

令和5年1月1日

# なかな

手もつなごう

第143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

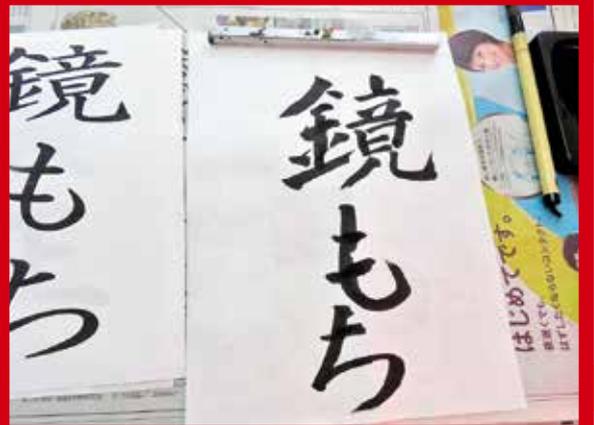
[jimu@okayama-eiyo.or.jp](mailto:jimu@okayama-eiyo.or.jp)

編集 なかま

編集委員会

印刷

西尾総合印刷株



HAPPY  
NEW YEAR

## 2023年を迎えて

(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5年、癸卯（みずのとう）が始まりました。うさぎのその跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれているそうです。ぴょ〜んと飛躍の年になるよう期待して、前進しましょう！

コロナ禍も4年目になりマスク生活も当たり前になりました。大学教員もしておりますが、困ったことになかなか学生の顔を覚えることができません。マスクを外した顔を見てこんな顔だったとまじまじと見てしまいます。それ以前に私の物覚えも老化の一途をたどってきているのですが…。

さて、会員数が1,500名となかなか伸びない状況が続いていましたが、お陰様で1,600名に届きそうです。とてもありがたいです。令和4年度は、皆さんの仕事に活かせる研修会開催を心掛けてきました。WEB研修会の参加者が100名を超えることは稀です。そして、参加者の顔ぶれもあまり変わりません。自宅からでも参加できる、移動時間がない、交通費もかからない、オンデマンドで後から繰り返し聞くことができるなどメリットがたくさんあります。多くの会員の方に参加していただき、スキルの更新に繋げていただくことを期待しています。また、研修会によっては学生にも門戸を広げています。未来の管理栄養士・栄養士育成を期待しています。

また、県民の皆さんに岡山県栄養士会の活動を知っていただく機会も増やしていかなければなりません。JDA-DAT岡山の活動ももっと周知していきたいです。そして、栄養ケア・ステーション事業におきましても県下11か所の拠点事業所を設けています。栄養ケア・ステーションに登録した管理栄養士を増やし、低栄養予防や疾病の重症化予防を地域への栄養支援の活動を広げていきたいと考えています。薬局に勤務する管理栄養士の方々の登録も増えており、医院やクリニックと栄養士会が契約をして管理栄養士による栄養指導が開始されています。地域から必要とされる岡山県栄養士会を会員の皆さんと盛り上げていきます。今年もどうぞよろしく願いいたします。



## フレイル予防事業に従事して

岡山栄養ケア・ステーション登録管理栄養士 磯田 明恵

岡山栄養ケア・ステーション（以下、栄養CS）には、自主事業、受託事業、支援事業と3つの事業形態があり、栄養CSに登録している管理栄養士が活動を行っています。

今年度、栄養CSが「令和4年度玉野市フレイル予防事業」を受託されたシンコースポーツ中国株式会社様と業務委託契約を結び、栄養改善等の指導を受託することとなり、登録管理栄養士としてその業務を実施しましたのでご紹介いたします。

栄養CSから依頼を受けた後は、シンコースポーツ中国株式会社の担当の方と打ち合わせをし、講話の内容を決めていきます。「内容はおまかせします」とのことでしたので、対象者の身体状況や会場の様子などをお聞きし、内容を決めていきました。以下、フレイル予防教室の大まかな概要になります。

### 〈目的〉

介護保険の被保険者が、地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援するため、運動、栄養、口腔機能の維持向上を図る

表1 各回の実施内容

### 〈対象者〉

65歳以上の市民で要介護認定を受けていない方もしくは要支援1・2の方で、医師から運動の制限を受けていない方

### 〈開催場所・回数〉

市内の公共施設等

3クール、各全16回開催

### 〈実施時間〉

1時間15分

### 〈参加者数〉

各クール15名程度 参加費無料

### 〈担当職種〉

健康運動指導士、看護師、歯科衛生士、管理栄養士

### 〈実施内容〉

実施前に毎回血圧測定など健康状態の観察を行う

### 〈評価〉

教室の初回時と終了時に運動機能について評価を行う

回数	内容
1	アセスメント・フレイル予防講話
2	結果説明・筋力運動
3	転倒予防講話・筋力運動
4	グループワーク・筋力運動
5	口腔機能向上講話・筋力運動
6	認知症予防講話・筋力運動
7	低栄養予防講話・筋力運動
8	身体機能講話・筋力運動
9	社会性改善講話・筋力運動
10	口腔機能向上講話・筋力運動
11	グループワーク・筋力運動
12	低栄養予防講話・筋力運動
13	失禁予防講話・筋力運動
14	通いの場講話・筋力運動
15	アセスメント・筋力運動
16	結果説明・フレイル予防講話

各回の実施内容は表1の通りです。1クールのうち、栄養講話は2回、各30分となっています。ほぼ毎回多職種による講話の後、筋力運動を45分間行います。私も毎回一緒に参加しています。かなり負荷のかかる運動もありますが、参加者の方々がとても真剣に取り組んでおられる姿が印象的です。

