

令和6年8月1日

# なかな

手をつなごう

第146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

## 祝40周年記念

会員の皆さんへの贈り物です→



スマホのカメラで  
読み込んでみてね!



スポーツ栄養

### 40周年記念号 岡山県 栄養士会の 活動



JDA-DAT



食育活動



Web研修



地域交流

拠点事業所支部・事業部の紹介 ..... 11~18

10年のあゆみと目玉事業 ..... 19~31

## 法人設立40周年を迎えて

(公社)岡山県栄養士会 会長 坂本八千代



戦後から活動していた岡山県栄養士会が、1984年7月に社団法人岡山県栄養士会として設立され、更に2012年4月公益社団法人岡山県栄養士会となり、今年40周年を迎えることが出来ました。

森恵子前会長から引き継ぎまして、会員や事務局の皆様を支えられて、時代の要請に応じてスリム化を計りながら今日を迎えております。その間コロナ禍もあり、顔を合わすことが減るなど活動が停滞した時期もありましたが、ひとえに会員、賛助会員さらには事務局の方々の支えがあってこそと、心から感謝しております。ありがとうございます。

公益社団法人としてリスタートしたころは、会計などの仕組みの変更で混乱を生じました。担当される会員に事務局までお越しいただき、情報伝達を行いました。未だに修正が出来ていないこともあります。適切に進んできています。また、コロナ禍で、集合型の研修・総会を行うことができないこともありました。Webでの開催は、当初は参加者がなかなか集まらないこともありました。ハイブリッド開催のために機器もそろえ、必要に迫られてではありますが、おかげでWeb研修や会議に慣れてくださいました。そして、NHKなどメディアで紹介された山形大学教授の古川秀光先生に「3Dプリンターで広がる新たな食材の世界」と題して遠く離れた大学から、目からうろこ

のご講演を拝聴することもできました。そして、研修会開催の経費が抑えられたこともあり赤字経営でありました当会の財政を立て直すことが出来ました。今後は研修などの対面開催とWeb開催を使い分け、さらに健全経営を目指し次世代に安心して繋ぎたいと考えています。

公益社団法人岡山県栄養士会の目的は、それぞれの専門性を活かし、広く県民の健康増進に寄与することです。医療においては患者に寄り添うチーム医療の一員となって貢献できる存在になること、福祉の分野でも医療と連携しこれからの超高齢化社会に必要な情報を啓発し活動することが挙げられます。支部の活動は栄養ケア・ステーションの拠点として地域に必要とされる情報を対象者それぞれに合った栄養に関する情報を伝えることで健康な高齢者を支えていくことができます。医療との連携も進み、治療後も安心して地域で暮らせる仕組みづくりが構築されてきています。

2021年の東京栄養サミットの成果文書として『誰一人取り残さない日本の栄養政策』を厚生労働省が掲げ、様々な場面で管理栄養士・栄養士が必要とされるようになりました。2023年に医療従事者として管理栄養士・栄養士が位置づけられ、2024年のトリプル改定ではあらゆる場面でその役割が明確になりました。会員がそれぞれの分野で専門性を深めその存在を堂々と明確にしていきたいと考えています。

今後とも公益社団法人岡山県栄養士会へのご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

な・か・ま



## 岡山県栄養士会法人設立40周年を迎えて

前会長 森 恵子



岡山県栄養士会法人設立40周年、もう、そんなになるのか、と感慨もひとしおです。

私が栄養士会に入会したときは、福田会長時代、それから前田会長、お二人、先人の努力のおかげで栄養士会はここまで発展してきました。岡山ヤクルトさんの会議室を借りての理事会等は思い出すことができますのですが、法人化になったとき、私は果たして何をして

いたのか、霧の中です。会員の皆様の日ごろの活動のおかげで法人が設立されたことは確かです。

会長時代にいつも考えていたことは、栄養士会

の活動を通してどれだけ社会貢献ができるか、世の中の様々な分野の大勢の方々に栄養士として、また、栄養士会としてどれだけお役にたつ存在になっていけるのか、でした。

今、栄養士としての第一線を離れて地域の一住民として町内会等の行事に参加していますが、たまに、食事について聞かれることがあります。ドキドキしながら、何とかお答えをしますが、生涯、栄養士として研鑽を積むことが求められていることを実感しています。

法人設立50周年を目指して、(私、個人としては90歳を目指して) 栄養士会がますます各々の職域で、また、地域でなくてはならない存在として発展されますことを祈念しております。

## 法人設立40周年おめでとうございます

公益法人日本栄養士会代表理事会長 中村 丁次



日本に、欧米から栄養学が導入されて約150年、栄養士が誕生して約80年になります。日本の栄養士は、昭和20年、アメリカの爆撃機B29が日本全土を焼土化するまっただ

中で誕生しました。食べ物を買うお金も、食料もない中で、何とか生きのびる方法を国民に教える指導者として生まれたのです。その後、戦後復興と農業や経済の発展により、食料事情は好転し、飢餓と栄養欠乏症は減少し、戦争による栄養不足は15~20年で解決しました。

その後、高度経済発展による食事の欧米化により肥満、非感染性が増加し、その予防・治療の指導者として管理栄養士が誕生しました。2000年には、人間栄養学に基づいた教育、養成、制度の大変革がもたらされました。今日まで、法改正によるフレームづくりは完成して、管理栄養士の医

療職としての明記、病棟配置は実現し、保健、医療、福祉におけるそれぞれの枠組みは、ほぼ完了したのです。

岡山県栄養士会も、法人化40周年を迎え、先人の努力により大きく発展されました。日本栄養士会の重鎮であられた難波三郎先生には若いころからお世話になり、多くのことを教えてもらいました。日本栄養士会と岡山県栄養士会が、今後、共に発展することを確認しています。これから取り組む課題は多くあります。例えば、①医療、介護、障害、さらに地域包括ケアにおける多職種・同職種の連携、協同、②病棟配置やベッドサイドワーキングのガイドライン、③栄養ケアステーションの拡大と充実、④会員増対策とプロフェッショナルリズムの教育、⑤国際貢献、⑥会員増対策、⑦都道府県栄養士会と日本栄養士会の連携、協同等です。岡山県栄養士会と会員が、県民誰一人も取り残さず、健康で幸せになるように貢献されることを切に願っています。

## 祝 辞

岡山県知事 伊原木 隆太



公益社団法人岡山県栄養士会が法人設立40周年を迎えられましたことを、心からお喜び申し上げます。

貴会におかれましては、昭和59年に設立されて以来、栄養と食の専門職として、科学的根拠に裏付けられ、かつ高度な技術に基づく「栄養の指導」の実践を通じて、保健、医療、福祉、教育等の幅広い分野において、社会のニーズに応じた活動を強い使命感をもって推進してこられました。また、会員の皆さまにおかれましても、さらなる知識と技術水準の向上を目指し、一人ひとりが常に自己研鑽を重ねるとともに、それぞれの職場や地域で人々の健康を守る活動を行っておられ、貴会の県民の健康増進の取り組みに対しまして、深

く敬意を表する次第でございます。

国から発表された令和2年の平均寿命では、50年ぶりに本県女性が全国1位となりましたが、こうしたことにつきましても、貴会におけるこれまでのご努力の成果の一つだと考えているところで

す。県では、「第3次健康おかやま21」や「岡山県食の安全・食育推進計画」等に基づき、すべての県民が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現のため、栄養・食生活や運動をはじめとした生活習慣に関する課題への対策を推進していくこととしております。貴会におかれましては、引き続き、県の施策の推進にご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、貴会のますますのご発展と会員の皆さまのご活躍を祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

## 祝 辞

岡山県栄養改善協議会長 中島 玲子



公益社団法人岡山県栄養士会が法人設立40周年を迎えられ、記念誌を発売されますことを心からお慶び申し上げます。

貴会におかれましては、日頃より各地域において、私たち県民の健康づくりに多大に御尽力いただいておりますことに心から敬意と感謝の意を表します。

さて、我が国は、超高齢社会を迎え、今後、医療や介護にかかる負担が一層増すことが予想されており、高齢になっても健康に過ごすことができるように、子どもから大人までの幅広い世代に対して、食事や運動などの生活習慣の改善による健康づくりを推進していくことが、重要となってい

ます。

岡山県栄養改善協議会は、昭和39年の発足以来、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の健康づくりボランティアとして、活動を続けてきました。食生活の改善の事業としては、減塩食普及活動や朝食毎日きちんと食べよう大作戦など様々な活動を、継続して実施してきました。

これまで、私達が活動を続けることができたのは、ひとえに貴会の皆様のお力添えがあったからこそでございます。

今後も貴会の皆様には私たち栄養委員の良きアドバイザーとして御支援と御指導を賜りますようお願いいたします。貴会のますますの御発展と皆様がこれまで培われた知識や経験を活かしながら御活躍されますよう祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。

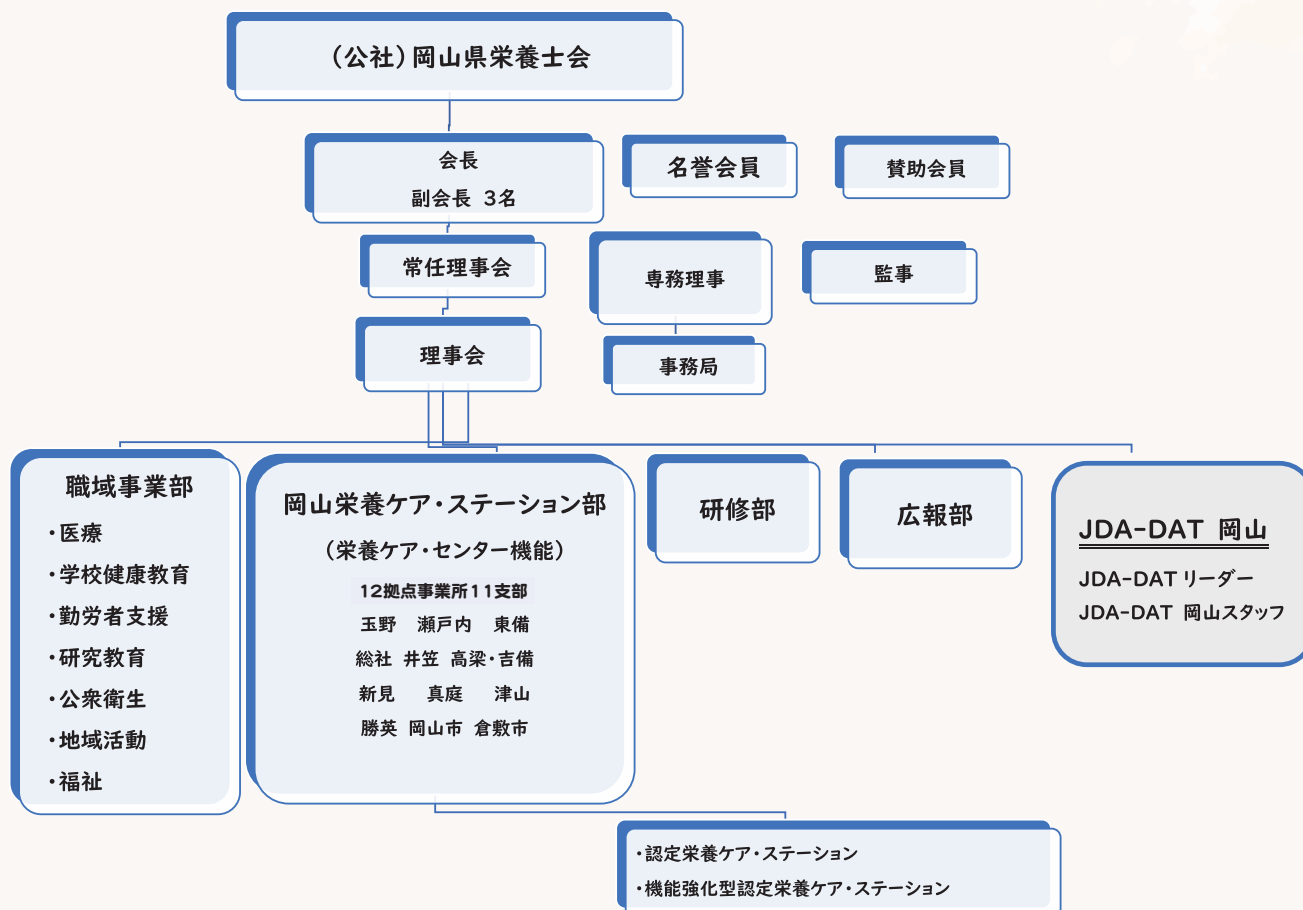
## 令和6年度公益社団法人岡山県栄養士会活動基本方針

公益社団法人岡山県栄養士会は、すべての県民が明るい笑顔で暮らす「生き生き岡山」の実現という岡山県の基本目標を基に“健康な毎日”の実現に貢献します。私たちは、栄養と食の専門職として倫理と科学的かつ高度な専門的技術に基づく「栄養の指導」によって人々の健康を守り、向上させることを使命としています。そのために、地域で暮らすすべての人々の健康・栄養・食に目を向けて、自身の所属する職域を越えて、広く関係機関・団体と連携、協働しながら活動をすすめます。

