンバーとして医師会、看護協会、薬剤師会、理学療法士会、作業療法士会等々、様々な職域の方々とともに栄養士会も一端を担っております。その中の活動として、地元新聞へ掲載される「笑顔をつなぐ～ありがとうエピソード～」として地域住民への普及活動があり顔の見えるネットワークづくりにも寄与しております。

さらに今年、機能強化型認定栄養ケア・ステーションへの立ち上げに意欲をみせてくださる会員もおられ現在進行形で準備をしております。人口密集率の低い地域でどのような活動ができるか、日々研鑽を積みながら前進できればと思っています。

支部活動について

玉瀬支部（瀬戸内） 柿本 朋子

瀬戸内ブロックでは毎年2回、未就園の親子を対象に食育教室を開催しています。参加者の要望や市・保育園が掲げる食育目標に沿った内容で開催しており、今年度は咀嚼と朝ご飯をテーマに、講話・レシピ紹介・試食・食事相談・手作りおもちゃ作り等を行いました。毎回好評で、楽しみながら食について考えて頂く良い機会となっています。

市が行う在宅医療・介護推進フォーラムが4年ぶりに開催されました。特設コーナーでカット野菜と冷凍野菜の実物展示とレシピ紹介等を行い、多くの方に手軽に野菜を摂るコツをお伝えすることができました。

規模の小さい支部ですが、今後も市民の方々のニーズに合わせた活動を行っていければと思います。

出展しました！「元気が一番！展&食育展」

玉瀬支部（玉野） 山口 明子

「介護予防は市民の健康づくりから」という理念に基づき、「保健・医療・福祉」の各分野の関係者と行政が一体となって毎年開催しています。今年はベジメーターを使用した推定野菜摂取量の測定とアドバイス、減塩指導や栄養成分表示の見方と活用法についての説明を行いました。市民や職能団体とのふれあいが、玉野市で働く管理栄養士・栄養士としての課題や気づきとして返ってくる貴重な体験であると感じています。皆様方にとって身近な存在になれるよう、栄養ケア・ケアステーションの拠点として取り組みたいと思います。



新しい企画が目白押し！皆さん一緒しませんか？

津山支部 橋本美由紀

令和4年度には『津山市版フレイル対策事業』に参加しました。医師会及び行政と協力し、同じ地域の住民に対し継続して関わりを持った活動は初めてであり、栄養士というワードが地域で歩き始めたことを実感しています。また、まとめとしてフレイル予防講座（栄養編）のDVDを作成し、継続して他の地域でも活用いただけています。さらに今年度は栄養ワンダーを作州地域9箇所で開催、『栄養の日』をPRしました。10月には地元大学とのコラボで学園祭に初めて出展し、子どもから大人まで幅広い年齢層の多くの皆さんと関わりを持つことができました。その他食育教室など継続して活動しています。津山支部の皆さん、私たちと一緒に活動しませんか。橋本(miyuki.h@tch.ne.jp)までご連絡お待ちしております。

支部活動について

真庭支部 池田 丈太

真庭支部における近年の栄養ケア・ステーション活動としては、主に「食・栄養に関する相談」を行っています。地域住民の方が集まるスーパーマーケットを拠点に、貧血チェックやフレイルチェックを行い、自らの現在の状態を知っていただき、食・栄養に関する相談を通じて、日常の健康管理へとつなげています。

私たちの目標は、住民一人ひとりの栄養ニーズを満たし、健康的な食事習慣の維持・向上に貢献することです。栄養ケア・ステーションは、住民の栄養管理において、重要な役割を果たしており、住民の健康増進に寄与していることから、今後も重要な取組として、岡山県栄養士会栄養ケア・ステーションと連携し、地域密着型の取組を進めてまいりたいと思います。

井笠支部の活動紹介

井笠支部 畦崎 智世

今年度は、各市町で対面によるイベントも再開され、井笠支部でも2市町の健康づくり関連のイベントに参加させてもらいました。井原市主催「はつらつ井原ふれあいフェスタ」では“食育SATシステム”を活用し、食事バランスチェックや栄養相談、野菜あてクイズなどを実施。矢掛町主催「健康フェスタinやかげ」では、パンフレットを活用した食生活のアドバイス等を行いました。たくさんの方にご参加いただき、対面活動の楽しさを久しぶりに感じる事が出来ました。



また、笠岡市にある社会福祉法人天神会では、「栄養の日」のイベント「栄養ワンダー」に参加し、法人所属の栄養士で構成されている栄養部会で職員対象の「食生活指導研修」を実施しました。このような実践事例も会員同士で共有しながら、今後も地域と連携した健康づくりのための活動を継続していきたいと思っています。

勝英支部の活動内容紹介

勝英支部 浅浦 久美

数年前に比べると支部内の会員数は、とても減っており、コロナ禍で支部活動も停滞していましたが、ようやく今年度より少しずつ活動再開しました

8月には、栄養ワンダーを開催しました。デイサービスご利用者に対して「おいしく食べてフレイル予防」と題して、朝食の大切さや、たんぱく質食品を不足なく食べる話をしました。その後、料理の写真を使ってグループワークを実施しました。短い時間でしたが、楽しく栄養の大切さについて考える機会になったと思います。