低栄養予防講話の1回目は「自身の栄養状態を知る」ということをテーマにしました。栄養の必要性について簡単に説明した後、フローチャートを使って各自で栄養アセスメントを行ってもらいます。使用方法の理解度には個人差があり、その説明をしながら進めることはとても大変でした。今後はこの指導媒体を基に、高齢者自身で簡単にアセスメントできる内容にアレンジしてみようと考えています。

アセスメントができた後は、フレイルの予防に必要な栄養素、特にたんぱく質を中心に講話を行いました。たんぱく質が必要なことを知っている方は比較的多いですが、自身に必要な量について知っている方は少ないと感じます。この教室でそれを知っていただき、日頃の食事について考える機会にできたのではないかと思います。

低栄養予防講話2回目は「食事の工夫」をテーマにしました。1回目の栄養講話から約1か月半後の開催、また前回欠席していた方もおられた為、前半は1回目の振り返りをしました。後半はフレイル予防の食事についてクイズを作成し、参加型の内容で行いました。参加者からは色々な意見が出て、和気あいあいとした雰囲気の教室となりました。また、休憩時間や終了後には、参加者から栄養相談を受け、地域における管理栄養士の必要性を感じました。

現在、シンコースポーツ中国株式会社において、1クール終了後の評価が行われているところです。参加者の身体機能が向上していることを期待しています。

フレイルを予防し健康長寿を実現するためには栄養、運動、社会参加の3つの柱が重要です。その一つの柱「栄養」のサポートに関わることができ、大変やりがいのある事業でした。今後も栄養CSの一員として、地域の皆様に貢献できるよう活動を続けていきたいと考えています。



## 早島支援学校における食育の取組

栄養教諭 甲加 貴子

本校は病弱部、肢体不自由部、派遣学級、訪問教育の4つの学部を有する複合的な特別支援学校です。小学部から高等部までの児童生徒（2022年度：139名）が在籍しています。4つの学部のうち、病弱部と肢体不自由部を対象に給食を提供し、食に関する指導を行っています。

本校の給食には、普通食、ミンチ食、ペースト食の3つの食形態があります。児童生徒の嚥下の状態によって、主食のごはんはミンチ食で副食のおかずはペースト食の児童や、副食はペースト食でも主食はごはん、パン、麺によって食形態が異なる児童もおり、個々に適した対応をしています。また、普通食の児童生徒であっても、刻みが必要な場合、それぞれ適切な大きさに教職員が刻むことで対応しています。

本校では、学校全体と、各部それぞれの食に関する指導の教育年間計画を作成し、その内容に沿って食育を行っています。各部のものは児童生徒の実態に応じた内容になっています。

### 1 コロナ禍での食育の取組

コロナ禍においては、感染症対策を行いながら、工夫して食育を行っています。給食試食会の代わりに、栄養教諭による講話や、給食作りの様子の動画を保護者に向けて動画配信しました。また、給食週間中には、校長・副校長との会食の代わりに、校長による給食のPR動画を全校に配信しました。児童生徒からは、楽しく給食に関する知識が学べて良かったという声を聞くことができました。

### 2 障害のある子どもたちへの食育の取組

#### (1) 肢体不自由部中学部での取組

肢体不自由部中学部の家庭科で「栄養バランスの良い、1食分の献立を考えよう。」という題材の授業を行いました。食育SATシステムを活用し、体験的な活動をすることでイメージを高めることができる

ようにしました。

献立を考える際に気を付けることを確認した後、ワークシートとシールを配布し、主食、主菜、副菜、汁もの、デザートとして、それぞれどの料理を選ぶか各自考えてシールを貼りました。料理は、食育SATシステムの教材の中に含まれる料理の中から、生徒になじみのあるものを選びました。

献立が決まったら、実際に食育SATシステムの模型をお盆にのせて、バランスが良いかどうかチェックしました。初めは自分の好きなものを中心に考えていた生徒も、栄養のバランスが良くなるため、自分の好みではないものも献立に取り入れることができました。何度か選び直し、一番バランスが良かった献立を発表し、栄養教諭からそれぞれ講評を行い、まとめとしました。

活動を取り入れたことで、どの生徒も、楽しみながら大変意欲的に取り組むことができました。本授業の後に、栄養のバランスを考えて、朝食に食べたいものを家族にリクエストできるようになった生徒もいます。

#### (2) 肢体不自由部高等部での取組

肢体不自由部高等部の社会生活の授業において、調理場でペースト食を作る様子の動画視聴や、ペースト食の調理の実演を行いました。前時の授業において、生の食材をミキサーにかけて作ったものの香りや見た目を確認し、いつも食べている給食と違うということに気付きました。この授業の中で、出来上がった給食をミキサーにかけて、ペースト食を作る実演を行いました。ミキサーの音や振動、出来上がったペースト食の香りなどを確かめることで、生徒たちも、ペースト食ができる過程について学ぶことができました。生徒は給食に関する興味関心を高め、感謝の気持ちを持つことにつながりました。



肢体不自由部中学部での取組の様子



肢体不自由部高等部での取組の様子



## 令和4年度岡山県栄養士会公衆衛生事業部研修会 開催

公衆衛生事業部 小山 果歩

令和4年9月5日に令和4年度岡山県栄養士会公衆衛生事業部研修会が開催されました。今回も昨年同様ZoomによるWeb研修会となりましたが、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。また、オンデマンド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できました。