### 重点目標

1. 岡山栄養ケア・ステーション活動を推進し、地域とのつながりを強化する。
  - 1) 栄養情報提供書をあらゆる領域の管理栄養士・栄養士が活用し、活動を展開する。
  - 2) 医療・介護・福祉等多職種連携を推進し、地域ケア会議等に積極的に参加する。
2. 栄養・食生活に関する事業を活発に展開し、県民の健康増進を図る。
3. 管理栄養士・栄養士倫理綱領に則り、科学的根拠に裏付けられかつ高度な技術をもって「栄養の指導」を実践する。
4. 非常災害時に栄養・食生活に係る支援を迅速かつ円滑に実施するための体制を整備する。
5. 会の組織強化と会員の資質向上を図り、社会の要請に応える。
  - 1) 魅力ある組織づくりに努め、支部・職域事業部の連携を推進し、まわりの未加入の管理栄養士・栄養士に声をかけ、仲間を増やす。
  - 2) 各事業部が、Web配信可能な研修会ができるように仕組みを構築する。
  - 3) 会員各自が自らの資質向上の為、研修会へ積極的に参加する。
6. 顔の見える管理栄養士・栄養士となって自分たちの社会的地位の向上に努める。

令和6年度・7年度（公社）岡山県栄養士会組織図



# 岡山県栄養士会のあゆみ



平成27年  
2015

森 恵子会長

ファジアーノ岡山スポーツクラブ受託事業開始  
訪問介護員資質向上のための研修受託事業開始  
地域での災害に備える講習会  
JDAIDAT修了者を講師に災害支援研修会計13回実施  
第17回介護保険推進全国サミットinおかも

平成28年  
2016

岡山県地域包括ケアシステム学会(第1回学術大会)参加  
地域在宅医療・介護連携関連会議  
災害時の栄養支援に関する事業  
岡山県災害時公衆衛生活動への協力に関する協定書締結  
栄養ケア・ステーション登録指導員養成講座の実施

平成29年  
2017

岡山栄養ケア・ステーションを活用した病診連携の取組みとして「栄養・食生活相談カード」を配布(旭交通タクシー60台の座席ポケット)  
健康づくり提唱のつどいの一環で「栄養の日・栄養週間事業」を岡山駅南地下通路広場で栄養ワンダー2017inおかもやま他12回を実施  
また特定給食施設関係者研修会で栄養の日パンフレットを使用した講話を実施  
JDAIDAT岡山スタッフ養成研修会開始

平成  
201

坂本  
機関紙なかも発行が3回から2回に変更

会員数(人)

1,673

1,660

1,651

日本人の食事摂取基準2015年版  
認定管理栄養士制度

2015年



8月4日 栄養の日制定

認定栄養ケア・ステーション認定制度スタート  
栄養ワンダー スタート  
栄養の日・栄養週間制定

全国の動き

2015年



訪問介護員資質向上のための研修事業受託事業開始

2017年



30年 8	令和元年 2019	令和2年 2020	令和3年 2021	令和4年 2022	令和5年 2023
八千代会長 組織強化事業として新規就労者を対象とした新人交流会の開催 平成30年7月西日本豪雨災害支援 栄養ワンダー2018 in おかやまを岡山駅南地下通路広場などで計10回実施	栄養ワンダー2019 in おかやまを岡山駅東西連絡通路にて県民PR活動他11回実施 生涯教育等研修運営委員会からスキルアップ研修委員会に名称変更	「博士の家」みんな食堂8回実施 「岡山市後期高齢者低栄養予防保健指導事業」を岡山市から委託を受けて実施 非常災害時用の栄養・食生活支援マニュアルを更新 オンライン研修会の内容や実施方法の検討を行う 栄養士会研修会、役員会議等Web開催が主流になる	JDAIDAT岡山スキルアップ研修会開始 「博士の家」みんな食堂8回実施 「岡山市後期高齢者低栄養予防保健指導事業」を岡山市から委託を受けて実施 非常災害時用の栄養・食生活支援マニュアルを更新 オンライン研修会の内容や実施方法の検討を行う	RSK朝耳らじお「からだにいい話」男子会の担当となる 「博士の家」みんな食堂11回実施 岡山県栄養士会組織図を変更する NHK岡山 防災食を楽しくずばらクッキング 2回放送 みんなの防災フェスティバル2021 in イオンモール岡山	岡山県栄養士会支部の名称を「栄養ケア・ステーション拠点事業所支部」に変更 災害時アクションカード作成に向けての検討を行う
1,653	1,599	1,516	1,515	1,527	1,494
	2019年5月1日令和天皇誕生	日本人の食事摂取基準2020年版 日本食品標準成分表2020年版(八訂)	日本栄養士会が各都道府県の栄養士会に 栄養ケア・センターを設置	第69回日本栄養改善学会学術総会 川崎医療福祉 大学 日本栄養士会主催で大規模災害想定訓練の開催 (Web)	

新型コロナウイルス感染拡大のため活動縮小

2020~2021年

2020年~



栄養ワンダー in 2017  
岡山駅南地下通路広場



「博士の家 みんな食堂」



コロナ禍により研修会開催方法の変更



# JDA-DAT岡山

## 公益社団法人岡山県栄養士会 災害対策体制

### 災害対策本部 (事務局：086-273-6610)

本部長：会長 (090-6433-0840 災害対策本部用携帯番号)  
副本部長：専務理事  
本部長：副会長 (3名)  
本部支援員：災害時栄養支援検討委員会会長、JDA-DATリーダー

〔総括〕本部長 (会長)  
〔渉外〕副本部長 (専務理事)

- 状況把握 (会員の安否状況、被災状況)
- 岡山県保健福祉部健康推進課との連絡調整  
岡山県から支援要請の有無
- 日本栄養士会との連絡調整 (支援の要請)  
JDA-DAT支援依頼の有無
- 活動計画の作成 (必要な支援策の協議)
- 活動の評価

連絡員2名  
(JDA-DATリーダー、JDA-DAT岡山)

クロノロジー (記録)  
(2名：事務局、JDA-DAT岡山)

#### 〔情報収集班〕

- ◎本部長 (副会長)  
医療・地域活動  
JDA-DAT岡山
- .....
- 会員の安否の確認
- 災害支援登録者の支援可否の確認
- 被災状況の情報収集  
(病院・施設・学校・保育園等)等
- 収集した情報の集約

#### 〔活動調整班〕

- ◎本部長 (副会長)  
研究教育・学校健康教育  
JDA-DAT岡山
- .....
- 支援可能者の名簿作成  
災害支援登録者、  
他都道府県栄養士会、  
JDA-DAT
- 活動班の編成・派遣調整
- 携行物品の支給
- 活動報告書の管理

#### 〔実働準備班〕

JDA-DATリーダー  
JDA-DAT岡山

#### 〔物資・資金調整班〕

- ◎副本部長 (専務理事)  
福祉・勤労者支援  
JDA-DAT岡山
- .....
- 支援物資の調達  
(賛助会員への要請)
- 携行物品の調達
- 支援活動用リーフレット等の準備
- 事務処理全般

JDA-DAT岡山 活動班 ※

※JDA-DAT岡山については公益社団法人岡山県栄養士会災害支援実施要綱を参照



## JDA-DAT岡山活動班の体制

### 現地活動班

班長（リーダー）1名

- 被災状況の把握
- 支援活動
- 支援活動の管理、移動手段の調整
- 活動の取りまとめ、報告（活動調整班へ）
- 班員の健康管理、事務引継ぎ

班員（スタッフ）2～3名

- 被災状況の把握
- 支援活動
- 活動の報告（班長へ）

現地活動班は、被災地の行政栄養士等と連携を図りながら、活動支援拠点における情報収集・支援情報の精査・後方支援、または活動拠点における被災地の栄養・食生活支援にあたる。

### 活動支援班（後方支援）

- 被災地の状況把握  
〈ライフライン、支援者、支援物資内容等〉
- 炊き出しメニュー等の献立作成
- 各種資料（リーフレット、ポスター等）の作成
- クロノロジー（記録）

活動支援班は、被災地の状況を把握し、炊き出しの献立作成や支援活動に必要な資料の作成等、現地の栄養士等の後方支援にあたる。

## 活動報告

### 熊本地震2016

岡山チームA班（坂本八千代・細川良子） 4/30～5/5（実活動5/1～5/4）

岡山チームB班（前原由記子・山本由理） 5/2～5/6（実活動5/3～5/5）

### 西日本豪雨災害2018（支援活動延べ77名）

7/11～12 備北保健所管内

高梁市行政栄養士支援（炊き出し手伝い・栄養相談）

7/12～8/3 倉敷市保健所行政栄養士支援（避難所等での情報収集および要配慮者支援）

8/3～14（うち8日）はくおう（防衛省チャーター客船）支援

### 能登半島地震2024

2/20～24（実活動2/20～2/23） 森下桂子、窪田紀之、坂本八千代

# 岡山県の栄養ケア・ステーションについて

～地域密着型・・住み慣れた地域で安心して健やかに暮らすために～

(公社)岡山県栄養士会 栄養ケア・ステーション コーディネーター 春名美智子

栄養ケア・ステーションは、2005年、日本栄養士会は47都道府県栄養士会に「栄養ケア・ステーション」の設置を要請し、2008年に栄養ケア・ステーションを開設、商標登録しました。その事業は、専門職として地域社会に根ざした活動を展開するための拠点として、その仕組みを構築・稼働させようとするものであり、栄養士会という公益団体が地域住民の健康づくりに貢献することを目的としています。そして2018年から「認定栄養ケア・ステーション認定制度」が本格的にスタートし2021年10月より「機能強化型認定栄養ケア・ステーション」も追加されました。岡山県栄養士会では、既に鏡野町芳野病院において「認定栄養ケア・ステーションばらんす」が

活動されていましたが、2023年9月にはサンヨー薬局三門店、2024年4月にアール・ケア玉野市の店舗が認定栄養ケア・ステーションとして認定されました。岡山県栄養士会栄養ケア・ステーションにおいても、長く県内の地域活動を実践してきた11支部を栄養ケア・ステーション12拠点事業所へ移行し、地域密着型で健康を支える取り組みを進めて参りました。岡山県栄養士会栄養ケア・ステーションは、市区町村の地域性に合わせた健康づくりの活動が重要だと考えております。会員の皆様、これまでの経験を活かし、一緒に栄養ケア・ステーションで活動してみませんか。ご登録をお待ちしています。