秋には、恒例の勝間田高校文化祭で高校生やそのご家族の方々に対して、食育SATを使用した食事バランスについての栄養指導を行っています。

また、美作市在宅医療・介護連携推進協議会の会議にも出席し、管理栄養士・栄養士の存在を少しずつでもアピールし地域の高齢者に対する栄養改善に役立つ活動につなげていきたいと思っています。



我々管理栄養士・栄養士は求められている！少数精鋭の活動記録！

岡山市支部 宇野富美子

今年度よりコロナ禍の閉塞状況から徐々に解放され、支部活動も活発になってきました。栄養ケア・ステーションの拠点事業所としての活動も増えてきており11月3日には「ミルクフェア2023」で188名の方の栄養相談を行いました。



その他支部活動としては、歯科医師会のイベント、各地区で開催される健康市民おかやま21の活動や「いいお産の日」への参加など乳幼児から高齢の方まで幅広く栄養指導・相談を行いました。また、今年度は市民の方向けの料理教室「未来の健康一緒に考えましょう」を12月に再開しました。

私たちは今後も求められる限り幅広い活動を通して、市民の皆さんの健康増進に貢献したいと思っています。会員の皆様の参加もお待ちしています！

支部活動について

高梁支部 大久保加容子

高梁支部は、高梁市と吉備中央町で編成され活動しています。

コロナウイルスが蔓延して、数年はこれまでの様な活動が出来てなかったですが、

過去には地元高校で骨密度測定や介護食教室、子どもと一緒に料理教室などの活動を行っていました。高梁市と吉備中央町という二つの市と町の活動ですが、共同活動として3年前から食形態マップの取り組みを始めました。少しずつですが、参加する事業所が増えていきます。異なる行政という地域性を、多様な活動に展開して地域の皆様への健康づくりに貢献していきたいです。



最近の支部活動について

総社支部 清水 恵

秋晴れの11月、総社支部では岡山県立大学と協力し、食生活診断と健康相談を実施しました。親子連れや地域の方にまじり、普段、健康まつりなどの事業では出会う機会の少ない高校生や大学生など若者世代も食育SATを使った食生活診断には、足を止めて下さる人が多かったです。参加者は自分の食生活の実態を知ると同時に、一つでも星の数を増やそうとバランスのよい組み合わせを、会員のアドバイスをもとに、フードモデルをあれこれ選んで試していました。そして「あ、こんな組み合わせで★4つなんじゃな、これならできそう！」という参加者の言葉に、体験型の食育の醍醐味を感じるひと時となりました。



倉敷市支部の取り組み

倉敷支部 新田 和子

コロナ禍があげまして、倉敷市支部も活動を再開しました。8月には、こどものための食育フェスティバルに参加し、栄養士会のブースには900名の子どもたちが参加してくれました。改めて、対面で子どもたちと触れ合うことの大切さ、また、地域に必要とされている組織であることを実感しました。また栄養成分表示の店の巡回指導や各地区の食育栄養まつりにも参加しました。今後は、日本栄養士会の重点目標にも挙げられている、栄養ケア・ステーション事業の推進を行い、管理栄養士・栄養士が、地域に期待されるような存在になれるよう活動していきます。



支部活動について

東備支部 金谷 香

栄養士会東備支部の活動拠点地域は赤磐市、和気町、備前市になります。栄養ケア・ステーションの活動としては、和気のふるさと祭りに参加しました。和気町の学校給食ができるまでの様子や、地元食材の食材を当てるクイズや地元食材を使った給食、生産者をパネルやパソコンを使って紹介しました。ふるさと祭りに参加した方には、地元の野菜をあの方が作り、こんな野菜もあり、実際の給食でも使われていること知ることができたといわれました。また、栄養士会の紹介をすることもできました。

糖尿病サマーキャンプでの管理栄養士としての経験

医療事業部 岡本 和之

2023年7月30日から8月1日にかけて、1型糖尿病の患児を対象とした糖尿病サマーキャンプが開催されました。このキャンプは、患児の糖尿病への理解を深め、カーボカウントを身につけることを目的とした素晴らしいイベントです。コロナ禍の影響で中断されましたが、4年ぶりに再開され、今年で45回目の開催となりました。私の役割は栄養に焦点を当てた講義を行うことでした。

今回の講義では患児に糖質を含めた栄養素について深く理解してもらいたいと考え、五大栄養素をテーマとして講義を行い、各栄養素の役割と重要性について詳しく説明しました。特に食品の中にどのような栄養素が多く含まれているかを目で見て、頭で考えて、口に出して、理解することを通じて患児の関心と興味を引くことができるように進めていきました。

その後、患児たちがさらに理解を深めるために、ワークショップやクイズを行いました。このプロセスで、理論的な知識だけでなく、実際の食事において糖質を見極めるスキルを養う機会を提供しました。患者たちは積極的に参加し、自分たちで考えることで、自信をつけることができたと感じています。

