

令和7年8月1日

なかな

手もつなごう

第148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

<https://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



かき氷

お好み焼き



福祉事業部

会長あいさつ

(公社)岡山県栄養士会 会長 坂本八千代



新緑の季節も過ぎ、今年も暑い季節がやってきました。令和7年度の総会も会員の皆様にご協力いただき無事に終了することができました。4期の後半になります。会員の皆様、理事の方々や監事の先生方、どうぞよろしくお願いいたします。

4月にホームページが新しくなりましたが、ご覧いただいていますでしょうか。スマホでも見やすくなっております。今後さらに充実して参りますのでご活用くださいますようお願いいたします。このホームページになかまが掲載されています。今年度から印刷での発刊を1回減らします。紙代、印刷費、郵送料が値上げされ致し方なく、印刷物が必要だとの声もありましたが、誠に申し訳ありません。どうぞ、ホームページを開いて、なかまに目を通してください。よろしくお願いいたします。

さて、栄養ケア・ステーションの事業もこつこつと地道に広がってきています。今年度に入り通信機器を使った栄養指導も始まりました。まだまだこれからですが、仕事帰りの現役世代の方々に必要な栄養に関する情報を伝えていってもらいたいと考えています。クリニックなどの開業医の先生方からのご理解もあって、栄養ケア・ステーションにご連絡をいただく機会が増えました。栄養指導に行くとなると敷居が高いと感じる患者さまにも、スマホやパソコンなら受けてみようかと

思っていたけるのではないのでしょうか。栄養指導を担当する会員の管理栄養士の方も隙間時間の活用を考えてみてはいかがでしょうか？ぜひ、岡山県栄養士会栄養ケア・ステーションへ登録をお願いいたします。

みなさん、大阪・関西万博に行かれたか？8月3日から9日の期間に、日本栄養士会と大阪府栄養士会主催の未来に残す郷土料理の展示があります。展示場所は「大阪ヘルスケアパビリオン」内で、「未来の栄養・食のデモンストレーション」が開催されます。これは、2021年の東京栄養サミットで世界に発信したコミットメント「栄養の力で人々を健康に、幸せにする」というメッセージを、見える形にしたものです。日本栄養士会ではジャパン・ニュートリションを具現化したものとして、(公社)岡山県栄養士会から祭りずしを出品しております。調理は大野婦美子会員、食器は信濃化学様にお問い合わせしました。写真をもとにフードモデルを作成して展示されています。各都道府県の展示がありますのでどうぞご覧になってください。

2023年から始まりました山陽新聞の食育レシピですが今年度も継続しています。毎月この本よんでに紹介された2冊の本から、思い浮かんだお菓子を稚拙な文章とともに紹介しています。7月に紹介された1冊が中川李枝子さんの「たんたのたんけん」でした。中川李枝子さんといえば「ぐりとぐら」の本が有名です。我が家の2匹の猫たちグリとグラもすっかり大きくなりました。暑い毎日ですが皆様お大事にお過ごしください。



第38回岡山県栄養改善学会の報告

事業部 柿本 朋子

学会では各領域から10題の演題発表があり、それぞれの発表に対して活発な質疑応答と意見交換が行われました。

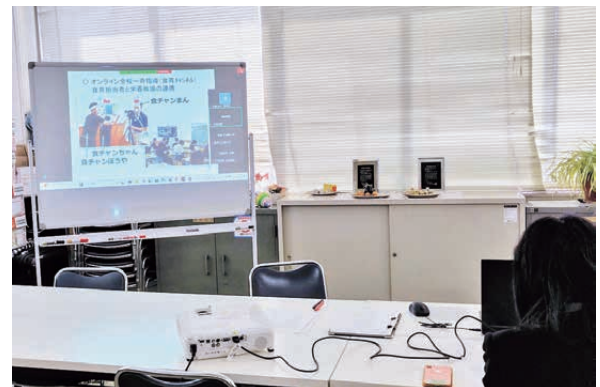
特別講演では、「認知症についての最近の話題」と題し、川崎医科大学高齢者医療センター部長の和田健二先生からご講演いただきました。

はじめに、「認知症施策推進基本計画」の説明がありました。計画では、超高齢社会に対応し、認知症の人を含めたすべての人が尊厳を保ちながら暮らせる共生社会の実現を目指し、認知症を「他人事」ではなく「自分事」として捉える「新しい認知症観」の普及が重要視されています。認知症になっても希望を持ち、自分らしく暮らすことができる社会をつくることを目的に、12の基本施策があり、その中の「認知症の予防等」では、2024年に中年期の危険因子に高LDLコレステロール血症が追加され、身体的不活発、うつ、糖尿病、喫煙が老年期から中年期に移されました。これにより認知症予防は中年期からの取組が必要とされ、予防とは発症を防ぐことではなく、進行を遅らせることに重点が置かれました。運動と並び「栄養」も重要とされ、WHOのガイドラインでも栄養介入が推奨されています。特に老年期では体重減少が認知症のリスク因子となるため、必要以上に痩せすぎないことが大切であることなどの説明がありました。

続いて、アルツハイマー病についての情報提供がありました。アルツハイマー病は認知症の中で最も多く、無症状期を含め約30年かけて進行します。生

活機能の低下により軽度・中等度・重度と分類されます。認知機能だけでなく行動・心理症状もダイナミックな経過をたどり、この変化の複雑さが治療や支援の難しさとなっています。緩和ケアは軽度から必要で、運動や知的活動、慢性疾患管理などの非薬物的アプローチに加え、スピリチュアルペインや家族の不安への支援も求められます。中等度では一人暮らしが難しくなり、生活の簡素化や心理的支援が必要です。重度では延命よりも尊厳を重視し、死と死後への備えが大切になります。介護家族の心の変化にも寄り添い、介護が人生の意味ある経験となるよう支えることも重要であることなどの内容でした。