## 栄養ケア・ステーション事業で活躍中の登録管理栄養士数

- ・(公社)岡山県栄養士会 栄養ケア・ステーション 67名
- ・認定栄養ケア・ステーション ばらんす(津山) 1名
- ・サンヨー薬局 認定栄養ケア・ステーション(岡山) 2名
- ・アール・ケア 認定栄養ケア・ステーション(玉野) 2名



# 拠点事業所支部・事業部の紹介

## 井笠支部 畦崎 智世

井笠支部は、岡山県の南西部に位置し、隣県広島県福山市に勤務する方、逆に福山市に在住で岡山県栄養士会に所属してくださる方と一緒に活動しています。7つの職域全ての会員が所属しており、管理栄養士・栄養士約130人で構成されています。

乳児期・学童期から高齢期まで、食育活動や食支援をそれぞれの職場で行い、生涯にわたって健康に暮らすことを主な活動の目的としています。

支部での活動は、定期的に役員（7つの部会の代表者）が集まり、岡山県栄養士会での決定事項、協議事項の伝達に加えて情報交換を行っています。地域で行う活動について、どのようなイベントにするか、当日の役割なども協議します。参加者は熱心で助け合って支部活動を盛り上げていこう、栄養士職能として地域活動を行おうという姿勢が感じられます。代々の支部長や支部会構成員が作り上げてきた良い伝統だと思います。

## 高梁・吉備支部 大久保加容子

私たち高梁・吉備支部は、近隣で働く栄養士達の連携を図るとともに、専門性と知識を高めることを目的に活動しています。

具体的な取り組みとして、情報交換の場の提供があります。

地域に健康づくりや食育の推進等の普及啓発を行うため、各種イベントへ参加し住民との交流を図っています。

今後もお互いに積極的に交流を図り、情報の収集を行い栄養士の資質向上に努めていきます。



## 玉瀬支部玉野ブロック 山口 明子

玉野ブロックは公衆衛生4名・医療11名・福祉11名・学校健康教育4名の会員が在籍しています。

玉野市を拠点に、健康増進課、医療機関6、障害者施設1、特別養護老人ホーム10、老人保健施設2、短期入所施設1、居宅介護支援施設1、保育園1、学校給食センター1と24施設で勤務している管理栄養士・栄養士が会の運営に携わっています。

玉野ブロックのこれまでの活動を振り返ると、どの事業においても行政と連携し栄養改善委員の皆様方と共に活動を進めてきました。特にこの10年間は幅広い年齢層の方々に対しての事業が展開できたのではないかと感じています。

幼児期・学童期における食育やアレルギーイベント、商業施設において実施したマルシェ事業や栄養成分

## な か ま (第146号)

表示店活用塾、生活習慣病予防のための糖尿病教室や骨密度測定後の栄養指導、専門学校に出向いて調理実習なども行いました。新型コロナウイルスの蔓延により事業は縮小し、現在は地域住民を対象とした展示や生活習慣病予防の事業をメインに年1回程度の活動を行っています。

この数年で管理栄養士・栄養士の在り方も世の中の施策も大きく変わりました。時代と共に新しい意見と方法を探求しながら地域に根差した栄養士会でありたいと考えています。

---

### 玉瀬支部瀬戸内ブロック 柿本 朋子

瀬戸内ブロックは、2004年11月に邑久郡3町が合併し、瀬戸内市が発足したことにより2005年に邑久ブロックから瀬戸内ブロックに改名となりました。会員は、病院・高齢者福祉施設・保育園・学校給食調理場・市職員と、職場を退職した栄養士です。しかしながら実際に活動できる会員が少ないため、今年度より役員数を4名に減らしました。

主に市や関連団体からの依頼を受け、市民の健康づくりに寄与する活動を行っており、特に子どもに関わる食育に重点を置いて取り組んでいます。

コロナ期間中は活動が少なく、年2回の活動となっていました。昨年度から少しずつ増え、今年度は子育て支援センターでの食育教室、市と共催で行う給食人気メニュークッキング教室、昨年度から再開された在宅医療介護推進フォーラムでの食に関する情報発信を行います。また、親睦会を2年に1度行うことにしており、今年度末に開催予定です。職種別の仕事紹介の後、茶話会で親睦深めることで、いつでも情報交換や相談ができるよう横の繋がりを深めたいと考えています。栄養士としての視野を広げることができ、参加して良かったと思える会となるよう企画しますので、ぜひ皆さん参加してください。

---

### 真庭支部 池田 丈太

真庭支部では、行政（保健所、市町村）、医療（病院）、福祉（高齢者福祉施設、障がい者福祉施設、保育所）、地域（フリーランス）、学校に所属する管理栄養士・栄養士約70名で構成しています。支部所属の管理栄養士・栄養士の相互連携を密にしながら、地域住民を対象とする食活動を通して、健全な食生活の実現および幸せづくりを応援しています。

真庭地域は、高齢化率も40%を超えていることから、ターゲットを高齢者とし、高齢者がいつまでも住み慣れた地域でいきいきと生活できるよう、フレイル予防を中心とした取り組みを少しずつ進めているところです。また、共生社会の実現に向け、障がい者への食支援活動も行っています。しかしながら、時代の流れとともに、支部メンバーの減少、支部内での連携不足などの問題にも直面しています、食活動を積極的に推進していくためにも、まずは、支部メンバーの連携強化が必要なのではと考えています。

今後については、支部メンバーの連携が活性化し、組織強化につながるような取組も取り入れながら、こどもに向けた食育の取組、高齢者に向けたフレイル予防の取組を関係機関や関係団体と連携し、積極的に進めていければと考えています。

## 勝英支部 浅浦 久美

会員の所属事業部は、公衆衛生、医療、学校教育、福祉、勤労となっており、会員数は20名程度です。職場としては、病院・施設・保健センター・フリーランスなどです。

勝英支部の活動目的は、公衆衛生に所属する栄養士と共に、地域住民に対し健康の保持・増進につながる事業を展開していくこととしています。

年々会員数が減少する中、コロナ禍で停滞していた支部活動をようやく再開したところで、地域の栄養士同士、手を取り合い顔の見える環境を整え中です。

令和5年には、栄養ワンダーを開催し、地域の方々に栄養の大切さや栄養士の存在をアピールすることが出来ました。

研修会もとても少ない人数の参加でしたが、「いま話題の機能性の脂質について」という名目で、とても内容が濃く、質問もたくさん出され、有意義なものとなりました。

今後さらに会員数を増やすことは困難を極めそうですが、少人数でも連携を取りながら支部活動に協力していきたいと思っています。



栄養ワンダー



研修会

## 東備支部 金谷 香

東備栄養士会支部は備前、和気、赤磐のメンバーで構成されています。

過去に、魚離れが進み、調理をする機会が少なくなっている状況を踏まえ、栄養士を対象に魚のさばき方や魚のことなど、毎月魚のクッキングを行い、レベルアップを図る取組みをしました。

糖尿病健康セミナーでは、バイキング方式で栄養委員さんと栄養士が調理をしたものを、食品交換表を使い、バランスよくとれているかを栄養指導で確認したり、病院の栄養士や糖尿病専門の先生からの講演を企画したりしました。

赤磐市の各地域での公民館で開催されるイベントの時には、栄養士が栄養に関する相談するコーナーを設置しました。

学校栄養士が夏休みに親子料理教室を開催し、子供一人で調理できる食事などを親子で調理実習したこともあります。

コロナ前にはいろいろな部署との交流があり、東備地域の方を対象に糖尿病健康セミナーも行っていました。現在はできていません。

栄養ケア・ステーションが立ち上がり、各支部ごとに管理栄養士がいて栄養指導、相談ができることを個人の病院などにアピールし地域活動の栄養士の活躍できる体制を整えていきたいです。

## 新見支部 田邊 弥美

新見市は岡山県の北西部に位置し、緑豊かな山々や清らかな水など、豊かな自然に恵まれています。この環境を活かし、千屋牛の飼育や、米、ピオーネ、白桃、桃太郎トマトなどの栽培が盛んです。

新見市では、令和4年度に「第2次健康増進計画」の中間評価を行い、令和5年度からの後期計画では、目標である「笑顔があふれ みんなが手を取りあう あたたかいまち」を目指して、健康増進や食育推進に取り組んでいます。

今年度栄養士会新見支部の会員の内訳は、医療11人、福祉7人、学校4人、地域活動2人、公衆3人、教育1人で、合計28人の会員で活動を行っています。

新見支部では、令和3年度から新見市社会福祉協議会から依頼を受け、「ぴおーらキッチン（地域食堂とふれあいの場の提供）」での食事提供を行っています。

ぴおーらキッチンは、誰もが安心して立ち寄ることができる地域食堂やふれあいの場をつくることで、人と人がつながるきっかけとなり、困りごとや暮らしへの不安な気持ちを和らげることを目的として、ぴおーらキッチンを開催しています。

実施にあたっては、新見市社会福祉法人連絡協議会、岡山県栄養士会新見支部、新見公立大学の学生有志と協力をしながら調理や食事提供を行いました。

回数を重ねるごとに事業の認知度や来場者数が増え、多くの市民に喜んでいただいている地域食堂を今後も、岡山県栄養士会新見支部としても盛り上げていき、地域の福祉に貢献できればとよいなと考えています。



フリースペースでの様子



ぴおーら食堂 調理の様子



ぴおーら食堂食事提供の様子

## 総社支部 清水 恵

拠点事業所総社支部は、総社市、および早島町からなり、会員数は令和5年度末で55名と、こじんまりとした支部ですが、会員の所属は医療、福祉、公衆衛生、研究教育、学校健康教育、地域活動、勤労者支援と多岐にわたっております。備中保健所管内になります。研修会などでも顔を合わす機会があることから、地理的には少し離れた地域ではありますが、支部活動の際には会員同士が情報交換を図りながら力を合わせて取り組んでおります。毎年秋には様々な職域の会員が一緒になり岡山県立大学の大学祭で食生活診断と健康相談会を実施しました。栄養士ののぼり旗を立てて、高校生や大学生はもとより、親子連れや高齢の方などにお声をかけるなどして令和5年度は180名の方にご参加いただきました。このような支部活動は、地域住民の方々に管理栄養士・栄養士の存在をアピールする良い機会でもありますので、今後も継続して行っていきたいと思います。他にも学校健康教育の会員による地産地消を推進する親子料理教室なども実施しています。今後は栄養ケア・ステーション事業の方でも活動の幅を広げることができるよう、岡山県栄養士会のご指導の下、総社支部の会員一同、力を合わせて地域の健康づくりに取り組んでいきたいと思います。

## 岡山市支部 遠藤美智子

岡山市支部では、健康づくりイベントでの展示や食生活講習会など、それぞれの地域で食育を行うために必要な指導媒体（教材）を作成しています。

知らず知らずのうちに摂取している「糖・油・塩」ですが、可視化されることで小さな気づき生まれ、生活改善できれば病気発症予防の第一歩となります。

そこで、清涼飲料水に含まれる糖分量は「スティックシュガー」に置き換え、スナック菓子の脂質の量は「サラダ油」に換算し可視化しています。料理等に含まれる食塩相当量は、小袋に入れた食塩を食品カードに並べて貼り付け“多い”ことを強調しています。また1年間で摂取している食塩は、目で見て「多い!」、手で持ち「重い!」ということを実感してもらうために容器にまとめて入れています。「こんなに食塩摂っていたのか!」重みの実感が減塩の意識を高めることを期待して作りました。これらの指導媒体（教材）は「どのくらい摂っていますか?砂糖・油・塩」としてさまざまな健康づくりイベントで活用されています。

また、長年保育園での食育で使用していた手作りのペープサートの補修も行いました。

### 指導媒体(教材)の作成



なかま第130号7頁より



なかま第131号6頁より



栄養士会HP(教材)より

## 倉敷市支部 新田 和子

倉敷市支部は、医療、福祉、学校、公衆衛生、地域活動、研究教育の各事業部から選出された会員で構成されています。幅広く地域住民の健康と幸せに繋がる活動を効果的に行うことを目的として、年間の活動計画を話し合っています。

