

# なかな 手もつなごう

第141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 西尾総合印刷株式会社

## 迎春

## はばたけ岡山のスポーツ栄養



### サポート内容

個人指導・集団指導・試合帯同・  
調理実習・献立提供など  
保護者向けの勉強会・試合や練習  
時の食事・補食のサポート



岡山県栄養士会 栄養ケアステーション事業では  
スポーツ栄養サポートを行っています！



現在のサポート競技種目：新体操部・水球部・セーリング・  
レスリング・ボクシング



## 新年のご挨拶

(公社)岡山県栄養士会 会長 坂本八千代



新年あけましておめでとうございます。令和4年 壬寅(みずのえとら)の年です。今年は寅年でも特別な年だそうです。“壬”はゆったりとカーブを描きながら流

れる大河を表し、加えて「決断」の意味を持つ「寅」の合わさった令和4年は、安定性や落ち着きを持ちながらもはっきりと決断できるとありました。岡山県栄養士会事務局も心機一転、システム運用を強化し、よりよい会の運営に努めてまいります。

さて、今年は8月19日から21日にかけてパシフィコ横浜で第8回アジア栄養士会議が開催されます。未来のために持続可能な健康社会の実現を目指し、現代の課題解決のために、混乱する栄養情報への対応とテーマが掲げられています。中村丁次日本栄養士会会長が常に言われている現代社会が抱える栄養の二重負荷を栄養の専門家である我々管理栄養士・栄養士が英知を集結し、それぞれの立場で貢献しなければなりません。日本での開催です、皆さん、参加しようではありませんか。SDGsの2飢餓をゼロにして3すべての人に健康と福祉をとあります。あらゆる人が必要な栄養を確保し、健康な生活を送ることが人類の平和と幸福に繋がっていま

す。フードロスゼロなど私たちができることを真剣に考え実行し、10年先、20年先さらにその先も安心して暮らせるようにと考えずにはられません。そんな具体的な活動も計画していきたいと考えています。

一昨年からコロナ禍に見舞われ、研修会の開催様式もオンライン、オンデマンドが普及しました。JDA-DAT リーダー研修、JDA-DAT岡山スタッフ研修などもオンラインを活用し開催しました。バッククッキングとHUGの栄養アセスメント版を広い会場をお借りし、対面で開催しました。ソーシャルディスタンスを保ちながら久しぶりに一緒に活動できる楽しさを楽しみ感じました。今年は直接会って研修会が開催できるハイブリッドで開催できればと思っています。このなかまが皆様のお手元に届くころに第6波が起きていないことを願っています。ここで災害時に会員の皆様をお願いしたいことがあります。万が一災害に見舞われることがありましたら、栄養士会事務局に連絡を必ずください。後から栄養士会が何もしてくれなかったのではなく、会員みんなが情報共有し助け合うことを強くお願い申し上げます。平常時にできないことは災害時にもできません。日頃からの訓練にぜひご参加ください。今年もどうぞよろしく願いいたします。



会員さんより「たすけて！」の声をあげてください

事務局電話：086-273-6610 メール：jimu@okayama-eiyo.or.jp



## 勤労者支援事業部の現状について

事業部長 本多 佳代

勤労者支援事業部は約30名のメンバーで活動しています。

仕事の種類は、給食受託会社、外食企業、食品会社、矯正施設、自衛隊、大学、厨房機器会社、ドラッグストア、そして起業栄養士などで、現在は委託派遣も増えており、社員食堂、職員食堂、寮の給食、勤労者や学生を対象とした集団給食の仕事などを行っています。

いずれも福利厚生対策の一環として働く人たちの健康保持増進を図り、事業所全体の生産性の向上に寄与することを目的として日々活躍しています。

今回、事業部の中からお伝えできる範囲で届いた仲間たち4名からの情報をお伝えします。

### 例 01 私の仕事

受託先施設のスタッフが衛生的な管理が出来ているのかを確認・指導を行います。指導基準としては、HACCPに基づいた社内基準をもとに衛生点検表を使用し確認します。  
また、現場や支店のスタッフへの衛生研修なども行っています。

### 例 02 私の仕事

食と安全を守り、0次予防～1次予防を管理栄養士の使命として遂行しています。HACCP義務化への対応やご利用者の管理など、幅広い知識や技術の習得にも努めています。

### 例 03 私の仕事

## 学生食堂での仕事内容について

勤労者支援事業部 大橋 沙織

学生食堂での業務内容の一部を紹介します。

はじめに、食堂の営業時間は12時～14時ですが、食堂フロア自体は9時00分～17時30分までです。

調理は食堂担当者1名と5名いる学科から助手の内1名(曜日で担当が決まっている)の合計2名で行います。

食数は日によって変わりますが、前売り券を購入するようになっています。

#### 食堂の雰囲気づくり

季節感がわかるように食堂フロアの壁面を季節ごとにえたり、有線放送を流して学生がリラックスして楽しめるようにしています。食堂アンケートに最新曲の希望があってからは、9時～11時30分はJPOP・洋楽ランキング、11時30分～14時はJPOPランキング、14時～17時30分は季節の音楽を流しています。

