

平成27年3月31日

発行 (公社)長崎県栄養士会

住所 〒850-0057

長崎市大黒町3-1

長崎交通産業ビル5階

TEL 095-822-0932

FAX 095-820-3453

編集 広報担当理事

ホームページ

<http://www.nagasaki-ken-eiyoushikai.or.jp>

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。

『妊娠・出産・育児が楽しみになるセミナー』
に参加して

長崎みなとメディカルセンター

本岡 聖子

長崎県こども政策局こども家庭課では、妊婦及び家族等を対象に、健やかに妊娠の期間を過ごしてもらい、来るべき安心安全な出産を迎えるため、またその後の育児に備えるためのセミナーを開催しています。



セミナーは妊娠・出産・育児に関するトークセッションの他、出産・子育て支援ブースが設けられ、栄養士会では「栄養相談コーナー」を担当しました。平成26年9月～12月にかけて、県内8会場で開催されたセミナーには、開催地の支部会員がそれぞれ参加して下さいました。開催地によって内容も様々で、参加した会員からは様々な感想が寄せられています。

～今回は長崎支部で参加して下さいました会員の声をお届けします!～

平成26年11月15日、長崎県美術館ホールで「妊娠・出産・育児が楽しみになるセミナー」が開催されました。出産を控えている妊婦やその家族、育児中の方など性別や年齢を問わず様々な方が参加されました。

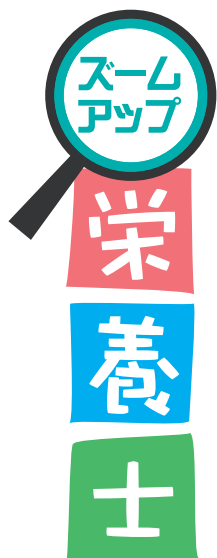
相談に来られた方からは「魚は水銀が、ひじきにはヒ素が含まれているから食べてはいけないと聞きましたがそうですか？」

という質問や「気になって調べたらあらゆる食品に有害なものが入っているのので何を食べて良いのかわかりません」という声もあり、このような食品に対する不安の相談がほとんどでした。

その情報源を伺うと、大半がインターネットという答で、インターネットで発信されたものを全て真に受けてしまいがちな現状が垣間見えました。しかし、正しい情報を知り得る場所や機会が限られていることも事実なのではないでしょうか？

今回のセミナーを通して、身近にある子育て支援の場を周知し、生の声を聴いて、正しい情報を伝えることの大切さを感じました。そして、このような事業に私たち栄養士は積極的に向き、その役割を知って貰うことの重要性を感じた私にとっても大変勉強となるセミナーとなりました。





▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

長崎県県央保健所 企画調整課係長(管理栄養士) 浅田 友恵さん

行政栄養士の人材育成に向けて

長崎県では、平成26年度の組織再編で県央保健所を公衆衛生に従事する者に対する人材育成の中心となる保健所（教育保健所）に位置づけ、保健師2名管理栄養士1名を「教育研修部門担当者」として配置しました。

私はその新しい部署に配属され、県及び市町の保健従事者に対する研修の企画と実施を行い、県内各自治体で行われる人材育成の手助けとなるよう日々奮闘しています。

○ 行政栄養士の研修

行政栄養士は栄養士全体数の5%程度（衛生行政報告例より）と少なく、業務の特性から限られた公的機関や県が実施する研修を受講しています。

一方で、公務員という立場から「人材の確保と資質の向上」が自治体の責務として法律で位置づけられています。業務の一環として研修を受ける機会がある行政栄養士は、常に住民への還元を視野に入れて研修を受講しなければならないと考えています。

そのため、役に立つ還元型の研修企画を目指していますが、まだまだ不十分で自身の勉強不足を痛感しています。

○ 人材育成のための新たな取り組み

26年度は新たな取り組みとして、行政栄養士の現任教育を目的とした「長崎県行政栄養士育成支援プログラム」の作成を行いました。作成委員には行政栄養士だけでなく、管理栄養士養成大学の先生や保健師の方々にご就任いただき、幅広い視野で作れたのではないかと考えています。

内容の一つに「行政栄養士の目指したい姿」（図参照）があります。これは行政栄養士として何が大切で誰のための仕事を示した図で、委員の皆様が推敲を重ね作りあげました。今後はこの図のような行政栄養士を目指し、人材育成担当として自信が持てるようがんばっていききたいと思います。