質疑応答では、「認知症になっても自分らしく生きること」がゴールであることと、介護経験者の情報発信が支援の力になるとの助言がありました。管理栄養士・栄養士として、高齢の親を持つ者として、自身や地域での認知症への関わり方を学ぶ貴重な機会となりました。



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



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7年度公益社団法人岡山県栄養士会定時総会及び特別講演 開催

新見支部 立花みどり

令和7年6月14日(土)、Web配信により「公益社団法人岡山県栄養士会定時総会」が開催されました。岡山県の伊原木隆太知事からは、ビデオメッセージでご祝辞をいただきました。

その後、岡山県知事表彰、岡山県医療福祉部長表彰、福田道子賞、日本栄養士会会長賞の表彰者の紹介がありました。

定時総会では、書面表決853名で、総会員数1479名の2分の1以上になり、有効に成立しました。第1号議案令和6年度貸借対照表及び損益計算書、財産目録承認の件について、原案どおり承認・可決されました。

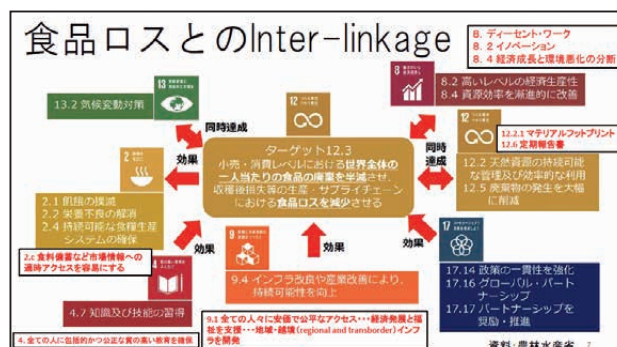
また、令和6年度事業報告、令和7年度基本方針・事業計画・予算の件についても、賛成多数で可決され総会は終了しました。

続いて、「食品ロス問題とフードシェアリング」と題して、日本女子大学家政学部家政経済学科の小林富雄氏の特別講演がありました。日本は食品ロスに関する法律が世界の中でもいち早く制定され、2019年10月に施行された「食品ロス削減推進法」では事業者だけでなく、自治体や消費者も連携し、国民運動として推進するよう明記されています。その成果として、政府の食品ロス削減の目標値は8年前倒しで達成しており、特に外食産業の食品ロスが減少しているそうです。近年では、2025年3月に食品関連事業者や消費者を取り巻く環境の変化、食品ロス削減への意識の高まりなどを踏まえて「食品期限表示の設定のためのガイド

ライン」が約20年ぶりに改正・施行されました。食品の消費期限と賞味期限の設定が今までよりも緩和され、消費者が期限の意味を正しく理解しやすいように表示方法が見直されています。必要以上に短い期限設定を避けることで、まだ食べられる食品の過剰廃棄を防ぎ、食品ロスの削減につながる事が期待されています。

また、講演の中では、他国のフードシェアリングやフードバンクの取組みが紹介されました。特にフランスは先進的で、2016年に食品廃棄禁止法が制定され、スーパーマーケットでの食品廃棄を禁止し、慈善団体へ寄付することが義務化されたり、レストランでは、食べきれない場合は持ち帰りが一般的で、飲食店は持ち帰り容器を無料で提供する義務などがあります。その影響もあり、フードシェアリングのアプリが広まり、若者を中心に積極的に活用されているそうです。

日本においても今後、食品ロスの取組みは進んでいくと見込まれており、小林先生は、講演の締めくくりに、「日本のこれまでの食料供給は“量”だったが、それが今の食品ロスに繋がってしまっている。これからは“質”にこだわった食料支援をしていく必要がある。」と言われていました。私達、管理栄養士・栄養士も食の専門家として世の中の動きや情報を素早くキャッチし、地域や人とのつながりを大切にしながら食支援に携わっていきたいと思います。



「清野裕賞」受賞して

医療事業部 市川 和子

2025年1月に京都国際会館にて「第28回日本病態栄養学会」が開催されました。学会初日に理事長より名誉ある「清野裕賞」を受賞することができました。私には、身に余る賞で当日は大変緊張いたしました。振り返れば本学会には第2回より参加し、第5回からは毎回欠かすことなく発表をして参りました。一般演題からワークショップ、シンポジウム、時には劇風にアレンジしてプレゼンしました。そして、第13回の学術集会は河原和枝大会長の下、私は事務局長を拝命して奮闘したことが懐かしく思い出されます。この学会は、管理栄養士が7割を占め唯一の資格認定可能な会で診療報酬等の改定に対しても迅速に対応して参りました。糖尿病透析予防管理料が新設された際に



は、全国10か所以上説明巡業して参りました。本学会が掲げている「臨床に強い管理栄養士」の育成には無くてはならない学会です。理事として今後も精進して参りたいと意を新たにいたしました。

再加熱機器 対応食器

耐熱 150℃ 耐冷 -40℃ 塩素消毒 OK! 電子レンジ OK! スチーム量 制限なし

ニュークックチルシステムの導入が増え、当社では様々な機器に対応する再加熱食器を取り揃えております。リヒートシェフ（PES樹脂）、凜-りん-（SPS樹脂）2つのシリーズをご用意。カタログ、サンプルのご依頼など、お気軽にお問い合わせください。

スチーム量制限なし
電子レンジOK
高耐熱・高耐久
塩素系漂白剤OK
着色汚れに強い

..... お問い合わせ・ご用命は
信濃化学工業(株)
〒381-0045 長野県長野市桐原 1-2-12
TEL (フリーダイヤル) 0120-43-1115
FAX (フリーダイヤル) 0120-37-1520

