



公益社団法人
岡山県栄養士会

| The Okayama Dietetic Association

2026年
1月1日
第149号

HP



E-mail



なかま 手をつなごう

発行／公益社団法人岡山県栄養士会／岡山市中区古京町1-1-17／電話 086-273-6610／FAX 086-273-6667／編集 中間編集委員会

スポーツ栄養

チームで食育を学んでいます



スポーツに必要な栄養素ってなんだろう



自分にとって必要な食事は？



楽しく料理作り



学んだことは実行しよう



美味しそうにできたね！



若い人に向けた楽しい話題

(公社) 岡山県栄養士会 会長 坂本 八千代



今年もよろしくお願ひいたします。

2026年が始まりました。皆さんは、今年はどんな年にされたいですか？(公社) 岡山県栄養士会は、仲間を増やそうと今回のなかまを企画しています。会員でない方にもどうぞお声掛けいただきホームページをご覧いただきたいと思います。

さて、手前みその話で恐縮なのですが、2023年11月から山陽新聞の食育に関する記事を書いています。食育レシピといいます。岡山県内の読み聞かせや絵本の専門家が選んだ本の紹介記事「この本よんで」を受けて、私の妄想で浮かんできたお菓子を紹介するコーナーです。1年経過して終わりかなと思いましたら、いえいえ、まだまだ2年間続いています。今後どうなるのかまだわかりません。そもそもなんでこんなことになったのかということですが、最初の担当記者の方が、食育に関するレシピを書いてもらえないかと栄養士会事務局に来られたのが始まりです。その説明に絵本のことを話されていたので、つい絵本に出てくるおいしいものが頭に浮かびました。それが「3びきのくま」です。とろりとした甘い温かいお粥、お米ではなくてオートミールがいいなあと妄想が膨らんで、お伝えすると、その企画はいいですねえ！となりました。担当の方が変わっても続いています。今の担当の方は、ご自分でも記事になる前に作ってくださって、二人で作り上げている感じです。誰でも、特別な器具がなくてもできるそんなお菓子です。毎月2冊の本が紹介されますので、毎月あれこれ考えて試作しています。イメージ通りにできるときと、まったく形にならない時もあり、結構四苦八苦しております。2年近くなりますので、朝ドラもいろいろありました。「虎に翼」の時には、串に刺したお団子が食べたくてよくぱり団子を作りました。お月見団子のように積み上げて、滑ってこないようにきな粉で滑り止めをして写真を撮りました。野菜の回では、プロッコリーの砂糖菓子に何度も失敗してしまいました。以前会員の方からいただいたつくしのお菓子を思い出しながら試行錯誤、1か月かかりました。

1年以上前ですが、岡山県の会議に出席した時に、委員の先生から、新聞記事を持ってこられて、「これを作つてみたんだよ。意外と簡単で美味しかった。」とおしゃっていただき、恐縮いたしました。それが、てんてん兄弟から思い浮かんだ「黒ゴマのシリアルバー」です。濁音で話すというくだりから、黒ゴマが浮かんできて、見た目もてんてんになりました。

毎回どんな本が紹介されるかわからないのですが、2冊の本から妄想の世界を漂つて、読者の方に楽しんで作っていただけるお菓子を紹介していきたいと思います。そうすることで、岡山県栄養士会の食育活動の一つになれば嬉しいです。



求む！栄養ケア・ステーションスタッフ

栄養ケア・ステーション部 部長 下山 英々子

栄養ケア・ステーションは、管理栄養士・栄養士が栄養ケアを地域住民の日常生活の場で実践するための仕組みであり、そのための地域密着型の拠点です。

栄養ケアとは、管理栄養士・栄養士の業務であり、①健康の維持・増進、②疾病またはその重症化の予防、③傷病者の療養、高齢者・障害者などの介護、④要介護化の予防のために栄養管理、食事管理を行うもので、治療から介護・自立支援まで、これらを組み合わせた介入を行います。

令和6年度の活動実績を令和7年度総会資料より抜粋して表1に示します。

また、岡山県下の支部活動に目を向けてみると、地域を基盤とし、住民の健康増進に貢献したいという強い思いから、特色を活かした活動を行い、栄養ケア・ステーションの拠点を担っています。県下には12拠点があります。

令和6年度の活動実績の主なものは、大学・高校・中学・保育園等を対象とした食育推進事業、各種（親子・介護・聴覚障がい者）料理教室、健康フェスタや健康祭りでは他の職能団体や行政と協力して、展示や栄養・食生活相談が行われました。栄養ワンダーの開催、フレイル予防講座開催等、多岐にわたりました。県下で計55回開催され、県民の参加人数は延べ5190名にのぼりました。企画、準備、運営に携わっていただきいた会員の皆様に深く感謝申し上げます。

それを担当する栄養ケア・ステーション部登録管理栄養士の年齢分布は下記のグラフが示すように60代と70代で1/3を占め、平均年齢は49.8歳、最高齢は78歳という現状です。数年後には栄養ケア・ステーションの活動も立ち行かなくなるのではと心配しております。