図 長崎県における行政栄養士を目指したい姿

「住民とともに地域の健康課題を解決できる行政栄養士」



【作成：長崎国際大学講師 松尾嘉代子委員】 【作画：松坂真子】

平成26年度 第3回栄養学術研修会

～食生活と食物油栄養に関する講習会(県民公開講座)～
が開催されました。

日 時 平成27年2月28日(土)

場 所 市民交流プラザ「プラザおおむら」

参加者 会員93名 一般23名 合計116名

講演1 「知っておきたい植物油の基礎知識」

講師 (一社)日本植物油協会

専務理事 齋藤 昭先生

講演2 「植物油由来の脂肪酸の機能性」

講師 長崎県立大学看護栄養学部・栄養健康学科 教授 古場 ^{かすのり}一哲先生



日頃、油に関して、また脂肪酸と健康に関する情報の中で誤った情報もあり、今回は油に関しての正しい知識が得られると、一般の方もたくさん参加されました。

基礎知識として、「細胞は核のDNAと油脂で形成される」などのお話から、油脂の主成分「トリアシルグリセロール」など説明、脂肪酸の構造、組成など油に関してのあらゆるお話を私達にわかりやすく細かく説明していただきました。また会場からの質問もあり、講演の理解がさらに深まりました。

短い時間に凝縮して油・脂肪酸についての知識が増えました。油は恐れるものではないけれど多種多様な生理作用があるので、内容をよく理解して健康的な食生活を過ごしていきたいと思えます。

講演3 「褥瘡と栄養管理」 ～生涯教育 実務研修 講義1単位～

講師 おがわ皮膚科アレルギー科 院長 小川 文秀先生

褥瘡に関して栄養管理と絡めてわかりやすく講演して頂きました。

低栄養は褥瘡発生の重要な危険因子であり、治癒を遅らせる要因のひとつであることが知られています。栄養評価の方法や栄養ケア、栄養投与の効果、また近年の創傷治癒に関わる栄養素としてアルギニンが注目されていることもお話しいただきました。



後半は外用薬についても詳しくご説明頂きました。軟膏とクリームの違いや症状での薬剤の使い分けの仕方、浸出液の量とドレッシング材の選び方など細かくご説明頂きました。

また、急性期褥瘡での治療方法など時期を追っての薬剤の選び方、切開の時期、肉芽の上がり方など写真も入れて詳しくわかりやすくご説明していただきました。

これからのNSTなどでの活動に活かしていきたいと思いました。

減塩でもおいしく!!

ヘルシーメニューで健やかに



マセドアンサラダ

材料(2人分)

かぼちゃ ……40g
にんじん ……20g
きゅうり ……50g
プロセスチーズ ……20g
ロースハム ……20g
マヨネーズ ……16g
塩こしょう ……少々

作り方

- ①材料はすべて1cm程度の角切りにする。
- ②かぼちゃとにんじんを茹でる。
- ③野菜とチーズとハムを合わせ、マヨネーズ、塩こしょうで和える。

1人分 エネルギー/136kcal

たんぱく質	脂 質	食 塩
4.9g	10.1g	0.8g

★ポイント★

マセドアンとはさいの目切りのことをいい、歯ごたえのあるおいしいサラダです。かぼちゃのかわりにじゃがいもを使ってもよくあいます。

提供/長崎支部 介護老人保健施設ナーシングケア横尾 溝口由利子

ながさき栄養 ケア・ステーション へ登録しませんか

ながさき栄養ケア・ステーションでは、登録者を随時募集しています。得意な分野で活躍してみませんか？

- 1 健康づくり・食育
- 2 病態栄養指導
- 3 高齢者支援
- 4 特定保健



登録申込書は、長崎県栄養士会ホームページからダウンロードしてください。
また、27年度から登録期間が自動更新制になりました。

お知らせ掲示板

会員証の携帯について

研修会会場で会員証の提示をお願いしています。

日本栄養士会会員証（プラスチックカード）と長崎県栄養士会会員証（紙製）を併せて携帯ください。不携帯の場合、会員特典（参加費）が受けられないことがありますのでご注意ください。

日本栄養士会会員証を紛失した時には、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再交付の手続きをしてください。

賛助会員について

退会 日本食研株式会社長崎支店

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3月31日現在、長崎県栄養士会員数は1,083名（内新入会員は81名）です。
- ③平成27年度会費（15,500円）の納入はお済みですか？ まだの方は納入をよろしくお願いします。