



元号も新しくなりました。今までのホットニュースをリニューアルして、皆様に会の新しい動きをお伝えします!!

「栄養の日」支部事業の取り組みと思い

島原支部
山本 環

島原地区では、令和5年に「糖尿病予防のつどい」、「健康しまばら福祉まつり」が、それぞれ4年ぶりに開催されました。長崎県栄養士会島原支部は、そのイベントの中で、市民の皆様には正しい栄養情報を伝えることを目的として、「栄養の日」事業を実施しました。

まず、11月19日に島原市保健センターで開催された「糖尿病予防のつどい」では、「糖尿病予防食基本の食事(1600Kcal)のフードモデル展示」、「間食の摂り方の展示」、「ベジチェックを用いた野菜摂取の啓発」を実施しました。ベジチェックの参加者は20~80歳代まで幅広い年代の60名でした。その中で、1日350g以上野菜を摂取しているレベルに達した方は、8名と少なく、野菜の摂取不足を客観的に知る機会となり、動機づけができたものと思われまます。栄養相談や糖尿病予防食の試食会も実施し、盛りだくさんの内容で、有意義な機会となりました。

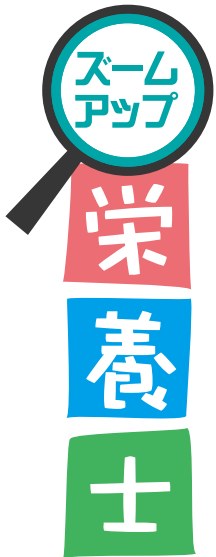
次に、11月26日に島原復興アリーナで開催された「健康しまばら福祉まつり」では、「糖尿病予防食基本の食事(1600Kcal)のフードモデル展示」を実施し、バランスよく食事を摂ることの大切さを伝えました。中でもベジチェックの参加者は218名と多く、関心の高さが伺えました。島原食生活改善推進員の皆様や、長崎県県南保健所とのタイアップにより、野菜摂取のアンケートの実施及び野菜を用いたレシピの配布も行いました。このようなタイアップもあり、より効果的に野菜の摂取に関する啓発ができたものと思ひます。これからもこのような取り組みを継続して実施していき、市民の皆様の意識の定着や、我々栄養士会会員同士のつながりが深まることへつなげたいと思ひます。

糖尿病予防のつどい



健康しまばら福祉まつり





▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

大村支部 勤労者支援協議会
陸上自衛隊大村駐屯地

宮丸 明子さん

陸上自衛隊(大村駐屯地)の栄養士として

私は大村駐屯地に勤務して今年で3年目となりました。自衛隊では、1日3食の完全給食を実施しており、給食を媒体と考え、隊員自身が自己管理能力を養うことができるようにサポートしています。食事は心身の健康に関わる重要なことであり、「人的戦闘力の維持増進」に貢献できるよう努めています。



隊員から食事について意見を聞く様子

主な業務内容は献立作成や栄養教育、野外炊事の錬成支援などです。献立作成では、可能な限り手作りを追求するのはもちろんですが、旬の食材や地元の食材、部隊からのリクエストを取り入れています。毎日の食事を楽しみにしている隊員の為にも、隊員の嗜好を把握する必要があり、その中でも、特に取り組んでいるのが、毎食の満足度調査や各部隊の係を通じた食事への意見収集、卓上意見用紙の設置等の実施です。毎食の満足度調査では、美味しいが80%を下回った場合に各部隊へ調査し、改善に努めています。

栄養教育では、給食の意義や食事マナー、自分にあった摂取量の把握や選択方法、休暇中の食生活などについて実施することが多く、最近では駐屯地として肥満を減少させる取り組みをしている為、肥満に関する内容も実施しています。その中でも、自分に見合った食事を選択することができる「タイプ別給食」に力を入れています。年齢や体格、活動量の異なる隊員に一律のエネルギー基準で提供するのではなく、エネルギー差のある主菜や副菜、デザートなどを2種類準備し、自分に合った給食を自分自身で選択できるようにしています。