活動内容は、倉敷市が主催する「こどものための食育フェア」のブース展示を実施しました。うんちの被り物を身に付け、子どもたちが喜んで関心をもってもらえるよう工夫しました。

「食育栄養まつり」は3か所の会場で管理栄養士が栄養相談を担当しています。長蛇の列ができることもあり、毎年楽しみにされている市民の方もいらっしゃいます。それぞれのライフステージに合わせた食育の媒体作成や、イベントの担当者などを役員会で決めています。事業部は違っていても、イベントの活動を通して、お互いの日々の活動を知ることができ、協力、連携がスムーズになっています。昨年度は、栄養成分表示の店の巡回指導を全店舗巡回することができました。

コロナ禍が明け、少しずつ活動が広がっていますが、まだ役員のみ活動がほとんどです。今後は各事業部の役員を通して、倉敷市支部の会員の顔が見えるような活動を行うなど、事業部間を超えた交流を行い、会員の声が聴けるような支部でありたいと思っています。

## みんな集まれ!つやまエイヨウシジャー 津山支部 砂田 真紀

津山支部ではグループワークを通じて会員交流を行っています。交流会では、経験年数や年齢が異なる支部会員がテーマを決めて意見交換を行うなど交流を深めています。活動では長年の地域包括ケア会議等への

## な か ま (第146号)

支援に対する評価をいただき、令和4年度津山市フレイル対策事業に専門職として参画することができました。継続事業である地域の中学生等を対象とした食育活動に加え、昨年初めて美作大学の学園祭に出展し幅広い年齢層の皆さんを対象に栄養の普及に努めました。作州地域での栄養ワンダーも支部活動として定着してきています。

現在活動の中心とも言えるフレイル予防講座は、津山市の「こけないからだ体操」に参加している高齢者等が栄養改善に取り組むことでフレイル予防効果を向上できるかを検証するため、令和4年度津山市医師会と津山市在宅医療・介護連携推進協議会と津山支部が連携してモデル事業を実施し、検証結果を踏まえて津山市独自のフレイルプログラムを構築したものです。その展開として今年度は栄養改善プログラムによる研修会が企画されており、今後はさらに対象を津山市全域に広げた普及啓発活動や企業向けの講座も展開される予定です。今後も支部会員の交流を深め、継続事業を盛り上げていきたいと思っております。

---

### 研究教育事業部 西村美津子

研究教育事業部は、県内の管理栄養士や栄養士養成施設で教育や研究に従事する仲間が所属しています。健康増進、栄養・食生活に関する研究ではエビデンスが豊富な分野と不足している分野もあり、不足している部分を補完することも、研究教育事業部の重要な役割の一つです。

管理栄養士・栄養士の活動のもととなる学問は、人を対象とし、人の役に立つ栄養学であり、科学的根拠に基づいた方法で栄養改善を目指すものです。この活動は、基礎的な実験研究や疫学研究によって明らかにされた事実を参考にしながら、人に対して得られた信頼性の高い結果を利用するという実践栄養学のアプローチが重要です。栄養学の将来を考えると、研究者と実務者の双方の立場から実践栄養学の学問的水準を向上させ、その普及を図ることが極めて重要であり、その一端を担うのが研究教育事業部の役割と思っています。

その他に、若手栄養士の意見交換や情報共有を目的とした会を開催し、次世代を担う管理栄養士・栄養士が、病院、福祉施設、学校や企業との連携による健康増進、栄養教育の推進などに活躍できることを期待しています。これからも、研究教育事業部は地域に根ざした活動を続け、栄養学の発展と健康増進に貢献していきます。

---

### 公衆衛生事業部 佐藤 圭子

公衆衛生事業部は、市町村（市役所・町村役場の健康づくり部門・保健センター、母子保健・児童福祉部門、高齢者福祉部門、地域包括支援センター等）、政令指定都市の岡山市（保健所、保健センター等）、岡山県（県庁、保健所・支所）に勤務する管理栄養士・栄養士、約100名で構成されています。

自治体で働く私たちは、妊産婦、乳幼児～子ども～若者・働きざかり世代～高齢者が、より健康に生き生きと生活できるよう活動しています。住民の健康相談・食生活指導、食育活動、生活習慣病予防・高齢者の低栄養・フレイル予防、地域の栄養調査、給食施設の指導、災害時の食の備え、自然と健康になれる食環境づくり等の取組を行っています。また、このような活動がより身近な地域で推進されるよう栄養委員等の食に関わるボランティアの育成や地域づくりを進めています。

このような活動が、地域で展開できるよう年3～4回の役員会、年1回～複数回の研修会を開催し、講演等で新しい情報を得たり、取組事例を共有してよりよい活動をするための意見交換をしたりしています。今後も、地域で暮らすすべての人々の健康を願いながら活動を続けていきたいと思っております。



## 医療事業部 市川 和子

医療事業部は、岡山県栄養士会の中で最も多くの会員を有する事業部で現在、約650名の会員で構成されております。栄養士会設立当初は、岡山県病院協議会として活動を開始しました。県下の病院に勤務する管理栄養士・栄養士で構成され医療界独自のテーマを中心に研修会を展開して参りました。年に3～4回程度の研修会を行い多くの参加者で活気あふれるものでした。その後、岡山県栄養士会が公益法人化して病院協議会から医療事業部へと改名され現在に至っております。高齢化する我が国において医療現場は、目まぐるしく診療報酬体系が変わり、年々給食管理から栄養管理へと大きくシフトし臨床での栄養管理の重要性が高く評価されてきました。今後は急性期医療のみならず慢性期医療も含め切れ目の無い包括医療を目指し栄養管理を展開していきたいと考えております。

## 勤労者支援事業部 本多 佳代

私たち勤労者支援は会員数、約30名で活動しています。

勤労者支援の栄養分野におけるビジョンは、地域で働く人々を健康に社会の実現に貢献することを目標としています。

主に健康日本21（第三次）に基づき健康な勤労者を増加させ、正しい知識の普及を高め、健康寿命の推進を図る取組みをしています。

特に生活習慣病対策の視点から、給食・外食・中食・食品メーカー・流通産業の他に企業、自衛隊、矯正施設との連携による、勤労者の職種別健康教育モデルの確立を進めるなど、皆さんと健康を作る事業部をめざしていきたいと考えています。

また研修会では、仲間づくりのきっかけとなり、他職域の方々と情報交換も行うことができます。

これからも一人でも多くの会員を増やし、研修会などに積極的に参加する事業部をめざしていきたいと思っております。

## 地域活動事業部 細川 良子

現在134人（2024/1/25現在）。運営委員会は年4回程度開催。運営委員は各支部（現在：東備支部、勝英支部が欠員）より1名ずつ（岡山市は2名）と顧問も加え10名で構成されている。従事している仕事は多岐にわたり、赤ちゃんから高齢者、地域支援や教育から医療、年齢も子育て真っ最中から定年後からの再活動までとフリーランスとして活動する会員が多い事業部。

年1回のスキルアップ研修会を実施。ここ7年は他職域、他職種とのコラボ研修会を実施し、様々な職域や職種にま



おぎゃっと21 in コンベックス（2019年）

たがって仕事を引き受ける事業部として知識を得ることとつながりをもつことを目指してきた。コロナ禍以前はコンベックス、イオン倉敷での「おぎゃっとはぐくみ21」での離乳食相談や食育ゲーム、医療生協と共同コープフェスタでは減塩「すこしお」フェアでの減塩指導などに従事。

## 学校健康教育事業部 光森 麻里

この事業部は、主に栄養教諭が中心となって構成されています。

〈主な職場〉

公立学校（小・中・一部高・特別支援学校）

〈栄養教諭とは〉

文部科学省より、「管理栄養士または栄養士の免許を有しており、栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ有する教師」と位置付けられている。

〈栄養教諭の職務〉

学校給食法 第10条に基づき、食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行う

(1)食に関する指導

①給食時間指導（給食を生きた教材として活用）、②教科等の指導、③個別的な相談指導

(2)学校給食の管理

①栄養管理（学校給食法 第8条に基づき学校給食の献立作成を行う）

②衛生管理（学校給食法 第9条に基づき衛生管理を行う）

※(1)(2)の他にも教職員、家庭や地域との連携・調整のため多くの職務があります。



## 福祉事業部 窪田 紀之

業務内容はそれぞれの施設（高齢者施設・児童施設、心身障がい者施設）で様々ですが、大きくは丁寧で質の高い栄養ケア・マネジメントと日々の給食の提供に従事しています。福祉事業部では、日々の業務を円滑に行うために、様々な研修会を企画・運営してきました。基本事例を通じて栄養ケア・マネジメントの書式や手順を学び、経口維持への取り組みや看取り介護など、施設で実際に経験する様々な事例についても取り上げました。介護報酬と障がい福祉サービス等報酬は3年に一度改定があり、加算の算定要件や他施設での取り組みを共有しました。



また、コロナ禍に入る前は賛助会員の食品業者様と合同で、季節ごとの行事食をテーマに調理実習を行いました。施設での喫食者となる高齢者・障がい者の摂食・嚥下状態に配慮した、見た目にもおいしそうな料理を学びました。

福祉施設の管理栄養士は一人職場であることも多く、他施設の栄養ケア計画書や行事食について意見交換をすることで、同職種間の連携を深めてまいりました。

## 活動報告（拠点事業所支部・事業部）

### 地域住民の興味に寄り添う調理実習を！ 新見支部 藤野 美恵

令和4年度から新見公民館からの依頼があり産声をあげた事業です。

病院や、福祉施設等、普段の生活の中で会う機会の少ない専門域で働いている栄養士に調理実習をお願いしたいとの内容でした。

館長さんとの打ち合わせでは、地域住民の聞きたいこと、知りたいこと等事前にリサーチしてもらいました。

1回目の調理実習では、病院の栄養士への依頼でした。

実習内容は、塩味に焦点をあて、2gで美味しく感じる食事づくりをしました。

コロナ禍ということもあり、お弁当で持ち帰ってもらいましたが、非常に大好評でお便りを下さる参加者もおられました。

伝えたい事は沢山ありましたが、3項目に重点（①食材に含まれる塩分を知る。②gとccの違いを知る。③g秤の使い方を知る。）をおいて実習しました。

今の時代であれば、男女必修で中学校の家庭科で習いますが、60歳～80歳代の方々はそうではありませんので、真剣な眼差しで聞いてくださいました。

2回目の実習では、福祉施設に勤務する栄養士への依頼があり、食形態の移行、また口内フレイル予防などわかりやすく説明してもらいました。

在宅で簡単にできる献立として、高評価をいただきました。

3回目の実習は糖尿病外来を開設している病院栄養士への依頼でした。座位でできる簡単な運動も理学療法士さんの力を借りて、教室の中で楽しく緊張をときほぐし、その後実習してもらいました。

新見市糖尿病、境界型の現状も講話に入れながら、身近な問題提起として取り組みました。

このような形で、令和4年から始まった事業です。新見の中心地である新見公民館周辺に在住している人が対象なので買い物への不自由さもなく、徒歩で来られる方々ばかりです。新見市全体でみると恵まれた環境での今回の依頼内容であったように感じています。

それぞれの職場で日々、一生懸命に働いていますが、自分たち専門職の得意とする献立紹介・施設紹介・病院紹介等ができた時間でした。



糖尿病等栄養管理支援システム活用推進事業 3回シリーズ 玉瀬支部玉野ブロック 松本 英子

糖尿病等栄養管理支援システム活用推進事業として、地域住民を対象に3回シリーズで実施しました。

体験型の企画でスタッフ、参加者とも和気あいあいと共に学ぶ時間となりました。病院勤務だとなつて指導というスタンスになりがちですが、この企画に参加して、管理栄養士は生活者がほんの少しの工夫で、心豊かに暮らしていくお手伝い出来る素敵な仕事だと改めて感じる事ができました。

