

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。

食生活・栄養セミナー「ぱぱっともう一皿!野菜料理～楽しく調理実習～」

長崎市立長与南小学校

林田 雅子

8月31日は、「やさいの日」です。この日にちなみ、野菜をたくさん食べてもらう目的で、8月24日土曜日に長崎市滑石公民館でセミナーを開催しました。長崎市・時津町・長与町・諫早市から10～70歳の男女合わせて14名の参加がありました。はじめに「1人1日350gの野菜をおいしくいただきましょう!」というテーマで、長崎県民の野菜摂取状況、野菜に含まれる主な栄養素及び野菜をたくさん食べるコツを学んでいただきました。次に3班に分かれて6品を調理実習しました。



- ① 夏野菜の冷しゃぶそうめん ② ころころ野菜とソーセージの洋風煮 ③ オクラと山芋のきのこあえ
④ 切り干し大根のサラダ ⑤ 冷たいパンプキンスープ ⑥ トマトのコンポート

主食・主菜・副菜・デザート、どれも野菜たっぷりのメニューで食材も多かったのですが、どの班も手際良く予定どおり1時間半で出来上がり、それぞれに美味しいと大好評でした。

「さっそく夕飯に作ってみます。」という嬉しい声も聞こえてきました。

体に良いとわかっていても、献立がマンネリ化してなかなか量が食べられない野菜を、食卓に登場させるヒントにしてもらえる機会になったことと思います。

これからも「食事で県民の健康をサポートする」事業として食生活・栄養セミナーを実施していきたいものです。

最後になりましたが、講話の学校健康教育協議会、レシピの提供・調理実習担当の福祉協議会の皆様、おつかれさまでした。

● セミナーで特に好評だったレシピ 《トマトのコンポート》 (2人分)



材料(2人分)

プチトマト……………6個
水……………30ml
白ワイン……………30ml
砂糖……………15g
レモンライス ……1枚

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	塩分
69kcal	0.4g	0.4g	0g

- ① プチトマトは皮に十字を入れて湯につけ、湯むきしておく。
- ② 鍋に、水、白ワイン、砂糖、レモンライスを入れて中火にかける。
- ③ ②が沸騰したらトマトを加え火を止め、そのまま冷やし、その後、冷蔵庫で冷やしてできあがり。



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

壱岐市民病院 横山登美子さん

口から食べる大切さ ～離島から発信～

当院は、平成25年4月、市立の2病院の機能統合により、急性期・慢性期を兼ね備えた壱岐唯一の総合病院としてスタートし、常勤医師6名、臨時医師3名を新たに迎え、15名の医師により、診療体制の充実をはかっております。

私も、同時期に当院に赴任し、管理栄養士2名体制となり、部署名も「給食室」から「栄養管理室」と変更になりました。

厨房業務においては、直営から委託に切り替わり、委託会社には以前からのスタッフを全員雇用していただきましたが、食形態の変化や作業工程の違いにより、スムーズな移行とは言えず、まだまだ時間を要しそうです。

栄養業務に関しても、「顔の見える管理栄養士」を目標に掲げ、コメディカル部門の一員としてチーム医療への参画を目的としています。新しい取り組みとして、① NST、② GAM、③ 病棟担当制の3点を挙げました。

① NSTについては3ヶ年計画で、1年目は準備期間とし、メンバー構成を含む規約の作成を中心に取り組んでおります。現在は、褥創委員会と共にラウンドを行っています。2年目は、NST独自の活動及び研鑽、3年目には、診療報酬算定を目標に一步一步前進してまいります。

② 「GAM」とは、誤嚥性肺炎(G)and (A) 口腔ケア (M) チームの略称です。当院の入院患者は、一般病棟で70歳以上79%、80歳以上37%、療養病棟においては、70歳以上88%と高齢者が大半を占めています。看護師、ST、PT、地域連携室、管理栄養士を中心にチームを立ち上げ、病院独自のアセスメントスコアを作成し、患者さんの口腔チェックをはじめ、職員全員の意識改革のため、毎回勉強の日々で、ただ今試行錯誤中です。

③ 管理栄養士の病棟担当制についても、数年計画案の一つとしてあげています。病棟を担当制にすることにより、医師、看護師とのコミュニケーションを密にし、患者様からの要望に対して迅速に対応する事で、信頼関係の構築を図り、管理栄養士としての存在を占めす事を目標としています。

最後に、管理栄養士として活動の場を広げるために、日々研鑽をしていきたいと思っております。



栄養指導



健診室

平成25年度・第2回栄養学術研修会・第12回長崎栄養改善学会が開催されました!!