今回は「時間栄養学に基づく健康科学を考える」をテーマに早稲田大学 先進理工学部 電気・情報生命工学科 柴田重信教授にご講演いただきました。

体内時計は、脳に主時計、その他の臓器には末梢時計があり、朝食でリセットされます。食事から摂取したデンプン質はブドウ糖に分解され血糖値が上昇することでインスリンが分泌し、血糖値を低下させます。インスリンが上手く働き、血糖が低下することで体内時計はリセットされるそうです。しかし、糖尿病などにより、インスリンが上手く働かない場合はインスリンの代わりにIGF-1を使うことが研究により判明したそうです。IGF-1はインスリンと類似した働きを持っており、タンパク質を摂取することでIGF-1が分泌され、血糖を低下させ、体内時計をリセットすることができます。

体内時計をリセットさせる栄養素は炭水化物、タンパク質以外にも水溶性食物繊維、DHAやEPAが挙げられます。

また、時間栄養学としての効果的な摂取タイミングについても紹介されました。

- ①脂溶性の食品成分は朝に吸収が良いこと
- ②昼食欠食は、夕食時の高血糖、夕食前の低血糖に注意すること
- ③給食を残す子どもは、体内時計にも不調があり、バランスの良い食事を摂れていないこと

- ④菊芋、イヌリンは朝摂ったほうが血糖の抑制効果が高いといえます。

講演で柴田教授が特に大切だと教えてくださったのは、朝食のタンパク質摂取です。

日本人はタンパク質



摂取量が低く、特に朝食での摂取量が少ない人が多い傾向にあります。タンパク質摂取量が朝食に多い人、昼食に多い人、夕食に多い人の筋力を比較した結果、朝食に十分なタンパク質を摂取している人では筋力が有意に高い値を示しているそうです。さらに、日本人は朝食のタンパク質摂取量が少ないパターンを示す人が多いことから、朝食のタンパク質摂取量が日常的に少ない高齢女性を対象に、朝食もしくは夕食のタンパク質摂取介入研究を行ったところ、夕食に比較して朝食のタンパク質の摂取により筋肉量が有意に増加していました。夕食にタンパク質を多く摂取している人が多い傾向にはありますが、余剰なタンパク質は腎臓への負担がかかったり、筋合成促進作用に利用されないため、余剰分を朝食に摂取させた方が筋合成には効果的であり、体内時計調整にも効果的だということです。

また、子どもの朝食でのタンパク質摂取は、学業・運動・生活リズム形成に役立ち良い影響を与えることも分かっていることから、バランスの良い朝食を摂ることの大切さを伝えていくことが重要だと改めて実感しました。

講演を通して研究結果や最新の情報を交えての講演で、わかりやすく、改めて食事の内容とタイミングが大切であると感じました。

特に朝食での炭水化物、タンパク質摂取が体内時計をリセットさせるため、行政栄養士として摂取しやすい食事内容を伝えていき、地域住民の健康づくりに努めたいと思います。

## 「くらしき環境フェスティバル～ゼロカーボンとSDGs～」へ 子ども防災ネットワークおかやまとコラボ参加しました

JDA-DAT岡山 光畑和美(学校健康教育) 細川 良子(地域活動)

9月24日(土)に水島愛あいサロンにて実施された会場にはSDGsを意識したステージや4ステージと屋内外で31ブースが設けられていました。昨年度より、子ども防災ネットワークおかやまさんと防災関連イベントにコラボ参加しています。昨年度はイオンモール岡山のイベントスペースで、コロナ禍のため試食もできずバッククッキングのデモを見せるだけでした。もっと身近にバッククッキングを体験してもらいたいとの思いから、今回は食材や液体を入れたポリ袋の空気を抜くという作業を体験してもらいました。子ども防災ネットワークさんは防災の巨大絵本の読み聞かせとジャッキを使って人を見立てたぬいぐるみを助ける体験を、岡山県栄養士会として日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)の災害時の活動とバッククッキングを通じて平時の食の備えについて啓発しました。参加者は4回の体験会実施でバッククッキング36人、子ども防災ネットワークさんでは絵本の読み聞かせ23人、ジャッキあげ20人でした。親子での参加が多くみられました。伊東倉敷市長や国会議員の橋本岳氏もブースを訪れていただき、活動への理解と子どもの時からものときどうするかの知識と体験の場が平時に与えられ、いざという時に備える知恵を身に着ける必要性を訴える機会も得られました。バッククッキングのポリ袋の空気を抜くという何気ない動



作に、日常、空気を抜いたり、ねじって結ぶという動作が遊びの中でもあまり機会がないことを実感し子どもも大人も四苦八苦しながら、熱心に取り組んでくださいました。

JDA-DAT岡山では現在、日栄のリーダー養成研修会を経たリーダーが25人、岡山県栄養士会で養成したスタッフが72人います。平時はこのような食の備えの啓発活動やスタッフ養成のスキルアップ研修会の企画運営、マニュアル等作成・改訂等を行います。災害時には県内は県災害協定に沿って、県外の場合は日栄から依頼を受け災害支援に派遣されます。JDA-DAT岡山は事業部や支部の壁を取り払い、ミッションをもとに繋がる同職種連携です。多職種連携が問われる中、同職種連携で多職域連携、さらにこの度のイベントにもありますように、異職種連携で思わぬことに気づかされ、世界が広がり、栄養士会会員であることのメリットを実感しています。どうぞ、これをお読みのあなた!「ななかま」に加わりませんか?