●糖尿病等栄養管理支援システム活用推進事業内容●

【第1回】	
日 時	平成26年8月29日(金) 12:15~16:00
場 所	田井市民センター
参 加 者	地域住民42名
ス タ ッ フ	栄養士 6名
演 題	「糖尿病ってなあに」 (講師:中谷外科病院 院長 中谷 紳氏)
内 容	レクチャー1:いきいき100歳体操 レクチャー2:おやつバイキング おやつの食べ方についての説明、バイキング



【第2回】	
日 時	平成26年10月31日(金) 13:00~15:30
場 所	田井市民センター
参 加 者	地域住民38名
ス タ ッ フ	栄養士 6名
演 題	「糖尿病を放っておくとどうなるの」(講師:中谷外科病院 院長 中谷 紳氏)
内 容	レクチャー1:いきいき100歳体操 レクチャー2:「中食や加工商品の賢い利用法について」 お弁当・お総菜の選び方 ①塩分編 ②バランス編 バランスの良い食事について グループワーク:「中食の上手な利用方法の実際」グループ毎に中食セットの主食や野菜を計量したり、塩分やエネルギーを計算したりしながら、他に考えられる食品や料理を足し引きして、利用方法を考える。 *中食セット「お弁当+味噌汁」「うどん+いなり寿司」「おにぎり+総菜」「サンドイッチ+缶コーヒー」

【第3回】	
日 時	平成26年12月19日(金) 11:30~15:30
場 所	田井市民センター
参 加 者	地域住民28名
ス タ ッ フ	栄養士 7名
演 題	「糖尿病の治療とは」(講師:中谷外科病院 院長 中谷 紳氏)
内 容	調理実習:作ってみよう!500kcalの食事 【献立】 ・巻きずし4切れ(市販) ・ごま柚子香和え(ほうれん草、もやし、人参、ゆず、すりごま、だし、醤油) ・具だくさんみそ汁(えのき、まいたけ、玉ねぎ、絹豆腐、青ねぎ、だし、みそ)

## 勝間田高校文化祭における食育活動 勝英支部 黒石 久実

令和5年11月に地域の高等学校の文化祭に参加しました。

文化祭における食育活動は、勝英栄養改善協議会・美作保健所勝英支所と協働で実施しており、令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりましたが、令和3年度からは感染症対策を講じながら実施しています。



展示内容は、朝食・野菜・減塩など様々なテーマで実施しており、特に体験型の展示が好評を得ています。「簡単！朝食の紹介コーナー」では、電子レンジや市販品を活用したレシピなど、忙しい朝でも簡単にできる朝ごはんのコツを紹介しました。コロナ禍で試食ができない代わりに料理の実物を展示し、レシピを配布することで、参加された方に興味をもっていただくことができました。その他にジュースに含まれている砂糖の量をスティックシュガーで示したり、フードモデルを用いて減塩のポイントを紹介したりしました。

「350gの野菜をはかってみようコーナー」では、量や重さを予想しながら実際に野菜をはかってみることで、1日にどのくらいの野菜を食べたらよいかを体感することができます。参加後に「もっと野菜を食べたほうがよい」と感じられた方も多かったです。

毎年人気の「食事バランスチェックコーナー」では、食育SATシステムを活用して普段の食事バランスをチェックしています。バランスチェックの結果から、カルシウム不足や塩分・脂質過剰などの課題が多く、課題に応じて一人ひとりの普段の食事の様子等を聞きながら、個人に合わせたアドバイスをしました。食品を一つ追加したり、料理の一部を変更したりするなど少しの工夫で栄養バランスが改善することに驚いている方や、どのような食品を組み合わせたらよいかを楽しみながら考えている方も多くみられました。

文化祭における食育活動は、参加した方から「楽しかった」「食生活に気をつけようと思う」「また参加したい」という声もたくさんいただいております。高等学校も今後の継続を希望してくださっています。これからも地域の健康課題に沿った内容で取り組みながら、よりよい活動にしていきたいと思っております。

## 在宅通販開始



 株式会社誠屋

〒701-0165 岡山市北区大内田717-3  
TEL 086-292-5000 FAX 0120-22-5134

ホームページ

お医者さん、栄養士さんから**食事制限**の指示がでていらっしゃる方へ

### 「災害時に備えて食の工夫体験講座」 岡山市支部 勝野 訓江

岡山市支部では平成28年度より、毎年「災害に備えての食の工夫体験講座」を一般市民向けに開催しています。地震、台風、洪水などの災害は予測不能ですが、日頃の備えで被害を最小限に抑えることができます。この講座では、非常時にも健康的な食生活を維持するための適切な備蓄方法や限られた食品での食事作りを普及啓発しています。

講座では、万が一の時に役立つ食の備えとして、ポリ袋を使った非常食、パックスッキングのレシピを紹介し、試食を行いました。ライフラインが止まった場合、自宅にある備蓄食材やカセットコンロ、大きめの鍋、水、ポリ袋を使って食事を準備する方法を体験してもらいました。

具体的には、ごはんやおかゆ、パスタなどの主食、味付け缶詰や乾燥野菜などを使った主菜や副菜、蒸しパンやういろうなどのデザートを作りました。ポリ袋調理後は、ラップをかけた紙皿やチラシで作った紙皿に盛りつけて試食。被災時には洗い物を最小限にする工夫も紹介しました。

参加者からは「備蓄の缶詰や食材をそのまま食べるだけではなく、簡単においしく温かい料理が食べられることが分かった」「日常的にパックスッキングをして、いざという時に備えたい」などの好評を得ました。また、a化米、缶詰、乾パン、ロングライフミルクなどの非常食や備蓄食品も紹介しました。

「普段から数日分の食材を備蓄し、定期的に消費しながら新たに買い足していく」ことを意味する「回転備蓄」の重要性も強調しました。非常食は「もしも」のためのものですが、パックスッキングで「いつも」の食事に取り入れることで、非常時にも慌てずに済むアレンジメニューを家族で考え、防災に備える大切さを伝え続けたいと思います。



「災害に備えての食の工夫体験講座」



私たちは、働く皆様に  
「快適な眠り」で支えます。

東洋羽毛について  
詳しくはこちらをご覧ください



～お問い合わせはお気軽に～  
0120-224711



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



## 高梁地区の食形態マップ 高梁・吉備支部 大久保加容子

高梁・吉備中央地区は高齢者の割合が多く福祉施設も増え、それに伴い栄養情報提供書の件数も以前より増えています。食形態マップを作成する事で高梁・吉備支部の栄養士との交流も図る事ができ、地域に対しても食形態を見える化にすることで、どんな施設があり、どのような食形態を扱っているのか、また食事や栄養剤に関する相談の対応等が出来ると考えました。

高梁・吉備中央地区食形態マップの冊子が出来た段階で研修会を実施。とろみ茶の実演、お茶ゼリーや酵素ゲル化剤の試飲等も行いました。高梁・吉備中央地区の関係者には12月17日多職種連携研修会にて「食の安心・安全を考える」をテーマに、日本摂食嚥下リハビリテーション学会2021についてのお話と、病院内での摂食嚥下の評価の様子、高梁食形態モデルのできるまでの発表をいたしました。「高梁地区の食形態マップ」の冊子は各施設に配布され、高梁市のホームページに掲載していただくと同時に栄養相談の窓口を作り、関係スタッフ地域住民の栄養に関する困りごとや疑問について対応できるようになりました。

この取り組みで高梁・吉備中央地区の栄養士との交流も深まり、マップを通して地域連携スタッフ間の食の情報伝達もスムーズになったと考えます。

食形態	内容	備考
粥	白粥、赤粥、黒粥	粥は、消化が良く、栄養価が高く、高齢者や病後患者に適しています。
とろみ食	とろみうどん、とろみそば、とろみラーメン	とろみ食は、咀嚼力が低下した高齢者や病後患者に適しています。
ゼリー	ゼリー、ゼリーデザート	ゼリーは、飲み込みが難しく、嚥下力が低下した高齢者や病後患者に適しています。
その他	その他	その他

## 地域と連携した健康づくりのための活動を継続 井笠支部 畦崎 智世

コロナ流行前には、おかやま山陽高校で、調理科の教諭による調理技術向上の研修会などを企画、実施していました。地域資源を活かした魅力的な研修であるため、多くの会員が参加してくれました。また、平成30年豪雨では、支部内の一部地域は被災しました。この経験に加え昨今、自然災害が多発するなかで、自らの命を守り抜くための主体的な意識と行動を身につけることが求められていることから、非常災害時献立を作成している施設やその献立を利用者に提供し、災害時の食を経験してもらい取り組みを実施している施設も増えてきました。

コロナ禍には中止されていた各市町での対面によるイベントも再開され、井笠支部でも去年は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しました。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、支部内の社会福祉法人では、「栄養の日」のイベント「栄養ワンダー」を実施し、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えます。



子育て支援センター食育教室 ～親子で育む食の力～ 玉瀬支部瀬戸内ブロック 柿本 朋子

瀬戸内ブロックでは10年ほど前から、未就園児の親子が利用する子育て支援センターで食育教室を行っています。

企画するにあたり、保育園の担当職員に保護者の困りごとや知りたいことなどを聞き取ってもらっています。近年多い内容は、しっかり噛めているのかが分からない、野菜を食べてくれない、どのくらい量を食べさせれば良いのかが分からない、簡単に作れる朝ご飯を知りたいなどです。その上で瀬戸内市が掲げる食育目標に沿った要望や希望の多かった内容で開催することになっています。

参加する幼児の年齢に合わせたプログラムとし、毎回行うミニ講話、食事相談、試食の他に、紙芝居や人形劇、食育ゲームなどを行っています。また帰宅後も家庭で話題に上がるよう、テーマに沿ったキーホルダーやパズル、お野菜アート作りなども行っています。

咀嚼をテーマで行った教室では、子どもには人形劇、保護者には食育ミニ講話、そして咀嚼力を高めるおもちゃ作り、栄養相談、試食での咀嚼力の育ちの確認を行いました。咀嚼力は十分育っているが家庭での食形態や食べさせ方に問題があり、噛める力が育っていないのではと不安に感じている保護者の方がおられると、試食をすることで一人ひとりの状況を確認でき、より良いアドバイスをすることができました。また配布したレシピについて、保護者から「簡単にできるので我が家の定番おやつになった」などの感想を聞くことができ、活動の励みとなりました。

簡単にネットで食に関する情報が手に入る時代となり、情報が多すぎて混乱している保護者が増えてきています。食育教室が保護者の食に関わる不安の軽減に繋がるよう、今後も継続して開催していきます。



きなこトースト (1枚分)

- ①きなこ大さじ1 (7g)  
砂糖小さじ1 (3g)  
牛乳小さじ2 (10g) を混ぜる。
- ②食パンにぬり、トースターで3分程度焼く。



新鮮野菜・フルーツ・加工野菜が  
便利なLINE発注で翌日届く!

新鮮野菜・フルーツ  
カット野菜のことなら  
おまかせ!