サマーキャンプではバイキング形式の食事でも、患者がカーボカウントを正しく実践できるようにサポートしました。食事の際に、糖質の計算が正確であるか確認し、1人分の目安量を示すことで、患者たちが適切な食事を選ぶ手助けをしました。また、食事終了時に残食を把握し、カルテに記載することで、多職種との連携により、患児の血糖管理の改善に貢献しました。

この糖尿病サマーキャンプの経験は、私にとって非常に充実感のあるものでした。患児たちは糖尿病への理解を深め、自己管理のスキルを向上させるために積極的に取り組んでおり、その成長を見ることができたことは非常に喜ばしいことでした。また、医師、看護師、薬剤師などの他職種と協力し、患児の健康と幸福に貢献できたことを誇りに思います。

最後に、この素晴らしいキャンプの経験を通じて、管理栄養士としての使命感と責任感を再確認しました。今後も患者の健康をサポートし、彼らの生活の質を向上させるために、今後も積極的に活動していきたいと思えます。



不要な羽毛ふとんはありませんか？
東洋羽毛が無料でお引取りします。

東洋羽毛は、不要羽毛ふとんの引取りを通じて、SDGs(持続可能な開発目標)の活動に取り組んでいます。



- お近くの営業所または二次元コードからお申込みください。
- 引取り可能なふとんの種類は「羽毛ふとん」です。掛けふとん・敷きふとん・まくら等の羽毛製品のみです。
- リサイクル羽毛として活用できないものや羽毛ふとん以外には引取りできません。
- 東洋羽毛以外の羽毛ふとんも引取り可能です。

引取り詳細▶

TUK Link Project



不要羽毛ふとん



リサイクル羽毛

アパレル製品に再利用
(LinkDown)



加水分解ケラチン



自社スキンケア商品に再利用
(テルネスシリーズ)



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～
0120-224711



令和5年度 第1回岡山県栄養士会公衆衛生事業部研修会 「幼児期からの肥満予防」

公衆衛生事業部 森 朋美

令和5年9月25日に公衆衛生事業部研修会をWeb形式で開催しました。多くの参加があり有意義な学びの時間を共に過ごすことができました。

今回は「幼児期からの肥満予防対策」をテーマに幼児肥満ガイドの作成に携わられた和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科 教授 原光彦先生のご講演を聴き、グループワークを行いました。

ご講演では、幼児肥満ガイドが作成された背景である小児肥満は幼児期から学童期に増加すること、幼児肥満は学童期以降の肥満に繋がりがやすいという疫学調査結果から、幼児期からの肥満予防や肥満幼児に対する介入法の解説、幼児肥満に対する共通認識の形成、子ども達の健やかな成長と健康・幸福の追求について、研究結果や具体的な指導内容を交えてお話していただきました。

将来肥満となる可能性が高いハイリスク児の抽出法として、早期アディポシテリバンドの簡易判定法があります。アディポシテリバンドとは、乳児期に増加した体脂肪が、幼児期にいったん減少し、その後成人期に向けて再び増加するという成長に伴う体脂肪量の変化を示す言葉で、正常発育児のアディポシテリバンド開始年齢は5～6歳です。しかし、この開始年齢が早いと、その後の小児肥満や早期動脈硬化につながりやすいと言われています。乳幼児健診身体計測データを利用し、1歳6か月時のカウプ指数と3歳時のカウプ指数を比較し、3歳時のカウプ指数が高い場合は、早期アディポシテリバンドありとなり、将来肥満となる可能性が大きいということになります。また、アディポシテリバンド年齢が早くなる要因や生活習慣として、親の肥満や睡眠不足（10時間未満）、長いスクリーンタイム（スマートフォンやテレビなど電子メディアとの接触時間）、果糖を含むジュースや清涼飲料水をよく飲むことが挙げら

れます。3歳児健診において身体計測データや生活状況等の確認を行うことで早期アディポシテリバンドの児を抽出し、生活全般にわたる介入を行うことが重要であることを感じました。

あわせて、コロナ禍以降、生活習慣の変化で肥満傾向児が増加し、高度の肥満合併症を有する幼児の受診増加があることから、「Withコロナ時代の子どもの食事に関する10の提言」(日本小児保健協会栄養委員会2021)を踏まえ、ポピュレーションアプローチとして、十分な睡眠時間を確保することや、長時間にわたるスクリーンタイムが及ぼす影響、「幼児期からのアクティブチャイルドプログラム」を参照した活動量を増やすための運動の提案など、保護者が実践しやすい支援に努めたいと思いました。

グループワークでは、小児肥満対策として、それぞれの所属で取り組んでいることや講演を聞いて小児肥満予防の視点で取り組めそうなこと、取り組みたいことや親への効果的なアプローチの仕方、伝え方について話し合いを行いました。また、今後どのように取り組むことができるか、個別対応のみではなく集団へのアプローチとしてどのような取り組みができるかも話し合いました。参加者アンケートから、ほぼ全員が日々の指導や食育に役立つと思う、今後取り組みたいことがあったと回答しました。具体的には、保育園との連携や小児に係る関係者との情報交換を行い一緒に考えていきたいという感想がありました。

