

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。

お口でつながる健康の輪！

(公社)長崎県栄養士会 島原支部長
松山 由香

去る6月8日、島原市保健センターにおいて「**お口の健康まつり**」が開催されました。お口の健康まつりは、歯と口の健康週間に合わせて開催される、地域歯科保健推進イベントとして島原地域に定着しています。毎年、来場者は500名を越え、今年で24年目を迎えます。主に、歯科健診や相談、フッ化物塗布、歯型を作る時に使用する石膏で指模型を作成する体験などのコーナーが並びます。

栄養士会は「歯によいおやつの実演」「咀嚼を促す調理法の展示」「歯に良いおやつはどれ？の体験コーナー」の構成とし、試食メニューには「クラッカー、キャベツマフィン、かぼちゃの水ようかん」を用意しました。

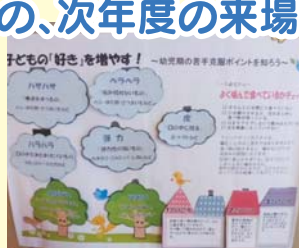
おやつの実演は2時間という短い時間で3クールの調理実習をおこないました。毎年多数の参加者で賑わい、リピーターの多いコーナーです。今年度は計106名の親子が実習体験されました。クラッカーの生地をのばしてカットして焼くという行程に「簡単にできて楽しかった。」「今度は家で作ります。」と笑顔をみせる姿が印象的でした。

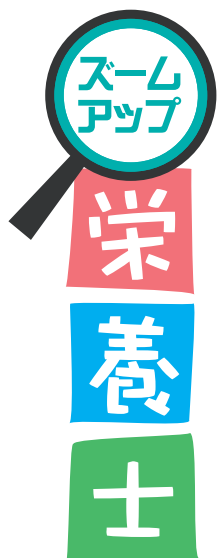
試食・展示では噛む効能や、食事のバランスについて会員の説明に熱心に耳を傾けられ、積極的に質問される方もいらっしゃいました。子どもたちには「歯にいいおやつカードゲーム」が好評で、何度もカードをひいて一喜一憂していました。

まつりの最後を飾るのは「お口の絵画コンクール」の表彰です。各団体賞のひとつ、栄養士会支部長賞は、大きく口をあけ、歯みがきをする姿の後ろにたくさんの果物が並ぶという、食べる楽しさが伝わってくるような絵でした。

お口の健康を守ることは食べる力を守ることにつながります。地域住民の皆さまと直に触れ合い、声を聞くことは、私たち栄養士が食のエキスパートとして必要なことを肌で感じる活動となっています。また、歯科医師をはじめ他職種の皆さまと共に「**口腔の健康と食**」について考え、啓発することのできるこの活動は、会にとっても貴重なものであります。今年度も延べ32名の会員の協力を得て無事終了することができました。

皆様の、次年度の来場をお待ちしています!!





▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

株式会社 ハルフードシステム 栄養士 河野はるみさん

① 集団給食および外食産業における栄養士業務

大学学食や幼稚園の給食献立他、外食・中食等のメニューの提案や開発等に携わっています。



② 栄養指導・栄養管理

大学の学生食堂では食事をする事の大切さや、バランスのとれた食事などの意識の向上を目的として「食べておいしく、身体にうれしい」をモットーに、栄養的にも、食事としても充実した献立を心がけています。献立を構成する主菜、副菜、主食、汁物のそれぞれの料理のエネルギーを表記し、日替わりメニューのメインはお肉とお魚のどちらかを選べるようにしたり、揚げ物、煮物、和え物、サラダ、麺類や丼物等多くのメニューを提供致しております。主菜のメニューは300品ほど用意して、食事への喜びを感じてもらえるように工夫しています。幼稚園の給食も同じく、「楽しく美味しく完食しよう」をモットーに、味付けや盛り付けを工夫して提供しています。レストランや惣菜部門では、メニューのカロリー表示や季節メニュー開発時の食材の提案、塩分やエネルギーの調整など栄養士としての立場で献立作成に携わっております。

③ 栄養士としての今後の取り組み

大勢の人に向けての大量調理の献立は、家庭の食事とは異なり、いろいろな制約の中で条件を満たさなければなりません。もちろん食べる人の満足も得られなければなりません。集団給食や外食、中食産業に携わる栄養士として、食の大切さや食材へのこだわり、食品を粗末にしない心がけ、提供者に対する健康への思いやりなど、多くの義務と責任を抱えて、日々業務に取り組んでいきたいと思えます。



給食部門



平成26年 第1回栄養学術研修会 が開催されました。

日 時：平成26年5月31日(土)
場 所：長崎ブリックホール国際会議場

講演 『食と栄養の基礎知識 ～栄養素の消化と吸収(代謝)～について』

講師 長崎県立大学シーボルト校 看護栄養学部 栄養健康学科

教授 森田 茂樹先生



「今回、長崎県栄養士会が新しい生涯教育制度でスタートをさせていただき記念すべき講演の時にになり、森田先生には資料の点においても御苦労いただき感謝申し上げます。」という吉田会長のあいさつで講演会がスタートしました。