<https://www.shinano-kagaku.co.jp>

コラム「職場の架け橋になる」

福祉事業部 窪田 紀之

今回はいつもの研修会報告や情報提供ではなく、当施設で給食管理や栄養管理をするうえで心掛けていることや取り組みを紹介いたします。

給食施設に勤務をされている皆様にお伺いします。皆様の施設の給食は直営でしょうか、それとも外部に委託をされていますでしょうか？2023年度政策事業全国病院栄養部門実態調査によると、給食を全面委託している病院は47.2%で、部分委託を含めると68.5%に上ります。福祉施設では2021年度の特別養護老人ホームを対象とした調査では、部分委託を含めると55.6%を委託しています。学校給食においても同年度では、54.7%とともに半数以上が給食を外部委託しています。これらの数字は調査のたびに増加しています。

給食を外部委託にすると人件費の削減や作業の効率化などのメリットがありますが、献立の権限を失ったり、今までできていた個別対応が契約上の理由でできなくなったりと、デメリットも考えられます。そして別会社の職員の方とともに給食を運営していくため、コミュニケーション能力も求められます。当施設が給食を完全委託に切り替えたのは、8年前になります。当初は献立や調理指導の権限を失い、これからの業務について不安を抱えていました。その時に私は「施設と給食委託会社との『架け橋』になる」ことを意識していました。当施設では給食委託会社からの提案で、ベトナムからの技能実習生が入職され、それに向け施設でも電話連絡から紙面へ

これからの給食業界で起こること

・人材不足

⇒外国人労働者の参入や短時間勤務者の増加

・レディーフードシステムの導入

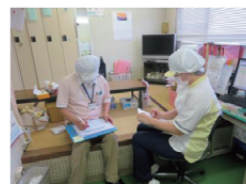
⇒クックチルやクックフリーズ、ニュークックチルシステムなど(特に朝食)

・給食調理場のセンター化

⇒一か所の給食センターで大量調理をすることで、設備と人員を集中できる

でもやっぱり必要なのは…

- 管理栄養士同士でも立場が違えば、考え方も違うこともある
- それでも「食」に対する思いは同じはず
- トップ2人の関係悪化は他の調理員へ伝わる



お互いが納得するまで話し合う！

の連絡ツールの変更をしました。食札も当初は文字で内容を判断することが難しかったため、食種ごとに色を変えたものを新たに発行するなどの対応をしました。また、朝食と夕食にニュークックチルシステムを導入するにあたり、施設職員と内容に関する協議を行い、円滑な給食の提供に寄与しています。

施設や病院の職員でありながら、給食委託会社の思いも理解ができる職種は管理栄養士だけだと思います。私は施設の給食に対するオーダーを給食委託会社に上手に伝え、給食の質を上げるため、『職場の架け橋』になるべく、これからもコミュニケーションを円滑に取れるように、努めていきたいです。

委託会社との関係



＜施設側＞

〇〇が食べたい
△△は出さないで
もっと軟らかく…

＜委託側＞

食材のロスを減らしたい
作業時間を改善したい
この献立はどうか…

どちらか一方的が不利益を被らないように、施設の管理栄養士が双方の調整役になる

架け橋となる

健康☆☆きらっ☆☆とスタイルを目指そう ～リーフレット「やせたらキレイって本当？」を作成しました～ 公衆衛生事業部 塩飽 朱実

若年女性の「やせ」の割合の減少は健康日本21（第三次）で目標として掲げられています。また、日本肥満学会からは先ごろ、低体重や低栄養が原因で生じる骨密度の低下や月経周期異常などのさまざまな症状や体調不良を示す女性の健康状態を、新たな症候群として確立する必要があるなどの提言も発表されており、私たち、管理栄養士・栄養士も重要な課題として認識する必要があります。

令和3年県民健康調査結果でも、20歳代女性のうち21.2%がBMI18.5kg/m²未満の「やせ」となっており、20歳代女性の約5人に1人が「やせ」という実態であり、岡山県でも課題と捉えております。

ファッション業界、広告、雑誌、マスコミ、SNS、アニメなど若い女性が日々目にするものに、やせすぎの女性が多く登場し、「やせたらキレイ」という間違った認識が植え付けられています。このため、太っていないにもかかわらず減量する若い女性に、将来にわたっての健康に大きな悪影響があることを広く周知し、適切な食習慣の定着につなげるためリーフレットを作成しました。

リーフレットは(1)無理にやせることによる、将来にわたっての健康への影響をわかりやすく伝える。(2)「やせ」の要因となる、欠食（特に朝食）や過度なダイエットによる食事バランスの乱れなどを改善し、自分に合った適切な質と量の食事を

習慣づけることができるような工夫を盛り込む。

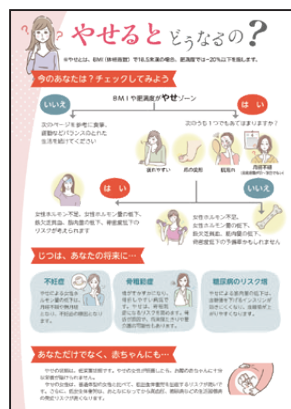
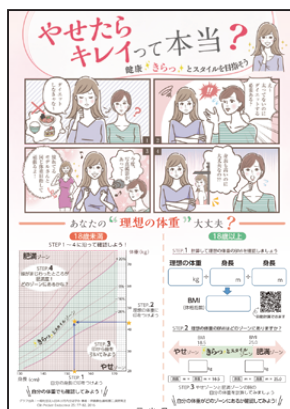
(3)「わかりやすく」「具体的な内容」や様々な担い手（養護教諭や愛育委員、栄養委員など）による普及啓発が可能である。以上3つの点をコンセプトとし作成しました。