講演・グループワークの内容をもとに研鑽を積み、乳幼児健診や各種教室、保育施設、関係団体等と情報を共有し、連携して幼児期からの肥満予防対策に取り組みたいと思います。



講演中の写真



グループワーク中の写真

令和5年度医療事業部・福祉事業部合同研修会 会員みんなに聞いてほしかった!攻めの栄養管理!認知症患者と共に 福祉事業部 寺尾 幸子

秋の気配にホッとではじめた9月10日(日)恒例の合同研修会が開催された。

【講演1】

(公社)日本栄養士会 医療職域事業推進委員長 原純也氏より「令和6年度トリプル改定」の動向について、蓄積されたデータから現状、そして集約された同時改定への要望事項を解説された。トリプルとは診療報酬、介護報酬、障害福祉サービス等報酬。我々職能団体として評価されるかどうかの瀬戸際であり政策提言のための基礎資料づくり、エビデンスに基づく政策立案(EBPM)のための学術的研究(転院先等への栄養管理の情報提供)と政策的研究(栄養管理に関する情報提供の効果)が重要となる。

さらに、これから包括的社会の実現に向けては、医療・介護・障害施設と地域(在宅)をつなぐシームレスな栄養管理、栄養食事指導体制の構築に向けた評価の充実に栄養ケア・ステーションおよび認定栄養ケア・ステーションそして機能強化型認定栄養ケア・ステーションの創設が進められている。

管理栄養士においては、根拠に基づいた栄養介入の記載が必須のスキルとなる『栄養ケアプロセス(PES)を共通言語としてカルテに記録できないと管理栄養士の将来はない』ことを提言された。日本栄養士会コンサルテーションサロン=栄養関連診療報酬の実態形成のヒントを提供するオンライン相談会を開催しているとの紹介で講演を締めくくられた。

【講演2】

川崎医科大学認知症学 和田健二先生「超高齢社会における認知症の理解～認知症フレンドリー社会を目指して～」の演題で我が国における認知症高齢者の概要説明、認知機能低下による生活の変化等々の解説。諸外国の学会などのガイドラインにある文献紹介では、栄養介入に関する多くの情報をご教授いただいた。

Well being 認知症予防に関する食事因子(栄養素/食品)認知症末期では、栄養補給よりも食べる楽しみを目的にと。

認知症高齢者の苦痛(食思

不振/嚥下障害、肺炎に起因した呼吸器症状、長期臥床に伴う褥瘡、孤独)の事柄から人生の最終段階に向けたACP(人生会議)の意思決定支援や方針決定のイメージに沿った解説も具体的で理解を深めることができた。

また、日本では、「認知症の人が尊厳を保持しつつ社会の一員として尊重される社会の実現」を図るための施策、認知症基本法が2023年6月14日に成立したことも紹介された。

【グループワーク】

テーマ：認知症患者が直面する、食に関する問題点…あなたならどうする？

和田先生にも各グループに参加頂き質問に対して以下のとおり回答やアドバイスを受けた。

- ・食事時間に覚醒しているかを確認して、十分な睡眠がとれているか、薬によるものかどうか確認をする。
- ・五感(特に匂い)に訴えてみる。
- ・ゆっくりと対応して本人のわずかな変化を見逃さない。
- ・人としての尊厳を考えて、多職種で考える。ただ栄養を考えるのではなくて、人生を考えてみる。
- ・うまくいった事例を多職種で共有し、積み重ねる。複雑にかみあっている場合もある。
- ・一人で決めず、医師や多職種と相談しながら考えていくことが大切。

【総評】グループワークの枠に収まらない『チームの取組』であると和田先生に評価していただいた。

【自慢の嚥下食】

医療事業部、福祉事業部から6題発表したので一部を紹介する。

今回発表するレシピの分類

学会分類2021		他分類			
学会分類2021	他分類	他分類	他分類	他分類	他分類
0j 嚥下調整食品 0j たんぱく質含有量が少ないゼリー	0j L0 (嚥下食)	③ T	④ U	⑤ V	⑥ W
1j 嚥下調整食品 1j たんぱく質含有量は多いゼリー ブラン・ゼリー・ムース等	0i L3の一部分 (とろみあり)	—	—	—	—
2-1 嚥下調整食品 2-1	1i L1-L2 (嚥下食1-2)	⑦ X	⑧ Y	⑨ Z	⑩ AA
2-2 嚥下調整食品 2-2	2-1 L5 (嚥下食)	⑪ BB	⑫ CC	⑬ DD	⑭ EE
3 嚥下調整食品 3	2-2 L5 (嚥下食)	⑮ FF	⑯ GG	⑰ HH	⑱ II
4 嚥下調整食品 4	3 L4 (嚥下食)	—	—	—	—
	4 L4 (嚥下食)	—	—	—	—

2023年度岡山県栄養士会地域活動事業部及び栄養ケア・ステーション合同研修会
生活習慣病の発症・重症化予防で成果を上げる～「栄養ケアプロセス」を実務でつかいこなす!～を実施して