野外炊事の錬成支援では、炊事状況に応じた献立作成を実施し、実際に炊事している様子を見に行き、衛生管理・安全管理について助言等も行います。各部隊では野外炊事の錬成をすることで、災害時に炊き出しの支援に活かせるようにしています。

これからも、研修会などで知識を深め、隊員が心身ともに健康で過ごし、有事の際に力が発揮できるようサポートしていきたいです。



大村駐屯地のスローガン (生々躍動)

令和5年度

第3回栄養学術研修会・ 第22回長崎栄養改善学会

日時 令和6年2月10日(土) 10:00~14:30

担当 西彼支部

開催方法 長崎県立大学シーボルト校(会場)とオンラインのハイブリッド形式

講演 「管理栄養士・栄養士における著作権を中心とした知的財産の基礎
~事例を中心に分かりやすくお伝えします~」

講師 弁理士 本郷 伸介 先生

第3回研修会では、管理栄養士や栄養士が普段の業務で何気なく活用しているイラストやレシピ、栄養情報について「その引用元は?」「どこまで配布、周知させていいの?」「そもそも使っていいものなの?」等の疑問点を解決するために、日本弁理士会の本郷伸介先生に講師として来ていただきました。前半は、知的財産権について基本的なことについて、私たちが普段から使っている「著作権」、「肖像権」などは「知的財産権」の中の「産業財産権」にあたり、「特許権」「商標権」等もこれに含まれることを知りました。それぞれの権利は権利者が出願してから保護される期間が違い、商標権は更新できるため、ほぼ永久的に権利を持つものだそうです。私が印象に残っているのは、アンケート収集をするのにGoogleフォームの機能を使用している人もいますが、その際に使用される二次元コードの「QRコード」のことです。この「QRコード」の名称は「商標権」があり、商用利用(利用することで金銭的な対価を得た)の場合は、権利を持っている会社へ連絡しないといけません。今回の研修会では商用利用ではないのですが、当日のスライドやアナウンスは急遽「二次元コード」に変更しました。勉強していくと、これまで普通に活用してきたものが「大丈夫なのか…」という気持ちになります。後半部分では、事前に参加者から質問を募集していた内容の「ネットからのレシピの引用」や「自身で購入した書籍のイラストの利用、保護者への配布」についてでした。一般公開しているレシピ自体には著作権はないが、掲載されている写真やイラストに関しては、著作権があるとのことで、それに付随して自身で購入した書籍のイラストの利用は、利用の際は出典元に確認をしたほうがいいこと、保護者への配布や配信に関してもあまり多くの関係者以外に広まらないようにすることが気を付けるポイントとなりました。大事なことは芸術的、個人の表現のものであるかどうかということが大事であると念を押されており、わかりやすくご講義いただきました。どうしてもわからない時は「文化庁」に問い合わせると教えていただけるとの情報も助かりました。ネット社会になり、当たり前のように情報交換・発信ができる世の中になっているので言葉1つ1つや情報提供にしても気をつけなければいけないと改めて感じる研修会となりました。

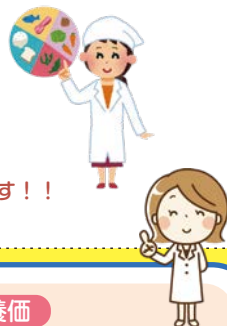
午後からは、第22回長崎栄養改善学会を開催し、4演題の発表及び3グループによるフォトギャラリーを実施しました。保育所での食育計画、成人女性の隠れ肥満に対する研究、高齢者の応用栄養等幅広い年齢層に対する研究発表が行われました。