このリーフレットのターゲットは「若い女性」ではありますが、プレコンセプションケアの観点から、男性にも共有すべき内容であると思っています。リーフレットを渡しただけでは男性にとっては「他人事」となりますが、内容を説明し、将来の妊娠や出産、生まれてくる赤ちゃんにも悪影響を及ぼしかねないということを、女性と同じく認識する必要があると感じています。

「キレイ」の基本はきちんと食べること、適切に動くこと、よく眠ることです。このことを多くの方に伝えていきたいです。

若い女性が正しいボディイメージを描き、無理なダイエットをしないよう、様々な機会を通じて啓発します。公衆衛生事業部以外の学校健康教育事業部や医療事業部の方にも積極的に活用いただきたいです。また、研究教育事業部の方には、将来の管理栄養士・栄養士、にもぜひ伝えていただきたいと思います。活用の際は岡山県保健医療部健康推進課、岡山県の保健所・支所にありますのでお声がけください。

岡山県ホームページ：<https://www.pref.okayama.jp/page/973680.html>



持続可能な食育活動について

学校健康事業部 加納 寛子

岡山市立妹尾中学校では、平成24年から生徒が自分で作ったお弁当を持ってきて食べる「お弁当の日」を実施しています。この取り組みは初め、生徒指導の面から始まったものですが、現在では食育活動の一環として委員会を中心に行っています。取り組みの目的としては、

- ①学校と家庭が連携し、食に関する関心と理解を深めること
- ②規則正しい食生活の習得、食を通じてのコミュニケーションの機会を増やすことにより、豊かな人間性を育み、学習能率の向上につなげることをとしています。

毎年、全員が取り組みやすいテーマを委員会で考え、掲示物を作成し、学校全体にお知らせします。令和6年度のテーマは「個性あふれるMy推し弁当～赤・黄・緑を使って～」でした。お弁当の内容は、学級活動の中で考える時間を取り、個々に計画プリントを作成します。授業の中ではお弁当の日の取り組みについて紹介されている動画と、教員が事前にお弁当作りをしている参考動画を視聴します。その他、給食時間のテレビ放送も活用し、簡単なおかずの作り方動画を流すなど生徒が少しでも自力でやってみようかなと思えるような手立てを考え、実施しています。

令和6年度のアンケート結果では、お弁当を自力で作ることができたと答えた生徒は46%で、手伝ってもらったと答えた生徒は49%でした。工夫したこ

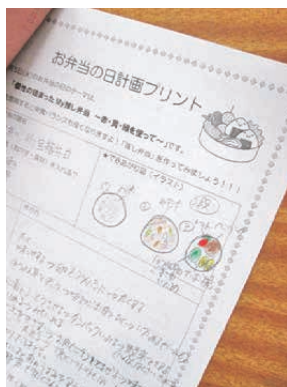


とについては、「隙間なく埋めること」「彩りに気をつけた」「時間を考えた」などお弁当作りに大切なことをお弁当の日を通じて学んでいるなど感じました。また、全体を通して、「食事作りの大変さが分かった」「他の人のお弁当を見て、個性あふれるお弁当がたくさんできていてすごいと思った」「自分以外の家族のお弁当も一緒に作れてよかった」という感想が寄せられました。

今後も、持続可能な食育活動の一環として学校全体でお弁当の日に取り組んでいきたいと考えています。



学活にてクロームブックを活用しお弁当の計画を作成



PTA新聞の一部抜粋（令和6年度）

過去のテーマ

令和3年度 『個性あふれるおにぎり』

令和4年度 『彩りのあるお弁当 ～めざせ3色以上～』

令和5年度 『MYおにぎり弁当 ～自分でお米を炊いて、おにぎりをにぎろう～』

栄養ケア・ステーション登録指導員活動報告
岡山地方法務局 健康セミナー従事報告
『10年先の身体へ今からできること』食事と運動からのメタボ対策
地域活動事業部 久米川麻子



私は現在、フリーランスとして活動をしています。今回は栄養ケア・ステーション登録指導員活動報告をさせていただきます。

■『10年先の身体へ今からできること』と題したきっかけ

今回のご依頼は、職場環境ではデスクワークの方が多く、メタボ傾向の方もいらっしゃるのメタボ対策を中心とした健康セミナーのご依頼をいただきました。

ご相談の中で、私は普段、健康検診をされる方の体組成計測や食事相談に携わるお仕事があり、そこでよく耳にすることは、10年前より体重が増えたというお声でした。おおよそ30代～60代の方々にその傾向は多く、肥満傾向で筋肉量は減少し、体脂肪が増加している方のご相談もあります。過去にはさかのぼれない、今から、今日から10年後の身体を見据えた、食生活の提案をする機会の多いことを日々感じていました。ならば、これらのことを通じて今回のご依頼にも何か10年後を見据えた内容ができないかと考えたのがきっかけでした。また、健康運動指導士の立場からも、食事と運動はセットでお話をさせていただこうと思いました。当日の内容では、栄養講話、デスクワークでもできる運動指導、実際の食事例から栄養指導です。今回の健康セミナーが今から取り組むことのきっかけづくりとなればと考えました。

■食事面では手ばかり法を中心に

食事面では手ばかりでの食事量の目安を提案し、食事内容や外食、中食での献立の選び方について日常の食事の参考となるようにしました。資料は岡山県栄養士会の手ばかりの資料を参考に活用しました。

■運動をより身近に

運動を身近に感じてもらうために身体を動かすメリット、体重測定の大切さ、身体組成の話を行い、

デスクワークでの手軽な運動を実際に行いました。

また、日常生活の身体活動の指導では、厚生労働省による健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023も活用をしています。成人版だけでなく高齢者、こども版もあります。

