



(公社)長崎県栄養士会だより

栄養・食情報

かわら版 vol.100

平成24年5月1日
発行 (公社)長崎県栄養士会
住所 〒850-0057
長崎市大黒町3-1
長崎交通産業ビル5階
TEL 095-822-0932
FAX 095-820-3453
編集 広報担当理事

ホームページ
<http://www.nagasaki-ken-eiyoushikai.or.jp>



生活習慣病改善のために
～食事バランスガイドを活用して～

ビタミン学入門

長崎県栄養士会が公益社団法人に 生まれ変わりました。

栄養士会の会員が持っている知識や技術が
県民の皆様の健康づくりや栄養・福祉の向上などに
お役にたてるよう、これまで以上に栄養相談や
セミナー・講演会などの開催を行っていきます。
どうぞご期待ください。

目からうろこの朝ごはん

県民公開講座

▶▶▶ このコーナーは、最前線で働く栄養士のコーナーです。

陸上自衛隊相浦駐屯地業務隊 管理栄養士 千々岩 薫さん

1 自衛隊給食における管理栄養士業務

自衛隊栄養士は、1日3食の完全給食を実施するという自衛隊給食の特性のなか、隊員に対する栄養指導・栄養管理及び給食の献立作成を軸として業務を実施しています。



2 栄養指導・栄養管理の取り組み

陸上自衛隊相浦駐屯地では、教育部隊を有しており、九州各地からさまざまな年齢層の隊員（10代後半～50代）が入校し、それぞれの特性に応じた訓練を実施しています。しかしながら、その食事については、全隊員共通の献立を提供しますので、各年齢に応じた栄養指導が必要になります。そこで相浦駐屯地では、ライフステージに合わせた教育を年齢層ごとに実施し、食の重要性を認識させ、隊員一人ひとりが、自己管理できる能力（何を、どのように、どのくらい食べるべきか）を身につけてもらうよう

栄養教育を実施しています。また栄養管理面では、365日毎食休むことない給食を、生きた栄養指導の媒体「バランスのよい食事」として体感できるような献立作成を心がけています。

3 献立作成の取り組み

食の魅力化・隊員の食に対する意識の向上を目的とし、長崎地区の駐屯地（相浦駐屯地、大村駐屯地、竹松駐屯地）で、力を入れているのが、「地産地消メニュー」です。長崎県産の農産物、海産物を積極的に取り入れた献立は、県内問わず、多くの隊員から好評を得ています。また、調理法・食材の研究・検証を適宜実施し、既製品の食事（例えば、コロッケやメンチカツなど）を手作りに変え、価格を抑え



とともに、不足する栄養素を満たす食材を加えるなどの工夫をして、健康管理につながるようなメニューの開発も積極的に実施しています。特に昼食においては約800食を準備することから、手間のかかる手作りの品を取り入れることは非常に大変ですが、作業工程の工夫や、調理員の方々の給食に対する熱意により、日々隊員が満足できるような食事を提供できるよう努力しています。

これからも、食を通じて隊員の健康維持・増進に寄与できるよう、業務に取り組んでいきたいと思っています。

平成23年度 第3回栄養学術研修会

平成24年2月25日(土)諫早市たらみ図書館において第3回栄養学術研修会が開催されました。午前の部は、県民公開講座とし、午後からは第10回長崎栄養改善学会、特別講演の日程でした。224名の参加で、盛会裏に終了しました。

講演 「美味しく食べてダイエット ～タニタ食堂に学ぶレシピ作成と調理の知恵～」

株式会社タニタヘルスリンク ヘルスケアネット推進部 管理栄養士 堀越 恵理子先生



いま話題の「タニタ食堂」の講演で、基本的なことを詳しく丁寧に話していただき、県民公開講座としては、大盛況でした。

同じ栄養士の立場からみてもスライドの使い方や、内容の組み合わせ、話す早さ、クイズの出し方や間の取り方等非常に興味深く学ばせて頂きました。メニューについても、材料の切り方や、満腹感を得るための様々な工夫を知ることが出来、これからの業務に活かしていきたいと痛感しました。