#### 食堂掲示物や配布物、呼掛けの工夫

- 売り切れたメニューがわかるよう、確認用ホワイトボードを設置しました。
- 献立表には、写真を載せる、PRポイントを載せるなど見やすい工夫を行います。
- イベントカレンダー、栄養成分表示の掲示
- 食堂コラム等の食の情報掲示(ちょっとした栄養知識の提供)

#### 様々なイベント企画

- 「ご飯の日」「スープの日」「ラッキーナンバー2倍」「お肉の日」…毎月実施

「ご当地メニュー」「小学校給食」…1年に1回

- 入学式、大学開校記念、短大開校記念、こどもの日、七夕、ハロウィン、クリスマス、新年などのイベント食
- 食堂メニュー総選挙 など

#### アンケート

前期、後期の終わりにアンケートを実施して食堂の現状を把握し、改善を行います。

結果は掲示板やホームページでお知らせしています。

アンケートより、「具のトッピング」「麺+ミニ丼セット」「麺替え玉」などの要望を実現することができました。

#### 集客のための工夫

- 学校ホームページでのPR
- オリエンテーションでのPR(後期は食堂アンケート結果を参考に説明する)
- オープンキャンパスでのPR(食堂提供、講話)  
オープンキャンパスでおいしいご飯を食べれば、入学後食べに来てくれると考えPRをしています。

#### これらにむけて

今年の新企画では、「具のトッピング」「掲示用献立表に写真を多く載せる」「小学校給食」「新メニュー(鶏井焼肉味)」を実施しました。

毎日を忙しく過ごす学生たちのキャンパスライフの楽しみの一助となるよう、専門性を発揮しながら、これからも頑張っていきたいと思います。

## 例04 私の仕事

# コロナ禍における老舗駅弁屋の新たな取り組み

勤労者支援事業部 (株)三好野本店 開発部 安藤 敬子

私が現在勤めている会社は、岡山市中区桑野に本社工場を構える株式会社三好野本店と言います。

主に駅弁を中心としたお弁当の製造及び販売を行っており、また農政局の食堂や高速道路の蒜山サービスエリアの運営も行っております。

私は栄養士の資格を活かし本社の開発部に所属しています。主な仕事内容は、お弁当の商品開発、栄養価の計算、企画書の作成などです。「駅弁」と聞くと「昔ながら」のイメージがあると思いますが、駅弁だけでも毎年約30品以上の新商品を発売しています。今年の秋冬の新商品として「国産真鯛の胡麻だれ弁当」や「黒毛和牛の四種盛り弁当」なども開発しました。

「国産真鯛の胡麻だれ弁当」については国産真鯛を醤油漬けにし、胡麻だれとわさびを付けて召し上がっていただくお弁当です。真鯛は昔から瀬戸内で親しまれており、料亭の昼食をイメージして開発しました。「黒毛和牛の四種盛り弁当」は、肉好きのお客様をターゲットにした黒毛和牛のお弁当です。

牛肉のお弁当はたくさんありますが、それらと差別化するため国産黒毛和牛を使用した手作りのメンチカツなど四種類の味が楽しめる内容になっています。

駅弁を開発する上でやりがいの一つとして、自分の考えたお弁当が駅売店や全国の百貨店などの駅弁大会で実際にお客様にご購入いただき楽しんでいただくことが挙げられます。

しかし昨年からの新型コロナウイルスの影響により会社を取り巻く環境も一変しました。野外イベントやスポーツ大会、学会、団体旅行など一般向けのお弁当の需要が激減してしまいました。また春と秋の行楽向け弁当、敬老会、運動会でのお弁当の需要もなくなってしまいました。そこで新たな柱となる新規事業を3つ考えました。

一つ目は冷凍弁当の開発です。人気駅弁である「桃太郎の祭ずし」や「千屋牛すき焼き重」などを出来る限り現状から変えることなく冷凍駅弁として2021年4月に3品発売しました。まず祭ずしの桃型容器をレンジ対応に変えて、酢魚に熱を加



えすぎないように加熱の時間など解凍具合をチェックしながら試作を重ねました。千屋牛についてはご飯とおかずと一緒に温めると具(牛肉)の力が先に解凍され、美味しくなくなってしまいます。そこで中皿を使って別々に温めるやり方にしたところ、それぞれベストな状態で解凍できるようになりました。その後、2021年8月までに冷凍弁当が13品、冷凍惣菜が5品発売となりました。販売は主にネット注文になりますが、地元の百貨店や道の駅、サービスエリアなどでも冷凍ショーケースに陳列して販売しております。

二つ目は日常食の強化です。岡山駅構内にある日常食をテーマにした自社の売店「hibiki屋」はコロナ禍でもほぼ変わらず売上は好調を維持しております。好調の要因の一つとしてワンコイン日替わり弁当のメニュー数を増やしたことが考えられます。さらに2021年10月に日替わり弁当の5メニューを一新しました。