# 私たちの仕事



## 福祉事業部 窪田 紀之

岡山県栄養士会福祉事業部は、高齢・障がい・児童に細分化されています。

高齢者福祉施設では、ご利用者様においしく、かつ個人の摂食・嚥下状態に適したお食事を毎日提供しています。写真①は元日の昼食にお出しするおせち料理です。空調の効いた施設内での日常生活は、季節や曜日の感覚を失ってしまいがちです。年中行事や旬の食材を取り入れた行事食は、それらの感覚を取り戻すためにもとても大切です。

また、ご利用者様のQOLを維持・向上するための栄養ケア・マネジメントを実施しています。写真②は日々行っているミールラウンド（食事観察）の様子です。ご利用者様がお食事をされている様子を観察し、喫食状況や食事の環境が適切であるかを確認します。長く人生を歩んで来られたご利用者様の、人生の最後の1ページに係わることができることにやりがいを感じています。

障がい者（児）施設では、入所施設や地域で生活

をされる障がい者（児）が、その人らしい日常生活を営めるよう栄養管理を行います。「食べる」機能を十分に獲得できなかった、また、口から食べることが困難な方には、その身体の機能に合わせた適切な食事を提供します。高齢者施設と同様に、行事食や旬の食材を使用した食事を通じて、食への関心を高め健康においしく食べることへの支援をしています。

児童養護施設や保育園など児童福祉施設では、0歳から18歳までの子どもたちへ、食事アセスメントに基づいた食事計画、食育計画を作成し、一人ひとりの子どもに応じた安心安全な食事の提供と栄養管理を行います。昨今ではアレルギー対応や発達障害・口腔機能発達不全症の食事支援など、業務は多岐にわたります。幼少期は将来の食生活に大きく影響する時期であり、適切な栄養管理により、健康でおいしく食べるための能力を養います。

このように福祉分野で働く管理栄養士・栄養士は、人が生まれてから生涯を全うするまでの、全ての

ライフステージにおける栄養管理に携わっています。「すべての人びとの「自己実現をめざし、健やかによりよく生きる」とのニーズに応える」という職業倫理の下に、それぞれの職場で「栄養の指導」を行い、生涯をとおしてその人らしく生を全うできるように支援をしています。



## 学校健康教育事業部 鈴木 美穂

栄養教諭は、教育に関する資質と栄養に関する専門性を有し、食に関する指導と学校給食の管理を一体として行い、児童生徒の食に関する資質能力を育成します。

給食時間や教科等での指導、食に課題のある児童生徒への個別的な相談指導等を通じて、学校における食育を推進するとともに、栄養管理・衛生管理をはじめ、教科と関連づける・地場産物を取り入れる等、食に関する指導の「生きた教材」として活用できる献立の作成等の学校給食の管理を行っています。

「食は大切」「食は楽しい」と実感できる実践を通

じて、児童生徒が生涯にわたり心身ともに健康で過ごすための「食の自己管理能力」を身に付けるよう、各学校での取組を進めています。



## 私たちの仕事



### 研究教育事業部 小山 洋子

ここでは研究機関、大学、企業の研究室に勤務し、調査、実験、品質管理、商品開発等を行っています。大学や短大では実践力のある管理栄養士・栄養士を養成するために、人体の基礎から実務的な内容まで幅広い教育を行っています。また21世紀の保健・医療・福祉の分野における対象者の健康維持・増進を目標に、食生活調査や介入研究、食品の成分分析な

ど、様々な研究活動を行っています。最近では企業等と連携して地場産物を使った新商品の開発や健康メニューの提案を行ったり、保育施設等で食育活動を行ったりする取組みも多くなりました。これからも地域住民の健康づくりに役立つ研究活動を続けていきたいと思っています。



授業：実験の様子①



授業：実験の様子②



幼稚園での食育



授業：模擬栄養指導の様子



### 公衆衛生事業部 小山 果歩

市町村管理栄養士は、地域住民の健康づくりや栄養食生活の改善の支援と「健康・食育」をキーワードに、関係する人々の活動を繋ぐコーディネーターとしての役割があります。

健康寿命の延伸のため、地域の健康課題を明確化し、優先順位をつけ、PDCAサイクルに基づき多職種と連携して取り組んでいます。

主な業務内容は、保育園や幼稚園・こども園から小中学校・高校や大学、青壮年期や企業を対象とした地域での講話、乳幼児健診や特定健診・がん検診、特定保健指導、介護予防事業など乳児から高齢者まで幅広い世代を対象に食育に取り組んでい

ます。

各ライフステージにおける食事の問題は様々ですが、住民の悩みや不安を理解し、よりよい提案ができるよう心掛けています。

今後も地域住民ができるだけ、住み慣れた地域で長く健康な生活が送れるようサポートしていきたいと思っています。





地域活動事業部 久米川麻子

地域活動事業部では、赤ちゃんから高齢者まで一生涯の食生活をさまざまな立場から携わる、支える方が集う事業部です。さまざまなフィールドで活動しているメンバーが集う事業部であり、色々な視点での意見交換、情報交換がとても盛んに行われています。専門職として多職種との連携も大切な視点として考えています。その良さを活かしながら、研修

会の企画、運営、求められる「知りたい、学びたい、現場でどう活かせばよいか」を解決するテーマを考え、今後も時代のニーズに合わせた企画、運営をモットーとして企画していきます！ご興味を持たれた方は、ぜひ地域活動事業部が企画する研修にご参加ください！そして一緒に企画、活動してみませんか？

