

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「食材を活かして健康づくり～地産地消で学ぶ食生活の知恵～」

長崎県立県北保健所
山口佳代子

今年度の食生活・栄養セミナーは、長崎県民の野菜の摂取量アップを図るため、**野菜**をテーマにした内容で調理実習や講話を行いました。今年度最後のセミナーは、2月1日に市町や保健所に勤務する管理栄養士・栄養士の協議会である「**公衆衛生協議会**」が担当しました。

セミナーは、地域の特産野菜の紹介や長崎県の郷土料理に含まれる野菜量の確認など、地域の皆さんの健康のため保健事業を行っている公衆衛生協議会の会員らしい内容としました。

まず、参加された皆さんの当日の野菜摂取量を右の「**食事の振り返り用紙**」を使って自己チェックしてもらいました。350gが1日の目標摂取量ですので、1食の目標量を120gと設定しました。目標量に達している人、そうでない人様々でした。

野菜350gの実物をみてもらった上で、350gの野菜からとれる栄養素の比率をお伝えし、野菜がなぜ必要なのか知っていただきました。そして、目標量の野菜が摂れる1日の食事の組み合わせを提案したり、長崎県の郷土料理に含まれる野菜量を確認してもらい、その郷土料理の資料を使って野菜の量を増やすための工夫例（料理の組み合わせ・食材の交換・プラス一品の工夫）を提案させてもらったりしました。

参加された方からは、おいしく野菜を食べる調理の工夫や保存方法についての質問もあり、また参加された方同士での野菜の利用法などについての情報交換もされて、和気藹々のうちにセミナーは終了しました。

料理(材料)	野菜の量(g)
ごはん	
みそ汁 ・わかめ ・豆腐 ・白滝 ・じゃがいも ・えのき	30
納豆 ・ねぎ	1
卵焼き	
ほうれん草のおひたし	90
合計	111g

食事の振り返り用紙

長崎県の郷土料理に含まれる 野菜量を確認しよう



雲仙市郷土料理
汁の汁

野菜の材料

大根 90g
にんじん 30g
ごぼう 10g
合計130g

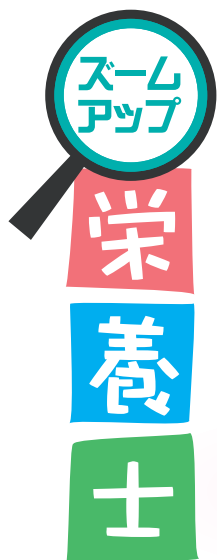


実物の野菜これで350g



セミナーの1コマ

郷土料理にも野菜たっぷり



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

地域活動協議会(管理栄養士) 清水 文子さん

「地域での私の取り組み」

地域で活動する栄養士・管理栄養士は、決まった職場ではなく、フリーの立場で地域住民を対象に毎回異なる場所で仕事をしています。対象者も乳幼児から高齢者までさまざまです。

◆ 私の活動

私のこれまでの仕事は諫早市との関わりが多く、母子保健（乳児相談、1,6歳児・3歳児健診）、特定保健指導、高齢者の低栄養予防や、保健所からの依頼による県民健康栄養調査等に携わってきました。

◆ 母子保健事業

現在、定期的に行っているのが乳児相談です。ひとりの人間として自立していくために、生後5～6か月頃から始める離乳食の進め方について、市の管理栄養士と一緒に月齢に応じた離乳食を作り、試食を提供しながら、食形態や分量の目安、食べさせ方などを確認してもらいます。母親の思いも配慮しながら、食事を親子で楽しんでほしいという願いを込めて相談を受けています。

◆ シニアワークプログラム地域事業「調理補助員養成講座」

今年度は県シルバー人材センター連合会から県栄養士会が受託した新しい事業にも取り組みました。「年齢が55歳以上で、ハローワークに求職登録し、調理補助員として働く意欲のある方のための養成講座」（人材育成事業）です。講習時間40時間（1日4時間の10日間）で、調理に必要な知識や技能修得する内容で、まず養成講座を行うためのテキスト作りから取り組みました。頼りがいのある先輩と共に自らも学習しながら作成することができました。このテキストは、本事業が実施される佐世保、大村、諫早地区等で共通教材として使用されました。そして養成講座開講です。6名の栄養士・管理栄養士が「栄養の基礎知識」「食品衛生の基礎知識」「調理の基本」「生活習慣病について」「乳幼児期、学童・思春期、高齢期の特徴と栄養」「地域の食文化」等カリキュラムに沿った講話を役割分担して臨みました。シルバー人材センターとの連携で、達成感や地域活動栄養士の連帯感を感じた活動でした。



乳幼児相談

◆ 最後に

情報が氾濫している中で、今後も専門職として正しい栄養・食生活の情報を提供し、地域の仲間と一緒に楽しく活動を続けていきたいと思っています。（諫早支部）

平成25年度第3回栄養学術研修会 「Soylutionセミナー」(県民公開セミナー)

平成26年1月18日(土) 雲仙市吾妻町ふるさと会館において第3回栄養学術研修会が開催されました。

講演 「高齢者のうつ病と食事そしてみとり」(落語を取り入れた講演)

講師 医療法人ウイング ストレスクリニックウイング 医師 川口 哲先生

- ・うつ病はどこからがうつ病なのかわからない病気である。(ラインがひけない)
- ・アルツハイマー型認知症の診断には半年程度必要であるが、安易に薬を出し過ぎていて感じる。薬ではなくケアのほうが大事であると考える。
- ・10人に1人はうつ病に罹り、70歳代はうつ病の発病のピークである。

