



▶▶▶ このコーナーは、最前線で働く栄養士へのインタビューのコーナーです。

市民公開講座

栄養士から伝えたい 食べることで健康に

<サプリメントのコマーシャルについて考える>

職場に属さずフリーで活躍している、佐世保地区地域活動栄養士協議会 山西善子さんにお話を伺いました。

栄養士から伝えたい 食べることで健康に <サプリメントのコマーシャルについて考える> をテーマに平成23年9月17日にささぽエコプラザ、10月1日に鈴木料理教室にてそれぞれ開催しました。

内容は、栄養士による講話と野菜料理の試食でメニューは、「ラタトゥイユ」「青菜の桜エビ和え」「簡単いろいろ」の3品でした。

参加費は、食材料費としての200円、参加者数は佐世保エコプラザ19名、鈴木料理教室7名、計26名でした。講師の田坂弘子さんは経験をふまえながら、パネルを使用して、サプリメントに対する正しい使い方等を丁寧にわかりやすく講話されました。参加者は興味津々で、次から次ぎへと質問が飛び交い、質疑応答の時間が足りないほどでした。試食の時間までも質問が続き、健康、食事についての、意識の高さを知ることができました。アンケートにも「大変勉強になった」「食事の大切さ



田坂弘子さんによる講話



栄養士の講話を聴講される参加者の皆様

を改めて感じた」「また開催してほしい」など嬉しい感想が多くあり、会員の管理栄養士・栄養士としてのプロ意識が高まりました。

食の安全性や、食生活の乱れなど様々な問題を抱えている現代社会です。情報が氾濫し、誤った選択をされている方も少なくありません。サプリメントの講話を通して食生活の改善の一助になれば幸いです。

今回この講座を開催し、正しい情報を提供する場、それに伴う会員同士の情報交換、勉強会の必要性を感じました。

今年度10月号の日本栄養士会の会報「栄養日本」に記載されている中村丁次日本栄養士会会長の言葉のように、専門性を生かして社会や組織で何をすべきなのか、何ができるのかを考え貢献しなければならないと思います。



試食される参加者の皆様

今年度も

「健康料理 de 生活習慣病予防教室」 を参加者の好評を得て開催しました!!

平成元年度から長崎県栄養士会が長崎市国民健康保険課から委託され実施している健康料理教室を、今年度も10月から11月にかけて、長崎市内13会場（1会場3回シリーズ）で開催しました。

この教室では市民の健康づくりに役立つよう毎年、栄養士会で作成したテキストを使った講話と調理実習を実施しています。

	講話のテーマ	調理実習のテーマ
第1回	体のあぶら・食事のあぶら ～脂質異常症を予防し、血液さらさら～	脂質異常症を防ぐ食事
第2回	あなたの血圧大丈夫？ ～やさしい減塩～ 家庭のみそ汁塩分濃度測定	高血圧を防ぐ食事
第3回	元気のヒケツ免疫力アップ ～腸内環境を整えよう～	免疫力を高める食事



調理実習風景

13会場での参加実人員は152人で、その約半数が60代で、その次が70歳以上、そして50歳代と若い世代の参加者が少ない状況です。

教室終了時のアンケートによると、今年が初めての参加という人は4割で、継続しての参加者が多く、参加の目的は、「知識や料理を覚えたい」という人が最も多く、「仲間づくりをしたい」という人が2割程でした。

教室で学んだ事を、誰かに伝えたいという人が98%にも上り、教室参加後に「実行したい」と思うことで、回答者が多かったのは「塩分の摂りすぎに注意したい」、「適正な体重を維持するよう努める」、「身体活動を増やす」という項目でした。

今後も、広く地域住民の皆様の健康づくりのお手伝いができる健康料理教室等の企画運営の機会が得られることを願っております。

平成23年度

新人研修会

- 平成23年度新人研修会を8月20日（土）長崎市民会館を会場に開催しました。午前中は、講師に株式会社キーストーンプロジェクト代表取締役東川勝哉先生を迎え、「人をつなげるコミュニケーション接遇・マナーについて」をテーマにご講演いただきました。午後からは協議会ごとのグループワークを実施し、参加者には大変好評でした。
- 養成校で、栄養士業務のための教育を十分に受けたとしても、実際就職してみると、職場に栄養士が自分一人しかいなかったり、どうしていいかわからないけど職場の先輩には聞きにくい・・・など、日々とまどいを感じながら業務を行っている人もいらっしゃると思います。
- そのため長崎県栄養士会では、勤務して5年以内の管理栄養士、栄養士を対象とした「新人研修会」を毎年行っています。業務において知りたい事、悩んでいる事などをテーマに、新人同士みんなで解決方法や討議をします。また、専門分野の経験豊かな先輩が知識や問題の解決法をアドバイスいたします。
- 毎年、約50名の方が参加され、新人同士の情報交換や、仲間作りができますし、多くの方から「参加して良かった」との感想をいただいています。
- 研修会の参加により、継続して新人栄養士をサポートしていく体制づくりも目的とした開催です。新人の皆さんどうぞご参加下さい！