地域活動事業部 細川 良子

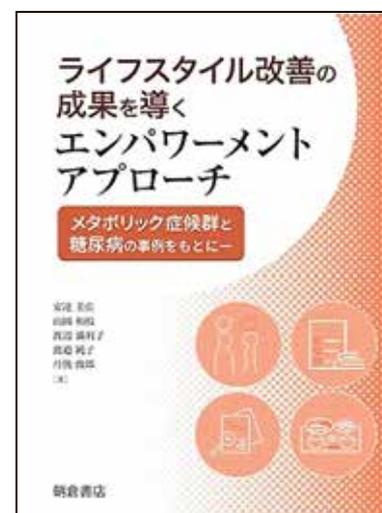
去る11月11日(土)、栄養サポートネットワーク合同会社代表の管理栄養士の安達美佐先生をお招きし、栄養ケア・ステーション(以下CS)の活動やフリーランス活動が地域で信頼されて仕事を得るための具体的な方策とその進め方を知ることを研修の目的に、WEBのみの開催で申込者は地域活動のみならず、医療や福祉、学校健康教育の職域、県外からも参加の18人で実施した。3時間半の間に栄養(以下CS)のコーディネーター春名美智子氏により栄養(以下CS)の現状報告と安達先生からの講演と演習で、グループワークも3回演習として行った。地域で仕事の需要を増やし、受けた仕事に成果を上げて行くには、「栄養ケアプロセス」の一連の流れができることは必須で、「栄養アセスメント」から「栄養介入」(行動目標の設定)までをメインの演習で「モニタリング」から「評価」についても実施ポイントを教えて下さった。本来であれば4時間のコースを2時間半に凝縮した内容でタイトであったにもかかわらず満足度の高い研修会を実施していただいた。

安達美佐先生は、2001年には米国で栄養士活動の視察を行い、帰国後に管理栄養士による診療所での相談・在宅訪問の体制を整備するなど、管理栄養士の新たな領域を開拓。2006年には管理栄養士が集まる法人を設立。行政・薬局・福祉施設・企業などと連携しながら健康支援を行うためのシステムづくりを続けている。研究者としても、2

型糖尿病・メタボリックシンドロームにおける効果的な教育プログラムの検証を行うなど精力的に活動を進めておられる。先生との出会いは栄養ケアプロセスが日本に入る前からすでに取り組みされており、その実践と研修成果をシステム化したライフスタイル改善プログラム「SILE」について書籍を出された時に地域活動の研究会にて5年ほど前で、いつかご講演にお呼びして、フリーランスである私自身がまず学びたい、そして会員の方へも知っていただきたいと思っの長年練ってきた研修会であった。

「SILE」とは Structured Individual Lifestyle Educationの略で栄養ケアプロセスに基づき、構造的なプログラムを用いた管理栄養士による介入で6か月間を1クールとして、計画された面談や電話のフォローを実施。食事アセスメント(適量基準)と行動の評価方法を標準化されたもの。

先生のお話で印象的だったのは「食事アセスメントは10分以内」「アセスメント中に助言は禁物」「目標の実行率を高めるポイントは障壁の検討は必須」ということ。特に3番目の「障壁」に関しては、面談時は「できる!」と思っいても帰宅すれば、誘惑は山ほど。あらかじめ、対象者が「できなくなる状況」(障壁)を想定し、「対処する行動を一緒に考えておく」だった。ご関心ある方は書籍もご覧になってみてください。



岡山県栄養士会・岡山県歯科衛生士会・岡山県言語聴覚士会 3士会合同研修会に参加して

福祉事業部 窪田 紀之

令和5年11月26日、岡山県栄養士会・岡山県歯科衛生士会・岡山県言語聴覚士会（以下、3士会と略す）合同研修がオンラインで開催されました。この研修会は、例年開催していた栄養士会・歯科衛生士会の合同研修に、言語聴覚士会が加わり、3士会合同で開催する初めての試みでした。研修会には管理栄養士・栄養士、歯科衛生士、言語聴覚士のほかに、教員や歯科医師など他職種や非会員の方も参加されました。講義は3士会から一名ずつが講師となりました。

【セッションⅠ】

管理栄養士で川崎医科大学付属病院栄養部主任の倉恒ひろみ先生から、「こどもの発達、離乳食とアレルギーについて」の講義がありました。

「食物アレルギー診療の手引き2021」に関する食物アレルギーの最近の話題に触れ、食物アレルギーに関する基礎知識や食物経口負荷試験の内容、食事指導での留意事項などの講義がありました。また、先生がお勤めになられていたこども園での経験を聞いた離乳食や食育についての講義では、「噛むこと」の大切さや月齢に合わせた食器・食具の調整のお話がありました。私も子育て世代であり、子どもの食育に悩むことがあり、とても参考になりました。

【セッションⅡ】

歯科衛生士の会津実枝先生から「子ども達の身体機能低下改善を口腔内からとりくみたい」の講義がありました。

講義は先生の44年間の矯正歯科専門での歯科衛生士としての経験がもとになっており、時代の変化により子どもたちが体を動かす遊びをしなくなり、姿勢の悪化が口腔機能発達不全にも繋がっていると言われていました。また、「するめ」のような固い食品をたまたま食べるのではなく、「和食」のように顎を使い噛む回数の多い食事が望ましいと、実践しやすい訓練のお話もありました。

