

栄養 ホットニュース

公益社団法人長崎県栄養士会の
ホットな栄養・食情報を提供いたします。

もう一皿、野菜料理を!がんばらば長崎。

長崎市立大浦小学校
栄養教諭 小川 彰子

長崎県栄養士会が、平成22年度から『食生活・栄養セミナー』を開催していることは既にご存じのことと思います。県民の皆様を対象に、健康に関する知識の普及を図り、県民の健康の向上を目指したセミナーで、栄養士会会員が講師をつとめ、これまでに病気の時の食事、外食の選び方、朝ごはん、アレルギーの話などの内容をわかりやすく講義して、毎回好評をいただいています。

今年度は、平成23年度の長崎県健康栄養調査の結果、**成人1人1日当たりの野菜摂取量が256gと、目標である350g以上にほど遠い状況であったことから、「ぱぱっともう一皿! 野菜料理」**と題して、野菜の摂取量増加に力を入れたセミナーを開催しています。

県民健康栄養調査の詳しい結果は下記の通りです。

1日350gの目標に達していない人の割合		野菜をいちばんよく食べている年代		野菜をいちばん食べていない年代	
男性	73.7%	男性 70才代	271g	男性 20才代	227g
女性	78.4%	女性 60才代	307g	女性 30才代	200g

その前年の国民健康栄養調査、県別ランキングでも残念な結果が出ています。

平成22年の国民健康栄養調査			
長崎県民の野菜摂取量		第1位の長野県	比較(長崎県ー長野県)
男性 274g	全国 41位	男性 379g	-105g
女性 258g	全国 42位	女性 353g	-95g

● 学校給食にも野菜料理!!

私の職域の学校給食では、献立は食育の教材で、野菜摂取には特に力を入れています。

文科省の食事摂取基準には、1食に緑黄色野菜を23g、その他の野菜を70g(小学3・4年生)が示されています。多くの子どもたちは野菜をよく食べます。野菜の和え物や汁もの、丸ごと1本のオクラ、夏野菜たっぷりのカレーライスなどです。冬には、

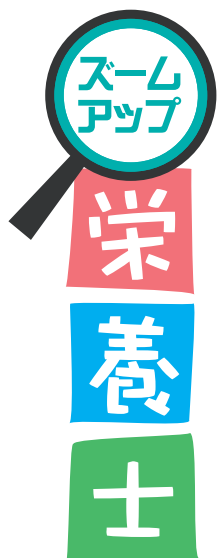
紅大根や唐人菜など長崎の伝統野菜を取り入れます。給食時間に野菜の指導をすると、それが児童から家庭へ伝わります。偏食児童には食べず嫌が多く、冬瓜やなす、セロリなど、食卓に登場していない家庭があるようです。野菜は健康に良いだけでなく、季節や自然の恵みを感じることができる大切な食品であることを、これからも食育だよりや個別指導などで、家庭へ発信し続けていきたいと思っています。



今日の給食の野菜



野菜たっぷりの学校給食



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

介護老人保健施設 恵仁荘 管理栄養士 本田 律子さん

在宅復帰を目指して支援する ～施設栄養士としての課題～

当施設は諫早市有喜町、雲仙を望む橘湾が広がる丘陵にあります。入所100名・通所平均45名/日・訪問リハビリ100件/月。リハビリスタッフが多く配置されています。

同一敷地内には当法人経営の病院（療養病床）、特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、盲養護老人ホーム、グループホームがあります。

平成2年6月に開設し、病院と家庭との中間施設として努力してきましたが、平成17年により具体的に施設理念が見直され、「総合的介護老人保健施設を目指して」①在宅復帰支援のための連携の強化、②認知症の方が安心できる環境づくり、③リハビリテーションの充実、と3つの柱を掲げられました。各部署で共通の目標を理解し浸透させ、努力を重ねたことで平成24年4月から長崎県で唯一の在宅強化型老健施設として稼働することができるようになりました。

