

栄養ホットニュース

公益社団法人としてスタートした長崎県栄養士会、
ホットな栄養・食情報を提供いたします。

CKD(慢性腎臓病)をご存知ですか？

佐世保中央病院

管理栄養士 貴島左知子

CKDとは(Chronic Kidney Disease)の頭文字で、「慢性腎臓病」を指します。腎臓の機能の低下は、心筋梗塞や脳梗塞、脳卒中などの心血管疾患をひき起こす危険を高めることがわかってきました。

現在、日本のCKD患者は1,330万人(成人の8人に1人)、予備軍も含めると2,000万人いると考えられ、新たな国民病とも言われています。腎機能は加齢によっても低下しますので、誰もがかかる可能性のある病気です。しかしこれに塩分の多い食事、喫煙、糖尿病、肥満や高血圧などが加わると、さらに腎機能は低下しやすくなります。

ではCKDを予防する、進行を遅らせることはできないのでしょうか？

先述のようにCKDは血圧上昇や体重増加と関連の深い病気ですから、実は毎日の食生活の中にそのヒントは隠されています。

● その1. 血圧のコントロール

塩分の多い食事は血圧を上昇させます。私たちは1日の塩分の60~70%を塩、味噌、醤油などの調味料から摂っています。味付けにしそ・生姜・山椒など香味の強い野菜や、柚子・レモン・すだちなど香りと酸味のあるものを加えてみましょう。いつもより少ない調味料で料理を味わうことができるでしょう。

また汁物は具をたくさん入れる事で減塩に繋がります。薄味が習慣になるとしめたもの！です。



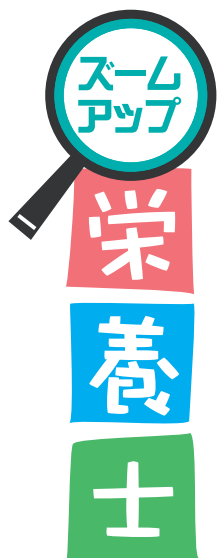
● その2. 体重のコントロール

肥満は糖尿病(血糖)のコントロールにも好ましくありません。食事はゆっくり、良く噛んで食べましょう。咀嚼(そしゃく)する事で満腹感と満足感を得やすく、食べ過ぎを防ぐ事ができます。さらに血糖の上昇も緩やかになります。また遅い時間に食べたものは体脂肪になりやすいため、特に夕食には揚げ物より焼き物、蒸し物など、あっさりメニューを取り入れ、野菜を添えましょう。またお菓子やアルコールなどの嗜好品が多くないか、ご自分でチェックしてみましょう。嗜好品を減らすだけでもダイエットになる場合が多いようです。



● CKDの初期には自覚症状がほとんどありません。

「気付かない」、これがこの病気の怖いところでもあります。早期発見、早期治療のため定期的に健康診断を受け、日頃から減塩を意識し、肥満にならない適量な食事を心がけましょう。



▶▶▶ このコーナーは、最前線で働く栄養士のコーナーです。

長崎国際大学健康管理学部健康栄養学科 助教 小島 菜実絵さん

本学健康栄養学科では、「食と医学を基本とした栄養学」を修得し、多様な実践的な学びを通して将来様々な分野で管理栄養士として活躍できる人材の育成を目指しています。

近年、保健医療福祉分野では在宅医療に対するニーズが益々高まり、地域における多職種連携によるチーム医療体制の整備とそれを担う人材の育成が求められています。そのため、新たな取り組みとして、平成21年度から長崎大学、長崎県立大学及び本学とが連携して、それぞれの大学が持つ教育資源を活用した在宅医療・多職種連携を学ぶ様々な共同授業・合同実習を企画・実施してまいりました。この事業は、文部科学省の選定の「大学教育充実のための戦略的大学連携支援プログラム(戦略GP)」の一環として実施されたものです。

その活動の一つとして大学連携での合同実習「在宅療養支援の実際を知り多職種連携を考える(早期体験学習)」を実施してきました。参加学生は薬学、看護学、医学、歯学、栄養学などを学ぶ主に1、2年生で様々な学生が集います。実際に少人数のグループに分かれ長崎市内の在宅療養をされている患者様の居宅訪問や訪問看護ステーション、調剤薬局などでの体験学習。そして、グループ学習、学習発表を通して、在宅療養支援での多職種連携について更に学習を深めていきます。各々の学校だけでは学ぶことの難しい、非常に充実した実践的な学習を行うことが出来ます。

これからの大学教育では学生時代から積極的に学外へ、臨床の第一線へ出て、異なる大学・学科の学生達との様々な学習や交流を通して共に刺激し合い、学び合うことで視野を広げ、幅広い知識と技能を身に付けた人材を育成しなければならないと考えます。

多様な学びを通して栄養学を学ぶ学生にはあらためて栄養士という職業の持つ存在意義を考えてもらいたいと思っています。

大学教育は時代と共に大きく変化していきます。その中で教員として将来様々な領域で活躍することの出来る管理栄養士を一人でも多く本学から社会へ羽ばたかせるよう努めたいと思います。