【セッションⅢ】

言語聴覚士・通級指導教育担当者の小林涼子先生から、「子どもの発音に関する評価や訓練、指導」の講義がありました。

舌の形を変えたり、口を動かすことで、思い通りの音を作る過程である構音（発音）と摂食機能の発

達には関係があること、家庭や園でできる口腔トレーニングについての説明がありました。また、小児分野で働く言語聴覚士がいる医療機関や福祉施設の探し方の説明もありました。私の働く施設には言語聴覚士は在籍していないため、研修会を通じて言語聴覚士さんが身近に感じられるようになりました。

令和3年度に行われた介護報酬改定では、リハビリ・栄養・口腔の取組が一体となって運用されることで、より効果的な自立支援・重度化予防につながる事が期待されています。そして介護保険の施設系サービスにおいては、令和6年3月末までに入所者の口腔衛生管理を計画的に行うことが、運営基準に盛り込まれています。歯科衛生士さん、言語聴覚士さんとの連携は、経口維持加算Ⅱの算定要件ともなり、施設の収益増加及び入居者さんの「口からおいしく食べること」の継続に大きく寄与します。

令和6年度の診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等のトリプル改定においても、リハビリ・栄養・口腔の一体的な取り組みが、より一層注目されています。私は、栄養と口腔のスペシャリスト集団である3士会が今後も連携し、対象者のために知識と技術の共有ができることを期待しています。



3士会合同研修会のロゴ

3士会合同研修会運営委員で言語聴覚士の横山友徳氏が考案された。

スプーンとフォークは管理栄養士と言語聴覚士を、歯ブラシは歯科衛生士をイメージしている。

第2回、第3回と3士会合同研修会が続いていくことへの願いも込められている。

令和5年度岡山県栄養士会研修会に参加して

医療事業部 宇野富美子

令和5年10月28日(土)にオンラインで開催された岡山県栄養士会研修会は、「食事の姿勢や食具の使いかた、食事動作の指導法について」という演題で、神奈川県立保健福祉大学 笹田 哲教授よりご講演を頂いた。

先生はリハビリテーション学科作業療法学専攻で発達障害の子どもたちの行動を作業療法の観点から研究され、学校や家庭で楽しく取り組めるような遊びやストレッチの方法を開発されている。またNHK Eテレ「ストレッチマン・ゴールド」の企画・監修にも携わられている。今回は「食」に関わる行動、食具の適切な使いかたや動作指導などを中心にお話を伺った。

子どもたちの食事では口の動きだけでなく、箸が持てない、すくえない、こぼす、食事中離席してしまうなど様々な気になる行動がある。その食事動作を四段階のピラミッドで示して特徴を知ることが食事の気になる行動の謎を紐解く鍵となる。

第一段階：座位姿勢 第二段階：両手動作 第三段階：眼球運動、口の動き 第四段階：認知となり、各段階の評価項目を確認することで対処方法も分かってくる。問題のある段階のみに目を向けるのではなく、その他の段階の影響も受けているのではないかと考え、全体的に視野を広げることが重要である。

第一段階は頸部、体幹、骨盤、下肢、バランス反応、姿勢保持緑を観察する。適正な姿勢をとるためのセット法は両手を子どもの前後に添え、サンドイッチするようにサポートし腰を起こす。この第一段階が第二、第三段階を支えており、全身に影響を与えるということを理解してほしい。

第二段階では握り、つまみ、手首の機能や両手

動作を観察する。この時期に食具の操作問題がある場合では食具の選び方、持ち方、シール遊びや葉っぱちぎりなどの指先の機能を高める遊びを通しての訓練法を実施する。また、ままごと遊びを通して握りながら立つ、歩く、座る動作を連動させる訓練などが効果的である。

箸の操作の特徴は、一側固定操作といい近位の箸は固定、遠位の箸を稼働させることで上手に使うことができる。この箸の持ち方の訓練法には末端固定法や定規法、トング遊びが適している。補助具箸を使用する場合は、子どもの手指発達に適したものを選ぶことが大切である。ピンセットやトングタイプで慣らす方が良い場合がある。

第三段階の目や口の機能では、視力や眼球運動、両眼視機能、口腔機能を観察する。2つの目で見ることで、食べ物を立体的に認知するので、こぼす、つまめない、落とす、フォークで刺せないなどの行動がある場合は片目で見える癖がある可能性もある。口腔機能を見る場合は筋肉の動きを確認してほしい。

第四段階の認知では、意欲、記憶、注意力、ボディイメージが評価項目となり音や周囲の環境に影響されるかなどの観察が必要である。

実際の食事場面での指導だけで改善が難しい場合は、指導を補うような遊びプログラムを計画して、並行して実行していく。

また、食べ方が気になる場合は、見た目が悪からというだけでなく、心身に影響を及ぼすこともあるということを知っておいてほしい。食べる行為はコミュニケーションにもつながるので、子どもたちにとって食事が気持ちの良い、楽しい時間になることが最も大切であると結ばれた。