「在宅強化型老健施設」としての条件が幾つかあり、中でも在宅復帰率の数字で表わされる評価の裏には多くの職員のかかわりがあることは言うまでもありません。

入所、通所、短期入所、訪問リハビリ、居宅介護支援事業所などのサービスを提供できる老健施設は専門職が揃います。その職種を生かすことで、医療機関や関係機関と連携を図り、微力ですが地域への社会貢献の足がかりができると考えられます。

管理栄養士はケアプラン会議参加や必要のある対象家族に栄養相談として家族の思いを傾聴し、個別に具体的な助言を行います。また地域活動として月に1回程度、公民館に出向き地域の介護予防教室を継続してきました。昨年度は栄養・給食部門として「軟菜食の充実」を取り組みの一つとし、在宅復帰を可能とする食形態の向上に繋ぐことができました。

ご本人、ご家族の不安を軽減することが在宅復帰を支援するための鍵となります。

まだ家庭訪問が行えていないという大きな問題がありますが、今後の課題としています。栄養士として専門職の意識、知識を高めご利用者様とご家族の方のかかわりを大切に職員一同「チーム」で支援していきたいと思っています。



平成25年度 第1回栄養学術研修会が開催されました!!

日時 平成25年5月25日(土)

場所 長崎市ブリックホール

参加者 312名

午前・午後の2つの講演は、最新の情報で今後の業務に活用できる大変有意義な研修会でした。

講演Ⅰ『長崎県の低出生体重児の現状と対策 ～栄養士として知っておくべきこと～』

講師 独立行政法人国立病院機構長崎医療センター 産婦人科部長 安日 一郎先生

現在問題となっている低出生体重児の現状を学び、その予防のための妊娠中の栄養管理の理解を図るために独立行政法人国立病院機構長崎医療センターの安日先生が講演されました。

平成22年度の出生体重2500g未満の低出生体重児の割合は全国で9.9%、1500g未満の超低出生体重児の割合は0.43%で、長崎県においても、出産年齢の高齢化等に伴い、徐々に増加傾向にあります。日本における低出生体重児の背景として、母親の出産年齢の高齢化や妊娠中の至適体重の問題が挙げられます。妊娠期間中に適正な体重増加が図られなければ、低出生体重児が生まれる確率が高く、低出生体重児は将来メタボリックシンドロームの危険性が高いことは、既知のものですが、この改善のためには妊娠全期間の推奨体重増加量を守ることが必要とのことでした。

葉酸不足のリスクについても、データを基に詳しく説明をして頂き、改めて、葉酸不足が胎児へ及ぼす影響の大きさを痛感し、日頃から葉酸の摂取を心がける必要があるということを実感しました。



講演Ⅱ『スポーツ栄養 ～新しい身体活動指針も含めて～』

講師 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科 教授 鈴木 志保子先生

健康づくりのための身体活動基準2013の策定を手がけられた鈴木先生には、スポーツ栄養学をはじめスポーツ栄養マネジメント、栄養サポートについて講演していただきました。

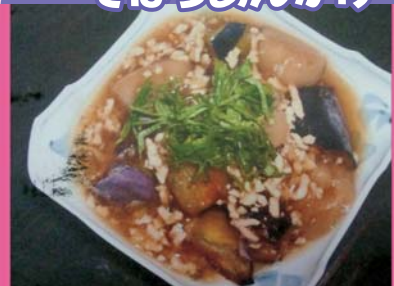
その中でも、「栄養に関する知識がなければ、目的に合わせて普段食べている食事を大きくしたり小さくしたりすることしかできない。バランスよく食べることを知らない人にバランスよく食べなさいと言っても意味がない。だから、教育することが重要である。」と述べられたことがとても印象的でした。また、最近話題の低炭水化物ダイエットについても、「3大栄養素のバランスをとってダイエットすることが大切だ。」とお話くださいました。競技選手から一般人まで幅広い対象について、運動時の栄養について歯切れの良い口調でエネルギーに講演頂き、運動と栄養の関係を改めて学ぶ良い機会となりました。