岡山県栄養士会会員の方であればどなたでも登録ができます！活動内容については、下記の分野でご希望によってお願いしています。

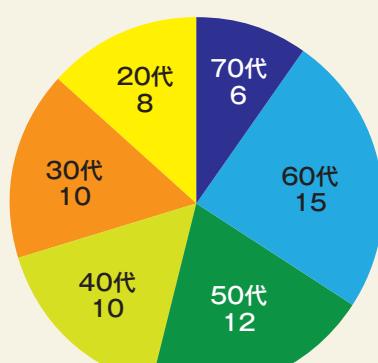
- 特定保健指導 • 一般栄養相談
- スポーツ栄養 • 栄養ケアマネジメント
- 外来栄養指導（医院） • 訪問栄養指導
- 講演 • 食育 • 介護食 • 調理実習
- 献立作成 • 栄養価計算

これらの需要に応えるために、県民の皆様に「ここに管理栄養士・栄養士がいる」ことをお伝えできるように、栄養ケア・ステーションに登録する管理栄養士・栄養士を増やしましょう。

栄養ケア・ステーション登録指導員になりませんか？

表1) 令和6年度の栄養・ケアステーション活動実績

11指定業務	業務内容	回数	述べ 参加人数
1)栄養相談	骨密度、減塩食、ペジチェックなど	3	566
2)特定保健指導	健診後の食事指導	38	768
3)セミナー・研修会 への講師紹介	高校、中学、保育園、市民講座	11	429
4)健康・栄養関連の 情報・専門的所見に に基づく成果物（献立 など）の提供	RSKラジオ、山陽新聞、障害福祉サービス食事提供体制加算運用支援事業	32	
5)スポーツ栄養に關 する指導・相談	ファジアーノ岡山、 高校4校、中学1校、 硬式野球チーム他		依頼元：9団体
6)料理教室・栄養教 室の企画・運営	岡山県学校給食会、 シルバー人材センター他	4団体	60
7)診療報酬・介護報酬にかかる栄養食事 指導とこれに関する事業			依頼元：4施設
8)上記以外の医療機関と連携した栄養食 事指導			R6年度該当なし
9)訪問栄養食事指導	後期高齢者低栄養 予防保健指導事業 (岡山市・美咲町)		対象者：68名
10)食品・栄養成分表示に関する指導・相談			依頼元：4施設
11)地域包括ケアシス テムにかかる事業 関連業務	地域ケア個別会議 (岡山市・倉敷市・ 津山市・備前市)		128回
訪問介護インセンティブ事業（岡山市）		ケアマネインセン ティブ事業（岡山市）	



栄養ケア・ステーション登録管理栄養士（人数）

おかやまからだ晴れ食サポート事業に参加して

岡山市支部 太田 敬子

(公社) 岡山県栄養士会では今年度より岡山県の委託事業として「おかやまからだ晴れ食サポート事業」に関わることになりました。

おかやまからだ晴れ食センター登録事業とは（ガイドラインより抜粋）

目的：健康寿命の延伸には、県民が自身の健康に対する関心の程度にかかわらず、健康的な食生活を送ることができるように、食環境づくりを推進することが求められている。特に、令和3年県民健康調査から明らかになった「食塩の過剰摂取」「野菜の摂取量の不足」「食事バランスの乱れ」の改善に向けた取組を実施することで生活習慣病の予防や重症化予防につなげていくことが必要である。そこで、食を通じた健康づくりの取組を行うことを、自ら宣言する食品関連事業者（施設）を登録することで、県民が健康づくりに取り組む機運を高めるとともに、自然に健康になれる食環境づくりを推進することを目的とする。

実施内容：県民の健康的な食生活を応援する取組を行うことを自ら宣言する食品関連事業者（施設）を「おかやまからだ晴れ食センター」（以下、「センター」という。）として名簿登録し、県民に向けて情報提供をする。

センターの定義：「晴れの国おかやま」でからだが晴ればれと喜ぶような健康づくりを、「食」の面から推進し、健康に配慮した食事の提供、健康・栄養に関する情報発信等の取組を通して、県民の健康づくりの推進を宣言した食品関連事業者（施設）とする。

事業への協力：岡山県栄養士会

今年度イオンスタイル岡山青江がセンター第1号として登録され、岡山県の食生活の課題「食塩の過剰摂取」「野菜の摂取量の不足」「食事バランスの乱れ」を改善するために、県民に向けて情報提供を行っていく方法として岡山県栄養士会と連携した栄養相談会の実施を岡山県が提案し、岡山県栄養士会へ支援の依頼がありました。

5月に岡山県保健医療部健康推進課、イオンスタイル岡山青江、岡山県栄養士会、それぞれの担当者による初めての会議がありました。イオンスタイル岡山青江が「おかやまからだ晴れ食センター登録事業」の最初の企業となるため、モデルケースとしてひとつずつ作りあげていくこと、今年度は栄養相談コーナーを3回程度（夏・秋・冬）実施することを申し合わせ、その後は第1回実施日に向けてイオンスタイル岡山青江と連絡を取りながら準備しました。

第1回目は8月8日(金)10時から11時30分イオンスタイル岡山青江（イトインスペース）にて食品売り場に来店されるお客様に対して栄養相談を実施しました。タペストリーの掲示とパンフレットの配布を実施しながら、食事について困ったことはないか声かけを行いました。当日は第1回目ということでしたが5件の相談をいただきました。また今後も定期的に相談コーナーを実施するのか聞いてくださった方もおられたので、回を重ねていくうちに少しずつ興味を持ってもらえるように企画していくこう思います。



次回は11月19日(木)、第3回目は2月12日(木)を予定しています。

第1回目の反省をもとに、より良いものにレベルアップできるように岡山市支部役員で話し合い協力しながら、第2回目に向けて季節の野菜を使ったレシピカードの作成を行っています。