三つ目は食品ロスの削減です。2020年9月から本社工場1階にて「みよしの夕方市」を開催しています。製造工程上、余った食材や賞味期限が近く期限内に使いそうにない食材を中心に、工場周辺のお客様に対して1パック100円より販売を行っています。今後は夕方だけでなくランチの時間帯も提供できるように企画中です。

最後に開発スタッフとして大事にしていることは地元への貢献です。これからも地元の郷土料理やブランド食材などを駅弁を通じて全国にアピールしていきたいと考えています。

## 地元の米麴甘酒で岡山県の健康づくりに貢献を！

研究教育事業部 岡山県立大学 栄養学科助教 井上里加子

米麴を使用する食品は、アルコール飲料である清酒や焼酎、泡盛、調味料として欠かせない味噌や醤油、食酢など和食にはなくてはならない存在です。中でも米麴甘酒は江戸時代には夏を乗り切るための栄養飲料としても活躍し、昨今塩麴ブームを起点とする麴の魅力再認識によって再度注目が集まっています。一方、近年腸内細菌叢は、ヒトの健康に関わる疾患について様々な研究が報告されています。先行研究で健康な若年者に比べ高齢者でBacteroidesが多くBifidobacteriumが少ないことや、虚弱性(Frailty)が高いほどPrevotellaやFaecalibacterium prausnitziiが減少したなど、加齢に伴うフレイルと腸内細菌叢の関連を示唆する報告がされています。



我々は、後期高齢者において頻度が高く、またフレイルとも強く関連する合併症である便秘・認知症・心不全に特に注目し、これらの疾患と栄養状態・腸内環境の関わりについて検討しています。中でも食品を用いた介入研究では、総社市にある「まるみ麴本店」で商品化されている米麴甘酒を用いて、女子大生や総社市内の健康な高齢者を対象に米麴甘酒の機能性について研究し、1日1杯の習慣的な甘酒摂取が下痢をきたすことなく便秘を改善すること、その背景に腸内細菌叢の構成変化が存在することを明らかにしました。この成果を踏まえ、現在では在宅医療実施医療機関や療養型病棟、訪問看護ステーションの協力を得て、後期高齢者や重度



心身障害児にも対象を拡大し、次世代シーケンサーを用いた腸内細菌叢の解析や栄養状態との関係についてバイオインフォマティクス解析を進めています。その中で、元々持つ腸内細菌叢のタイプによって介入効果が違うことや、腸内環境(腸内細菌叢)を整えることが排便はもとより栄養状態にも大きく関わっていることが明らかとなりつつあり、腸のもつ大きな可能性を感じています。

今後も栄養状態との関連性について腸内細菌叢の影響を更に検討し、「最期まで自宅で幸せに暮らす」ために高齢者自身ができるだけ自立した生活を送ることに貢献し、それを支える若者にとっては自分の腸内細菌叢を知ることにより将来陥りやすい合併症を予測して適切な予防策を講じる一助となれるよう努めていきます。米麴甘酒(発酵食品)や腸内細菌叢についてご興味のある方は、是非ご一報ください。宜しくお願いします。

※写真は、COVID-19蔓延前に調査した際の様子です。



## 1食の適量を楽しく学ぶ「3・1・2弁当箱法体験セミナー」を実施して

研究教育事業部 ノートルダム清心女子大学 小川眞紀子

本学では、10年ほど前からほぼ毎年、食品栄養学科1年生の希望者を対象に「3・1・2弁当箱法体験セミナー」を実施しています。「3・1・2弁当箱法」とは、“1食に何をどれだけ食べたらいいか”について、



だれもが理解し、実行しやすいように開発された食事作り（料理の組み合わせ）のものさしのことです。つまり、身近な食具であるお弁当を計量カップや計量スプーンの代わりに用いることで、自分にとってバランスのよいピッタリサイズの1食分を用意することができるユニークな方法です。

近年、20歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当し、食事からのエネルギー摂取量全体は減少傾向となっています。特に炭水化物からとるエネルギー摂取の割合は減少傾向で、日本人の主食である米の消費量も減少しています。そして、女子大学生など若年層ほどパンや麺類の依存度が高い傾向にあります。

岡山はパン好きな県と言われ、特に岡山市は2019年の家計調査によると、1世帯当たりのパン購入量が全国1位、その内訳をみると菓子パンの占める割合が高いそうです。もしかして、学生が朝食や昼食を菓子パンのみで済ませてしまっているのでは…という懸念が頭をよぎり、日本型食事の基本である白飯の主食・主菜・副菜を揃えるバランスのよい食事の実践を呼びかけたい、との思いから本学で継続的にこのセミナーを実施してきました。

栄養バランスのよい食事を食べるために、何をどれだけ食べたらいいかの量的な把握は意外と難しいかもしれません。1日あたりエネルギーは約2,000kcal、1食あたり大体700kcalなど、摂取エネルギーは知っていても、具体的にどんな料理をどのくらいの量が適量か、自分にとってのマイサイズの把握はできていないのではないのでしょうか。「3・1・2弁当箱法」は、面倒な栄養価計算をしなくても、次の5つのルールのキーポイントを守ること

でバランスのよい1食の目安が分かります。①食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ（例えば700kcalがちょうどよい人は700mlの箱を）、②動かないようにしっかりとめる。③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる。④同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ、⑤全体をおいしそうに仕上げる。

