

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。

23回目!!頑張っています!!

苓岐市
松永 美子

世界糖尿病デーに近い11月15日(土)、苓岐市で『第23回糖尿病教室』を開催しました。この教室は今年度で23回目を迎え、「糖尿病教室＝栄養士会」と言われるほど、苓岐市では定着しています。

この教室の一番の魅力は「多くのコメディカルと身近に話ができる・話が聞ける」ということです。今年度、栄養士会では、話をするだけでなく、ゲーム感覚で興味をもってもらえるよう、食品カードのグループ分けを実践する参加型の内容にしました。

食品カードには勘違いをしやすい「芋」「かぼちゃ」「レンコン」「豚バラ肉」「ベーコン」「ポテトチップス」などと一緒に定番の「食パン」「うどん」「卵」、苓岐では外せない「焼酎」など嗜好品も含めた30種類のカードを準備し、糖尿病交換表でのグループ分けをしてもらいました。

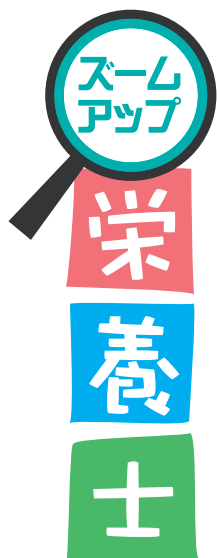


まだまだ勘違いされていることを改めて感じました。私たち栄養士はこれからも正しい情報の発信をしていなくてはと実感した教室でした。



答え合わせでは、期待どおりの「えー、ご飯の仲間?」「これアブラなの?」との声にドヤ顔の栄養士が説明をしながら楽しく進めることができました。空いたテーブルではコメディカルの方もグループ分けをしました。普段指導をされていたり、しゃる医師や保健師も、勘違いをされた食品が多くありました。

これまで、この糖尿病教室やほかの教室・個別の指導でも糖尿病交換表による食品の仲間についてたくさん話をしてきたつもりです。しかし



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科 教授(管理栄養士) 古賀 貴子さん

管理栄養士養成校である本学健康管理学部では、「地域の方と共に学ぶ離乳食講座と実習」を通して、乳児をもつ母親とともに、子どもの発育・発達状態に合わせた離乳食の調理法などを学びます。地域の方の離乳食に対する不安や疑問を解消し支援する機会をつくり、学生は将来、離乳食の支援や指導を行う際の課題を見出す力を実践的に養います。

本学健康管理学部では、『平成26年度学長裁量食育推進事業』の一環として、「地域の方と共に学ぶ離乳食講座と実習」を実施しています。8月に1回、9月に2回行い、平成27年2月に2回を予定しています。

離乳期は食育の立場からも重要な時期です。適正に離乳食を進めることは、発達のための栄養面および食形態を工夫し口腔機能の発達を促すことによる精神的な発達とも深く関わっています。

学生は離乳食を実際に食べている乳幼児を目にしたり、乳幼児とのかかわりを体験することで乳児の月齢や発育・発達状態を通じた離乳食の進め方や調理方法などの支援や指導を行う際の課題を見出す力を実践的に養います。地域住民との協働により学生の管理栄養士業務の理解やモチベーションの向上が期待できます。

離乳食作りのための情報は、本やインターネットを通して多くみられますが、育児をする母親にとっては不安や疑問を持つ方が多いのが現状です。本講座前に『離乳食を進める上で困っていることがありましたか』とたずねたところ、「初めてだからどのくらい量をあげていいか、何をあげていいか分からなかった」「味を付けた物を食べさせたことがなかったので、どうしたらいいかと思っていた」などの食事内容についての疑問や「あまり食べない」「食べる量にむらがある」「次のステップに進める目安」など食べさせ方についての不安、その他調理方法に関することなどが主に挙げられました。



本講座後に感想をたずねたところ、「色々体験の話も交え、学生さんと話しをしながら実習ができてよかった」「学生さんたちの手助けもあってスムーズに進めることができた。託児もあってよかった」「先生のお話を聴けて、離乳食を始めるに向けてわかりやすく親切に教えてもらえた」「気に入ってたくさん食べていた」「新たな発見ができたのでまた参加したい」など様々な意見を聞くことができ、『離乳食を進める上で困っていることは解決されたと思いますか』については、参加者全員より「そう思う」や「ややそう思う」と回答いただけました。

平成26年度 第2回栄養学術研修会・ 第13回長崎栄養改善学会 が開催されました。

日時 平成26年12月13日(土) 場所 長崎県立大学シーボルト校 参加者 108名

◆第2回栄養学術研修会

講演 『アサーティブ ～コミュニケーション力のスキルアップをはかるために～』

講師 長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部 経済政策学科 准教授 いりえ ともこ 入江 詩子先生