減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに

なすのふふ魅 そぼろあんかけ



材料(2人分)

長なす …… 1本(200g程度)
油 …… 10g
鶏ひき肉 …… 100g
(酒小さじ2)
おつゆ魅 …… 6g(お好みで量調整)
水 …… 200cc
しょうゆ …… 小さじ2
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1弱
さとう …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ1
生姜 …… 1片(お好みで量調整)
大葉 …… 1枚(お好みで量調整)

作り方

- ①なすは乱切りして素揚げにする。
- ②生姜はみじん切りにする。
- ③魅は水でもどす。
- ④鶏ひき肉を鍋で炒りそぼろにし、水と調味料を加え、生姜とおつゆ魅を入れて一煮立ちしたら片栗粉でとろみをつける。
- ⑤なすを盛り付けたら、そぼろあんをかけて大葉の千切りを飾りにのせる。

レシピのおすすめポイント

なすだけでもおいしいのですが、おつゆ魅を入れることで、味が染み込み、薄味でもおいしくいただけます。また、のどごしも良くなります。大葉が味のアクセントとなっています。彩りもきれいになりますね。冷やしても、おいしいですよ。

1人分	エネルギー/568kcal			
たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	
17.5g	19.0g	1.0g	3.1g	

提供/社会医療法人青洲会 青洲会病院
管理栄養士 前田育子

第2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。

第2回公益社団法人長崎県栄養士会定時総会が、平成25年5月25日に長崎市ブリックホールで開催されました。

昨年度の事業報告の後、3名の会員から、「公益目的事業1と公益目的事業2の振り分けの内容について」「積立金について」「支部の事業計画策定について」等の質問があり、吉田会長と担当理事が回答いたしました。この応答により、公益社団法人となった「長崎県栄養士会」の事業実施の目的がさらに明確になり、その存在意義についても会員に周知が図られ、議題について討論の後、すべて採択されました。

また、平成25年度の事業計画及び収支予算書についても周知され、公益社団法人長崎県栄養士会は新しい年度を本格的にスタートしました。



総会の模様

お知らせ掲示板

生涯学習制度が変わります！

従来行ってきた生涯学習からキャリア形成を支援できる生涯教育とするために、平成26年度から日本栄養士会の卒後教育制度が大きく変わります。「**生涯教育**」は、管理栄養士・栄養士として必須とされるスキルを教育する基幹教育と、分野ごとにさらに専門性を高める拡充教育に分かれます。

平成26年度から数年間は、基幹教育が中心となります。拡充教育は基幹教育修了者がさらに専門性を向上させるものです。現在、日本栄養士会で制度の詳細を検討されていますので、決定次第お知らせいたします。

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	石丸由理子さん（監事）
	正林久美子さん （みさかえの園 むつみの家）
栄養指導業務功労	大和 裕子さん （ながさき内科・リウマチ病院）

日本栄養士会会長表彰

吉次 敏子	森 恵理子	山西 善子	日下部孝代
清水 文子	池田 直美	山田今日子	平川久美子
八木 信子	古野扶美子	尾崎 快枝	本田真由美
古川 僚子	井関由美子	小田 知子	権藤 康子
本田 真弓	前田 伸子	八田 知美	（敬称略）

日本栄養士会名誉会員

平成25年度より富山常子顧問が名誉会員となりました。

第3回栄養学術研修会

3月1日開催予定にしておりましたが、講師の都合で1月18日（土）に変更になりました。会場は雲仙市吾妻町の「ふるさと会館」です。

会員証について

平成25年度長崎県栄養士会の会費を納入された会員の方へ会員証をお送りしています。日本栄養士会会員証のプラスチックカードと併せてご携帯ください。

賛助会員について

入会 愛知ヨーク株式会社

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25年長崎県栄養士会の会員数は1,069名（内新入会員は87名）です。（平成25年7月31日現在）「仲間づくりローラー大作戦」を展開中です。新入会員をご紹介します。（特典つき）
- ④ 平成25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。