昨年の弁当箱法体験セミナーは、コロナ禍ではありましたが対面で無事に実施することができました。学生たちも外食が減り、自宅で食事を作る機会は増えている状況だからこそ、自分の適量を知り、家族や友人にも是非伝えてほしい食事づくり法です。参加した学生は、「この方法なら誰でも無理なく適量が身につくそうなので、祖父にも教えてあげたい。」「バランスのよい食事が簡単に学べるので、一人暮らしの人にもお勧めしたい」と、嬉しい声をいただきました。



## 子どもたちへ食べることの大切さや楽しさを伝える保育園栄養士

福祉事業部 瀬戸内市立邑久保育園 佐藤いずみ

保育園栄養士は、保育の一環として食事の提供・食育を行っています。保育園の食事は、人生の中で最も発育・発達の著しい時期で、「食べることは生きること」の基礎を培う重要なものです。子どもたちに食べることの大切さや楽しさを伝え、将来まで続く健康な体の基礎づくりを目指して取り組んでいる日々の業務の一例を紹介します。

### 給食管理・調理業務

#### ①おいしさと栄養

保育園給食は、おいしい食事を提供しながら食事摂取基準を活用した栄養管理を行っています。旬の食材や地域のものを使って食材の幅を広げ、さまざまな食感のものを味わう。給食を見て食べて、将来の健康な体を作る食事を体得してほしいと献立作成を行っています。

#### ②食の安全

毎日、安全で安心な食事を提供するために調理員とのミーティングをしています。



\*食物アレルギー対応の完全除去食例) お月見の行事食での対応



普通食



乳・卵・小麦対応

### 食育

#### ①会食 (現在は見学のみです)

忙しい業務の間に毎日子どもと一緒に給食を食べます。保育士と情報共有したり、相談できる時間です。喫食状況の確認もでき、子どもの声も聞けるので、給食づく



りのモチベーションが上がります。

#### ②献立の意図を知らせる

給食室の配膳室のところに、毎日一口メモを書いて掲示しています。

保育士に献立の意図を知らせ、子どもたちに伝えてもらい、興味を持って食事をしてもらいます。



#### ③展示食

給食の実物を保護者に見てもらうために展示食を用意しています。

保護者は食材の切り方や大きさや量も確認しています。保護者へのPRの場でもあり、地



域でとれた食材も紹介しています。野菜を食べてもらおうと一日分の野菜と給食で食べた野菜の量も知らせています。食事について理解を深めてもらうきっかけづくりです。



野菜の量の表示



岡山でとれたもの表示

#### ④行事食

月に一度、誕生日会に行事食を実施しています。その月や行事にちなんだ献立を考えています。

給食だよりには、〇〇ランチと載せて、当日の給食の時間までのお楽しみにしています。保護者には、一生懸命作った調理員の仕事を理解しても



かたつむりランチ



かたつむりランチ絵



らうために献立を絵に書き調理した感想などを紹介をしています。

### ⑤食育のつどい

毎月19日の食育の日に合わせ、食育のつどいを実施しています。年間計画を立てて、子どもたちには食にまつわる話をして、同じ内容のおたよりを作成、配布して保護者と連携しています。



### ⑥食育劇

給食の食材と働きをわかりやすく覚えてもらうために、赤・黄・緑の食べるんじゃーを調理員と結成し、食育劇をしています。とまどいもあった調理員ですが、子どもたちの喜ぶ姿を見て活動が定着しました。



3色のレンジャーの食べものを知り、3色の食べものを食べないといけない意識づけになっています。3色わけを覚えた5歳児は、3色わけボードに、今日の給食の食べものを分けます。ボードを掲示して、保護者にも3色そろった食事をする事の大切さをお知らせしています。



### ⑦給食アンケート

給食アンケートの中で要望があるのが、「レシピを教えてほしい」という声です。毎月の給食だよりの裏面におすすめメニューを載せています。また保護者が自由に持ち帰れるようにおすすめレシピを置いています。保育園では朝ごはんを食べる子ども100%を目指し、さらに3色そろった朝ごはんを食べる家庭の割合を増やすため、毎月2回簡単にできる朝ごはんメニューの配布もしています。



### ⑧栽培保育

季節に合わせて多くの野菜を栽培しています。コロナ禍以前では、栽培から収穫したものでクッキングをして食べていました。今は、子どもたちから野菜が届いたら、給食室で変身させ、提供しています。苦手でも食べる挑戦ができるよさがあります。また、保護者には、収穫した野菜や知ってもらいたい食材があれば、展示・掲示をしてお知らせしています。



収穫野菜の展示



えんどうのなかまを紹介

### ⑨地域支援

地域の未就園児の保護者支援を支援センターにおいて実施しています。食について保護者の関心ごと、不安、疑問等を解消してもらえるように、講座、試食会、クッキングを行っています。(現在は講座のみです) 離乳食、アレルギー食、好き嫌い、食具の使用についての質問も受けます。