今回は、生涯教育の一環として、『食と栄養の基礎知識～栄養素の消化と吸収(代謝)～について』のテーマで日本栄養士会のテキストと大学で使用されている資料を基に、講演を進めていかれました。

口から入った食べ物が、胃や小腸・大腸で様々な酵素等の働きで吸収され、私たちの体を作っています。例えば糖の代謝では、血中ブドウ糖濃度(血糖値)の調整について、食後の血糖調整とインスリンの作用について、また、糖新生やアミノ酸代謝についてなど、栄養素別の基礎知識を改めて学ぶ良い機会となりました。

最後に糖尿病の治療については、血糖コントロールの目標がHbA1cだけで行われるようになり、国際単位で統一されたということでした。また、「糖尿病食事療法のための食品交換表」の第7版が2013年11月1日に発行されたのを受けて改訂のポイントについて説明をされました。今後は、糖尿病の新たな薬、尿糖排泄閾値を下げて、尿糖を排泄させる薬が販売されるということです。来年の糖尿病の治療のガイドラインでは項目別けが変わるということでした。今回新しい情報を得ることができましたので、これからの栄養指導に活用していきたいと思います。

減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに



めがらみ 壱岐の郷土料理

材料(2人分)

切り干し大根 ……25g 酢 ……大さじ1
干しわかめ ……7g 醤油 ……大さじ1/2
人参 ……10g 砂糖 ……小さじ1
生姜 ……10g

- ①切り干し大根と干しわかめは水で戻してしぼる。
- ②人参は千切りしてさっと茹でる。
- ③①と②をまぜ合わせて、酢・醤油・砂糖で味付けする。
- ④千切りした生姜を混ぜて器に盛る。

ポイント

切干し大根や干しわかめは戻し過ぎないようにし、シャキシャキした食感を味わう。たっぷり使った生姜がさわやかです。

1人分	エネルギー／60kcal	
たんぱく質	脂 質	塩 分
2.1g	0.1g	1.3g

提供／壱岐支部医療法人潮陽会松嶋病院 藤本 弓子

第3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

平成26年5月31日（土）に長崎ブリックホール国際会議場において604名（委任状含む）の出席を得て定時総会が開催され、すべての議案について採択がなされました。役員選挙が行われ、篠崎彰子新会長を中心とした新体制がスタートしました。



● 新役員の紹介と担当

会 長	篠崎 彰子	総務組織部 担 当 理 事	中島 ふさ 立部 豊子	中川ひとみ 石村 慶子	学術研修部 担 当 理 事	山本 孝史 平野由美子 三浦 佳枝	古谷 順也 森内亜紀子
副 会 長	平野 清美 山口佳代子	事 業 部 担 当 理 事	林田 雅子 黒木有多子	本田 真弓 内島さつき	広報編集部 担 当 理 事	山本 環 佐々口千幸	末永えりか
常 務 理 事	塩竈由紀子				監 事	石丸由理子	振角 恵子
名 誉 会 長	城谷玖美子	顧 問	富山 常子	吉田 共榮			

・支部長

長 崎	松永 知恵	北 松	前田 育子
佐世保	林 俊介	五 島	松崎由美子
西 彼	中尾千佳子	上五島	松永 美穂
諫 早	西田テル子	苅 岐	松永 美子
大 村	松田 恵子	対 馬	浦瀬 美絵
島 原	松山 由香		

・職域代表者

医 療	富工 由貴	公 衆 衛 生	未 定
学校健康教育	田中 浩美	地 域 活 動	中島 ふさ
勤労者支援	三浦 佳枝	福 祉	山崎 佳代
研 究 教 育	山本 孝史		

(H26.9.1 現在)



吉田 共榮 前会長 お疲れさまでした。

7月20日（日）ANA クラウンプラザホテル長崎グラバーヒルにて5期10年間に渡り会長を務められた吉田顧問への感謝の集いが開かれ、多くの会員が出席し、吉田顧問への感謝の気持ちとこれからの御多幸を願い楽しいひと時を過ごしました。

また、「感謝のつどい」の席上、吉田顧問より施設移転準備資金として御寄附をいただきました。ありがとうございます。



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

富工 由貴さん(長崎市)

栄養指導業務功労

松下美恵子さん(五島市)

松尾由美子さん(長崎市)

日本栄養士
会長表彰

・役員歴6年以上 山本 環 三浦 志保
・会員在籍25年 森崎 素子 有川 美香 河内 詠子 大林 成子 依田まゆみ
百村 昭子 近藤 恭子 馬場美智代 松本 茂子 西 淳子
野上 恵子 中倉 美幸

賛助会員について

新入：株式会社マルゼン
退会：有限会社鈴文商店

管理栄養士国家試験に合格された会員の方へ

会員登録事項の変更をしますので、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。

事務局からのお知らせ

- 平成26年度の会員数は1063名（内新入会員は73名）です。（平成26年8月31日現在）
- 平成26年度会費を納められた会員で、「栄養ながさきNO.43」「平成26年度会員証」がまだお手元に届いていない場合には、事務局までご連絡下さい。