■では実際に何をたべよう？働き盛りの方へ

今回は事前に参加者の方から、普段の食事の写真を提供していただきました。

提供写真を参考に、三食での栄養バランスを整えるための食事法をお話ししました。

■参加者のご感想

「今日の話から、ふだんの食事は量が多すぎると感じ、年々健康診断の結果も気になってきているので食べる量に気を付けていきたいと思います。」「なかなか運動をするきっかけがなかったのでイスでの筋トレや、階段を使います。」「仕事の合間時間に、職員間でイスを用いたスクワットを行ってみます。」「普段、歩数に気をつけているのでこれからも続けていきます。」等の感想をいただきました。

■ライフパフォーマンスとは

スポーツ庁が掲げている『ライフパフォーマンス』という言葉があります。

それぞれのライフステージにおいて、環境変化や加齢などに心身機能を適応させながら、個々の問題解決や目標達成に向けて発揮できる能力のことです。

今回は職場環境での健康セミナーでしたが、職場以外の場面でも個々でライフステージは日々変化します。人生の中で、自身の生きがいや人生を楽しむために、健康で過ごすことはとても大切なことだと私自身も実感し、今後も栄養士として、対象者の方のサポートができるよう業務に携わらせていただきたいと思います。

■最後に

栄養ケア・ステーション登録指導員の活動内容については様々な分野があり、ご希望の分野での活動となります。詳しくは岡山県栄養士会HPをチェックしてみてください。岡山県栄養士会員ならどなたでも登録できます。皆さんも一緒に活動してみませんか？

研究教育分野の現状とこれからの課題

研究教育事業部 小山 洋子

研究教育事業部の主な活動は「研究」と「教育」です。

「研究」とは、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、信頼性の高い結果を人に利用するという実践栄養学的なアプローチです。ここで得られた知見を集約し分析することにより、管理栄養士・栄養士の活動のもととなるエビデンス(科学的根拠)に基づいた栄養改善の実践へとつながっています。「食事摂取基準」で設定されている数値なども、膨大な実験、疫学研究から得られたエビデンス(科学的根拠)に基づき設定されており、日々の栄養士業務の中でも大いに活用されています。

その他にアレルギー発症の仕組みや食品のもつ抗酸化作用や抗菌作用の解明など、日常生活に直結するような実験研究もあります。「研究」と言われると日常生活からかけ離れているように感じられますが、実際には日々の生活を健康に過ごすためにとても身近なエビデンスとして貢献しています。

一方の「教育」とは、学生教育が主体となります。県内の管理栄養士・栄養士の養成校では、管理栄養士・栄養士を育てて社会に送り出す役割を果たしています。

日本栄養士会研究教育職域事業推進委員会では「生涯学び続ける姿勢を有し、社会構造の変化に対応する能力を備えた管理栄養士・栄養士の育成」をアウトカムとし、実現するためには、管理栄養士・栄養士のカリキュラムの充実と他職種・他職域との連携が不可欠な要素と考えています。

この連携として、まずカリキュラム上実施されている臨地・校外実習があります。これは学生たちが様々な施設で業務の実際を学び、自分に不足しているスキル(能力)を自覚し、更に知識と技術の習得に励むことを目的としています。

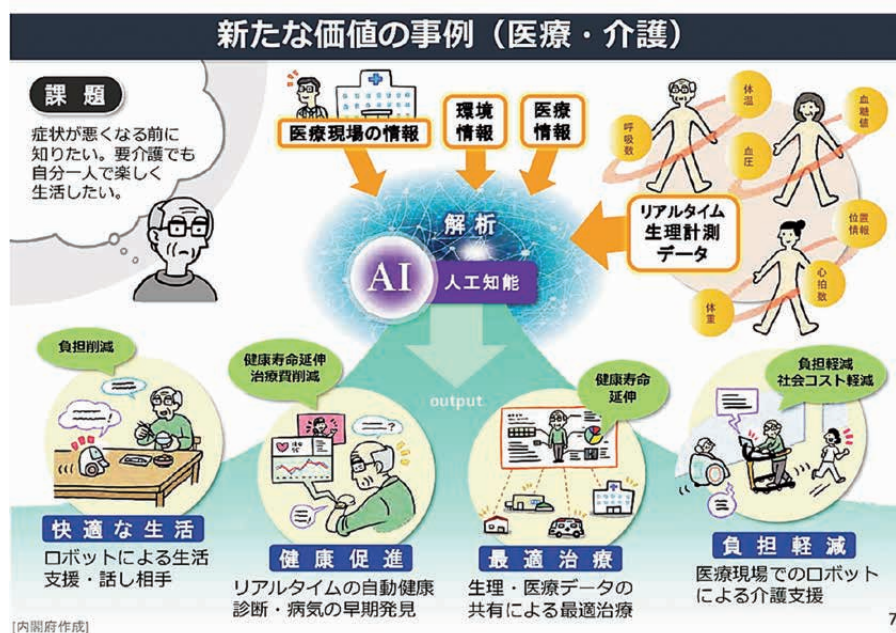
ただ現状は養成校側と受け入れ施設側との連携・理解が不十分なまま終わっているようにも感じます。養成校側としては受入れ施設側から実情や要望を調査するなど、細やかな「連携」を心がける必要があると思います。2014年に作成された「臨地・校外実習の実際」マニュアルも現在の様態とは大きくかけ離れてきました。そのため、受け入れ施設側から情報を積極的に収集し、養成校と他職域の施設が一体となって、現在改訂に向けて取り組んでいます。

また「地域に開かれた大学」であることが求められるようになりました。

県内の養成校では、地元スーパーやJAと包括協定を結び地域でとれた食材を使った総菜や弁当の開発をする、売り場で販売体験をする、農山村で生産量が低下している食材の認知度向上を目指し品種や化学的特性の調査及びレシピ開発を行うなど、産学連携活動として多くの取り組みを行っています。学生にとっては学んだ知識技術をどのようにすれば消費者に伝えることができるかを知る(学ぶ)実践の場であり、地域住民にとっては健康に役立つ情報や食べ物を手に入れることができ、地元産物の活性化に繋がるなど、その目的は十分に果たしつつあるように思います。