### さいごに

保育園給食は、保育所保育指針、保育所におけるアレルギー対応ガイドラインなどに基づき、栄養士の専門性を活かして提供していかなければなりません。そこで栄養士会福祉事業部の児童部会では、食育計画、食事摂取基準等について学び、食育の情報交換をし、専門性を高めています。



活動紹介は児童部会の参加園によるものです

## 小・中学校の9年間を通して児童・生徒の心身の成長に寄り添う栄養教諭

学校健康事業部 岡山市立伊島小学校 神應 多恵

学校給食に携わって25年、栄養教諭として児童・生徒の成長に関われることに日々やりがいを感じながら過ごしています。児童・生徒から「美味しかったです。また作ってください。」「苦手なものも食べられるようになった。」と笑顔いっぱいの声を受け取ることが、私たちの活力の糧となっています。

栄養教諭の職務は、大きく分けると給食管理と食育です。給食管理では栄養価の計算や食材の購入、衛生管理や食物アレルギー対応など、安全・安心な給食の提供に向けて気を付けています。岡山市では食材の地産地消や手作りの給食を提供することを心がけており、だしを釜でじっくりひき、揚げ物は一つ一つ衣をつけながら揚げるなど、加工食品をなるべく使用しないようにしています。食物アレルギー対応では、事前に保護者と献立確認表をやりとりし、食物アレルギーのある料理がある場合は家庭から持参をお願いし、誤食を起こさないよう学校全体で食物アレルギー対応ができる体制づくりに努めています。



岡山県産ピオーネ



鶏がらでだしをひく



ささみ930個に衣をつけて揚げる



防災給食



おいしいと好評の防災給食



食物アレルギー対応で家庭より持参されたお弁当

食育では、岡山市の食育カリキュラムに沿った授業や、給食時の指導をしています。毎日の給食を「生きた教材」として活用し、児童・生徒の発達段階に応じた指導をしています。現在、コロナ禍で給食は黙食をしており、楽しい会食の場とすることが難しくなっています。給食時の放送で、旬の食べ物や郷土料理について話をしていますが、食べ物クイズをするとハンドサインで答えを表しており、静かに食べる中でも楽しんでいる姿をみることができます。



野菜のはたらき



食品ロス



給食委員会による給食放送

職務内容が多岐にわたりやりがいがあり、児童・生徒の成長に関わる重責を感じながら1年があつという間に過ぎていきます。業務が重なり多忙で大変だと感じる時には、「大丈夫、大丈夫、何とかなる。」と前向きに捉えながら、笑顔を保ち乗り越えていくようにしています。児童・生徒と積極的に関わり合いながら、これからも頑張っていきたいと思っています。

## 令和3年度「医療と福祉の合同研修会」に参加して

福祉事業部 窪田 紀之

令和3年10月23日に令和3年度医療事業部・福祉事業部合同研修会が開催されました。この研修会は「認知症まるわかり講座」と題して、岡山済生会外来センター病院での会場受講と当日、後日を含めたWeb受講のハイブリット型で開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症対策のため、会場は役員のみでその他の参加者はWebからの受講となりました。

午前の部では、岡山済生会総合病院 心療科・神経科 主任医長の北村直也先生より「認知症の基礎知識」についての講義がありました。午後の部では岡山済生会総合病院認知症ケアチームより、認知症看護認定看護師の楠戸裕子先生、臨床心理士の越智千尋先生、薬剤師の小武和正先生、そして管理栄養士の大原秋子先生より、それぞれの専門領域から貴重な講義がありました。また、岡山県栄養士会副会長の森光大先生より、在宅栄養支援の2事例を基に令和3年度介護報酬改定についての解説がありました。本誌では大原秋子先生の「食から支える認知症」について掲載します。

まず、「食事や栄養により認知症を予防できるのか」という疑問に対して、「認知症疾患診療ガイドライン2017によると、認知症と食事、栄養に関する多くの報告があるが、個々の栄養素では確定的な結果が得られていないのが現状である」と述べられていました。また、一口に認知症と言ってもその種類は多くあり、食支援の方法も異なります。今回は4大認知症とも呼ばれる、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症、そして前頭側頭型認知症について、それぞれの特徴と食支援の方法について、説明がありました。

例えば前頭側頭型認知症では、決まった食品や料理に固執する傾向があり、過食や偏食による体重増加や糖尿病のリスクが高まること、万引きや盗食などの社会的問題があります。このような認知症の方への食支

援として、食事以外に元々興味のあるような他の行動に誘導してみることや、食品を盗食してしまう場合にはスーパーマーケットなどに協力を依頼して先に料金を支払うなど、地域全体で支える必要があります。

また、認知症の中で6割以上を占めるアルツハイマー型認知症では、摂食開始困難、食べ方の困難、摂食中断の3分類に「環境」が影響してることがあります。個々人の食生活史を踏まえながら、本人の食べる喜びを引き出すように、「環境」を調整することが大切です。認知症の人の摂食困難のアセスメントは「食事場面の観察」から始まることから、多職種でのミールラウンド（食事観察）が大切で、食事形態や食事内容だけでなく、食具や食べる際の姿勢の調整や環境の整備が重要です。