岡山県スポーツ栄養研修会に参加して

専務理事 寺尾 幸子

今年度のスポーツ栄養研修会は、㈱Food Connection 代表取締役 橋本礼子氏から、健康とパフォーマンス・環境への配慮も欠かせないアスリートのサステナブルな食事について、10月28日(日) 内容豊富なお話を聴講することができました。

『持続可能な「健康な食事」とは、個人の健康とウェルビーイングを向上させ（体と心を良好な状態に保つ）、環境への負荷が小さく、アクセスしやすく、手ごろな価格で入手でき、安全かつ公平で、文化的に受け入れられやすい食事形態のこと』と、広義な概念と一人一人ができることを行動に移すこと

が重要であると感銘を受けました。

トップアスリートの栄養サポートについては、まさにSDGsの広がりや地球温暖化に対する世界的な取り組みを意識され、ジャパンラグビーリーグワンに所属するラグビー選手の事例紹介では、トップアスリートたちの傍らで、食事と栄養が担う役割を果たしてこられた立役者であることを感じました。

参加者からは、成長期の課題や成人ならではの問題、オフの日の栄養摂取量について等々熱意ある質問が多く、経験に基づいた回答をいただき最後まで士気上がる大変貴重な講演でした。

岡山県栄養ケア・ステーション登録指導員の申込みには、栄養サポートの項目があります。高校生や中学生、スポーツ選手を対象に活動できる方を募っています。スポーツ栄養に興味があり、いずれサポートに関わりたい栄養士に向けて、「スポーツ栄養勉強会・交流会」が企画するスポーツ栄養研修会（年1回）と勉強会（年3回予定）にぜひご参加ください。

岡山県栄養士会若手の会交流イベント

なんでも話してみませんか!?!～若手栄養士交流会

研究教育事業部 西村美津子

岡山県栄養士会では、若手栄養士と先輩栄養士を交えて、毎年交流会を実施しています。業務における情報交換や悩みごとの相談を行い、管理栄養士・栄養士同士の仲間づくりや、より幅広い交流の輪を広げることを目的としています。そして、栄養士会としては、会員増へ繋がることを期待しています。参加者は、若手栄養士卒業後1～5年の方とし、病院や施設の中堅の栄養士の方々、研究教育の先生方、ベテランの管理栄養士の方々にアドバイザーとして参加していただいております。

令和4年の交流会では、コロナ禍において対面での集まりが難しいためオンライン開催となりました。オンライン開催は、距離や様々な事情により現地での参加が困難であった方が参加しやすくなったという側面がある一方で、対面式での開催と異なり、雑談や若手栄養士同士の交流のきっかけが少ない側面もありました。しかし、当日はグループごとに司

会の研究教育の先生方がうまく盛り上げてくださり、積極的な発言がなされました。個人が抱えている業務上の悩みや疑問などが共有され、参加者同士でアドバイスを行うなど予定していた時間があっという間でした。

若手栄養士の参加者からは、「現場で対応してきた先輩方の生の声が聞けてよかった。具体的なアドバイスがいただけた。今不安な事や、悩みが少し解決できて安心した。普段の業務の中で今日の内容のようなお話や相談はできないため、先輩方からの貴重なご助言をいただくことができ、ありがたかった。」といった感想がありました。

今年度は開催できませんでしたが、管理栄養士・栄養士の活動の幅を広げる人脈づくりやキャリアアップに貢献できるような『カフェ感覚の交流の場』を作っていきたいと思います。

はばたけ 栄養士

「たくさんの人とつながる学校給食」

岡山大学教育学部附属小学校 栄養教諭 小林摩祐美



私は岡山大学教育学部附属小学校に勤務して4年目となりました。学校での経験は今年度で8年程となります。学校栄養士としては臨時の期間が長く、1つの学校を2年ほどで転勤して

いました。

私が大学で管理栄養士として勉強している時は学校に勤めようとは全く思っただけでなく、病院の管理栄養士になるべく日々勉強していました。3年生になり、その時、何気なくとっていた栄養教諭免許取得過程で学校栄養士という仕事の面白さに惹かれました。実習は中学校でとにかく大変だったという記憶しか残っていません。実習中は4回授業を行いました、その都度クラスに合わせて変更したり、内容を調整したりしました。とても大変でしたが、あの時の感じた仕事のやりがい、今、栄養教諭を続ける力になっています。

現在働いている附属小学校にはコロナ禍真ただ中の令和2年から勤務しています。3月に突然休校となり、4月から手探り状態での学校再開でした。まだ、政府の方針も定まっていな中で給食配膳をどうしていくか、給食をとりに行く際、階段で児童が密になってしまうのではなかなど、安全に学校給食を再開する方法を様々な先生方と話し合いながら決めていきました。今年度になってからようやく新型コロナウイルスが5類となり、徐々にコロナ前の学校生活に戻りつつあります。給食室からも子どもたちの笑顔をより身近に感じることができるようになりました。