さらに人工知能(AI)やビッグデータ、IoT(Internet of Things;モノのインターネット)等の最先端技術が高度化した「超スマート化社会」=「Society 5.0」が訪れようとしています。これらの技術は医療・介護の場でも新たな価値が生み出されると言われています(図1)。

これからの管理栄養士・栄養士には、得られたデータを科学的に思考・吟味する力や文章や情報を読み解く力、価値を見つけ出す感性、好奇心や探究力など、机上の学問だけでは習得できない能力を身につける必要があります。これらの技術を使いこなし社会課題の解決に寄与できる学生を育てるためには、地域と養成校(大学)の連携・協働を進めるとともに、IoT環境や施設整備などが今後の課題です。そして食を通じて人々の「豊かさ」や「幸せ」を追求する職種であることをしっかりと認識できる人材を育てることも今後の大切な課題と考えています。



参考URL：内閣府 https://www8.cao.go.jp/cstp/society5_0/medical.html

「横のつながりで困難に立ち向かう医療事業部」

岡山済生会総合病院 栄養科 大原 秋子

はじめに

今、私共、病院勤務の管理栄養士が直面している問題は給食管理です。岡山県下の約半数の病院が直営であるための物価の高騰は勿論、調理の人手不足も頭を抱える重大問題です。そこで、医療事業部ではこの難問に対し、その対策や工夫点について情報共有の機会を設けたのでその一部を紹介します。

【1. 物価対策】

米の価格が毎日のように報道されるようになり、約半年となります。「令和の米騒動」は、病院においても大きな影響を与え、米の確保に難渋しているのではないのでしょうか。当院でも取引業者から「米がない」との理由で納品を断られ、新米ができる秋までのお米の確保ができた時には胸をなでおろしました。価格は今年の2倍以上、一昨年の3倍以上と高騰しております。ここ数年はどの食品も価格が上昇しており、毎日のように値上げの見積もりが届く状況です。令和6年度診療報酬改定で食材費、光熱費をはじめとする物価高騰を踏まえた対応として入院時の食費の基準の見直しが行われ、食事療養費は1食あたり640円から670円となり（30円アップは患者負担額460円→490円）、令和7年4月には再度20円の引き上げがあり、1食あたり690円（患者負担額510円）になりました。食事療養費の引き上げは約25年ぶりで、物価上昇や消費税率の引き上げの中やっと見直しが行われました。1円でも安く購入し、美味しい食事を提供するためにどの病院においてもかなりの努力をされていると思います。当院でも、約束食事箋の見直しや入退院の動向を踏まえた食事作り、相見積もり、代替品を検討するなど日々工夫をしています。物価上昇率の方が残念ながら上回っており、小泉進次郎農林水産大臣に期待したいと思います。

【2. 調理師・調理員の人手不足】

医療事業部では毎年実態調査を実施してまとめており、令和6年度の結果では、管理栄養士・栄養士の不足は37%、有床施設での調理師・調理員不足は63%で調理業務を管理栄養士・栄養士で補っているという結果でした。本来の業務である栄養管理や栄養食事指導などがままならない状況になっています。調理師・調理員の人材確保のために派遣職員や外国人、障がい者雇用などの工夫があげられ、適材適所で協働していかれたらと考えます。

【3. 人材育成】

病院では多くの業務を担っているため、新人教育に力をいれているのではないのでしょうか。新人には教育担当者を決めてきめ細やかに教育を行っています。山本五十六の名言の一つに「やってみせ 言って聞かせてさせてみて ほめてやらねば人は動かじ」があり、まさに人を育てるには大切な過程だと考えております。また、中堅や管理者など年数によって業務内容や立場が変わってくるので同じ事の繰り返しではなく常に成長していく事と、医学や栄養学に限らず幅広い視点を持つ必要があると感じています。

令和6年2月に完全WEBで行った給食管理の研修会は質問がどんどん出てきて大いに盛り上がりました。給食管理で困っていることは共通しており、他の病院の現状や工夫点を教えてもらうことで自院に役立てることができると感じました。この研修会を通して岡山県下の病院の管理栄養士・栄養士という横のつながりがよりでき、質問や困ったことを相談できる関係性の大切さを実感しました。今後も多くの困難が出てくるかと思いますが、お互いにアイデアを出し合い乗り越えていきたいと思っています。

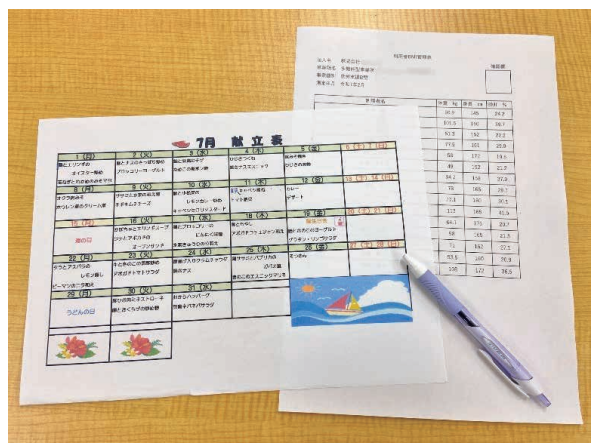


食事提供体制加算支援事業について

サンヨー薬局認定栄養ケア・ステーション 責任者 関藤 直美

令和6年度から障害福祉サービス等において、管理栄養士による支援が初めて開始されました。これは、就労継続支援B型事業所等を対象とした「食事提供体制加算」に基づく取り組みです。