講義の最後に「認知症と栄養については、まだよくわからないことが多く、試行錯誤をしながら患者さんを支えていきたい」とおっしゃっていました。私は特別養護老人ホームに勤務しており、日々認知症高齢者の食支援に携わっています。今回の研修会で学んだ知識とコミュニケーションスキルを活かして、ご利用者様が最期まで口から食べていただけるような食支援を、試行錯誤をしながら続けていきたいと感じました。



## 令和3年度介護報酬改定関連研修会について

特別養護老人ホーム岡山シルバーセンター 窪田 紀之

令和3年4月に介護報酬が改訂され、9カ月が経過しました(令和4年1月現在)。新設された「栄養マネジメント強化加算」や3年後に実施される「栄養マネジメント未実施減算」に対応するため、新規に管理栄養士が雇用された施設もあると聞いています。今回の改定では、管理栄養士の人員基準も変更があり、加算によって算定基準が設けられており、複雑になっています。「自分の施設ではこの人員基準で加算が算定できるのか」と不安を感じられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな不安を解消するため、日本栄養士会および岡山県栄養士会では様々な研修会を企画、実施しています。

日本栄養士会では、3月と4月に3回の介護報酬改訂に関する説明会を開催しました。施設での「栄養マネジメント強化加算」や通所での「栄養アセスメント加算」について、また、居宅療養管理指導の要件変更について詳しく説明がありました。現在では、これらをまとめた動画を日本栄養士会ホームページ上に公開しています。また、介護報酬改訂に関する質問と回答を5回公表し、不安や悩みの解消に努めています。

岡山県栄養士会では5月22日に中国・四国ブロック合同研修会を企画し、施設・通所・居宅で活躍する多くの管理栄養士・栄養士が参加されました。講演後の質疑応答・意見交換会では、栄養マネジメント強化加算を算定するための人員基準の確認やミールラウンドの記録方法、科学的介護情報システム(LIFE)への情報提出など、多くの質問が寄せられ関心の高さを感じました。

日 時	内 容	主 催
3月17日	厚生労働省の担当官が介護報酬改定(栄養関連)をわかりやすく解説! 管理栄養士・栄養士の現場はこう変わる(介護保険施設編)	日本栄養士会
3月27日	厚生労働省の担当官が介護報酬改定(栄養関連)をわかりやすく解説! 管理栄養士・栄養士の現場はこう変わる(通所・居宅編)	
4月9日	厚生労働省の担当官が介護報酬改定(栄養関連)のポイントと新設加算をわかりやすく解説! 算定基準からの試算も座談会でお話しします	
5月22日	令和3年度介護報酬改訂(主に栄養関連)について ～管理栄養士・栄養士に期待すること～ 質疑応答コーナー 「令和3年度介護報酬改定は始まった!どうしている現場?!」	岡山県栄養士会

図1 これまで開催された令和3年度介護報酬改正に関する説明会

VEGETABLES & FRUIT  
**S・K FOODS**

**野菜・フルーツ**

**エス・ケー・フーズ株式会社**

〒701-0165 岡山市北区大内田756-2(岡山県総合流通センター内)

**TEL (086) 292-5020      FAX (086) 292-5025**

URL <http://www.skfoods.jp>      E-mail [message@skfoods.jp](mailto:message@skfoods.jp)

また日本栄養士会では、研修会を就業年数に応じて6つのカテゴリーに分けて企画しています。未経験者向けの「Step 00研修」、就業年数1～3年の方向けの「Step 0研修」、中堅者向けの「各種加算の取り方研修」や「LIFEの活用方法について学ぶ研修会」です。これらの研修会は隔月で開催されるものや、一部を除きオンデマンド配信をされているものもあります。自身のスキルアップのためにもぜひ活用してみてください。

岡山県栄養士会では8月21日と10月16日に栄養ケア・マネジメントを最初から学ぶ「Step 00研修」を企画しました。高齢者福祉施設での事例を基に、書式が変更となった栄養・摂食嚥下スクリーニング、アセスメント、モニタリングシートの記入方法やミールラウンドの記録方法、栄養ケア計画書の書き方などを紹介しました。2回目となった10月16日の研修会では、1回目の研修会で参加者が多かった通所における「栄養アセスメント加算」や「栄養改善加算」に関する講演を加えました。どちらの研修会でも意見交換会では、人員配置や業務内容に関する日ごろの悩みを相談することができ、とても有意義な研修会となりました。

経験年数	未経験	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目以降
栄養ケア・マネジメントを最初から学ぶ研修会<Step 00>	1	栄養ケア・マネジメントを最初から学ぶ研修会<Step00>				
栄養ケア・マネジメントの基礎を確実に学ぶ研修会<Step 0>		2	栄養ケア・マネジメントの基礎を確実に学ぶ研修会<Step 0>			
各種加算のとり方研修会				3		各種加算のとり方研修会
LIFEの活用方法について学ぶ研修会				4		LIFEの活用方法について学ぶ研修会
TNT-Geriatric for Dietitian (TNT-Geri-D) eラーニング			5	TNT-Geriatric for Dietitian (TNT-Geri-D) eラーニング		
生涯教育研修会：基本研修【会員限定】		6	生涯教育研修会：基本研修【会員限定】 ※特に基本研修項目4-1～4-5			