★研修会での質問事項★

Q. 体脂肪を1kg燃焼するのに必要な消費カロリーはなぜ7000kcalになるのか？

A. 脂質のエネルギー量は1gあたり9kcalですが、体脂肪の場合20%ほどが水分のため、**体脂肪の消費カロリー＝脂質9kcal×(1-0.2)＝約7kcal** となります。これを1kgあたりになおすと7kcal×1000＝7000kcal になります。

第10回 長崎栄養改善学会

食生活改善・食育、地域・業務連携、血糖調整、栄養管理の4つのセッションに分かれて、9つの研究が発表されました。

職場内、職場を超えての研究がなされており、各栄養士の奮起している姿を目の当たりにして、日頃の勉強不足を反省しながら、やる気をいただきました。



特別講演 演題 「私の栄養科学研究と栄養専門職に望むもの」



長崎県立大学シーボルト校 栄養健康学科 教授 奥 恒行先生

長崎県栄養士会に多くのご尽力を賜りました奥先生にご退職記念講演として血糖の上昇を防ぐ桑葉抽出物についての研究をはじめ、たくさんの研究について、これからの栄養専門職の役割についてお話いただきました。

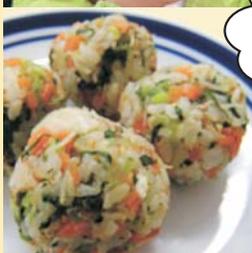
減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに



じゃこと小松菜のスキムご飯

子どものおやつにおすすめです。
カルシウムたっぷり。



モグモグ
おいしい!

材料(2人分)

米……………120g
しらす干し……………5g
小松菜……………40g
にんじん……………20g
ごま油……………少々
スキムミルク…小さじ2杯
白ごま……………小さじ1杯
かつお節……………適宜

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れて炊く。
- ②小松菜、にんじんは細かく刻む。
- ③フライパンにごま油を熱しちりめんを炒め、かりかりになったら②を炒める。
- ④白ごまとスキムミルクを合わせてごはんに混ぜ、③を混ぜる。
- ⑤最後にかつお節をまぜ、できあがり。

(1人分)
エネルギー：242kcal 脂質：1.7g
たんぱく質：5.7g 塩分：0.2g

提供/時津町保健センター 中村光希

お知らせ掲示板

「平成24年度 食生活・栄養セミナー」開催について

日時 5月12日、7月14日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、2月9日
(各日とも 第2土曜日 10:00~11:30) テーマにつきましてはホームページ等でお知らせします。

平成24年度研修会のご案内

○平成24年度 第2回栄養士学術研修会

日時 平成24年11月17日(土) 会場 大村市商工会議所

○新人研修会

日時 8月18日(土) 会場 長崎県勤労福祉会館

○平成24年度 第3回栄養士学術研修会・ 第11回長崎県栄養改善学会

担当支部 佐世保市

○ながさき栄養ケア・ステーション登録者研修会 (プランニングマネージャー研修会)

日時 12月15日(土)、16日(日) 会場 長崎県勤労福祉会館

〈賛助会員について〉

入会 有限会社 鈴文商店、
株式会社 フジマック
退会 中西商会

〈会員証について〉

会報「栄養日本・礎No.2」に記載のとおり、今年度より会員証をカード化し、発行されます。皆様のお手元へは6月以降の栄養日本に同封される予定となっております。今しばらくお待ちください。

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」により、15日以内に事務局へご提出ください。
- ②管理栄養士国家試験に合格された会員の方は、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。
- ③平成23年度3月31日現在、長崎県栄養士会会員数は1,113名(内新入会員は91名)です。
- ④平成24年度会費(15,500円)の納入が未だの方は納入をよろしくお願いいたします。