お知らせ

研修会の情報は、ホームページから

みなさん、ホームページをご覧になりましたか？

(公社)岡山県栄養士会のホームページには、日本栄養士会のリンクも張ってあります。Webでの研修会ならどこからも参加できます。

まだの方は、まずはホームページをご覧ください。



ホームページ  
作成者募集



岡山県栄養士会のホームページは、会員の手作りです。

あなたの作る1ページを岡山県栄養士会まで！

よろしく願いいたします。

東洋羽毛 睡眠セミナー無料サービスのご案内

よく眠った人には、かなわない。

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。

\*オンラインセミナーの開催も承ります。

睡眠セミナー講師は新型コロナウイルスの感染予防対策（検温・うがい・手指のアルコール消毒・マスク等の着用・受講者とのソーシャルディスタンスの確保等）を行いながらセミナーを実施しています。

今よりもぐっすり、幸せな毎日のためのヒントがきっと得られるはずです

《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

\*他、施設内研修などご相談承ります  
(事前にお打ち合わせにお伺いする事も可能です)

◆セミナーに関しましては、二次元バーコード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  
〒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～  
F 0120-224711



## 令和4年度 岡山県栄養士会研修会に参加して

公衆衛生事業部 佐守 直子

令和4年10月22日、「岡山県栄養士研修会」がWebで開催されました。

最初に、坂本会長と、来賓として御出席いただいた岡山県保健福祉部健康推進課 中野浩人 総括参事から御挨拶に続いて、「想いを伝える技術～コミュニケーション&プレゼンテーション」と題して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 西原 猛氏から講演がありました。周囲の人と円滑な人間関係を構築するためヒントがちりばめられた講演でしたので、内容の一部を紹介させていただきます。

本日のキーワード

「相手に伝わる」とは相手が納得すること」

### 1 コミュニケーションの3つのポイント

- ① 自分の「当たり前」を見直す（お互いの価値観やお互いの常識を認め合しましょう）
- ② 一方通行ではなく「双方向」(お互いに対話し確認していきましょう)
- ③ 何を伝えたかより「どう伝えたか」(伝え方「表情や態度」が伝えた内容と一致していないと正しく伝わらないこともあります)

伝わる伝え方とは？

- ・相手に伝える内容をハッキリ整理しておく
- ・相手が理解できる言葉で話す

相手が理解できて納得できる伝え方をすること

### 2 プレゼンテーションの3つのポイント

- ① 目的は、「相手を動かす」こと  
プレゼンテーションは説明（相手に理解しても

らうこと）、発表（相手に知らせること）することではありません。相手を動かすためには、プレゼンをする側と相手側双方の目的をはっきり理解したうえで、相手が納得するように伝え、提案をしていくことです。

### ② スライド≠配付資料

スライド(プレゼンターの相棒)：目で見える資料  
(話をわかりやすくするもの)

配付資料(プレゼンターの分身)：目で読む資料  
(伝えたいことがすべてはいっている)

### ③ 伝えたいことは強調する

緩急(大事なところだけゆっくり話す) 強調(大事な単語は強く話したり繰り返す) 間(大事なことをしゃべった後、相手が考える時間を与える)

### 3 伝えるから「伝わる」へ

#### ① 相手の話もきちんと聴く

「話し上手は聞き上手」相手の話を聴けば、相手を知ることができ、相手に合わせた話ができます。コミュニケーションで大切なのは聴く(注意して耳に入れる)・訊く(たずねる、問う・詰問、尋問ではない)です。

最後に先生は、「相手に伝わる」とは、相手が納得すること」再度強調され、講演を締めくくられました。

私たち栄養士は、相手に行動変容してもらうことが仕事です。先生が示してくださった多くのヒントを実践して「伝わる仕事」をしていきたいと思いました。

新規お取引先様大募集中

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

## 岡山県スポーツ栄養研修会に参加して

学校健康教育事業部 福高 聖子

10月8日(土)に岡山県スポーツ栄養研修会をオンラインで開催しました。今年度は、園田学園女子大学人間健康学部食物栄養学科 教授 松本範子先生から「スポーツ栄養を知ろう」と題して、ご講演いただきました。先生は、2008年北京オリンピック女子ホッケー日本代表チーム 栄養スタッフとしてご活躍され、これまでラグビー・柔道・サッカー・野球など、様々な競技の栄養サポートをされています。経験豊富な松本先生のご講演ということで、県内外から当日ライブ参加に33名、後日オンデマンドに43名もの申し込みがあり、私自身も大変楽しみにしておりました。

ご講演の内容としましては、

- (1)栄養学は、消費から始まる？
  - (2)中・高生とスポーツ栄養
  - (3)スポーツ栄養現場の経験より
- という3本の柱で進められました。

まず冒頭に「体を動かす」ということが“運動(スポーツ)”なので、言い換えるとスポーツ栄養は“消費”から始まっていると言える。そのため、スポーツ選手だけではなく、生涯スポーツを楽しむ人、高齢者のフレイル予防やリハビリテーションもスポーツ栄養学の対象である」とのお話があり、改めてその対象者の広さと重要性を感じました。

中でもスポーツ選手は、「すごく動く分だけたくさんの栄養摂取が必要となる」という特徴があり、エネルギー量は食事摂取基準より約1.5～2倍多く必要で、それに伴いビタミンやミネラルの必要量も増えてきます。そこで「主食・主菜・副菜・果物・乳製品」を基本的な食事の形とし、補食もうまく活用する工夫が必要となります。スポーツにおける栄養の役割である①エネルギーの供給 ②エネルギー生産反応の円滑化 ③筋肉の肥大・骨格の強化 ④身体機能の調整 を担うことができるよう、食べられる中でいかに上手く栄養素を確保し、継続できるようなサポートしていくかがポイントですと言われたのが印象的でした。

