

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。

在宅訪問栄養指導をご存知ですか？

長崎友愛病院
川口 智子

通院などが困難な方のご自宅に訪問し食生活や栄養に関する様々な相談にのり、「食事」や「食べる」ことを通して健やかな在宅生活を応援するシステムです。

ご利用の際は、かかりつけ医にご相談ください。

在宅訪問栄養指導の実際

当院は、地域住民の「いのち」と「くらし」をまもる病院、やさしさに満ちた病院を理念に訪問看護ステーション、居宅介護支援サービスセンター、訪問診療、訪問リハビリテーション、訪問栄養指導と包括的な地域医療を実践しています。

訪問は平成6年8月より始まり、栄養指導は平成10年8月から現在まで約14年が経過しました。在宅会議で、医師・看護師（訪問看護ステーションより）・理学療法士・ケアマネージャー・医療ソーシャルワーカー・病棟看護師・管理栄養士と多職種協働で利用者さんの情報を交換し、共有し、この情報を指導に役立てています。

訪問に伺う時は、担当患者さんの情報を収集して指導用パンフレット・献立レシピ料理の材料（患者さんのお宅にある材料も使用）などを準備します。

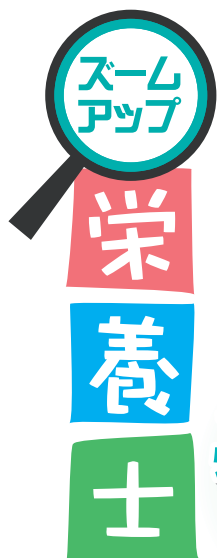


嚥下の困難な利用者さんには、トロミ剤の使用法やゼリー食の作り方を指導します。

糖尿病・脂質異常症・高血圧症などそれぞれの病態に合わせて自宅で無理なく入手できる食材で指導をします。また、体重の増減や検査値は毎回観察し必要事項は記録します。

栄養状態の把握や栄養管理の知識はもちろん大事ですが、食べやすくおいしい料理を提供することや適切なアドバイスすることで、利用者さんや介護者の方が笑顔になることも大事なことであり訪問をおこなっています。





▶▶▶ このコーナーは、最前線で働く栄養士のコーナーです。

香岐市健康保健課 国保介護年金班 松永 美子さん

平成20年度から始まった
特定健診・特定保健指導も
5年目となり評価の年
になりました!!



19年度の準備の時から国保の専属として配置も移動となり計画から携わってきました。

これまでの考え方や指導の仕方、何よりもアウトプットからアウトカムへの評価の切り替えに多少の戸惑いもありました。

特定保健指導においては住民自身が生活を振り返り、自ら減量（腹囲の減少）目標、具体的な行動目標の設定ができるように導く。そのためには、対象者に現在の体の状況を健診結果から理解していただくことが不可欠です。つまり、指導をする私たちが説明できる力量が必要ということです。

評価では、実施したことが数値となり順位として表される。これまで経験したことのない評価に、国保運営の厳しさも加わり、結果を求められていることを痛切に感じています。

また、健診も標準化されて検査項目の各市町の比較がされるようになり、さらに今年度からはレセプトと健診データが併せて見られるシステムが導入され、医療費もデータとして見られるようになりました。これらにより、今後はより一層結果を求められてくると思います。

本市は、特定保健指導の実施率が低迷しています。あの手この手で実施率向上対策をしてきたつもりですが、他市町と比べ実施率の低さや順位を数値として目の当たりにすると、落ち込むこともあります。

しかし、考え方では私たちの頑張りが数字で評価をされる、誰が見てもわかる評価をしてもらえるチャンスでもあると思っています。

公衆栄養において結果や効果が目に見えない部分も多くありますが、栄養士の存在をアピールしていくためにも、苦手であった結果や効果を見せることに努めていきたいと思っています。

県民公開講座を開催します。

日 時 平成25年2月23日(土) (10:20～11:50)

会 場 長崎国際大学

講演内容 「ロコモティブシンドロームの予防と栄養ケア
～サルコペニアについて含む～」

講 師 国立長寿医療研究センター 臨床研究推進部長 細井 孝之先生

県民の皆様のご参加をお待ちしています!