おかやまからだ晴れ食センター企業にとって、より良い支援を提供できるように今後も岡山県栄養士会の一員として関わっていきたいと思います。

スポーツ栄養意見交換会

天満屋女子陸上競技部 管理栄養士 向井 智春

「岡山県栄養士会のスポーツ栄養サポート活動を推進するために」をテーマとして、スポーツ栄養に携わっている管理栄養士、栄養士が集まり令和7年8月20日に「スポーツ栄養意見交換会」を行いました。

まずは自己紹介。参加したのは大学の先生方やフリーランス栄養士、保健所の栄養士、企業の栄養士、実業団のチーム栄養士など様々。中には2005年の岡山国体をきっかけにレスリングやセーリングなど長年に渡り、サポートを継続している先生もいらっしゃいました。サポート開始時にはとにかく合宿へ足を運び、競技を勉強され、スポーツ栄養セミナーを実施し、調理実習をしたり、補食のおにぎりを準備したり。ジュニア選手であれば保護者や指導者に対する指導も大切にしたことなど、苦労話も聞かせていただきました。

また、岡山県栄養士会では令和2年より12回スポーツ栄養勉強会を実施してきた報告もありました。私も令和4年の勉強会にたまたま参加し、勉強会の準備をするプロジェクトチームに加わりました。こちらの勉強会にはスポーツ栄養に関心のある栄養士の卵である学生をはじめ、いろんな分野の栄養士が参加しています。私自身は現在、天満屋女子陸上競技部の管理栄養士をしていますが、なかなか時間もなく、栄養士会の活動には消極的でした。ちょうどコロナ禍で予定していた合宿にも行くことができず、岡山で過ごす時間が多かった時にスポーツ栄養勉強会の存在を知りました。参加したことにより、スポーツ栄養の学びはもちろんですが、それ以上にスポーツ栄養に携わる栄養士の先生と知り合うことができ、つながりを持てたことが何よりでした。現場で困ったことなどを相談したい時に身近に話ができる栄養士の先生の存在は心強いです。実際、勉強会の目的もスポーツ栄養の推進とともに、輪を広げていくこと、つなげていくこと、ステップアップしていくことであるというお話をありました。

とはいっても、せっかくの勉強会の参加人数が増えないこと、増やすためにどうするかなど情報発信の方法について、また、現実的な問題として栄養士会のスポーツ栄養サポート活動に対する賃金の話も出ました。スポーツ栄養を志してもお金にならないという理由で諦める人も多いという話も耳にします。スポーツ栄養サポート活動は決してボランティアではなく、これからスポーツ栄養に携わりたい人のライフプランやマネープランを明るくするものでなければなりません。スポーツ栄養は難しそうというイメージもあるようで、ベーシック講習会的な研修会を実施し、認定してサポートに出てはどうかなど具体的な意見も飛び出しました。

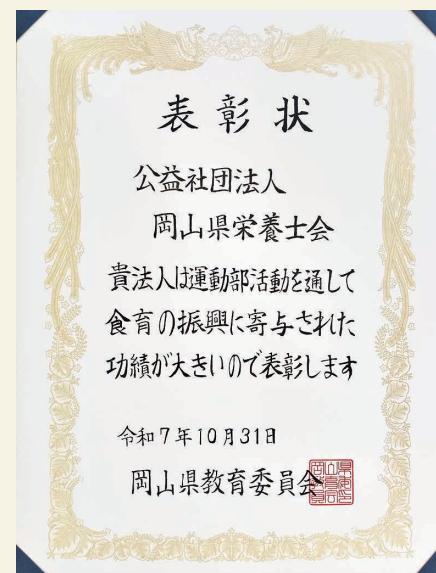
時間は2時間の意見交換会でしたが、終了後も話は尽きない雰囲気でした。岡山県のスポーツ栄養の輪、仲間がもっと広がっていくように引き続き活動を続けていきたいと思います。



令和7年度岡山県教育関係功労者表彰受賞

この度、岡山県教育関係功労者表彰において保健体育に功労があったとして、表彰していただきました。10月31日にピュアリティまきびで式典が挙行され、坂本会長が代表して出席しました。この活動は岡山県教育委員会から「学校部活動方針」実践推進事業として委託を受け、モデル校の県内公立中学校8校、県立高校1校の部活動の場面における栄養教諭等にスポーツ栄養に基づく食に関する指導助言を実施したものです。

生徒が自身に必要な栄養等を理解し実践することで、適切に発育発達し、パフォーマンスを最大限に発揮するために、公認スポーツ栄養士の会員が専門家として継続的に関わることの重要性を認めさせていただいたと思います。事業に関わっていただきました会員の矢田貝智恵子さん、眞鍋芳江さん、影山智絵さん、四元晴輝さんに感謝申し上げます。