(2)中・高生とスポーツ栄養では、成長期は各年代でスポーツの発達能力が異なるため、体や成長の変化(スキヤモンの成長曲線)を踏まえて、食事の指導をしていく必要があります。また、「基礎代謝+日常生活で使われる分+成長する分」さらに「運動する分」のエネルギー量・栄養素が必要と

なってくるというのも特徴です。

国民健康・栄養調査と食事摂取基準を比較すると、最近の子ども達は、たんぱく質・脂質(主に主菜)は足りているが、エネルギーやビタミン・ミネラル(主に主食・副菜)は不足しているという現状があります。そのため、松本先生は選手に話をされる際には、糖質(炭水化物)・ビタミン・カルシウムの3つに重点を置いているそうです。

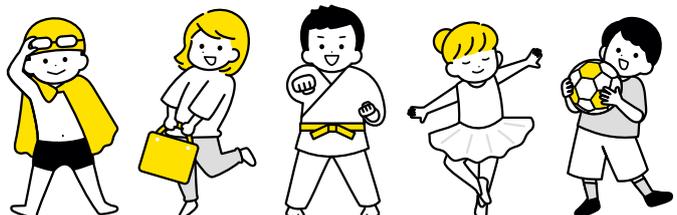
また、成長に合わせた栄養量の増加をさせていくこと、身長・体重の確認を行うこと、不足栄養素を知って十分に補うこと、エネルギー確保のため脂質を上手に活用することがポイントであるとのことでした。

次に、(3)スポーツ栄養現場の経験より、先生が選手を指導する際の様々な工夫をお話いただきました。例えば、調査からの傾向やデメリットを伝えて説得力を持たせ、自分事としてとらえやすくする。ナッジを取り入れて、なんとなく良い行動になるように仕向ける。インパクトに残るような言葉を使って選手をのせて行動させる。といったことを意識的にされており、それが選手の行動変容につながるサポートとなっていると感じました。

最後に「スポーツ栄養が貢献できることには、一般的なコンディショニングの維持、トレーニング効果の向上、適切な身体作り、試合時に最高のパフォーマンスを発揮するためのコンディショニング等がある。自信をもって選手に向き合ってもらいたい」と激励のお言葉をいただきました。

多くの質問にも具体的に丁寧にお答えいただき、知識と経験の深さを感じるご講演でした。私たちは常に勉強して情報を新しくする必要があり、松本先生のように日々研鑽を積み、選手に寄り添い、頼られる管理栄養士・栄養士を目指したいと思います。

岡山県栄養士会では、スポーツ栄養の知識を深めて推進していけるよう、定期的にスポーツ栄養勉強会を開催していますので、皆様のご参加も心よりお待ちしております。



## 令和4年度 第2回岡山県栄養士会 医療事業部研修会

医療事業部 原田 邦子

令和4年9月10日(土)第2回岡山県栄養士会医療事業部主催による研修会が、中四国地区の医療事業に携わる管理栄養士・栄養士を対象にzoomによるWebセミナーが開催されました。

今回の研修は、「PESを用いた栄養指導記録を学ぼう！」というテーマで、国際的に標準化がすすめられている栄養管理の手法「栄養ケアプロセス」の新たな概念である「栄養状態の判定」という過程において記載する文章の書き方、すなわちPES報告の書き方を学ぶというものでした。この「栄養ケアプロセス」は日本栄養士会も導入を推奨しており2012年に「国際標準化のための栄養ケアプロセス用語マニュアル」をまとめ、2018年に「栄養ケアプロセス」の第1版、2021年に第2版を出版し国内の普及を目指しています。栄養指導記録の書き方に日々悩んでいる我々にとって日本栄養士会が推進する書き方の基本を学び、新しい情報を得ながら学習できる機会はとても貴重で、演習も含め有意義な時間を過ごすことができました。

県内外で74名の参加があり、30%は県外参加者でした。中四国のみならず兵庫や岐阜、熊本など遠方からも参加されており関心の高さが伺われました。

前半は岡山県栄養士会医療事業部副部長の高瀬綾子先生より「PESを用いた栄養指導記録」の基礎編についての解説がありました。

栄養ケアプロセスとは、栄養問題の原因／要因を探り、その根拠を明確にして、栄養問題を改善／解消するための栄養介入計画を立案し、経過観察と評価を行う栄養管理のプロセスであるということです。実際の作業としては、栄養アセスメント(栄養状態の評価)→栄養状態の判定/PES報告→栄養介入(計画と実践)→栄養モニタリング・評価→アウトカム管理という流れで進めていきますが、新たに栄養状態の判定(栄養診断)と栄養診断の根拠を示すPES(Problem Related to Etiology as Evidenced by Signs and Symptoms)報告が導入されていて、栄養診断コードと用語、PES報告の記載方法が標準化されています。

まずは、PESを記載するまでの具体的な手順が示されました。

- ①栄養アセスメントデータの整理をする。(食物・栄養関連の履歴、身体計測、臨床検査、身体所見、個人履歴等)
- ②データを基準と比較して栄養アセスメントを行う。
- ③アセスメントの結果から本質的な原因や要因を探る。
- ④優先順位の高い介入項目を定め、コードを決める。
- ⑤①～④を用いてPESを記載する、という手順です。