Nutritionist * Dietician 学生

おいしい! 簡単! レシピコンテストにご応募いただきありがとうございました。

(公社)長崎県栄養士会は、これからの社会を担っていく若い世代に対する健康づくりに配慮した食生活への取り組みの一環として、レシピコンテストを実施しています。今年度の募集テーマは“朝食たべて超(腸)元気!”で、若い世代《20代》のための主食・主菜・副菜の揃った1食分のレシピ(ワンプレートでも可)を募集しました。12作品の応募があり、創造性、普及性、見栄え、バランスなどの観点から審査を実施致しました。審査の結果、会長賞、アイデア賞、ヘルシー賞の各1作品を決定致しました。受賞された皆様おめでとうございます。次年度も実施予定ですので、皆様の応募をお待ちしています!! 受賞された3作品は長崎県栄養士会のホームページで紹介しています。



会長賞



アボカドチキントースト、
ミルク味噌スープ

応募者 長崎県立大学3年
西本 明梨さん

1人分の栄養価

エネルギー 451kcal たんぱく質 22.8g
脂質 17.1g 食塩相当量 2.3g

アピールポイント 発酵食品である味噌を使用し、食物繊維や便秘改善に効果的なオレイン酸を豊富にもつアボカドを取り入れることで腸内環境の改善につながるような献立にしました。サラダチキンや冷凍野菜を使用することで、火を使う作業をなくし簡単に作れるように工夫しました。食塩量を抑えるために、フライドオニオンやレモン汁、こしょうなどで食感や味にアクセントをつけました。また、スープに牛乳を入れたことでコクやうまみが加わり、減塩につながるようにしました。アボカドやブロッコリーの緑色、トマトの赤色、かぼちゃの黄色など見た目の彩りも良くなるように、食材選びを工夫しました。

お知らせ掲示板

表彰

長きにわたり、警察署の留置者への提供される食事の栄養価計算を担当されております松本裕子さんが、長崎警察署より感謝状を授与されました。

第13回 定時総会について

日時 令和6年6月1日(土)
会場 長崎ブリックホール 国際会議場

ながさき栄養ケア・ステーションへ登録しませんか

長崎県栄養士会では、ケア・ステーションに登録して活動する会員さんを求めています。登録方法は、長崎県栄養士会のホームページをご覧ください。

管理栄養士国家試験に合格された会員の方へ

会員登録事項の変更をしますので、免許番号を「会員登録事項変更届」によりお知らせください。

令和6年度 研修会開催予定について

研修会	日時	会場・担当支部等
第1回栄養学術研修会	6/1(土)	長崎ブリックホール国際会議場 WEB配信あり
第2回栄養学術研修会	10/5(土)	長崎国際大学 WEB配信あり
第3回栄養学術研修会 第23回栄養改善学会	未定	担当支部：諫早 WEB配信あり
生涯学習研修会	7/20(土)・7/21(日)	栄養士会事務局 WEB配信あり
	8/24(土)	
	9/29(日)	
	8/25(日)	長崎勤労福祉会館
新人研修会	10/20(日)	長崎市
プラチナ研修会	11/10(日)	長崎市
第1回災害支援スタッフ養成研修会	9/28(土)	長崎市
第2回災害支援スタッフ養成研修会	11/9(土)	
長崎県国保ヘルスアップ支援事業第1回研修会	10/19(土)	長崎市
長崎県国保ヘルスアップ支援事業第2回研修会	未定	

事務局からのお知らせ

- 令和6年度会費(15,500円)の納入をお願いします。
- 氏名・住所・勤務先などの変更は「会員登録事項変更届」により、15日以内に事務局へご提出ください。
- 一人でも多くの管理栄養士・栄養士の方が本会へご入会いただけるよう職場等、お知り合いの方で未入会の方がおられましたらご紹介ください。入会案内書をお送りしますので事務局へご連絡ください。
- 令和5年度長崎県栄養士会の会員数は934名(内新入会員は56名)です。(令和6年3月1日現在)

令和6年能登半島地震に対する支援金のお礼とご報告

能登半島地震において被災された皆様ならびにそのご家族、関係者の皆様に対しては、心よりお見舞い申し上げます。3月17日(日)までに総額92,292円の支援金が集まりました。いただいた支援金は日本栄養士会へ、(公社)長崎県栄養士会有志一同の名称で送金しました。皆さまのあたたかいご支援、ご協力に感謝申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。