！登録管理栄養士さん大募集！

栄養ケア・ステーション コーディネーター 春名 美智子

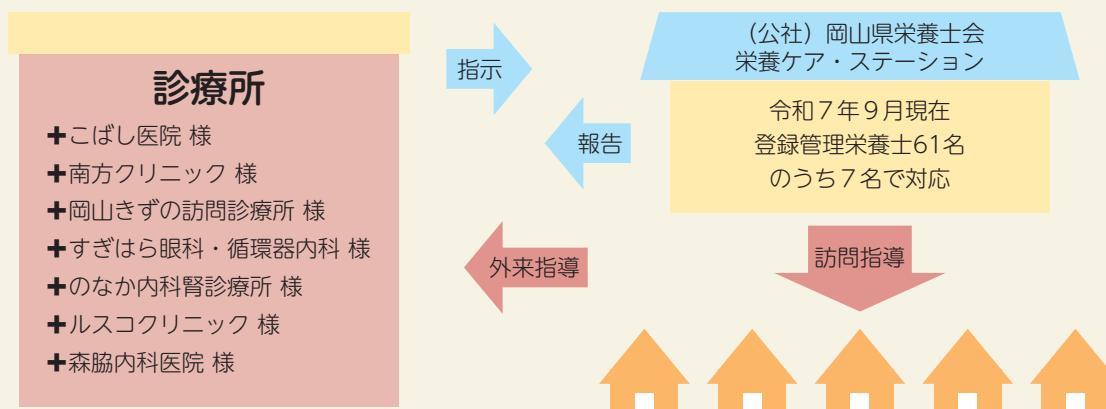
(公社)岡山県栄養士会栄養ケア・ステーションでは、「食」を通じて地域の皆さんの健康をサポートする仲間を探しています。

※活動の魅力は？

1. 地域とのつながりを実感できる！
2. ライフスタイルに合わせた働き方ができる！
3. 同じ想いを持つ仲間と成長できる！

今回は、最近問い合わせが増えている、診療報酬、介護報酬に関する支援で契約している医院様での活動をご紹介いたします。

まずはお気軽にお問い合わせください。↓↓



岡山県栄養士会勤労者支援事業部と地域活動事業部が「フリーランス・栄養関連企業等」と一つになるにあたりお伝えしたいこと

地域活動事業部担当理事 細川 良子

なかまをご覧になってくださっている方は、2024年6月に日本栄養士会総会により勤労者支援事業部と地域活動事業部が医療や福祉など事業部のように政策・職域推進事業部のなかの「フリーランス・栄養関連企業等」として一つになったことはご存知の方がほとんどだと思います。これは、政策集団の一つとしての立ち位置になりました。その時に岡山県栄養士会としては日本栄養士会の動きにそのまま合わせず、この2年間での日本栄養士会「フリーランス・栄養関連企業等」としての動向をみながら今後の在り方について考えてまいりましたが、2026年度の岡山県栄養士会総会を経て県栄においても一つになります。

この日本栄養士会での政策・職域推進事業部について説明しますと、2025年度のあるべき方向性は職域横断的な同職種間連携の強化を通して、地域（国）の優先的な健康・栄養課題を共有し、課題解決に向けた効果的な政策提言と実行性のある栄養改善活動の展開、及び人材の育成・発掘により、職域活動の更なる活性化を図ることとなっており、そのなかで「フリーランス・栄養関連企業等」のあるべき方向性は、誰一人取り残さない持続可能な社会の実現に向けて、自然に健康になれる食環境づくりを推進し国民の健康保持増進、健康寿命の延伸に寄与する政策集団とされています。

勤労者支援事業部と地域活動事業部を合わせますとおよそ160人となります。しかし、職域がもともと広いところに一つになるというはどうやって進めていくのかこれからの課題ではありますが、他の事業部がそのなかで職域別に大まかに分かれているところもあることを参考にして、お互いをまず知るところから始めてまいりたいと思っています。どうぞ、ご理解とご協力をいただけますとありがとうございます。よろしくお願ひいたします。



私たちちは、働く皆様を
「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～
フリーコール 0120-224711



東洋羽手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



栄養教諭としての多職種とのつながり

岡山市立建部学校給食センター 清水 祐里

栄養教諭は、学校給食・授業・給食時指導・個別的な相談指導などを通して、児童生徒の食生活を支える仕事です。私が勤務する給食センターは、小学校と中学校の給食調理と配送を担っています。給食をおいしそうに食べる子どもたちの笑顔と、「先生の話を聞いて苦手なものも食べられるようになった!」、「生活習慣を見直して食べ方変えたよ」などの報告は、私の原動力です。単独配置で不安なこともありますが、**他校勤務の先生方との関わりや、栄養士会の多職種の方々とのつながり**により、専門的な相談やスキルアップできる場をいただけ、楽しく仕事をしています。



指導の様子



給食週間に、児童生徒から感謝のお手紙

栄養士会に入りませんか？ 卒業生を対象にお仕事紹介

福祉事業部 離田 紀之



みなさんは福祉分野の管理栄養士・栄養士にどのようなイメージをもたれていますか？福祉事業部は高齢分野、障がい分野、児童分野に分かれています。それぞれの分野で0歳から100歳以上と、幅広い年齢層や特徴を持った方が対象者になります。今回はそれぞれの分野での栄養管理、給食管理について紹介します。

高齢分野では、老化や慢性疾患、認知症などの影響により低栄養が栄養問題として挙げられます。日々の業務では、食事形態や食べ方の調整をしながら、低栄養を防止し、ADLや栄養状態が維持・向上できるような栄養管理を、多職種とともに行っています。

また障がい分野では、児童から高齢期に入るまでの幅広い年齢層が対象になることが特徴です。また、対象者によっては過食による過栄養や生活習慣病の予防にも注意が必要です。障がいの特性を理解しながら、その人に合った食支援を行い、その人らしく過ごせるような栄養管理に努めています。

最後は児童分野です。乳幼児期の食生活は、心身の成長と生涯にわたる健康に大きな影響を与えることが報告されています。また、アレルギーや偏食への対応など、栄養管理は多岐にわたります。しかし、子ども達の成長を感じられることは、やりがいにもなります。