早期体験学習



早期体験学習

平成24年度 第1回栄養学術研修会

平成24年5月26日(土)長崎市ブリックホールにおいて第1回栄養学術研修会が開催されました。
新しい栄養学の理論として注目されている「時間栄養学」について学びました。

講演『糖尿病と肥満症の「時間栄養学」』

講師 女子栄養大学 栄養学部保健栄養学科臨床 生化学研究室 教授 堀江 修一先生

講師の堀江先生は、「私たちは、食べたい欲求と制限の必要性、また運動との相乗効果などを意識しながら生活している。しかし肥満患者や糖尿病予備軍は年々増加し、これらを改善するためには『カロリー制限』の視点だけでは不十分であり、時間栄養学の考え方を取り入れて普段から『朝食の摂取』を意識した規則正しい食生活を送ることが重要である。」と述べられました。時間栄養学とは食物摂取による生体への影響を時間軸から科学的に解析し、疾病の予防と心身活動の向上に貢献する学問のことです。不規則な生活リズムによる体内時計の変調の結果おこる生活習慣病は、時間栄養学で制御できると述べられ、さまざまなデータを基に分かりやすく話されとても興味深い講演でした。



減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに

洋風かき揚げ



(1人分)
エネルギー:216kcal 脂 質:10.6g
たんぱく質:9.7g 塩 分:0.8g
提供/特養いいもり 小林真子

材料(2人分)

鶏ささみ……………60g
玉ねぎ……………60g
南瓜……………20g
さやいんげん……………20g
A クリームコーン缶……………60g
スキムミルク……………小さじ1杯
小麦粉……………大さじ2杯
淡口しょうゆ……………小さじ1/2杯
揚げ油
B ケチャップ……………小さじ1
濃口醤油……………小さじ1/2杯
砂糖……………小さじ1/2杯

作り方

- ①鶏ささみは1口大、玉ねぎ・南瓜は千切り、さやいんげんは小口切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れよく混ぜる。
- ③②のボウルに①の材料を加え入れ、良く混ぜる。
- ④170度に熱した油で揚げる。
- ⑤Bのソースをかけて完成。

具材によってアレンジ自在。

クリームコーンの甘味で、ソースがなくてもおいしくいただけます。
衣の中に、チーズを加えてもコクがでておいしいです。

第1回 公益社団法人長崎県栄養士会定時総会 が開催されました

5月26日(土)に開催された平成24年度の総会は、公益社団法人としてスタートする記念すべき総会となりました。開会挨拶で吉田会長は、長期間にわたり「公益社団法人」認定のため、さまざまな難関を乗り越え、多くの方々の支援を受け、この総会を迎えることができたことに感無量と挨拶され、新生長崎県栄養士会の門出に感謝を述べられました。

選挙による理事・監事の選出をはじめ、新定款に基づいた午前午後に分かる定時総会でしたが、無事に終了することができました。



新役員の紹介と担当

会 長	吉田 共榮	総務組織部 担 当 理 事	川口 智子 北村 晶子	松田 恵子 吉村麻理子	学術研修部 担 当 理 事	山本 孝史 本田 律子	三浦 志保 梅田 富美子
副 会 長	中島 ふさ 篠崎 彰子	事 業 部 担 当 理 事	平野 清美 西田テル子 林田 雅子	本田 真弓 大橋 恵美	広報編集部 担 当 理 事	山口佳代子 日高香津代	山本 環
常務理事	中川ひとみ				監 事	石丸由理子	小川 彰子
名誉会長	城谷玖美子	顧 問	富山 常子				

支 部 長

長 崎	須田 恵	北 松	前田 育子
佐 世 保	武生美保子	五 島	播磨喜代美
西 彼	脇屋 薫	上 五 島	吉田ことえ
諫 早	瀬尾志津江	彦 岐	山本 洋子
大 村	藤原ヒロ子	対 馬	齋藤 麻貴
島 原	山口 祐介		

協議会代表者

医 療	篠崎 彰子	公衆衛生	志田 純子
学校健康教育	林田 雅子	地域活動	中島 ふさ
勤労者支援	北村 晶子	福 祉	山崎 佳代
研究教育	山本 孝史		

お知らせ掲示板

★おめでとうございます★

厚生労働大臣表彰

栄養改善事業功労

藤原ヒロ子さん(大村支部長)

栄養指導業務功労

小川 彰子さん(長崎市立大浦小学校)
岡村 智恵さん(八尾病院)

平成24年度食育推進活動表彰

古川 美和さん(長崎市医師会保健福祉センター)

栄養士会会員証について

使用期間は2017年3月31日までの5年間です。ただし、当該年度会費納入のみ有効です。再発行の場合には有料となりますのでご注意ください。

賛助会員について

退会 有限会社サンエイフーズ山口

食生活・栄養セミナーの日程訂正

2月9日(土) → 2月2日(土)

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 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24年度8月31日現在、長崎県栄養士会員数は1,064名、新入会員は90名です。