実際はS:(根拠となる栄養アセスメント②) E:(原

因や要因③) P:(介入項目・コード④)の順で報告文を作成します。まだまだ導入間もない記録方法なので簡単な症例を挙げ、フォーマットを順に作成していく進め方で理解しやすく説明されました。栄養状態の判定(コード)を決定する際に重要なことは栄養状態を悪化させている原因の本質を見抜く知識・技術を身に付けることで、PES報告で大切なことは「データや兆候や症状などの根拠」と「根本的な原因」を明確にして最適なコードを決定することです。そしてそのPESをもとに立ていく栄養介入計画にはモニタリング計画、栄養治療計画、栄養教育計画の3視点からの計画を盛り込むということでした。

後半は実際の症例が2例提示されて、医療事業部部長の市川和子先生と高瀬先生がコメンテーターとして進行する演習形式で学習が進められました。1例目は高梁中央病院の渡邊仁美先生が提示された高血圧症の症例でした。渡邊先生よりアセスメント項目の説明があり、それをもとに参加者全員がそれぞれ食事摂取量の計算をし、アセスメントの整理、栄養アセスメント、原因(要因)、コードの決定までの作業を行って、PES報告を書く練習をします。その後作成者の先生が考えた栄養ケアプロセスの説明とコメンテーターの先生の解説を受けながら理解を深めていくという演習内容でした。2例目は水島中央病院の伊勢田美香先生による糖尿病の症例で、同様の方法で進行されました。具体的な症例をもとにPES報告を書くまでの流れを自分で作成してみるという演習は大変参考になり、また、Webセミナーでしたが、他の参加者の意見なども聞くことができて会場の一体感も感じられ、貴重な経験となりました。

高瀬先生は前半の講義の最後に「今私たちに求められていることは、栄養の専門家としてのアセスメント力、根拠に基づいた栄養介入、professionalとしての質の高い栄養管理です。」と締めくくられました。ハードルの高い内容ではありますが、今回学習した「栄養ケアプロセス」は国際的な標準化を目指しているもので今後私たちが取り組んでいかなければならない栄養管理の手法であります。そして実際の症例でPES報告を書いてみると簡潔明瞭に記録することができました。それだけに改めて患者さんをしっかりアセスメントしてそのデータをまとめることの大切さを再認識させられました。PES報告を学習して実践で生かしながら「栄養ケアプロセス」を理解していくことが質の高い栄養管理につながるのだと思います。今後も経験を重ねスキルアップできるように研鑽に努めたいと思います。



## 令和4年度中四国ブロック医療福祉事業部合同研修会 開催

医療事業部 岡田みどり

令和4年度中四国ブロック医療福祉事業部合同研修会が11月6日(日)に開催されました。

今回は中四国と広範囲に向けてのZoomによるWeb研修会でしたので参加希望者がスムーズに入室できるのか不安を抱えながら当日を迎えました。開始当時は60名程度でしたが、徐々に増え参加予定者の大半の方は入室出来ました。

まず最初の演題は「介護保険改定と今後の管理栄養士・栄養士に望むこと」と題して厚生労働省老健局 老人保健課 介護予防栄養調整官 増田利隆先生よりご講演がありました。ここ数年来、介護報酬改定に関しては、管理栄養士・栄養士に望まれていることが多岐にわたり、栄養管理の重要性が高まっている現状が分かり今更ながら身が引き締まる思いがしました。

介護部門からは「介護保険改定後の対応とLIFEについて」と題して特別養護老人ホーム岡山シルバーセンター 窪田紀之先生の講演がありました。先生は、現在取り組んでいる施設での様々な書類や栄養管理に関する文書に加え実際の事例提示をされ、介護現場の現状を知ることができ大変参考になりました。次に「通所サービスにおける栄養関係加算について」と題しての(株)アルケア アルフィック デイサービスセンター 牧嶋悠先生の講演がありました。内容は、関連の通所施設で共同してできることから取り組んで今に至っている状況を具体的に示してくれました。筆者施設も通所サービスを始めたばかりで何から手掛けたらよいか日々悪戦苦闘しながら

業務をこなしている時でしたので大変参考になり、是非取り入れてみたいことがたくさんありました。

午後からは「診療報酬改定と今後の管理栄養士・栄養士に望むこと」として厚生労働省保険局 医療課 課長補佐 日名子まき先生からご講演がありました。最初にここ10年余りの医療における診療報酬の変遷を示されました。特に今回の改定で重視されている病棟配置型の管理栄養士の必要性を知るとともに、令和6年度の診療報酬、介護報酬の同時改定に向けての方向性も知ることができました。

続いて「診療報酬改定後の対応について」と題しての山口大学病院 栄養副部長 堀尾佳子先生と岡山大学病院 栄養士長 高橋絢子先生からの講演がありました。お二人とも大学病院という特定機能病院に求められている責務に対し、院内で栄養業務を推進するために多くの障壁を突破するための工夫や取り組みの紹介がありました。いずれの先生からも管理栄養士が専門性を極め、院内でその地位を高めチームで栄養改善を行う素晴らしさをお話いただきました。