3つの分野において、対象者の年齢や特徴は違っても「食べること」は共通です。給食を含めた「栄養の指導」により「健やかによりよく生きる」というニーズにこたえられるように、日々の業務に励んでいます。



栄養士会に入りませんか？こんな活動もしています

JDA-DAT岡山 窪田 紀之

JDA-DAT（日本栄養士会災害支援チーム）は、国内外で大規模な自然災害（地震、台風など）が発生した場合、迅速に被災地内の医療・福祉・行政栄養部門と協力して、緊急栄養補給物資の支援など、状況に応じた栄養・食生活支援活動を通じ、被災地支援を行うことを目的としています。JDA-DAT岡山では、これまでに熊本地震や西日本豪雨災害、能登半島地震においてメンバーを派遣しました。活動内容は避難所での安全な食事提供や食生活に関する



育成研修



能登半島地震支援活動

情報収集、アレルギーや嚥下障害に対応した特殊栄養食品の提供など多岐にわたります。また研修会の開催や地域での防災イベントに参加し、次世代のメンバー・リーダーを育成や防災に関する情報の普及・啓発活動を行っています。

私はJDA-DATでの活動によって得た知識と経験は、自分や自分の大切な家族、自分が栄養管理をする対象者さんを守るために、とても有益であると感じています。メンバーの数は有事の際に力となります。これから新しく管理栄養士・栄養士としての一歩を踏み出す皆さん、もう歩み始めたみなさんも、JDA-DAT岡山の活動にご興味・ご関心を持っていただけますと、幸いです。

あなたも医療分野の管理栄養士・栄養士として活躍しませんか？

医療事業部 宇野 富美子

岡山県栄養士会医療事業部には病院、診療所・クリニック、在宅等で活躍する管理栄養士・栄養士が所属しています。病院では入院・外来の患者様、診療所・クリニックでは通院の患者様を対象に食事の提供や栄養管理、栄養指導を行い、在宅では訪問栄養指導で患者様の栄養管理を行っています。

業務内容に特徴があるものの、疾患をお持ちの患者様が対象となります。急性期から慢性期まで寄り添いながら、患者様の疾病治癒や健康維持増進、健康寿命の延伸のサポートに深くかかわっています。そしてチーム医療の一員として、医師をはじめとした医療スタッフと協働し患者様の栄養改善に貢献します。

医療現場での経験は責任も大きく大変な部分もありますが、それ以上にやりがいを感じるものです。皆さんも卒後の就職先として医療現場を目指してみませんか？一緒に頑張りましょう！



スポーツ栄養の活動

川崎医療福祉大学 栄養学科 四元 晴輝

スポーツ栄養は運動を行うすべての人（アスリートだけでなく、学校部活動の生徒や健康維持のために運動する人など）を食と栄養で支える分野です。活動内容は、チーム全体への栄養セミナーだけでなく、体組成測定や食事調査などをもとに、増量・減量、貧血改善など、個々の目的に合わせたアドバイスも行います。サポートを通して選手が食事改善に取り組み、体調の変化を感じる様子を間近で見られ、その成果を共に実感することで、支える私たちも前向きになれます。岡山県栄養士会では、スポーツ栄養の研修会や勉強会を定期的に開催しており、最新の知識を学べるだけでなく、現場経験のある先輩栄養士とつながることもできます。やる気があれば、先輩と現場に同行して体験することも可能です。現在、スポーツ栄養を体系的に学べるコースも検討中で、今後さらに学びやすい環境が整う予定です。興味がある方は、まず勉強会に参加して一歩を踏み出してみてください。



「地域の健康を食で支える」—公衆衛生事業部の仕事

公衆衛生事業部 池田 丈太

公衆衛生事業部では、県庁や保健所、市役所などで働く「行政栄養士」が活躍しています。赤ちゃんから高齢者まで、地域の人々の食生活をより良くし、生涯にわたって、その人らしくいきいきと生活できることを目指して、さまざまな栄養施策を企画・実施しています。妊娠前や妊産婦への食支援、子どもへの食育、成人の生活習慣病予防・重症化予防、高齢者の介護予防・フレイル予防、食環境の整備など、食を通じた健康づくりを展開し、地域住民の健康支援に取り組んでいます。その他、災害時には、避難所での食支援により地域住民の健康を支え、守る役割も担っています。行政栄養士は、専門的な知識と実践力を活かすとともに、地域住民や関係団体と連携・協働するなどし、食を通じた健康づくりと幸せづくりの応援につながる社会的意義の高い仕事です。



時間栄養学をしっかり学んで栄養指導をもっと楽しく魅力的に！

岡山県栄養士会 理事 山本 美和

令和7年11月1日(土)岡山県栄養士会研修会がweb配信により開催されました。「時間栄養学をしっかり学んで栄養指導をもっと楽しく魅力的に！」と題して、兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程教授の永井成美教授よりご講演いただき、岡山県栄養士会会員、栄養士・管理栄養士を目指している県内の大学生合わせて95名、参加いたしました。