「アサーティブ（自己主張すること）」はじめて聞く言葉でした。自分の意見を押し通すことではなく、自分の気持ちや意見を相手の権利を侵害することなく、誠実に、率直に、対等に表現することを意味します。長年身に付けた言い方や態度は、なかなか変えられないため、トレーニングが必要です。ロールプレイを繰り返しながら、自分の気持ちや意見の表現方法を身につけていくことなど、わかりやすくお話していただきました。



自分自身のコミュニケーション方法について考え直すことができ、とても参考になる内容でした。

参加した皆さんが、今回の研修会で学ばせて頂いた「アサーティブ」を活かしてコミュニケーション力のスキルアップができると思いました。

◆第13回長崎栄養改善学会

食育・健康管理、調理・献立、臨床栄養の3セッションに7題の発表があり、それぞれ活発な質疑応答がありました。

様々な職場や職域で活動されている栄養士の方々の取り組みの発表を聴くことができ、みなさんととても参考になったという感想が多かったです。また、医療・福祉と地域の連携をとっていくことが、今後ますます重要になってくることを改めて感じました。

◆特別報告

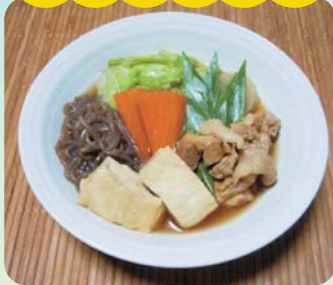
「これからの生涯教育 ～今年度の振り返りの中から～」

生涯学習研修委員会 山口佳代子委員長より、生涯教育研修の今年度の実施状況についてのアンケート報告と来年度に向けての変更点、長崎県栄養士会の生涯教育研修の次年度の日程等計画案が報告されました。

減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに

鶏のいりやき



1人分	エネルギー／254kcal	
たんぱく質	脂 質	食 塩
15.6g	12.2g	2.4g

提供/対馬支部 浦瀬美絵

材料(2人分)

鶏もも肉 120g
 サラダ油 3g
 豆腐 100g
 キャベツ 100g
 玉ねぎ 100g
 糸こんにゃく 80g
 人参 30g
 深ねぎ 40g
 砂糖 10g
 みりん 4g
 料理酒 10g
 濃口醤油 30g
 だし汁 120g

作り方

- ①糸こんにゃくは下ゆでして3~4cmの長さに切っておく。
- ②キャベツは2~3cmの一口大、玉ねぎは繊維にそって1cmくらいの厚さ、人参は短冊、深ねぎは斜めに切っておく。
- ③一口大に切った鶏もも肉を油で炒め、だし汁で煮る。火が通ったら砂糖・みりん・料理酒・濃口醤油で味つける。
- ④③に豆腐・野菜を加え煮る。

レシピのおすすめポイント

「いりやき」は対馬に古くから伝わる郷土料理で地鶏またはとれたての旬の魚とたっぷりの野菜を具材とする寄せ鍋の一種です。鍋にするので野菜がたくさん食べられます。最後にうま味がでたスープにそうめんやそばを入れて食べてもおいしいです。

ながさき栄養ケア・ステーション 登録者募集

募集期間 3月2日~3月16日

詳しくは、送付しました募集要項をご覧ください。
 申込書は、HPからダウンロードしてください。
 27年度から登録が自動更新制に変更になりますので、
 現在登録している方ももちろん手続きをお願いします。

お知らせ掲示板

第13回長崎栄養改善学会の参加証明書の発行について

平成26年12月13日に開催した長崎栄養改善学会の参加証明書が必要な方は、事務局までご連絡ください。

平成27年度第1回研修会及び総会について

日時 平成27年5月30日(土) 会場 長崎ブリックホール

平成27年度第2回研修会・第14回栄養改善学会

日時 平成27年11月予定 担当 佐世保支部

平成27年度第3回研修会

日時 平成28年2月予定 担当 諫早支部

生涯教育研修会について

日時 平成27年7月11日(土)・12日(日)、
 9月5日(土)・6日(日)、
 10月3日(土)・4日(日)

会場 長崎県勤労福祉会館

※支部及び職域協議会が実施する生涯教育単位取得対象の研修会は、随時ホームページにてお知らせします。

賛助会員について

退会 長崎病協

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27年1月20日現在、長崎県栄養士会員数は1,082名（内新入会員は80名）です。