VEGETABLES & FRUIT  
S·K FOODS

〒701-0165  
岡山市北区大内田756-2  
TEL (086) 292-5020 FAX (086) 292-5025



## 支部活動のこれまでとこれから 倉敷市支部 新田 和子

倉敷市支部は倉敷市の食育推進会議委員、健康増進計画審議会委員として参画し、くらしき健幸プランの活動分野に携わって



います。1つは、昨年度より恒例となりました「こどものための食育フェア」でのブース展示です。うんちクイズや、うんちの折り紙を実施し900名以上の参加で大盛況のうちに終わることができました。子どもたちに、うんちクイズに答えてもらいましたが、意外にも保護者よりも、子どもたちの方がよく解っていたことです。保育園、学校等で食育の普及が進んでおり、園、学校の管理栄養士・栄養士の方々のご努力が伝わってきました。保護者の方々も野菜を食べることの大切さを理解してもらえたと思います。

2つめは、「食育栄養まつり」です。玉島市民交流センター、児島市民交流センター、くらしき保健福祉プラザを会場とし、1名～2名の支部会員が栄養相談を担当しています。ベジチェックの測定結果を持参し、野菜摂取量不足の可否や、食道癌術後で食べにくくなって困っている事や、食べ物が呑み込み難くなっているなど、約70名の方が様々な内容で相談に来られます。市民に寄り添い、対面でお話できることの大切さを実感しています。そして地域に必要とされる組織であり続けたいと願っています。

## 聴覚障がい者の会への食支援活動 真庭支部 池田 丈太

障がいがある、ないにかかわらず、女の人も男の人、高齢者も若い人も、すべての人がお互いの人権（私たちが幸福に暮らしていくための権利）や尊厳を大切に、支え合い、誰もが生き生きとした人生を送ることができる社会に「共生社会」をともにつくっていかねばなりません。共生社会実現に向けた一つの活動として、「聴覚障がい者の会」への食支援活動を行っています。

具体的な食支援活動としては、食講座（食に関する正しい知識、フレイル予防の大切さ）、調理実習を行っています。食講座では、視覚から正しい情報が得られやすいように、また手話通訳士を介して情報を伝えるため、伝えたいことをシンプルにわかりやすくするなどの工夫が必要となります。また、調理実習においても、同様です。

この食支援活動を通じて、聴覚障がい者との交流にもつながり、私たち自身が障害者の理解を深めることにもつながっていると感じています。今後については、共生社会につながる食支援活動が少しでも多くでき、栄養士会として社会貢献ができるよう、また、時代に合った手法も取り入れながら食支援活動を進めていければと考えています。



## こども料理教室 総社支部 清水 恵

総社支部では、研究教育の会員が企画し、小学生対象の料理教室を実施している。この料理教室にはいくつか工夫点がある。まず、小学生のサポート役として、地元の中・高・大学生のボランティアを募集し、異年齢交流型の料理教室となるようにしている。2つ目は、小学生に家庭で学んだことや作った料理を実践してもらうために、自分の食べる料理はボランティアにサポートしてもらいながら自分の分と、サポートしてくれた学生の分の2人分作ってもらうこと。3つ目は毎回料理教室のテーマを決め、「朝ごはんを食べよう」「野菜を食べよう」「いざというときに役立つ防災メニュー」など、身近な食育の課題を取り上げることで、小学生はもとよりボランティアとして参加した中高校生や大学生にとっても、自身の食生活を振り返るきっかけになるようにしていることである。食育講話で知識を身に付けるだけでなく、「朝ごはんを食べよう」では、かつおぶしを削ってだしをとり、みそ汁づくりに挑戦したことで、だしの旨みのおいしさに子どもたちから「いいにおい、おいしい」と口に含んだとたんに歓声が上がった。また、小学生は自分が作ったものを家族以外の人に食べてもらう初めての機会になることが多く、ボランティアの学生から、「おいしいよ、作ってくれてありがとう」とのお礼の言葉をかけられた子どもが、迎えに来られた保護者に誇らしげに料理教室の活動を伝える姿からは、共食のもたらす食育の可能性を感じることができた。



## 具体的な活動例 医療事業部 市川 和子

岡山県では、ここ20年で病院から介護施設への退院が急増し、在宅での介護ができない家庭が増えてきました。そこで問題となってきたのが、入院中の食事や生活指導がわからないため福祉施設とのギャップが生じ、患者・家族からのクレームが急増したことです。

この現状を重視し、医療と福祉で何かできないものかと考え、「切れ目の無い栄養管理」を目指し協議を行い共通用語のものを作成してはどうかということになりました。それが、岡山県初の「栄養情報提供書」です。福祉の現場では、医療現場での用語が十分理解できないこともあり合同で研修会を開催し、何度も繰り返し協議を行って出来あがったものが図1です。これは双方どちらも簡便に記入でき、理解できるものを目指し作成されたものです。出来上がったものは岡山県栄養士会のHPにアップし、ダウンロードして誰でも使用できるようにしました。お陰で、10年位前から嚥下食で

図1 栄養情報提供書シート

難渋していた施設にも情報が提供できるようになりました。この「栄養情報提供書」は全国的にも岡山県が最も早い取り組みで注目を頂きました。そして、令和4年の診療報酬改定時には、「栄養情報提供加算」(50点)が新設され、更に令和6年には「栄養情報連携料」として増額(70点)になりました。私共が作成した原案のものとは形式は大きく異なりましたが、県下ではこの文言にはなじみがあり90%以上の施設の管理栄養士は認知しております。私共医療事業部・福祉事業部引いては他領域の管理栄養士の皆様とも切れ目の無い栄養管理を目指し、今後も一歩先を見据えた活動を展開して参りたいと考えております。

栄養ワンダー in 作州 ～津山支部出前講座～ 津山支部 衣笠 仁子

津山支部では津山市中心部にある商業施設などを会場とした栄養ワンダーとして地域の方に栄養の大切さをお伝えするイベントとして開催してきました。新型コロナウイルス感染症の影響により中断していた栄養ワンダーを何とか地域で再開したいとその方法を検討し開催した20名程度（小人数対象）の出前講座（支部活動）をご紹介します。



令和5年度の活動として主に高齢者を対象に募集し、地域の公会堂、会員の職場、開業医の待合フロアなど9箇所の会場で行いました。テーマ1の「～やりたいことや好きなことを続けていくために～たんぱくリッチな食事でフレイル予防を」では、津山支部で作成したDVD『フレイル予防講座（栄養編）』を視聴いただいたあと、毎日の食習慣の確認方法として、『食品摂取の多様性得点』として知られている『10の食品群の1週間の食品摂取頻度のチェック』を紹介し、活用を勧めました。DVDでは、「手ばかり」を紹介し具体的な目安量を理解いただきました。最後に食事のポイントとして①食事は1日3食しっかりとる②なるべく、主食・主菜・副菜をそろえて食べる③たんぱく質を含む食品を十分とる④10食品チェックシートをつけるまとめられています。テーマ2では今回のテーマである「間食のすすめ」について栄養士ならではの食べ方の工夫について紹介するなど栄養の大切さをお話しました。今回は地域で独自に活動されている会場で開催する出前講座として募集した初めての栄養ワンダーでしたが、お互いがお友達どうしというグループも多く食事についての話題に盛り上がり、とても楽しく会を進めることができました。各会場では参加者からの質問も多く、来年度もぜひ参加したいなどの声がありました。

今後も健康寿命の更なる延伸を目指し、地域で必要とされる専門職としてエビデンスに基づいた正しい情報を発信し、地域の皆様の健康のお手伝いができるよう支部活動を継続していきたいと思っております。

**ほぼ毎日食べていますか？**

お名前 \_\_\_\_\_

食品の分類	食品例	第1回	第2回	第3回
①肉類	牛、豚、鶏、魚、ソーセージ類	/	/	/
②魚介類	魚（干物含む）、イカ、タコ、墨魚、ツナ、ウナギ、マグロ、ちくわん			
③卵	鶏、ウズラ卵、卵黄液			
④大豆・大豆製品	大豆、豆腐、味噌、納豆			
⑤緑黄色野菜	ほうれん草、カブ、人参、かぼちゃ、トマト、ピーマン			
⑥海藻類	わかめ、ひじき、もずく、あわび、のり			
⑦いも類	じゃがいも、さつまいも、おつまいも、栗			
⑧牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ			
⑨果物	りんご、みかん、バナナ、梨、ぶどう、葡萄、いちご、みもも、りんご			
⑩油を使った料理	揚げ物、炒め物、サラダ油、植物油、ごま油、オリーブ油、バター、マヨネーズ			
私の目標				

合計

**栄養ワンダー2023**  
in 作州  
出前講座 参加グループ募集中！

募集期間：～4月28日（金）まで  
開催期間：2023年6月24日（土）～8月31日（木）  
ご希望の日をお知らせください  
開催時間：1時間程度 【開催場所の提供をお願いします】  
\*開催日および時間については、調整の上ご相談させていただきます  
（募集の申込み用紙に希望日時等ご記入ください）  
参加人数：約10名～20名程度（少人数の参加希望についてはご相談下さい）

2023年度は牛乳とキウイフルーツ、  
「栄養ワンダー・ブック2023」等をご提供予定

5グループ

やりたいことや好きなことを続けていくために  
**たんぱくリッチな食事で  
フレイル予防を**

テーマ1

テーマ2 **間食の、すすめ！**

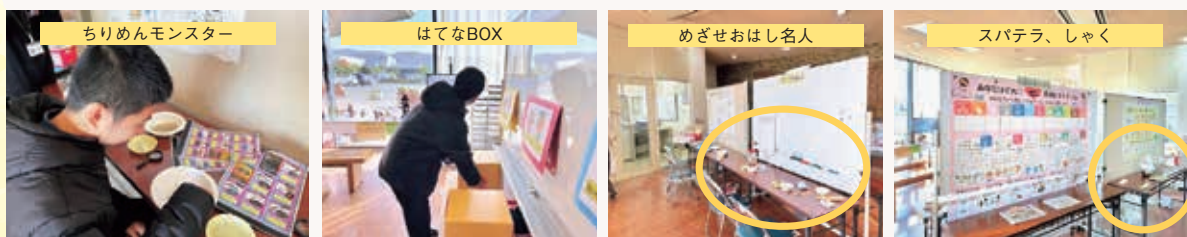
**栄養の日**  
8/4 8/1-7

わたしたちと一緒に  
「たんぱくリッチに食べる」  
ためのヒントをみつけませんか？  
岡山県栄養士会津山支部

## 学校給食の紹介 東備支部 金谷 香

赤磐市の食育活動や基本的生活習慣の確立のための推進活動の一環として、幼稚園、小学校、中学校の子どもが夏休みに食に関するポスターを作成したものの展示を赤磐市の公民館の1階から2階のフロアを使い11月から12月に展示しています。

その展示にともない栄養教諭が「遊んで学ぼう食育展」を開催し、給食に関するクイズやDVDを紹介しました。「給食ができるまで」のDVDでは、各センターでの給食で使用する、食材を大量調理施設衛生管理マニュアルに沿って、何百キロもある野菜を3回洗浄している様子や専用の機械(スライサー)を使いカットする。1釜で100人分の炊飯できる連続炊飯器や、1釜で1000人分調理できる回転釜で調理をし、給食を学校に配送する。また、午後には帰ってきた食缶や食器を洗う様子などの普段見ることのできない様子を流しました。生産者のDVDでは赤磐の食材についても紹介し、赤磐市で生産され給食に使われている食材の「はてなBOX」、(黄にら、あたごナシなど)クイズ「めざせ!おはし名人」では、時間内に箸をつかい消しゴムをとってもらおう。ちりめんの中からいろいろな魚を見つける「ちりめんモンスター」や給食で使っている、大きなしゃもじ(スパテラ)やしゃくなどを使い、調理している釜の大きさを体験してもらおう。子どもも大人も給食の様子を見ること、体験することがないので、給食のことを知ってもらうために、毎年開催しています。



## 学校健康教育事業部の活動の変遷 学校健康教育事業部 中桐 規代

学校における栄養士の活動は時代と共に変化してきました。最初は「栄養補給」が主たる目的でしたが、現在は他教科と連携しながら「食に関する指導」として子どもたちの健康維持・増進へとシフトしてきました。指導の方法も「集合型」から「個別型」へと変化し、ICTの利用など最新の方法も取り入れています。