サンヨー薬局認定栄養CSでは、障害のある方の通所事業所において「食事提供体制加算」への支援を行っており、現在10か所の事業所と連携し食事の栄養バランス改善に取り組んでいます。



利用者様にとって事業所での食事は、1日の楽しみでもあり、仕事や生活の原動力にもなっており、とても重要な位置づけです。その想いに応えるため、80歳近い調理師さんが腕を振るって手作りで応えている事業所もあります。

疾病や生活習慣病などの問題を抱えられている利用者様も多く、私たち管理栄養士が献立内容を確認しアドバイスをを行っています。

主な確認内容は①エネルギー量の過不足②たんぱく質の過不足③主食・主菜・副菜のバランスとなっており、介入当初は1000kcal/食程あった献立が800kcal/食に改善された例もあります。



また、体重や摂食量の記録を通じて、利用者様自身が健康を意識し始め、ご飯を減らすなど自発的に行動を変える姿も見られます。

今後も利用者様が食事を楽しみながら、長い間健康でいられるよう一緒に考えていきたいと思っています。

地域住民にとって心と食を豊かにするサポートを

株式会社アール・ケア 三上 留奈

私たちは、令和6年4月に「地域住民にとって心と食を豊かにするサポートを」を基本理念として、アール・ケア認定栄養ケア・ステーションを開設しました。

自施設では、健康の維持・増進を目的とした栄養相談や、地域住民の方向けの介護予防教室、研修会の講師、岡山県栄養士会からの委託事業として「岡山市訪問介護・ケアマネインセンティブ事業」や就労継続支援B型通所系の「食事提供体制加算」の運用の支援などを担当しています。今回はその中でも岡山県栄養士会の委託事業として実施している後期高齢者低栄養予防保健指導について説明します。

「後期高齢者低栄養予防保健指導」とは、高齢者が要介護状態になる1つの要因として考えられる低栄養に着目し、管理栄養士が食事面からの保健指導を行い、低栄養を予防することを目的としています。健康診査受診者のうち、岡山市が保健指導を対象とした方に対して、実際に管理栄養士が訪問や通信（電話）による保健指導を3カ月に1回の頻度で初回・中間・終了時の3回実施します。（写真1）

対象者の体重や、普段の食事内容による摂取エ

ネルギー量、摂取タンパク質量を把握し、1カ月間を通しての行動目標（3食バランスの良い食事を摂取する、タンパク質を多く含む食品の摂取量を増やすなど）を設定していき、フィードバックを行っていきます。

十分なエネルギーやタンパク質、その他の栄養素をバランスよく摂取できていないと、年齢を追うごとに身体に栄養素が行き渡らず、低栄養状態になってしまいます。

低栄養の状態が続くと、身体機能への影響も大きく、要介護度の悪化、もしくは早い段階で寝たきりの状態になってしまう可能性が高まります。寝たきりの状態になってからでは遅く、悪化防止のためには早期に栄養状態の改善を図っていく必要があります。

疾患に伴う廃用症候群、家庭環境など様々な事情から在宅分野では栄養課題を抱えておられる方は多くいらっしゃいます。そのため、管理栄養士が低栄養状態に陥る前に早期に介入することが先決であり、人生の最後まで住み慣れた地域で、穏やかな在宅生活が送れるよう、地域住民の方々に寄り添ったご支援ができればと考えています。



在宅訪問時の様子

はばけ栄養士

「生涯健康で自分らしい人生を生きる」を支える管理栄養士を目指して

公衆衛生事業部 美作市役所健康政策課 喜納 百香



私は、美作市健康政策課に勤務しており、今年度4年目になります。管理栄養士を目指した当初は、病院や福祉施設に勤めたいと考えていました。しかし、大学での市役所実習で、活躍する行政栄養士の姿を見て、住民の方の人生を通じ健康を

支え、疾患の発症・重症化予防を働きかける姿に憧れを抱き、大学卒業後今の職場に就職しました。そして、現在私が担当する管理栄養士の業務は、美作市の特産品であるもち麦の摂取普及や、慢性腎臓病予防対策事業、特定保健指導事業などがあり、地域の健康づくりに携わっています。

行政栄養士となり最初に感じたことは「無関心層へ健康に意識をもってもらうことの難しさ」でした。訪問や健康教室で住民の方へ疾病を放置することのリスクについて伝えても、健康に無関心な方は疾病への想像を広げにくく、健康のために行動を変える事への意欲が持つことができないのでないかと考えました。そこで私は、住民の方と話すときには、その方の心に寄り添い、何のために健康でいたいかを一緒に考えることを心掛けています。

慢性腎臓病予防対策事業の受診勧奨訪問時に、血圧・血糖のどちらも高く、徐々に腎機能の低下がみられる方がいらっしゃいました。その方はご主人に先立たれてから独居で、自身の生活が変わってしまい、健康に関心が無くなった様子でした。話を始めた時は無気力でしたが、ご主人との思い出を聞くと、旅行を共に楽しんだ気持ちを思い出し、今も旅行に行きたい気持ちがあることに気付かれました。すると、「大好きな旅行に行くためにも健康でいたい」と希望を持ち気力を取り戻した様子でした。後日電話をすると、その方は医療機関を受診され、高血圧症の治療が始まり、減塩に取り組まれていました。その際に、「あの時訪ねてきてくれてありがとう。話を聞いてもらえてうれしかった。減塩について更に勉強したい。」とお言葉を頂きました。この受診勧奨を通して、対象者の背景をよく聞くことでその方の不安だけでなく、生きがい等も知ることが大切であると感じました。この経験を活かし、訪問時に使用するカルテには対象の方の「人生でやりたいこと」を記録するようにしました。ご