と症例をあげてわかりやすく説明された。治療として大切なことは、薬・よく眠ること・おいしい食事。また、「あれもできない。これもできない。」から「あれはできる。これはできる。」の老いの受け入れが大切である。家族の対応として、うつは病気であると理解し、責めたり励ましたりしない・原因探しをしない・安心できる環境を作ってあげることが必要。「おいしい!よく寝た。」を目標にするとよい、と話された。

講演後半は着物に着替えられ、『双六亭六多』の名前で落語を披露された。会場の雰囲気も和み、参加者から「よいお話が聞けました。」との声が聞かれた。



講演 「大豆は世界を救う」

講師 武庫川女子大学国際健康開発研究所 所長 家森 幸男先生(京都大学名誉教授)



講師である家森先生は、20年間地球上のあらゆる地域の人々の尿を採取され、そしてわかったことは、世界中の人々の健康を守るのは『大豆』だということだった。

大豆には大豆 イソフラボンが多く含まれており、この構造はエストロゲンの構造とよく似ている。エストロゲンには一酸化窒素を増加させる作用があり、この一酸化窒素は野菜に多く含まれる抗酸化物質と合わさると血管拡張や血栓予防の効果がある。さらに、エストロゲンには肝臓のLDLレセプターを増加させる効果があり、血液中のLDLを肝臓に戻す事につながる。すなわち、動脈硬化を抑制し、心筋梗塞等の予防につながる。エストロゲンと構造が似ている大豆イソフラボンにも同様な効果が認められている。

さらに、イソフラボン推定摂取量が多いと乳がんや前立腺がんの死亡率が低下するという結果もでている。これは、イソフラボンにがん周囲血管を作らせない働きがあるためだ。

これらのことから、大豆には動脈硬化の抑制や心筋梗塞の予防、がん予防に効果があると言える。しかしながら、日本の伝統的食文化では大豆を食べる際に、食塩を多く使うというデメリットもある。家森先生が私たち栄養士に向けておっしゃった事の中に「僕が栄養士さんに求めていることはこれ。塩分が少ない新たな大豆の食文化を作り指導してほしい」という依頼があった。「大豆は世界を救う」が、大豆の(日本の)伝統的食文化の唯一の欠点を私たち栄養士に改善してほしいとのことだった。

最後に、栄養摂取の現状把握として、ユリカップを使った24時間採尿を推奨された。尿中のナトリウムやカリウム(Na/K比)、イソフラボン、タウリン等を測定し、様々な栄養摂取状況を推測するというものだ。これにより、食事調査では把握しにくい食品の摂取量を知ることができる。これは栄養指導をする私たちにとって、対象者の正確な状況を把握できることになり、対象者にとっても自分を知ること(セルフチェック)につながる。そして、栄養士の力を発揮し、健康な食から生活習慣病を予防し、健康な未来を開いていってほしいとの言葉で締められた。



豆乳チーズケーキ



いざりす



鉄火みそ



大豆とこぶ高菜のけんちん



大豆を使った当日のお弁当

減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに



トマトサラダ
(つばき油ドレッシング)

材料(2人分)

トマト……………1個
玉葱……………1/8個
キュウリ……………1/4本
レモン絞り汁……………大さじ2/3
つばき油……………大さじ2/3
砂糖……………大さじ1/3
塩……………0.6g
粒マスタード……………少々

A

(情報提供/上五島役場 吉田ことえ)

作り方

- ① トマトは角切り、玉葱・キュウリはみじん切りにする。
- ② Aを混ぜておく。Aにみじん切りにした玉葱・キュウリをいれてよく混ぜ合わせる。
- ③ 2にトマトを入れて軽く混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



五島うどんに!!



お豆腐に!!



じゃがいもに!!

アレンジいろいろ♪

1人分 エネルギー/109kcal

たんぱく質	脂 質	塩 分
0.6g	8.7g	0.6g

地場産の上五島のつばき油を使ったメニューです。そのまま食べてもおいしくいただけますが、豆腐、五島うどん、じゃが芋のソテーにのせてもおいしいです。特に冷たい五島うどんにのせていただくと格別です。

お知らせ掲示板

「平成26年度食生活・栄養セミナー」開催について

講 話

日時 平成26年5月10日(土)、6月21日(土)、10月11日(土)
平成27年2月7日(土) 10:00~11:30

会場 栄養士会会議室(長崎市大黒町3-1)

講話・調理実習

日時 平成26年11月15日(土) 10:30~13:30

会場 佐世保市 させぼエコプラザ
(佐世保市戸尾町5-1)

テーマ等詳しくは、長崎県栄養士会のホームページにてご案内します。

賛助会員について

新 入 尾家産業(株)長崎営業所

名称変更

新 ムスイ鍋 博多南支部

旧 (株)日本食生活改善指導会東京本部 博多営業所

退 会 株式会社マルハチ村松 福岡営業所

九州電力株式会社 長崎お客さまセンター

「在宅栄養管理学会長崎支部」が発足しました。

支部長 古川美和さん

(長崎市医師会 医療センター診療所)

日本栄養士会会員証について

日本栄養士会の会員証はお手元にお持ちでしょうか?

紛失された方は、日栄ホームページより「再交付申請書」をダウンロードして申請の手続きをしてください。

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26年度3月31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。
- ④ 平成26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。