研修会終了後のアンケートでは診療報酬、介護報酬双方の現状を理解するとともに、実際の取り組みを知ることで、改善に取り組むことができるなど高評価をいただきました。

普段触れることが少ない情報をご教授いただき、今後は事業部の枠を超えて連携をしていかなければならないと痛感しました。



講演後介護報酬について質疑応答



医療報酬について意見交換

# はばたけ 栄養士

## 「未来の管理栄養士の育成を目指して」

ノートルダム清心女子大学 加藤 奈々



私は、ノートルダム清心女子大学 人間生活学部食品栄養学科で助手として勤務して3年目になります。大学卒業後は大学院に進学し、食品中に含まれるポリフェノール成分の抗酸化作用や抗糖化作用といった、新たな機能性の探索を

テーマに日々研究を行ってきました。大学院の修士課程を修了した後は、県外の私立大学で助手として勤務し、衣食住に関わる様々な実験実習の補助、主に調理学実習などの食分野の授業に携わりました。

現在は、管理栄養士養成課程で行われる専門的な実験実習の補助に携わっており、調理学実習や食品学実験、給食経営管理論実習、臨床栄養学実習などの授業を担当してきました。実習の準備から当日の授業補助を通して、授業が円滑に進むよう、サポートを行っていますが、学生の理解度に応じた説明の仕方に苦勞することもあります。1年生の4月から調理学実習が始まりますが、基礎的な調理技術、例えば野菜の切り方からだし汁の取り方など、手取り足取り一から教えるのはとても大変です。また、栄養価計算の指導では、デジタル化が進む昨今、パソコンで簡単に入力することができますが、きちんと意味を理解するためには大学での基礎が大事になります。食品学実験では、実験をしたことがない人がほとんどである中、水を1 mL量り取ることに一苦勞です。ですが、卒業して現場に出ていく時に、そういった技術がきちんと身に付いているように指導を行うことも助手の業務です。加えて、今年度は管理栄養士国家試験対策の担当をしており、授業や補講、模擬試験などの計画を立て、学生の合格に向けてサポートを行っています。食品栄養学科の業務内容は多岐にわたり、また実験実習は分野の幅が広い

め多くの知識と技術が求められる職であると感じています。毎日が勉強で、大学時代は苦手だった内容を今となっては学生に教える立場になっており、自らの成長を実感しています。

管理栄養士の活躍する場所といえば病院や行政、給食施設、学校などを想像される方が多いと思いますが、私のように研究職として、大学教員になる道もあります。私も大学院での知識を活かして教育の傍ら研究活動を行っています。現在は食品学研究室のゼミに所属し、岡山県産の食材や特産品の付加価値を向上させるために、学生と一緒に実験や、フィールドワークを行っています。最近では、高粱紅茶をPRするために、機能性の解明に加え、企業や農家の方との産学連携を通して、実際に茶摘みを行ったり、商品開発やマーケティングなども行ったりしています。助手の立場ではありますが、学生とともに学ばせていただき、少しでも地域の活性化に貢献できれば、と活動しています。

助手という立場は、学生と年齢が近い分、就職についての相談を受けたり、時にはプライベートな悩みごとを聞いたり、親身になって接することもあります。まだ入学から卒業までを見届けたことはありませんが、来年は4年目になり、4年間見守ってきた学生達が巣立っていく姿を見るのを楽しみにしています。成長を見守ってきた学生たちが卒業していくのはとても感慨深いものがあると同時に、立派に成長した学生を見届けた時にはやりがいを感じます。これからも未来の管理栄養士として羽ばたいていく学生に少しでもいい影響が与えられるよう、努めていきたいと思っています。



## 事務局だより

### 令和4年度理事会報告

■第2回理事会（Web）（2022年10月22日）

1. 報告事項
  - (1)令和4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5年度表彰候補者の選出について年会費について
3. 承認事項
  - (1)職務執行状況
4. その他

リニューアルした岡山城



## お知らせ

【第36回岡山県栄養改善学会】

令和5年  
2月18日（土）

【定時総会】

令和5年  
6月24日（土）

### 令和5年度栄養士会費納入のお願い

令和5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。**

引き落としは4月1日となります。4月以降に退会される方は、令和4年度の会費を納入いただきます。

手続きはお早めをお願いいたします。



昨年11月、442年ぶりという皆既月食&惑星食に出会い、その神秘的な天体ショーを眺め心穏和むことができました。

さて、各支部・事業部から送られてくる活動報告からは、感染症対策を取りながらの日常が、少しずつ感じられるようになってきました。まだまだ研修会も会議も会員が一堂に会する機会がなくWeb研修が主流となっていますが、今年こそは会場開催で！と願いつつ機関紙なかま143号をお届けいたします。

編集委員 寺尾幸子

「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」  
—NACOMI—

●標準カラー本日

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



●選べるフラットトレイ



●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検査しています。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バイオニアであるFujitakaのこだわりです。

FRW40シリーズ ラインナップ  
小室タイプ: 24膳・28膳・32膳・36膳・40膳  
大型タイプ: 48膳・48膳・54膳

HACCP制度化もコレで安心!!

Fujitaka **DLS**  
Date Logger System

iクッカー和の庫内温度を、パソコンに自動で記録するシステムです。無線通信を使用しており、煩わしさはありません。最大20台の配膳車の庫内温度をリアルタイムに自動記録できます。

配膳車の移動がラクラク!

ちょこっとアシスト

配膳車の引き始めなどの動き出し時の負担を、モーター駆動でアシスト。小さな力で配膳車の移動が楽に行えます。動き出せば、モーター駆動は停止するので、省エネ・ローコストを実現しています。

●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®

 0120-533771

京都市下京区東堀小路町606 三旺京都駅前ビル7F FAX.075-371-9905 全国の営業・サービスネットワークでサポート <https://www.fujitaka.com>