〈戦前・戦中・戦後〉 貧困児・虚弱児対策、体位向上のための給食が行われ、栄養補給を目的とした献立が立てられる栄養士が求められる。

〈昭和40年代頃〜〉 高度成長時代を経て生活環境の激変と共に子ども達の食生活は一変し、好きなものを好きなだけ食べられる飽食の時代となる。学習指導要領が改訂され、学校給食は「学級指導」の領域に位置づけられる(「食に関する指導」の実践)。

〈平成〉 子どもの肥満や過度のやせ、アレルギー疾患等の疾病などが見られるようになり、給食時間や教科等の時間を通じて「食に関する指導」を行うと同時に、個別相談指導ができる栄養教諭が必要となる(集合型指導から個別指導へ)。

〈令和〉 ICT導入により、子供たち一人ひとりに端末が配布され、教育を実施。児童・生徒が自分の健康データを管理したり、栄養教諭が栄養診断に活用したりと、ICTを用いて効果的に業務や授業をすることができる栄養教諭が必要とされるようになった。



集合型の食育授業の様子



タブレットを使って学習する様子

## 公衆衛生事業部の研修会の開催について 公衆衛生事業部 森安 美和

公衆衛生事業部では、会員の資質向上、情報交換を目的に、年1回研修会を開催しています。従来は、集合研修の形式で行っていましたが、近年ではWeb形式で研修会を開催しており、遠方の著名な講師の講演を聴けるようになりました。また、Web配信を行ったことにより、より多くの方に参加していただくことが可能になりました。

研修会のテーマを決めるにあたっては、日常の業務の中から課題を見出し、前年度のアンケート結果等も参考にしながら決定しています。例えば昨年は、小児肥満の現状やリスク、効果的なアプローチ方法を知り、乳幼児健診や食育に役立てる目的で和洋女子大学 原光彦教授に「幼児期からの肥満予防対策」と題してご講演をいただきました。特に印象に残ったのがアディポシティブアウンド（AR）についてです。ARとは、乳児期に増加した体脂肪が幼児期に一旦減少し、その後成人期に向けて再び増加するという言葉です。正常発育児のAR開始年齢は5～6歳を過ぎた頃ですが、AR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した。将来の肥満を予防するためには幼児期からの介入が重要だということがよくわかりました。グループワークでは他市町村の事例を聞いたり、後日、資料提供をしていただいたりなどの交流もありました。研修会後は、職場の会議で報告し、すぐにこのような予防対策事業を実施するのは難しいですが、今出来る事として、3歳児健診の栄養相談でBMIが上昇している児については、ARについて保護者に説明し、成長曲線でその後の体重増加の経過を追うことの必要性を理解してもらう働きかけは出来る事を共有しました。

今後も公衆衛生事業部では、多種多様な業務への対応に向けて、会員一人一人の資質向上、また、お互いに高めあう関係づくりに研修会を通じて努めていきたいと思えます。



## 管理栄養士・栄養士の「若手交流会」 研究教育事業部 西村美津子

研究教育事業部では、若手栄養士と先輩栄養士が一堂に会し、交流会を実施しています。この交流会の目的は、業務における情報交換や悩みごとの相談を通じて、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にあります。また、栄養士会としては、この交流会が会員増加へと繋がることを期待しています。参加対象者は、卒業後1～5年の若手栄養士であり、病院や施設で働く中堅の栄養士、研究教育の先生方、そしてベテランの栄養士がアドバイザーとして参加しています。

近年は、コロナ感染拡大により対面での開催が難しくなったため、オンライン形式で行われました。当日は研究教育の先生方がグループごとに司会を務め、会を盛り上げてくださり、積極的な発言が飛び交い、予定していた時間があっという間に過ぎるほどの活発な議論が行われました。具体的には、個々の業務上の悩みや疑問が共有され、参加者同士でアドバイスを交換し合う場となりました。若手栄養士からは、「現場で対応してきた先輩方の生の声を直接聞くことができ非常に有益だった。具体的なアドバイスをいただき、今抱えている不安や悩みが少し解消されて安心した。日常業務ではなかなかこういった話や相談ができないため、先輩方からの貴重な助言をいただけたことがありがたかった」といった感想が寄せられました。この交流会は、若手栄養士にとって非常に貴重な学びと成長の機会となりました。また、先輩栄養士にとっても、自分たちの経験や知識を若手に伝えることで、自己の成長を再認識する良い機会となったようです。オンライン形式での開催という新たな試みも、一定の成功を収めたといえるでしょう。

今後も研究教育事業部では、このようなイベントを通じて、栄養士同士が互いに交流し、人脈を広げ、キャリアアップに繋がるような支援を行っていく予定です。栄養士としての活動の幅を広げるために、そして地域社会に貢献するために、引き続き活動を続けてまいります。

## 多職種協働を目指した研修会 福祉事業部 森光 大

福祉事業部では、多職種協働を目指した研修会と日常業務のフォローアップ塾を開催しています。

令和6年度の春は医療・介護・障害の同時改定の年でした。医療・介護・障害福祉サービスの連携強化やリハビリテーション・栄養・口腔の連携・医療と介護における栄養情報連携等にさらに加算が設けられました。

これらは、医療や介護の現場で患者や利用者（以下、対象者）のニーズに合わせて、多職種がチームで協働が重要になっていることが伺われます。効率的に協働するには、対象者の治療やケアの方向性を共有して、それぞれの役割を理解し合い連携することが重要です。

そこで福祉事業部では、岡山県歯科衛生士会や岡山県言語聴覚士会と合同で研修会を行うことで、それぞれの役割を認識して業務に生かせるように努めています。研修会ごとに「離乳食から食機能の発達に合わせた食支援」や「小児障がい児への関わり方」、「高齢者や脳卒中後遺症の方への関わり方」等のテーマで実施しています。

実際に他職種と協働するためには、「知っている」から「できる」へ管理栄養士・栄養士の知識とスキルの更新やレベルアップが不可欠です。養成校で学んだことは、基本であり実務をしながら経験を構築していかなければ、医療や介護の進歩についていけません。福祉事業部の塾的な感じで毎月リモートにて個別の相談会（岡山栄養マネジメント研究会）も開催しています。会員一人一人の疑問や悩み事を仲間を考える機会と位置付けています。例えば医療法人に勤務する管理栄養士で、病院から介護老人保健施設へ異動になった人は介護保険について学ぶ必要があります。そのような時に、経験豊かな仲間が相談に乗っています。また一人職場で、「他の施設では、どうしているんだろう？」という疑問に対して、それぞれの施設の具体的な例を紹介しています。さらに、全国的に少ない通所サービスにおける栄養改善加算のやり方についても共有しています。岡山県栄養士会のホームページに日程をアップしていますので、分からないことや困ったことがあれば、ご参加ください。



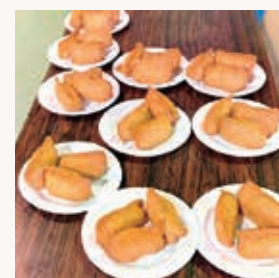
## スポーツ分野における栄養支援活動 勤労者支援事業部 本多 佳代

私たちはスポーツを行っている選手の栄養サポートに取り組んでいます。

主な競技は「レスリング」で対象者は高校生です。普段の生活では、選手の生活状況や目標とすることなど、様々な話をして現状把握に努めています。試合の時は、保護者の方と一緒に、中食や水分補給などのサポートを行います。この時の中食は、勤労者支援事業部のなかまの会社で考えた「選手専用メニュー」です。ただ最近は新型コロナの影響で、協会の人以外は試合会場に入ることが難しくなったため、直接サポートできないのが残念ですが。

また、選手から食事状況を聞いた時に、「3食しっかり食べています」と答えたため、食事は自主的に管理できていると思っていました。しかし、その後コーチから「パンやおにぎりだけを食べていることも多いですよ」と教えられました。私たちが選手の本当の姿や考えが見えていないと痛感した瞬間でした。

トップアスリートであっても、食事や栄養に興味がない選手は少なくありません。やはり日々の食事や栄養に関する理解度や関心を確認するのはもちろんですが、何に困っているのか、目指したいことは何か、など細かく聞き取ると同時に、選手との雑談や関係者からの情報も踏まえつつ、時間をかけて「選手自身を知



選手への補食指導

る」ように心がけることが大切です。

運動負荷が高いレスリング選手にとって、必要なエネルギーや栄養素を1日3食バランスよく摂ることが大切です。朝練習を行っている朝食をとる時間がなかなか取れないことが多いため、練習後に手軽に食べられる補食の紹介や、昼食や夕食で不足分を補う食べ方などを説明します。

一人暮らしの場合は、朝ごはんに納豆を添える、乳製品を1品摂る、など具体的な内容を伝えることもあります。

このように選手それぞれの生活スタイルに寄り添いつつ、競技能力向上につながるサポーターとして活動を続けていきたいと思っています。



選手への指導

### 地域活動事業部がおこなっている具体的な取り組み 地域活動事業部 細川 良子

地域活動事業部の会員が従事する仕事は職域・職種・組織の垣根を越えていることを考慮し、「つながり」を重視し、特に小児分野を重点的に取り組んできた。

2016	①「口の動きを観察する」岡山県歯科衛生士会 武田 明美氏 ②「子どもの咀嚼力向上のための食べ方観察と支援方法」 ～ポイントは 舌、頬、顎、唇の動き～ たかぎ歯科 管理栄養士 准看護師 手塚 文栄氏	
2017	①「咀嚼力向上のための食べ方観察と具体策」～乳幼児期を育む～ たかぎ歯科 管理栄養士 准看護師 手塚 文栄氏 ②歯みがき実習 歯科衛生士会員 ③「繋がる??食べること、遊ぶこと、学ぶこと!!」 広島都市学園大学 作業療法士 子ども指導エキスパート 平尾 文氏	福祉事業部及び歯科衛生士会との合同
2018	災害時の栄養と歯科の対応 栄養士会員・歯科衛生士会員	
2021 Web	①「子どもの口腔機能を育てるには」～口腔機能発達不全症への対応～ 千葉歯科医院 院長 浜野 美幸氏（歯科医師） ②「え？ほんと??お口と全身ってつながっているの??」 ～赤ちゃんの発達から一緒に体験してみましよう～ 広島都市学園大学 健康科学部リハビリテーション学科 作業療法学専攻 准教授 平尾 文氏（作業療法士）	福祉事業部及び歯科衛生士会との合同
2022 Web	「知っておきたいスマホ脳 ～食育の前にたちはだかること～」 予防医療研究所代表 医師 磯村 毅氏	学校健康教育 ・学校栄養士会
2023 Web	生活習慣病の発症・重症化予防で成果をあげる～ 「栄養ケアプロセス」を実務で使いこなす～ 栄養サポートネットワーク合同会社代表 安達 美佐氏	栄養ケア・ステーションとの合同



2016年の合同研修会の様子



2016年の合同研修会で  
使用した用具等

# 受賞歴

## 栄養改善業務功労

厚生労働大臣表彰	
平成27年	山本祥子
	茅切朝美
平成28年	伊藤嘉子
平成30年	安藤智里
令和元年	渡辺寛子
令和2年	森野陽子
	福田佳子
令和4年	勝野訓江
令和5年	佐藤幸枝

岡山県知事表彰	
平成27年	茅原佐知子
平成28年	安藤智里
平成29年	福田佳子
	山口享子
	渡辺寛子
平成30年	森野陽子
令和元年	勝野訓江
令和2年	佐藤幸枝
令和3年	草谷悦子
令和6年	山口倫子

保健福祉部長表彰	
平成27年	山口享子
	福田佳子
平成29年	佐藤幸枝
令和元年	草谷悦子
令和2年	井川弘江
令和4年	黒住順子

## 栄養指導業務功労

厚生労働大臣表彰	
平成27年	坂本八千代
平成28年	森 美和子
	妹尾富美子
平成29年	樋口資代
	下山英々子
平成30年	市川和子
令和元年	島本恭子
令和2年	武田陽子
	橋本美由紀
令和3年	宇野富美子

