



「栄養の日」支部事業の取り組みと想い

諫早支部 山本 加奈子



令和6年1月28日(日)「いさはや健康フェスティバル」が諫早文化会館で開催されました。前年度は講演会のみだったので、諫早支部の活動としては5年ぶりでした。例年、参加者は年配の方が多かったため「フレイル予防」など、高齢者向けのテーマが多かったのですが、今回は2時間の小規模開催とのことで、各団体のコーナーも小さく、どれくらいの市民が参加されるかわからないままの開催となりました。今年度の栄養士会ブースは、ベジチェックを用いた「栄養の日」

事業を合わせて実施することで集客を期待し、それに合わせたコーナーを準備しました。

当日は、ベジチェックによる野菜摂取状況の把握と、その結果に伴う野菜のとり方のアドバイスや、「骨活」「フレイル予防」などの資料やレシピを提供しました。ベジチェックは来場者に好評で時折、行列もでき126名の方の参加がありました。

日頃の野菜摂取量が目に見えて数値化できる点は、食生活見直しの動機づけとなり、アドバイスやレシピなどにも、興味を示していただけたようでした。レシピの提供も、若い方から高齢の方まで大変喜ばれていました。また、野菜のとり方を分かりやすくするため、「1日分の野菜を計ってみよう!!」のコーナーを設け、生野菜とゆで野菜の比較展示や、あともう少しプラスする野菜を実物提示することで、具体的な野菜摂取をイメージすることができたのではないかと思います。その他「料理カードを使って献立を考えてみよう!」のコーナーや骨粗しょう症・フレイル予防などのパネル展示をしました。「栄養の日」の予算でスタッフ分のTシャツを購入したことで、一体感を持ち楽しく活動することができました。

今後も、このようなイベントを通して栄養士会の会員同士の繋がりを大切にしながら、市民の皆様へ身近な栄養士の存在をアピールし、健康づくりの動機づけや意識改革に感心をもていただくことができれば嬉しいです。



ベジチェックコーナー



料理カードで献立を考えよう!



1日分の野菜を計ってみよう!



(生野菜と茹で野菜の比較)

▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

佐世保支部 研究教育協議会
長崎短期大学

菊池 亮子さん

地域活動を通じた学生の成長と学びをサポート

長崎短期大学では、地域の人々や他大学の学生との交流を通じて、多様な人とコミュニケーションを図る能力を身につけることを目的として、食と健康に関する地域活動を行っています。

地元企業や地方公共団体と連携し、レシピコンテストや小学生向けイベント、地域のお祭りへ出店などの取り組みを行っています。これらの活動は授業の一環として行われ、企画から運営、振り返りまでの一連の流れを経験することで、様々な観点からの気づきを得ながら課題解決能力を身につけることを目指しています。



昨年度私が担当した活動では、させぼ四ヶ町商店街協同組合が主催する「夜市」に参加し、令和6年度から始まった「健康日本21（第三次）」の「果物摂取量の改善（目標1日あたり200g）」の施策に基づいて、果物の摂取促進を目的にフルーツドリンクやクレープを販売しました。学生は、メニューの考案から販売

価格の設定、販促媒体の作成を行い、主催者側と協力して改善しながら進めていきました。地域住民とも対話を重ねることで、交流を深められたと考えています。また、西九州大学短期大学部食健康コースとの連携による活動として、「もち麦を使ったレシピ開発」を行いました。佐賀県多久市の企業「永石農産」で販売されているもち麦を活用した、レシピを共同で開発し、それをまとめたレシピブックを制作、発行しました。学生同士の交流も深まり、お互いの学びを刺激しあいながら各々の取り組みや授業内容についても理解が深められ、充実した活動となりました。

短大は2年間と短いですが、学生には学位や資格取得だけでなく、食と健康を通じた活動から学んだことを活かし、地域で活躍できる人、地域に貢献できる人に成長してほしいです。そのために本学の特色を生かした学びを提供し、学生の成長をサポートしたいと考えています。



令和6年度

第1回栄養学術研修会を開催しました!

開催日 令和6年6月1日(土)

会場 ベネックス長崎ブリックホール

講演 「何故病態栄養学が必要か? ~疾患栄養の重要性~」

講師 清野 裕 先生 (関西電力病院総長、アジア糖尿病学会理事長、日本糖尿病協会理事長)

令和6年6月1日、第1回栄養学術研修会がベネックス長崎ブリックホールで開催され、関西電力病院総長であり、アジア糖尿病学会や日本糖尿病協会の理事長も務められる清野裕先生を講師にお迎えし、「何故病態栄養学が必要か? ~疾患栄養の重要性~」の表題でご講演して頂きました。



講演では、清野先生が病態栄養学の重要性について語られ、特に、糖尿病とインクレチンの関係について、インクレチンの歴史やその機能、そしてGLP-1が膵臓からのインスリン分泌を促進するだけでなく、糖尿病性腎症等の腎障害の抑制、心疾患リスクの低下、食欲抑制や胃内容物排出の遅延に与える影響について、具体的なデータを示しながら解説されました。

さらに、糖尿病の食事療法に関して、肉や魚を炭水化物より先に摂ることでインクレチンが分泌され、血糖値を下げる効果があることや、野菜を多く摂取する意義についても説明されました。血糖値の管理に役立つ食べ方の順番として、具体的な指導も行われました。例えば、肉や魚を最初に摂り、次に野菜、最後に炭水化物を多く含む食品を摂るのが理想的であり、一方で炭水化物を最初に摂る食事は血糖値を上昇させやすいという指摘もありました。

また、高齢者のサルコペニアと糖尿病の関連性にも言及され、糖尿病が高齢者の筋肉量を低下させることや、高齢者が若年者と同量の筋肉を維持するためには、若年者の2倍近くのたんぱく質摂取と、1日3食の食事が重要であることが説明されました。

最後に、糖尿病とスティグマ(偏見・差別)についても言及され、医療従事者が糖尿病患者に対して無意識の偏見を持っていることや、「糖尿病」の呼称が差別的であるとの見解が示され、国際的な観点から、「糖尿病」の呼称を「ダイアベティス」に変更する必要性について力説されました。

今回の研修会は、糖尿病治療における食事療法の重要性や、継続的な学びの重要性を再認識する貴重な機会となりました。

野菜料理をもう1品!