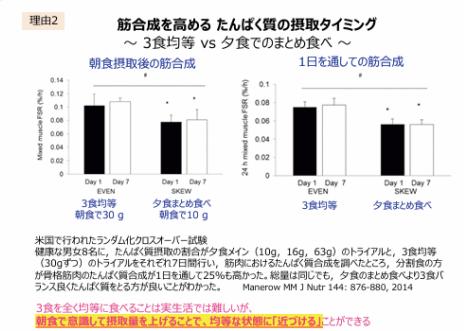
基礎のお話として、時間栄養学とは、栄養摂取やそのタイミングなどが、1日の周期リズムである体内時計を制御する生理現象にどのように影響するのかを探求する学問分野で、心身の健康を高め、ウェルビーイングを実現していく、まだ教科書にも入っていない新しい分野の学びです。様々なライフステージで応用が始まっています、時間栄養学の研究・データを栄養指導に役立てていただきたいとおっしゃられました。

体内時計のお話は、朝の光に同調するヒトの脳内時計のお話、動画を見ながらどのように中枢時計が同調するのかを示してくださいました。体内時計には個人差があり（クロノタイプ）、朝型・中間型・夜型があり自分のタイプを調べることができます（睡眠医療プラットフォーム）。日本人の睡眠の状況は、子ども時代から睡眠負債を抱えていて、大人も子どもも睡眠を大切にしなければいけない機運が高まってきています。

朝食はなぜ必要か？のお話では、私たち管理栄養士・栄養士は、朝食の大切さを栄養指導で繰り返し伝える機会があります。何度も聞いていて知っているとの声を聞くこともあります、時間栄養学の視点から話すことで、今までとは違った切り口で興味を持ってもらえるのではないかでしょうか。時計遺伝子の細胞が生殖細胞以外のすべての細胞から2万個見つかっていること。朝食を摂ることで内臓の体内時計スイッチが入る仕組みなど詳しく教えていただきました。また、朝食におけるたんぱく質の摂取の必要性をデータとともに示してくださいました。①朝の摂取により内臓の体内時計リセットに関わっている。②3食の量的バランスを均等に摂ることにより筋合成が25%高まることが（米国で行われた試験より）。③朝にトリプトファン摂取（+日の光）で、メラトニン分泌量が増加し良い睡眠を得られるということ。食欲不振で朝食が食べられない方へのアプローチとして、朝一番のコップ一杯のお水は胃への刺激によって胃が動くようになり食欲が出てくる。食べる量を少しづつ量を増やしていくことが良いということが研究データからわかりました。

最新のトピックスとして、東京大学 村上健太郎教授のグループによる「時間栄養学の視点からみた食行動」の研究についても紹介くださいました。生活習慣病の予防からは、時間制限食(TRE)とカロリー制限による介入研究や、朝食欠食による肥満、メタボリックシンドローム、動脈硬化との関係性をデータや論文とともに示されました。朝食を食べるよう推奨する場合は、1日のカロリー摂取量や夕食や夕食後の間食や飲酒、夜食とあわせてのアドバイスが重要であること。シフトワーカーや夜勤の方へ、遅い時間の食事は血糖値が上がりやすいが、分割食にすることで血糖値の上昇を抑えることができるということ。早食いせず15分かけて食べることなど、食事のアドバイスも具体的に教えていただきました。

全部を文章にはできないのですが、とても分かりやすく説明してくださいり、年代を問わず地域住民の方へ役立つ内容で、とても有意義な研修となりました。栄養指導対象の方の課題やお仕事の環境に合わせて、時間栄養学を取り入れたアプローチの方法を具体的に学ぶ機会になりました。



みんなで創ろうホームページ！

岡山県栄養士会 広報部長 森光 大

令和7年4月から岡山県栄養士会のホームページを以前の会員による手作りから、全面リニューアルさせていただきました。そのためか以前と比較して閲覧件数が約30%増加しているとお聞きしました。「以前より見やすくなった。」とか「今風～」とか感想をいただいています。フロントページでは岡山県のイメージを全面的に出しながら、見たい人が見たい情報へ速やかに進めるボタンを配置しています。また、業者に内容の更新を依頼するのではなく、事務局にて更新できるのでランニングコストにも配慮されています。

県民向けの情報やおすすめニュース、会員へのお知らせや研修案内、求人情報等、内容的には以前からあったものを移行しています。

今後はホームページが、みなさんのプラットホーム的な存在になればと考えています。欲しい情報がいつでも見られ、自分からも発信できる場、情報交換の場としての役割を目指しています。そのため、会員のみなさんにはイベントや研修会の企画を早めにしていただき、案内を掲載して情報を発信しましょう。またイベントや研修会を行うときに写真等の記録を撮っていただき、ぜひ報告を事務局へ送っていただきたいと思います。岡山県栄養士会がどんな活動を行っているかを社会へオープンにして開かれた会にしましょう。

ホームページは、会員のみなさんにとって「見る」ものだけでなく、「創る」ものです。これは岡山県栄養士会自身も同じではないでしょうか？「得る」だけでなく「発信する」ことや「企画する」「提案する」等、みなさんそれぞれの得意な分野や技を持ち寄り創り上げるのがホームページであり、岡山県栄養士会であると考えています。是非みなさんからの忌憚のないご意見やご提案、ご感想をいただきまして、ますます内容の充実したホームページになっていくよう広報部一同努めたいと思っています。よろしくお願ひいたします。