お問い合わせ、お申し込みは 長崎県栄養士会事務局まで

平成24年度 第2回栄養学術研修会

～指導者のための健康・栄養セミナー～

平成24年11月17日（土）大村商工会議所 大会議室（バスターミナルビル3階）において第2回栄養士学術研修会が開催されました。

講演 『外科医が栄養について考えること』

①侵襲と栄養療法 ②代表的血管疾患 とその治療』

講師 市立大村市民病院 心臓血管外科 血管外科医長 赤岩 圭一先生

術後の栄養管理に必要な知識である、体内の血液や水分代謝の変化についての講義で、術後の体重減少の理由や体組織の脂肪とタンパク質がそれぞれ回復するのにかかる時間、血液データの変化の原因について理解することができました。

また術後に多く栄養量が必要だからといって、過度に栄養補給を行うとOver feedingのリスクがあります。これは急激な栄養投与により高血糖となり、ミトコンドリアへの酸化ストレスや炎症反応を増悪させてしまうとのことでした。このような過剰栄養も頭において、今後も栄養管理に努めて行きたいと思っています。



講演 『食品の機能性を考える～健康と大豆の最新情報を焦点に～』

講師 神奈川県立保健福祉大学 学長 （公社）日本栄養士会 名誉会長 中村 丁次先生

午後からの講演は「世界のリーダーは食物と栄養の重要性に注目している」から始まりました。これはオバマ大統領が栄養について語り、国策に取り入れている事を指しています。本テーマである食品の新たな機能性として大豆の特性が注目され、食生活を改善し健康に役立つ大豆成分の研究が進んでいます。日本人にとって大豆は身近な食品で摂取しやすく、様々な商品もあるので動脈硬化予防として活用しやすいと思いました。

人類は新たな問題に直面し、同じ国や地域や家族に過剰栄養と低栄養が共存している、それは日本でも同じで入院患者や老人ホーム入居者の3割以上が低栄養のリスク者である一方、生活習慣に悩む人々もいます。我々栄養士は自己研鑽を怠らず、常に新しい情報で国民を健康に導き奉仕するプロフェッショナル集団として活躍して欲しいと締めくくられたのが印象的でした。



減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに



りんご豚ロール煮

～相性のよいりんごと豚肉を使って～



材料(2人分)

豚もも薄切り……………120g
塩・洋こしょう……………少々
りんご(ふじ)……………大1/2個
小麦粉……………大さじ1
サラダ油……………適量
たまねぎ……………80g
にんじん……………50g
しめじ……………40g
ピーマン……………40g

にんにく……………1かけ
バター……………5g
水……………1と1/2カップ
トマトケチャップ……………25cc
ビーフコンソメスープの素……………顆粒小さじ1
ワイン……………大さじ1と小さじ1
ローリエ……………1枚
塩・洋こしょう……………少々

(1人分)

エネルギー:285kcal 脂 質:13.9g
たんぱく質:14.1g 塩 分:1.1g

提供/地域活動 石森光恵

作り方

- ①りんごは6切れ(くし形)にして、皮と芯を取っておく。
- ②豚肉を広げ、塩、こしょう少々ふって置く。豚肉の端に水を切ったりんごを置いて、くるくるとしっかり巻き、全体に薄く小麦粉をまぶす。
- ③たまねぎ、にんじんは1cm角にして、しめじはバラバラにしておく。ピーマンは1.5cm角に、にんにくはみじん切りにしておく。
- ④厚手の鍋にサラダ油をしき、②の豚肉を焦げ目がつく位まで焼いて取り出す。
- ⑤④の鍋の油をふき取りバターを溶かし、にんにくを炒め、たまねぎ、にんじんも炒めAの材料を加える。ひと煮立ちしたら、豚肉を戻す。
- ⑥煮立ったらアクを取り、中火弱で20分位煮込む。途中しめじを入れ、最後にピーマンを入れる。
(好みで生クリームを入れても美味しい)

お知らせ掲示板

平成25年度の事業について

○第1回学術研修会・第2回(公社)長崎県栄養士会定時総会

日時

会場

平成25年5月25日(土) 長崎ブリックホール 国際会議場

○第2回学術研修会・第12回長崎県栄養改善学会

日時 平成25年11月30日(土)

担当: 諫早支部

注)平成26年3月に食事療法学会が長崎で開催されるため、例年より開催が早くなり、併せて演題募集期間も早くなります。

○第3回学術研修会

日時 平成26年2月予定

担当: 島原支部

○生涯学習研修会(※)

日時 平成25年6月29日(土)、30日(日)
9月7日(土)、8日(日)
10月19日(土)、20日(日)

会場 長崎勤労福祉会館

(※)平成25年度より、開催案内を「第1回学術研修会・第2回(公社)長崎県栄養士会定時総会案内」に同封予定です。また、申込み方法が変更になります。

会員証について

平成24年度よりプラスチックカードに変更になり栄養士に同封されて届けられています。

有効期限は平成27年3月31日までですが、該年度会費納入のみ有効です。再発行有料となりますのでご注意ください。

第33回食事療法学会が長崎で開催されます。

テーマ 西洋医学発祥の地長崎から
—栄養士が発信する食とこころ—

日時 平成26年3月8日(土) 9:30~20:00
3月9日(日) 9:00~15:50

会場 長崎ブリックホール
主催(公社)日本栄養士会 医療職域事業部

長崎県栄養CS 登録者募集

登録申請書提出期間

3月1日~15日(消印有効)

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25年度1月15日現在、長崎県栄養士会員数は1,087名、新入会員は93名です。