平成23年度 第2回栄養学術研修会

～実践保健指導・栄養指導ブラッシュアップセミナー～

平成23年10月15日（土）有明総合文化会館（島原市）において第2回栄養学術研修会がカルピス（株）の後援を得て開催されました。

講演 「運動療法（どうやって運動してもらうか）」 ～エクササイズガイド 2006 を活用して～

立命館大学スポーツ健康科学部教授 田畑 泉先生

国内外で発表された研究結果や“健康づくりのための運動指針2006”の内容を通して生活習慣病の発症を抑える一次予防の重要性をお話されました。特定保健指導においては、終了後も生活の中で運動を定着させて、体重減少を確実にすることが最も重要でありその場合リスクの把握も必要であることもお話され、国民の健康増進に携わっている管理栄養士・栄養士としてあらためてその責務の重大さを再認識し、これからの業務に生かしていきたいと痛感しました。



情報提供講演

栄養食事指導における 特定保健用食品の活用について

カルピス（株） 松下 明子先生

特定保健用食品についての詳細なデータをもとに、生活習慣病の予防に、特定保健用食品を用いる場合には正しい量、タイミングで摂ることが大切であることをお話しいただきました。

また、乳酸菌・発酵乳については、その研究の歴史から効果についてのお話もあり非常に興味深いものでした。

事例発表・グループワーク テーマ「栄養士に必要な危機管理とその対応」

長崎市の十善会病院、大村市の国立病院機構長崎医療センターの各管理栄養士からの危機管理体制についての事例発表の後、「災害発生時の対応について」「食中毒発生時の対応について」「ヒヤリ・ハット」「危機管理マニュアル作成」の4つのテーマに分かれてグループワークを実施しました。どのグループも活発な意見が出ており、それぞれの施設でマニュアルの見直しや整備をするうえで非常に有意義なグループワークとなりました。



管理栄養士による事例発表



グループワークの様子

減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに

鶏唐揚げ南蛮漬け



(1人分)
エネルギー：201kcal 脂 質：11.5g
たんぱく質：11.4g 塩 分：1.6g

提供/長崎労災病院 廣瀬妙子

おいしく食べよう長崎県産品!!

材料(2人分)

鶏もも肉……………120g
薄口醤油…小さじ 1/3杯
料理酒…小さじ 1/2杯
小葱小口切り……………3g
生姜薄切り……………2g
小麦粉……………8g
サラダ油……………適量
玉葱……………50g
深葱……………20g
パプリカ……………10g
生姜……………2g
酢……………小さじ 3杯
濃い口醤油…小さじ 2杯
料理酒……………小さじ 1杯
砂糖……………小さじ 1杯

作り方

- ①鶏肉は4～5つに切り、Aを合わせた中に30分漬ける。小麦粉をまぶして170度に熱した揚げ油で中に火が通るまで揚げる。
- ②玉葱・深葱・パプリカ・生姜は千切りにする。
- ③Bをあわせ②をまぜてかけ汁を作る。
- ④揚げたての鶏のから揚げにかけ汁をかけて皿に盛る。(かけ汁の中に30分漬け込んで味をなじませてもよい)

< 時間がない方は市販のから揚げでも作ることができます。 >

お知らせ掲示板

おめでとうございます。

志田純子さん(長与町役場)が
母子保健奨励賞を受賞されました。

賛助会員について

入会 株式会社
日本食生活改善指導会東京本部博多営業所

生涯学習研修会について

日 時 平成24年 7月7日(土)・8日(日)、
9月1日(土)・2日(日)、
10月27日(土)・28日(日)
会 場 長崎県勤労福祉会館

県民公開講座について

日 時 平成24年 2月25日(土)
10:00～16:00
会 場 諫早市たらみ図書館

講演内容 「美味しく食べてダイエット
一タニタ食堂に学ぶ
レシピ作成と調理の知恵」
講 師 株式会社タニタ 管理栄養士

県民の皆様のご参加をお待ちしています!
お問い合わせ、申し込みは 長崎県栄養士会事務局まで

平成24年度第1回研修会 及び総会について

日 時 平成24年 5月26日(土)
会 場 長崎ブリックホール

事務局からのお知らせ

- ①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。
- ②平成24年度 長崎県栄養士会会費は9,000円となっております。日本栄養士会会費6,500円と合わせて3月31日までに納入くださるようご協力ください。会費納入のお願い文書及び振込用紙は2月上旬発送予定です。
- ③平成23年度11月30日現在、長崎県栄養士会会員数は1,110名(内新入会員は91名)です。