みんなで力を合わせて、岡山を栄養で「えーよー」にしましょう！

みんなで力を合わせて、岡山を栄養で「えーよー」にしましょう！

岡山県栄養士会の活動や事業内容、
栄養に関する最新情報をお届けします

研修会情報
研修会の情報をお知らせします

活動報告
栄養士会の活動報告はこちから

機関誌なかま
岡山県栄養士会機関誌をご紹介します！



栄養教諭としての関わり

岡山市立宇野小学校 岩井 明日美

私は現在、岡山市立宇野小学校に栄養教諭として勤務しています。岡山市に入り、今年で2年目になりました。子どもたちに給食のことをもっと知つてもらいたいという思いから、クロームブックを活用した給食時指導に取り組んでいます。給食室でだしをとっている様子を撮影した動画や、岡山県の地場産物であるピオーネの写真など、給食室の様子やその日使用した食材を、その日の給食の時間にテレビ放送で配信するという取り組みを行っています。放送後に児童が、「給食を作っている所が見られて嬉しい!」「調理員さんの大変さがわかった。」などの感想を言いに来てくれることもあります。放送室から、全校児童に一斉に伝えることができるのが、大きなメリットだと考えています。

「残さず食べようね。」「感謝して食べようね。」と、言葉で言うのは簡単ですが、そうではなく、子どもたち自身が苦手なものにも挑戦してみようと思うことができたり、感謝の気持ちをもって食べることができたりするような働きかけをしていくことが、大切なのではないかと思います。クロームブックを活用した給食時指導が、子どもたちの心を動かすきっかけとなるよう、これからも継続して取り組んでいきたいと思っています。



地域に寄り添う行政栄養士を目指して

公衆衛生事業部 備中保健所保健課 古川 愛美

私は現在、備中保健所保健課に勤務しており、行政栄養士として働き始めて5年目になります。県型保健所・支所では、栄養士が1名配置であることも多い中、先輩栄養士との2名配置と恵まれた環境で仕事をさせていただいています。

私は、幼いころから地域の方の健康や暮らしを支える行政の仕事に憧れを持っていたのですが、高校、大学と進学する中で特に人が生きていく上で欠かせない「食」を通じた健康づくりを行いたいと考えるようになりました。その中でも、大学の実習で保健所栄養士が所内の多職種や市町村栄養士、給食施設の栄養士、食品関連事業者、栄養委員、栄養士会等の関係団体と連携し、それぞれの機関をつなぐパイプ役となりながら、より多くの県民の健康づくりを進めている姿に憧れを抱き、就職しました。

現在、私が担当している業務は、食育、食品表示、食環境整備等で、食育事業では管内の2つの高校の文化祭に参加し、養護教諭の先生や保健委員さん、栄養士会栄養ケア・ステーションの方、栄養委員さんと連携しながら、若者世代の課題である「朝食欠食」と「野菜の摂取不足」の改善を目的に食育SATや野菜の重量当てゲームを実施しました。

保健所栄養士1人でできることは限られていますが、周囲の人とつながり、連携することで、できることは何倍にもなると感じています。自ら足を運んで、目で見て、耳で聞いて、より地域に寄り添うことのできる行政栄養士になれるよう努力していきたいと思います。





病院の管理栄養士として患者さんの治療に貢献したい

川崎医科大学総合医療センター 栄養部 三原 志穂

私は大学卒業後川崎医科大学総合医療センターに就職し、今年で5年目になります。

私は高校生の時から管理栄養士になりたいと思い、管理栄養士養成課程のある大学に進学しました。大学の臨地実習の脳卒中コースの実習で、嚥下障害のある患者さんが管理栄養士の作った嚥下調整食を召し上がられて、元気になっていく様子を目の当たりにし、管理栄養士の仕事にやりがいを感じ病院の就職を決めました。

入職して最初の1年間は特別治療食や嚥下調整食の調理・盛り付けなど給食管理業務の習得が中心でした。2年目から入院・外来患者の栄養指導業務を行うようになり、喫食量の低下した患者さんの食事内容の調整もするようになりました。どうしたら患者さんに美味しい嚥下調整食が提供できるかということを考え、嚥下調整食の改善に取り組みました。現在は脳卒中科の患者さんの栄養管理を担当しており、脳卒中科のカンファレンスに参加し、他職種の方と情報を共有・連携しながら、チーム医療の一員として患者さんの治療に携わっています。

また、今秋から関連大学の助教として管理栄養士を目指す学生さんの育成にも関わることになりました。今まで病院で患者さんや先輩栄養士、他職種の方から学んだことを後輩にも伝えられるよう頑張りたいと思います。これからも、様々な疾患の患者さんの栄養管理ができるよう病態についての専門的知識を深め、患者さんの治療に貢献できる管理栄養士を目指していきたいと思います。



利用者さまの笑顔のために、食を通じた支援を

医療法人福嶋医院 介護老人保健施設 いるかの家リハビリテーションセンター 張谷 文乃

私は現在、管理栄養士資格を取得して4年目になります。

以前の職場で2年間介護職員として勤務し、利用者さまの日常支援を通じて細かな変化に気付く力を養いました。

当施設では管理栄養士として勤務して2年目となり、利用者さまの隣に座って会話をしたり、日常の様子を観察したりすることで、直接的な関わりを持つ機会が多くあります。栄養管理においては、カンファレンスだけでは得られない情報を把握することの重要性を実感しています。利用者さまの現在の状態を把握する力は身につきましたので、今後は改善に向けたプランを立てられるよう、さらに経験を積んでいきたいと考えています。