日時 平成25年11月30日(土) 場所 諫早市たらみ図書館 参加者 169名

午前の部は、近年話題の低炭水化物ダイエットについての講演、午後の部は第12回長崎栄養改善学会、特別報告が行われました。

講演 『栄養学の知識を実践の栄養指導に活かす ～低炭水化物ダイエットの正しい理解を含めて～』

講師 神戸学院大学 栄養学部 栄養学科 准教授 大畑 仁美先生



「低炭水化物ダイエット（糖質制限食）」についての講演で、肯定・否定、両方の面から分かりやすくお話していただきました。

摂取糖質量と血糖値の上昇は比例しているのは事実である。しかし糖質制限食については、未だ研究・調査の途中であり、糖尿病患者でなくとも生活習慣病の予防に役立つ可能性はあるが、糖質摂取量の下限についてのコンセンサスが十分にとられておらず、科学的な根拠の不足やケトアシドーシスの問題がある。今後データの蓄積によるエビデンスに基づく評価とともに、対象者の嗜好を踏まえた指導が大切であるとのことでした。栄養指導は対象者個人に合わせたオーダーメイドであるべきと実感しました。糖質制限食の今後の調査・研究に期待し、注目していきたいと思いました。

第12回長崎栄養改善学会

健康管理、臨床栄養、基礎研修、ケア・ステーション総括の4つのセッションに分かれて、8演題の研究が発表されました。各部門の研究・報告発表は良い刺激となり、今後の業務の参考となると感じました。

特別報告 「新しい栄養士像とこれからはじまる生涯教育」

講師：長崎国際大学 健康管理学部 教授 山本 孝史先生
三和中央病院 栄養部部長 梅田富美子先生

管理栄養士・栄養士の将来像は、人々の健康や生命にかかわる医療職性の高い「栄養の指導」を業としていることから、専門職としての倫理観やエビデンスに基づいた活動が必要である。このため、平成26年度より生涯教育制度が大きく変わるとの事でした。新生涯教育は基幹教育と拡充教育とからなり、基幹教育は、すべての管理栄養士・栄養士に必要な基本研修と専門分野に特化した知識・技術の習得のための実務研修からなり、一定の基準を満たし認定試験合格後、「〇〇認定管理栄養士（または栄養士）」と認定します。拡充教育については、基幹教育を修了後、さらなるキャリア育成のため専門領域の特定種類業務における管理栄養士・栄養士の専門的知識・技術・学術（教育、研究スキル）を向上させることを目的とするとの事でした。今後、管理栄養士・栄養士はさらに連携し、専門知識・技術の習得と実践力が必要となると痛感しました。

減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに



切り干し大根のナムル

1人分	エネルギー／114kcal		
たんぱく質	脂質	塩分	
2.3g	4.9g	0.7g	

材料(2人分)

切り干し大根・・・20g(もどして60g)
 パプリカ(黄色)・・・50g
 人参・・・60g
 さやいんげん・・・30g
 梨・・・60g
 しょうゆ・・・小さじ1.5杯
 さとう・・・小さじ0.5杯
 すりごま・・・大さじ1杯
 ごま油・・・小さじ1杯
 生姜(汁)・・・少々
 きざみのり・・・少々

作り方

- ① 切り干し大根は、しばらく水につける。
- ② ①をゆでる。(沸騰したら2分加熱、硬さは、好みで調節、かみごたえを残す)
- ③ 人参、パプリカは、細切り、さやいんげんは3センチ長さに切りゆでて水気を切る
- ④ ②、③と細切りした梨をボールに入れ、Aで調味する。
- ⑤ 盛り付けてきざみのりをのせる。

★ポイント★ 切り干し大根のくせが気になるときは、水を変えてゆでる。

(提供/五島市健康政策課 播磨喜代美)

お詫びと訂正

VOL.103で紹介しました「なすのふふ麩そぼろあんかけ」の栄養価の標記に間違いがありました。お詫びして訂正いたします。

○正

1人分	エネルギー／568kcal			
たんぱく質	脂質	食塩	食物繊維	
17.5g	19.0g	1.0g	3.1g	

×誤

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	

生涯学習研修会修了手続きについて

H26年度より生涯教育制度が大幅に変更されます。そのために下記の①②ともに該当する方は、必ず修了手続きをお願いします。

- ① 受講期間 5年以上 ② 受講単位 必須科目 7単位 選択科目 53単位以上

生涯学習記録票に修了証明書交付申請書(HP「事務局からのお知らせ」からダウンロードできます)を添えて3月20日(木)までに事務局へご提出ください。

不明な点は、事務局までお尋ねください。

お知らせ掲示板

平成26年度第1回研修会及び総会について

日時 平成26年5月31日(土)

会場 長崎ブリックホール

平成26年度第2回研修会・第13回栄養改善学会

日時 平成26年11月予定 担当 西彼支部

平成26年度 第3回研修会

日時 平成27年2月予定 担当 大村支部

生涯教育研修会について

日時 平成26年7月5日(土)6日(日)、10月4日(土)5日(日)、11月8日(土)9日(日)

会場 長崎県勤労福祉会館

賛助会員について

入会 長崎蒲鉾有限会社

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 平成26年度1月15日現在、長崎県栄養士会員数は1086名(内新入会員は92名)です。