図2 令和3年度介護報酬改定に関する各種研修会(2021年度版)  
(出典：日本栄養士会ホームページ)

介護報酬改正は3年ごとに行われていますが、今回の改定は管理栄養士・栄養士の働き方に大きな影響を与えるものです。そのため、日本栄養士会は都道府県栄養士会と共同して、加算算定のための丁寧な説明会を複数回開催しています。また、各種研修会も就業年数ごとに細かく設定されており、オンデマンド配信により自分の好きな時間に何度でも勉強することができます。

新型コロナウイルス感染症の影響で会場型の研修会の開催が困難になりました。現在では、ようやく少人数ではありますが、開催できるようになってきています。会場で仲間とともに学ぶのもよし、自宅や職場からWeb研修で学ぶのもよし、ぜひとも研修会に参加をして介護報酬並びに栄養ケア・マネジメントについて理解を深めましょう！

なお、研修会後にも、日々の業務に関する悩みや加算の算定基準などについて、多くの質問が栄養士会事務局へ寄せられています。これらの相談に対しては、福祉事業部役員が応じております。お気軽にご相談ください。

水と、空気と、睡眠と。

## 東洋羽毛 睡眠セミナー無料サービスのご案内

**睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。**


東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める充実したセミナーをご用意しています。正しい情報を得て睡眠習慣を見直し、イキイキと健康的な毎日を歩むお手伝いをさせていただければ幸いです。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の感染拡大の防止策、感染リスクの低減策に向けて、様々な取り組みを行ないながらセミナーを実施させていただきます。

**「お役に立てる主な研修」**

- ★ 医療安全対策研修
- ★ メンタルヘルス研修
- ★ 学校保健委員会
- ★ 高齢者の睡眠ケア

よく眠った人には、かなわない。



東洋羽毛グループ・講師 橋井かおりさん


◆セミナーに関しては、下記のメールアドレスよりお問い合わせください。担当よりご連絡させていただきます。

<https://www.toyoumo.co.jp/seminar>

**東洋羽毛中四国販売株式会社 岡山営業所** ~お問い合わせはお気軽に~

〒700-0845 岡山県岡山市南区浜野4-3-37

**F 0120-224711**



# はばたけ 栄養士

## 「行政栄養士として思うこと」

公衆衛生事業部 和気町役場健康福祉課 井上 敦子



私は現在、和気町役場健康福祉課に勤務しており、行政栄養士として働き始めて4年が経とうとしています。役場に就職する前は保育園栄養士として3年、食品衛生監視員として1年働いていま

した。それぞれの仕事にやりがいや楽しさ面白さはありましたが、大学の時に受けた公衆栄養学実習で市町村の管理栄養士に強いあこがれを持っており今の職場へ転職しました。

大学での公衆栄養学実習で栄養委員さんや乳幼児健診での保護者の方、ご高齢の住民の方々、保育園の子ども達など幅広い世代と関わることで、行政栄養士として学ぶこと、考えることはたくさんありましたが、何より住民の方と関わるのが楽しかったです。また実習先の管理栄養士さんが、指導する立場ではなく、人に寄り添いながら地域の健康・栄養面を支えている姿を見て、私もこんな管理栄養士になりたいと思いました。実習先で色々な経験をさせていただいたこと、実習先の管理栄養士さんに出会えたことに感謝しています。

実際は管理栄養士としての業務もありますが行政職員としての業務もあり、両方の業務で忙しい時期もあります。ただ管理栄養士の業務は、地域住民の食生活改善や健康づくりを行うために必要な業務であり管理栄養士が計画・実行・見直しを行いながら進めていかなければなりません。もちろん、栄養士一人では出来る仕事量は限られているため、他職種と連携したり地域の栄養委員さんにも協力してもらいながら栄養改善・健康づくり事業を行っています。地域の栄養委員さんや愛育委員さんなどのボランティアさんは、私より地域の人々のことを知っており住民の声にアプローチしてください。管理栄養士一人だけでは地域全体を見ることは難しいため、地域のボランティアさんが目で見て感じたことを私がしっかり吸収し、フィードバックしていくことが大切だと感じています。

また保健師さんと一緒に行っている業務の1つに特定保健指導があります。特定保健指導とは、特定健診を受けた後にメタボリックシンドロームのリスク数に応じて生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導です。対象者の方と一緒にどんな自分になりたいのか体重や血圧の目標を決め、その目標に近づけるために運動や食生活の行動計画を決めた後、3ヶ月から6ヶ月間、面談や電話などで支援していきます。

特定保健指導を行う中で、住民の健康を支えることの大切さと行政として出来る事の線引きをしないとけない葛藤がありました。特定保健指導対象者の方で、出来れば病院受診をせずに生活習慣の改善で健康になりたいという相談がありました。健診結果では病院を受診してほしい状態でしたが、対象者の方の意思は強く、保健指導として継続的に支援を行っていく事になりました。