ところで、本校は自校給食で、子どもたちが廊下から給食室を見ることができるよう環境です。特に1年生教室は給食室のすぐそばにあるの

で、毎年多くの1年生が給食の様子を見に来ています。特に人気なのはりんご皮むき器です。毎年くるくる回って皮がむけていく様子を嬉しそうに眺めています。時には、先生方も「すごいですね。あんな風にりんごの皮を剥くの、初めて見ました」と声をかけてくれます。毎日、廊下から給食を作る様子を眺めることができる学校はなかなかないのでないかと思っています。

附属小学校は国立のため、学校栄養士業務についても普通の学校とは違うところが多々あり、最初はとても戸惑いました。また、附属小学校では全国の附属学校で組織された会があり、そこでは様々なことを学びました。研究紀要を書いたり、東京出張で全国の先生方とも会ったりもしました。県外で学校栄養士として働く先生方と話す機会は今まで全くなかったため、とても勉強になりました。学校の自慢を紹介したり、悩みを共有したりと、県が違って学校栄養士としての大変さや仕事の楽しさ、やりがいはみんな一緒なのだと感じました。

附属小学校ではこれまで保健安全委員会という保健委員会と給食委員会が一つの委員会として活動していました。今年度から給食委員会として新たに一つの委員会として発足しました。これまで以上にみんなが食に関心を持って、より良い学校給食を一緒に作っていったら良いと思います。



事務局だより

令和5年度理事会報告

■第3回理事会（Web）（2023年10月7日）

1. 報告事項
 - (1)令和5年度の上半期事業報告と下半期事業計画
 - (2)各種委員会報告
2. 審議事項
 - (1)令和6年度表彰候補者の選出について
3. 承認事項
 - (1)職務執行状況
4. その他



お知らせ

【第37回岡山県栄養改善学会】

令和6年
2月10日（土）

【定時総会】

令和6年
6月8日（土）

令和6年度栄養士会費納入のお願い

令和6年度会費納入の受付を1月より開始いたしますので、**3月末までに納入をお願いいたします。**

引き落としの方は4月1日（月）となります。

※年度途中で退会される場合はその年の会費納入後となります。



近年の気候の温度差には、働く私たちの体調管理がとても大切となります。日頃から現場で活躍するには、まずは自身が健康であることが求められます。職場のなかまやクライアントの方々とのコミュニケーションアップにもつながるのではないのでしょうか。

「なかま」の情報内容は、会員への様々な研修・活動をまとめてあります。また明日からの仕事に少しでもお役に立てばうれしいです。各自お身体を大切にがんばってください。

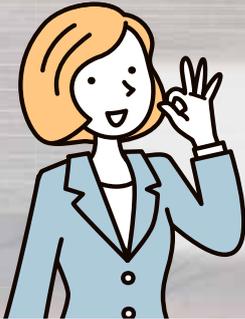
勤労者支援事業部 本多 佳代

「食べる人」にも「届ける人」にも安心、安全。

業界最小の
コンパクト設計!

適温配膳車

iクッカー和
NAGOMI



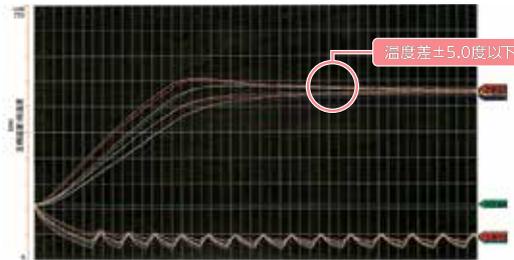
和風モダンな木目カラーのデザインの適温配膳車で、施設に馴染みやすい!



01 菌の繁殖を防ぎ、安心して食事提供できる確かな温度管理性能

業界最高水準の温度管理性能

庫内上下段での温度差が、業界最高水準の±5.0度以下※という厳しい基準をクリアしました。菌の繁殖を防ぎ、安心して食事提供をして頂けます。※工場出荷時



しっかり保温・保冷して美味しさを維持

側面だけでなく、底面にも遠赤外線パネルヒーターを採用。庫内は無風で、食事への乾燥の影響をなくし、芯から保温します。さらに全段冷風口を設けているため、微風で優しく均等に保冷します。



▲遠赤外線パネルヒーター採用



▲全段に冷風口を採用

02 感染症対策・備蓄に! 段ボール製ディスプレイトレイ

使い捨て出来る段ボール製の組み立て式トレイです。道具不要で簡単に組み立てられます。在庫保管にも場所を取らないため、感染症対策や、災害用の備蓄用として活用できます。



フラットトレイ配膳車対応

分割トレイ配膳車対応



○サイズ/450×310~325(mm)

※1 防水ではありません。極端な濡れ、長時間の放置は避けてください。 ※2 Fujitaka製以外の適温配膳車への収納については確認していません

●お問い合わせ先



株式会社 Fujitaka®

<お客様専用ダイヤル>

0120-533-771 受付時間
平日9:00~18:00

住所/京都市下京区東塩小路町606 三旺京都駅前ビル7F
<https://www.fujitaka.com/> 営業・サービス全国ネットワーク