岡山県知事表彰	
平成27年	市川和子
	下山英々子
	谷口容子
	寺尾幸子
平成28年	小橋朋子
	土居純子
平成29年	上山ひさよ
	島本恭子
平成30年	橋本美由紀
	八藤敦子
	宇野富美子
令和元年	神崎珠代
令和2年	人見典恵
	秋山恭子
	川上広美
令和6年	飛山晴子

保健福祉部長表彰	
平成27年	上浦名美
	神崎珠代
	橋本美由紀
平成28年	八幡準子
	小見山幸恵
平成29年	河内けい子
平成30年	小寺俊子
	大平良恵
令和元年	福田恵津子
令和2年	飛山晴子
	丸尾尚子
令和3年	今井博美
	坂東浩美
令和4年	秋山晴美
令和5年	遠藤陽子
	小山珠美
令和6年	金谷 香
	森下桂子
	安藤喜美子
	濃野美穂子

## 春の叙勲、旭日双光章の受賞

令和元年	森 恵子
------	------

## 橋寿賞

令和6年	橋本規子
------	------

## 福田道子賞

平成27年	春名かをり	下田裕恵
平成28年	細川良子	佐藤洋子
平成29年	真鍋芳江	元木香緒里
平成30年	安原幹成	谷口啓子
令和元年	光森麻里	窪田紀之
令和2年	赤松真吉	健康・スポーツ栄養プロジェクトチーム
令和3年	若林智子	高瀬綾子
令和6年	光畑和美	

## がん征圧事業功労

令和2年	長谷川祐子
令和4年	坪井里美

## 日栄会員歴50年以上

令和元年	三宅京子	村尾啓子	保田芳枝	藤澤和子
令和2年	近藤恒子	小林計子	安井尚子	渡辺加寿子
令和4年	磯本信子	富岡加代子		
令和5年	伊藤嘉子	渡辺寛子	河原和枝	吉岡順子



## 学術・技術の振興・向上のための事業

### 岡山県栄養士会定時総会

日 時	特別講演	講 師	場 所
平成27年6月13日	「今、管理栄養士・栄養士は何をすべきか！」	公益社団法人日本栄養士会 小松龍司氏	オルガホール
平成28年6月11日	「これからの栄養問題と対処法～関連職種との連携の中で管理栄養士・栄養士の役割は何か～」	神奈川県立保健福祉大学学長 公益社団法人日本栄養士会名誉会長 中村丁次氏	オルガホール
平成29年6月10日	「糖尿病性腎症の診断と治療の進歩～管理栄養士への期待～」	岡山大学病院新医療研究開発センター教授 岡山大学病院糖尿病センター副センター長 岡山県糖尿病対策専門会議会長 四方賢一先生	オルガホール
平成30年6月9日	「管理栄養士・栄養士に期待すること」	厚生労働省 健康局健康課 栄養指導室長 清野富久江氏	オルガホール
令和元年6月8日	「小児アレルギーの現状と治療」	岡山大学病院 小児科 斎藤有希恵氏	オルガホール
令和2年6月13日	新型コロナ感染拡大のため 特別講演中止		
令和3年6月12日	「日本人の食事摂取基準2020年版」仮	女子栄養大学 栄養生理学研究室 教授 上西一弘氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)
令和4年6月11日	NPO法人音楽の砦	NPO法人音楽の砦 松原 徹氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)
令和5年6月24日	「3Dプリンターで広がる新たな食材の世界」	山形大学 教授 古川英光氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)
令和6年6月8日	「岡山県栄養士会の皆様への期待」	岡山県保健医療部 保健医療統括監・保健医療福祉連携推進監兼務 則安俊昭氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)

### 岡山県委託栄養士研修会

日 時	特別講演	講 師	場 所
平成27年8月16日	「日本人の食事摂取基準(2015年度版)データはこう読む！疫学研究から読み解くべれない食べ方」	東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会疫学分野 教授 佐々木 敏氏	岡山衛生会館
平成27年11月18日	「地域包括ケアにおける管理栄養士・栄養士の役割」	岡山県保健福祉部健康推進課 副参事 焰硝若政樹氏	岡山衛生会館
平成27年11月18日	「在宅医療・介護での栄養士の役割」	藤井クリニック 院長 藤井基弘氏	岡山衛生会館
平成28年11月3日	「災害時の備え、今、何ができますか？」～熊本災害から学ぶ栄養士がすべき自助・共助・公助そして連携の重要性～	(公社)日本栄養士会災害支援チームJDA-DAT総括 下浦佳之氏	岡山県医師会館
平成29年2月18日	「管理栄養士・栄養士にできる研究のノウハウを学ぼう！」	川崎医科大学 衛生学教授 大槻剛巳氏	おかやま西川原プラザ
平成29年10月7日	「日常業務の中で調査研究を行う」	東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会疫学分野 教授 佐々木 敏氏	おかやま西川原プラザ
令和元年10月6日	日本人の食事摂取基準(2020年版)変わらないたいせつなもの・時代の即した新しいもの(講義と演習)	東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会疫学分野 教授 佐々木 敏氏	川崎医療福祉大学 川崎祐宣記念講堂
令和元年10月24日	「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～	独)国立病院機構 京都医療センター 研究員 株式会社HPYK 顧問 山内恵子氏	県立図書館
令和2年9月22日	「栄養士さんに知ってほしい腸内フローラ・腸内環境の常識」	京都府立医科大学付属病院 内視鏡・超音波診療部 部長 内藤裕二氏	川崎学園現代医学教育博物館
令和2年9月22日	「AIが迫ってきている」	岡山旭東病院 医療情報課 情報システム室室長 上級医療情報技師 榊原祥裕氏	川崎学園現代医学教育博物館
令和3年10月16日	「新しい生活の中で輝くための働き方」	株式会社デンソーテン CI事業本部 先行システム開発部 デザイン室 デザイン科 UIデザイナー 本多佳保里氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)
	「介護保険の将来像～在宅からみる栄養の役割～」	医療法人つばさ つばさクリニック岡山 院長 中村幸伸氏	
令和4年10月22日	「思いを伝える技術」～コミュニケーション&プレゼンテーション～	一般社団法人日本プレゼンテーション教育協会 代表理事/マスタープレゼントレーナー 西原 猛氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)
令和5年10月28日	「食事の姿勢や食具の使い方、食事動作の指導法について」	神奈川県立保健福祉大学 教授 笹田 哲氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)

### 岡山県栄養改善学会

日 時	特別講演	講 師	場 所
平成27年2月11日	「栄養士が知っておきたいアルコール問題の介入法」	岡山県精神科医療センター 橋本 望氏	岡山衛生会館
平成28年2月20日	「時間栄養学について」	早稲田大学先進理工学研究所電気・情報生命専攻 柴田重信氏	おかやま西川原プラザ
平成29年2月18日	「管理栄養士・栄養士にできる研究のノウハウを学ぼう！」	川崎医科大学 衛生学教授 大槻剛巳氏	おかやま西川原プラザ
平成30年2月17日	「地域で健やかに生活するための食生活支援～高齢者に寄りそう食～」	岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 教授 土居弘幸氏	おかやま西川原プラザ
平成31年2月9日	「からだづくりのためのスポーツと栄養」	IPU環太平洋大学 体育学科 講師 保科圭汰氏	県立図書館
令和2年2月11日	「糖尿病の地域医療連携を考える」	医療法人財団康生会武田病院 病院長 武田 純氏	県立図書館
令和3年2月13日	「高齢社会における栄養士の役割」	産業医科大学 医学部公衆衛生学 教授 松田晋哉氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)
令和4年2月19日	「新型コロナワクチン～接種の効果と今後の課題～」	川崎医科大学総合医療センター 小児科 部長 中野貴司氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)
令和5年2月18日	「日本食品成分2022年版(八訂)の活用について」	学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校 校長 渡邊智子氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)
令和6年2月10日	「食品添加物不使用表示に関するガイドラインについて」	一般社団法人日本食品添加物協会 専務理事 背黒勝也氏	岡山県栄養士会事務局 (Web)

## 令和6・7年度理事一覧



会 長  
坂本八千代



専務理事  
川上 祐子



副会長  
下山英々子



副会長  
光森 麻里



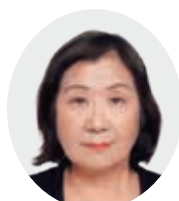
副会長  
森光 大



医療事業部  
市川 和子



学校健康事業部  
中桐 規代



勤労者支援事業部  
本多 佳代



研究教育事業部  
首藤 恵泉



公衆衛生事業部  
佐藤 圭子



公衆衛生事業部  
宮地 功大



地域活動事業部  
細川 良子



福祉事業部  
窪田 紀之



玉瀬支部  
柿本 朋子



東備支部  
山本 美和



総社支部  
鳥井 佳奈



井笠支部  
栗村 三枝



高梁・吉備支部  
荒木 枝里



新見支部  
立花みどり



真庭支部  
藤元智恵子



津山支部  
橋本美由紀



勝英支部  
濱田奈緒子



岡山市支部  
宇野富美子



倉敷市支部  
新田 和子



玉野オブザーバー  
山口 明子

## お知らせ

令和6年6月22日に開催された（公社）日本栄養士会総会で「政策・職域推進事業部運営規定」が施行され地域活動職域と勤労者支援職域を統合し「フリーランス・栄養関連企業等職域」が発足いたしました。（公社）日本栄養士会の会員登録の名称は変更になりますが、（公社）岡山県栄養士会の活動は令和6年度・7年度これまで通り地域活動職域と勤労者支援職域の活動を行いつつ、次年度に向けて検討を続けてまいります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

岡山県栄養士会ホームページ  
リニューアル!!  
令和7年1月（予定）



第38回  
岡山県栄養改善学会  
令和7年2月8日(土)開催

なかも40周年記念号  
アンケートにご協力ください



### 法人設立40周年記念号編集委員

小山洋子（委員長）、坂本八千代、下山英々子、光森麻里、森光 大、西村美津子、細川良子、本多佳代、山口育子、首藤恵泉、佐藤圭子、宇野富美子、窪田紀之、久米川麻子、兒玉果歩、安井由紀、加納寛子、木山瑛理、川上祐子、寺尾幸子



2024年7月、岡山県栄養士会法人設立40周年を迎え、機関紙なかも146号を40周年記念増大号として皆様にお届けしています。

春夏秋冬40年を繰り返すなかも栄養士（会）のあり方も変化しており、昨今の「管理栄養士・栄養士」各々の活動報告とともに支部・事業部の紹介で、「栄養士会のこれまでとこれから」をまとめてみました。これまでご指導賜りました先輩の皆様、現役会員の方に感謝いたします。更に、管理栄養士・栄養士を目指す方への参考になりましたら幸いです。

まもなく食事摂取基準2025年版が公表されます。進化を続ける栄養学とともに、これからも信頼される管理栄養士・栄養士を目指し、あゆみ続けてまいりましょう。

末筆ながら、執筆いただきました皆様方に感謝申し上げます。（編集委員 寺尾幸子）

「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



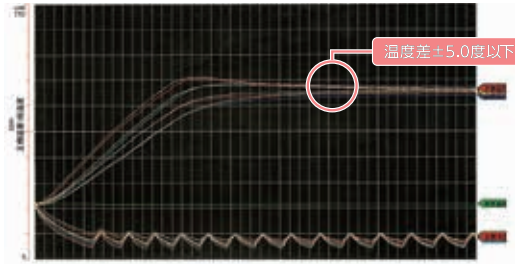
和風モダンな木目カラーのデザインの適温配膳車で、施設に馴染みやすい!



## 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、感染対策や、災害用の備蓄用として活用できます。



※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

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)

●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