自身の目標を明確にすることで、健康でいたときの将来が想像しやすく、モチベーションに繋がると考えています。

私が働き始めた当初、市が作成した健康に関する情報やサービスのチラシを見た際に、白黒で文字が多い印象を持ちました。これではわかりにくく、必要な情報が目にとまりにくいのでないかと考えました。文書デザインが得意であったため、チラシなどの媒体には、イラストを多く使用し色合いを変え、無関心の方にも興味を持ってもらえるように、キャッチコピーを疑問形にするなどの工夫を意識して作成しています。

行政栄養士として、日頃から住民の方とコミュニケーションを取り、信頼関係を築きながら悩みや不安に気付けるよう心掛け、心に寄り添いながら声をかけることで、一緒に解決に向けて話し合い、住民を支えていきたいと考えています。また、健康情報やサービスを伝える媒体は、住民の方が健康について意識するきっかけになります。そのため、誰にでもわかりやすく、無関心の方にも興味を持ってもらえるような媒体づくりを心掛けていきます。

住民の方が「生涯健康で自分らしい人生を生きる」ことを支えることができる管理栄養士を目指して、成長していきたいと思っています。

特定保健指導対象となったあなたへお知らせ

**気づいて
いますか？**

ご存知ですか？
日本人の
約2人に1人は
生活習慣病が原因
で亡くなっています。

**身体の
危険信号**

今の生活のままだと、
危ない！
でも、なにか始めよう！

主な死因の構成割合

がん	24.3%
心疾患	16.7%
脳血管疾患	12.1%
糖尿病	6.6%
腎臓病	1.9%

出典：令和4年人口動態統計月報
年計(概数)の概況

生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒など生活習慣が深く関わり発症する病気です。重症化することで命に関わります。予防のためには、現在の生活を見直し、生活習慣を少しずつでも改善することが大切です。

**生活習慣病の重症化を防ぐためにも
特定保健指導を受けましょう！**

自宅でできる簡単な運動や、続けられる食事改善などを専門職が1対1でアドバイスします！ ※管理栄養士又は保健師

会場	初回相談日	相談時間	費用
美作保健センター 大原保健センター	2月20日(木)、3月10日(月)	10:00~16:00 (1人約1時間程度)	無料！

※各総合支所での相談、訪問指導をご希望の方はご相談ください。

持参物

- 保健指導利用券
- 健康保険証

ご注意

①または②に該当される方は、**保健指導の対象にはなりません**
①糖尿病、高血圧症または脂質異常症の治療に係る薬剤の服用
をされている方。
②国民健康保険から他の健康保険に変更された方

ご予約はこちら

美作市健康政策課

☎0868-75-3912 FAX 0868-72-7702

FAXでご予約される場合は裏面の「特定保健指導(積極的支援)FAX申し込み書」をご利用ください。

事務局だより

令和6年度理事会報告

■第3回理事会（Web）（2025年1月25日）

1. 報告事項
 - (1)第38回岡山県栄養改善学会について
 - (2)令和7年度定時総会（オンライン）について
 - (3)「大阪・関西万博」への出展について
2. 審議事項
 - (1)令和7年度研修会 日程及び講師について
3. 承認事項
 - (1)令和7年度福田道子賞について
 - (2)職務執行状況について
4. その他

■第4回理事会（メール審議委）（2025年3月14日）

1. 審議事項
 - (1)令和7年度事業計画について
 - (2)令和7年度収支予算について
 - (3)令和7年度活動基本方針について

令和7年度理事会報告

■第1回理事会（Web）（2025年5月24日）

1. 報告事項
 - (1)日本栄養士会定時総会について
 - (2)監査報告について
 - (3)令和7年度事業について
2. 審議事項
 - (1)岡山栄養ケア・ステーションについて
 - (2)支部について
3. 承認事項
 - (1)賛助会について
 - (2)職務執行状況について
4. その他

お知らせ

岡山県栄養士会ホームページが新しくなりました♪



令和7年度（2025年）会費未納入の方はお早めに！！
※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。



中国地方の梅雨明けは昨年より24日も早く、観測史上最も早い発表となりました。「暑さ指数」「熱中症警戒アラート」などいろいろな言葉に敏感になりながら、日々を過ごされているのではないのでしょうか。熱中症対策をしっかり行いながら、体調の変化に気を付けて過ごしましょう。

編集後記 加納 寛子

Fujitaka製品のご紹介

こんなお困りごとを 解決します!



- 配膳経路の通路にコーナーが多くて狭い
- エレベーターの出し入れを楽にしたい
- よくぶつけてしまう
- 厨房が狭い



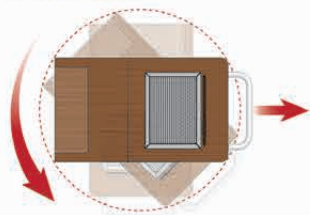
本体サイズは小さいまま、庫内は広く確保!

当社従来機と比較し、庫内サイズはそのままに本体サイズを40mm小さくしました。曲がり角やエレベーターの乗り降り、狭いスペースでの操作性が向上しています。

■ 業界最小のコンパクト設計

業界最小
コンパクト設計

本体サイズ
-40mm
(当社比)



■ 松花堂弁当も入れ込み可能



喫食率が向上したというお声も頂いています!
導入ご検討の病院様、施設様にデモ機無償貸し出しも行っています。まずご相談ください!



人手不足だけど、院内・施設内はいつも清潔にしたい...

院内・施設内の清掃は「PUDU CC-1」にお任せ!

■ 4つの機能を1台に集約!

掃き掃除・乾拭き・床洗浄・吸引といった多様な機能を1台に集約。1台のロボットで、あらゆる床掃除ニーズに対応できます。

■ 自動的にワークステーションに帰還!



バッテリーが低下すると、ロボットは自動的に充電スポットへと帰還します。ワークステーションがあれば、充電だけではなく、給水・排水も自動的に完了します。



●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