保健師さんと一緒に「〇〇さんの健康状態が心配なんです。」「食生活や運動で困った事はありませんでしたか。体調は悪くありませんか。」など、対象者のことを気にかけている話をすると「心配してくれとるん？ありがとうございます。」と少し照れたような感じで答えてくれました。月に1回の面談を行い、その方の性格や健康に対する考え方が分かり信頼関係を築けましたが、病院には行きたくないという思いは変わりませんでした。行政栄養士として対象者の健康や食生活の相談はできますが、その方を病院に連れていくことは出来ません。対象者の考え方も尊重しながら行政栄養士として出来る支援を行っていくこと、対象者がより良い生活が送れるように見守ることも大切に行ける管理栄養士を目指したいです。



## 事務局だより

### 令和3年度理事会報告

#### ■第2回理事会（Web）（2021年10月2日）

##### (1)審議事項

- ・令和3年度上半期事業報告と下半期事業計画について
- ・表彰について
- ・その他

##### (2)承認事項

- ・オンラインによる理事会、常任理事会について職務執行状況
- ・新入会員・再入会員について

#### ■メール審議（2021年5月7日）

- ・令和2年事業報告
- ・会員数について

#### ■メール審議（2021年7月30日）

- ・（公社）岡山県栄養士会研修会スタンプカードの廃止について

**第3回理事会開催予定**  
令和4年2月12日(土)  
岡山県栄養改善学会終了後

**事務局は、月～金曜日、9時～17時 下記メンバーで運営しています。**  
大月（月～金）、松下（火、水、木）岸本（月、木、金）、西田（月、水、金）  
毎週木曜日は、坂本会長をはじめ専務理事（寺尾）栄養ケア・ステーション担当（春名）が来局し、会務を執行しています。

**令和4年度の会費納入のお願い**  
振込み、現金の方は今年度内（令和4年3月末日）までにご入金をお願い申し上げます。  
なお、引落としの方は4月1日です。

## お知らせ

### アンケート

二次元コードから、なかま141号についてご意見ご感想をお寄せください。



新年あけましておめでとうございます。皆さんにとって去年はどんな年でしたか。新型コロナウイルスの脅威は続いています。その中でもオリンピック・パラリンピックに参加した選手のひたむきに努力する姿にはげまされた人もいないのでしょうか。スポーツの場での食事の重要性が認められるようになったのも、現場で日々努力している栄養士の方々の存在があったからです。様々な場所での栄養士の仕事について知ることは自分の視野と知識のはばを広げます。岡山県栄養士会の研修にぜひご参加ください。また、紙面に対する感想やご意見もどうぞお寄せください。

編集委員 中村 深雪

「安心」と「おもてなしの心」を届ける

Fujitaka 配膳車 検索

大好評

フラットトレイ適温配膳車

iクッカー

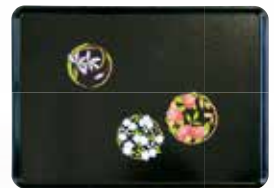
「和」  
-NAGOMI-

●標準カラー木目



新発想! 食札や小物が置ける  
ユーティリティスペースで  
配膳効率もアップします!

●漆調フラットトレイ



●ランチョンマット



安心  
安全

菌の繁殖を防ぐ、  
業界最高水準の温度管理性能!

安心してお使いいただくために、Fujitakaの温冷配膳車は、抜き取り検査ではなく1台1台、専門技術者が基準をクリアしているかを確認しています。庫内上下段の温度差が大きくなりがちな温冷配膳車ですが、業界最高水準の温度差±5.0度以下という厳しい基準をクリアしつつ、温度差±2.5度以下を目指して出荷しています。

満足  
向上

漆調トレイ・ランチョンマットで  
食事の「質」をグレードアップ!

行事食や特別食などワンランク上の食事提供をご提案。フラットトレイ・漆調トレイ・催事に合わせたランチョンマットが充実しているのもパイオニアであるFujitakaのこだわりです。

NFRW-iCシリーズ  
ラインナップ  
小型タイプ:24膳・28膳・32膳・36膳・40膳  
大型タイプ:42膳・48膳・54膳

栄養士の皆様、このようなことでお困りではありませんか?

Q. 温冷配膳車で配膳すると  
温かい食事の乾燥が気になります。



A. Fujitakaの温冷配膳車は、高性能の遠赤外線パネルヒーターを採用。ファンによる循環を行わない無風循環方式ですので、乾燥を抑えた美味しい食事を配膳できます。

Q. 徹底して食中毒予防を行いたい。  
どのような予防策がありますか?



A. Fujitakaでは温冷配膳車庫内を手軽に殺菌・消毒できる「ジアミスティ®」をお薦めしています。食品添加物の殺菌剤ですので、安心・安全に食中毒予防ができます。

●オリジナル適温配膳車・フラットトレイに関するお問い合わせは・・・

(受付時間・平日/9:00~17:00)

株式会社 Fujitaka® 広島営業所

〒736-0001広島県安芸郡海田町砂走11-14 FAX.082-530-2119  
全国の営業・サービスネットワークでサポート <https://www.fujitaka.com>

082-530-1812