ヘルシーメニューで健やかに! 減塩でも美味しく。

作り方

材料 (4本分)

- 春巻きの皮4枚
- 鯛120g
- 塩1g
- 黒こしょう.....少々
- オクラ4本(120g)
- 大葉(青しそ)8枚
- 小麦粉(水どき小麦粉) ...各適量
- 水
- 揚げ油適量
- トマト1/2個
- レモン1切れ



①鯛の切り身を7~8cm長さの薄切りにし、塩と黒こしょうをふる。オクラはへたを切り落として、がくをむき、1cm幅の斜め切りにする。大葉は、茎を除いておく。

②春巻きの皮を広げ、その上に大葉を2枚のせ、鯛とオクラの1/4をおく、手前の皮をかぶせ、左右を折りたたむ。水どき小麦粉を皮の角にぬり、くると巻いて閉じる。

③揚げ油を180℃に熱し、②を入れて色よく揚げ、油をきる。器に盛り、くし形に切ったトマトとレモンを添える。

※お好みで、スイートチリソースや酢醤油でも、おいしくいただけます。(栄養価には、含まれていません。)

レシピの特徴・お勧めポイント

味付けがシンプルなので、素材の味が生かされます。長崎県産の新鮮な魚や季節の野菜を組み合わせ、揚げたての食感をお楽しみください!

1人分	エネルギー/183kcal			
たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
13.3g	8.0g	7.8g	4.3g	0.7g

提供/佐世保支部 福祉協議会 特別養護老人ホーム 白寿荘 塚本 ゆみ子

お知らせ掲示板

第13回公益社団法人長崎県栄養士会 定時総会について

令和6年6月1日(土)に執り行われました、総会は455名(委任状含む)の出席を得て開催され、すべての議案について承認がなされました。総会時に役員改選があり、下記のとおり新体制となりました。

名誉会長	顧問
吉田 共榮	篠崎 彰子

理事	
会長	山口佳代子
副会長	平野由美子
常務理事	山本 環
総務組織部 担当理事	松本 裕子
	西田テル子
	柳 慶子

事業部 担当理事	
	山口 祐介
	森内亜紀子
	戸村 智子
	馬場 由佳
	境田 靖子
	古瀬由美子
	島井美津子

学術研修部 担当理事	
	松永 知恵
	須田 恵
	淀川 寛子
	野口 睦子
広報編集部 担当理事	
	塚本ゆみ子
	出口 由紀
	小森 菜佳

監事	
本田 真弓	内島さつき

支部長	
長崎	古賀 克彦
佐世保	廣瀬 妙子
西彼	尾崎 明穂
諫早	原口奈緒子
大村	谷脇 理絵
島原	佐藤美弥子
北松	百武裕紀子
五島	出口 由紀
上五島	窄口 嘉子
壱岐	百田 賞子
対馬	上田奈緒美

協議会代表	
医療	富工 由貴
学校健康教育	宮崎 ルミ
勤労者支援	小森 菜佳
研究教育	松永 知恵
公衆衛生	宮崎 理絵
地域活動	松尾美穂子
福祉	富永 明子



研修会

第2回栄養学術研修会

日時 令和6年10月5日(土)
会場 長崎国際大学(佐世保市)
ハイブリッド開催

新人研修会

日時 令和6年10月20日(日)
会場 長崎市

プラチナ研修会

日時 令和6年10月26日(土)
会場 ベネックス長崎ブリックホール 会議室1・2

JDA-DATスタッフ養成研修会

第1回 **日時** 令和6年9月28日(土)
会場 長崎市 ハイブリッド開催

第2回 **日時** 令和6年11月9日(土)
会場 長崎市 ハイブリッド開催

第1回国保ヘルスアップ支援(栄養士登録・派遣)事業研修会

日時 令和6年11月16日(土)
会場 長崎市 ハイブリッド開催

第3回栄養学術研修会・第23回長崎栄養改善学会

日時 令和7年2月22日(土)
会場 活水女子大学(長崎市) ハイブリッド開催

地域栄養ケアシステム・ケアステーション研修会

日時 未定
会場 長崎市 ハイブリッド開催

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、栄養ケア・ステーションの登録者を随時募集しています。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。

日本栄養士会員証について

会員証の更新はありませんので取り扱いにご注意ください。長崎県栄養士会会員証と併せてご携帯ください。

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。

事務局からのお知らせ

- 令和6年度会費を納入された方で、「栄養ながさき」「令和6年度会員証」がまだお手元に届いていない場合には、事務局までご連絡ください。
- 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。
- ひとりでも多くの管理栄養士・栄養士が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下さい。入会された場合は、ご紹介者に学術研修会参加優待券を進呈いたしますので事務局までご連絡ください。
- 令和6年度長崎県栄養士会の会員数は877名(内新入会員は38名)です。(令和6年7月7日現在)