当施設では月に一度、「フレイル予防バイキング」、「手づくりおやつ」という行事食を実施しています。私が行事食を初めて担当した時は、利用者さまにご満足いただける献立の提案やアイデアを出すことが難しく不安でした。しかし上司や先輩から指導を受け、献立を形にして提供できました。実際に提供した際には、利用者さまの笑顔や「おいしいよ」という感想をいただき、やりがいを感じました。今後も行事食を担当する時は利用者さまを思い、ご満足いただける工夫や企画の幅を広めていきたいと考えています。

また利用者さまの在宅復帰をサポートするためには多職種とのつながりが必要だと感じます。日頃から他職種の職員と積極的に関わり、食事を通じて利用者さまの生活の質を支えられる管理栄養士になれるよう努力していきたいと考えています。





大学教員として働き始めて

川崎医療福祉大学臨床栄養学科 助教 谷川 拓也

私は川崎医療福祉大学臨床栄養学科を卒業後、9年間病院管理栄養士として臨床業務や給食管理業務など幅広い分野を経験し、この4月より同大学の助教として勤務しています。

高校生のころから『教員』になりたいという夢があり、大学に入ってもその夢が忘れられず大学の教員を目指しました。学生に教えるには現場（病院）を経験した方がよいと恩師から助言を受け、まずは病院に就職し、社会人6年目に修士の学位を取得するために社会人として大学院に入学しました。仕事・子育て・大学院の両立はとても大変でしたが、なんとか3年で修了することができました。

現在の助教としての仕事は、4月から半年ほどしか経っていないので紹介できるほどの実績はまだ多くありませんが、主担当教員の実習補助や解剖生理学実習の授業を担当しました。9月からは隣の川崎医科大学附属病院で週1回外来栄養指導もしています。授業の際に病院時代のエピソードを交えて話すと、より多くの学生が理解してくれ、現場を経験することでよりリアルな説明ができるいると感じています。

大学教員は研究職なので研究することを求められます。病院勤務時は、日々の業務が忙しく、学会参加や学会発表はできても研究に十分取り組むことができず、私の研究力はまだ発展途上です。基礎研究を行なながら技術を磨いています。現在の自分の研究は、線虫（*C.elegans*）に酪酸菌を与えて健康寿命にどのような変化が生じるかを検討しています。また並行してハムスターをモデルとした研究にも従事しています。最終的には【糖尿病】に関する臨床研究をしたいと考えており、1型糖尿病患者が行うインスリン注射の負担を少しでも減らせるよう、栄養分野での可能性を解明していきたいです。研究を通じて成果を出すことは社会貢献につながり、管理栄養士の地位向上にもつながると考えています。学生の指導や研究に邁進し、管理栄養士として社会に貢献できるよう研鑽を積んでいきたいです。



日々の経験を力に変える

地域活動事業部 久米川 麻子

現在、フリーランスとして活動をしています。スポーツ栄養分野では、高校男子サッカーチームへの栄養アドバイスをはじめ、他の競技では、食育講座など成長期の選手を対象とした支援が中心となっています。中には、選手たちは練習量が多く、思うように食べられなかつたり、体づくりに悩んだりと、課題は様々です。私は、一方的に栄養知識を伝えるのではなく、選手や保護者と一緒に「できることから始める」姿勢を大切にしています。

私自身も子育ての真っ最中で、子どもがスポーツに打ち込む姿を日々見ています。親としての経験は、選手を支える保護者の気持ちを理解する上で大きな学びになっています。家庭での食事づくりの工夫や、時間のやりくりの難しさを実感するからこそ、現場での言葉に重みが加わったように感じます。スポーツ栄養の仕事は、競技力の向上を支えるだけでなく、選手や家族の「食を通じた成長」に寄り添うことでもあります。私自身、日々試行錯誤ですが、学び続け、経験しながらクライアントの方へ還元していきたいと思います。

■ 事務局だより ■

令和7年度理事会報告

■ 第2回理事会 (Web) (2025年8月2日)

1. 報告事項

- (1)令和7年度岡山県栄養士会定時総会報告
- (2)日本栄養士会定時総会報告

2. 審議事項

- (1)令和8年度表彰について
- (2)令和8年度理事選出について
- (3)フリーランス・栄養関連事業等について

3. 承認事項

- (1)職務執行状況について

4. その他

■ 第3回理事会 (Web) (2025年11月1日)

1. 報告事項

- (1)中四国会長会議報告
- (2)令和7年度上半期事業報告
- (3)令和7年度下半期事業計画
- (4)表彰候補者選出について

2. 審議事項

- (1)令和8年度理事選出について
- (2)令和8年度改選について

3. 承認事項

- (1)職務執行状況について

4. その他



お知らせ

第39回
岡山県栄養改善学会
令和8年2月14日（土）

定時総会
令和8年6月13日（土）

令和8年度 栄養士会費納入について

• 1月より『令和8年度会費』の振込みを受付けいたします。

3月末までに納入をお願いいたします。

- 便利なクレジットカード払いもご活用下さい。
- 引き落しの方は4月1日となります。

※注意

4月以降に退会される方は、令和8年度会費を納入いただくようになります。

手続きはお早めにお願いいたします。

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。



新しい年が始まりました。

昨年もそれぞれの現場で、食を通じて多くの方の健康を支えてこられたことと思います。

この機関紙では、日々の工夫や取り組みを共有し、少しでも「明日もがんばろう」と思えるきっかけになればと願いながら編集しています。

今年も食の力を信じて、一歩ずつ前へ。小さな気づきや挑戦を大切にしながら、皆さんと一緒に歩んでいけたら嬉しいです。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

編集委員 小山 洋子