

平成27年〇月〇日

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。長崎県栄養士会の地域包括ケア・システムへの取り組み No1
地域で求められる栄養士とは？

地域栄養ケアシステム委員会

山口佳代子

「地域包括ケアシステム」とは、地域の実情に応じて高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で、自立した日常生活を営むことができるよう、医療、介護（予防）、生活支援、住まいが一体となって確保される体制のことです。高齢者の在宅生活が推進されると、その対応のため地域における栄養管理の必要性が高まると考えられます。

このような状況を受けて、長崎県栄養士会では、今年度、新規事業として「地域栄養ケアシステム事業の構築」に取り組むことといたしました。

具体的には、医療・福祉・地域活動の代表からなる「地域栄養ケアシステム委員会」を立ち上げ、地域・在宅での栄養管理ができる管理栄養士・栄養士を増やすためにはどうしたらよいかを検討することになりました。

「地域栄養ケアシステム委員会」では、まず地域・在宅での栄養管理の実態把握のためのアンケートを、関係する会員に実施しました。

アンケートの項目は、「地域ケア会議への参加について」、「在宅での栄養指導の実施」、「指導となった疾患」等で、アンケートの結果がまとまった段階で、第1回の地域栄養ケアシステム委員会が6月11日に開催されました。

アンケートは564施設に配布され、回答があったのが297施設で、回収率は50.25%、「地域ケア会議への参加」は全体の6%、「在宅での栄養指導の実施」は8%という結果で、指導対象となった疾患では、CKDが26%、糖尿病が24%という結果でした。

委員からは、在宅栄養指導については、医療保険によるもの、介護保険によるもの、また施設の指導として位置づけられているものがあるとの発言もあり、在宅栄養指導に関する制度についての理解が必要だということが分かりました。

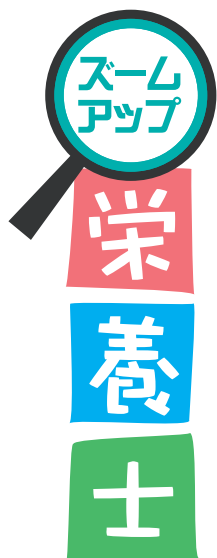


実際に在宅に携わっている委員からは、家庭訪問の難しさや、対象者の食事内容が改善された時の嬉しさについての話もあり、実践者の「ことば」を聴くことが、これから在宅栄養に取り組む管理栄養士・栄養士には必要だと痛感しました。

このことを受けて、委員会で「地域栄養ケアシステム事業の構築」に向けて、2回の研修会の開催が決定しました。



地域栄養ケアシステムイメージ図



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

ニュートリ長崎(管理栄養士) 村元 淑子さん

「個人起業栄養士の仕事」

◆ 起業の発端

私は、平成23年4月から、食育とスポーツ栄養指導を専門に行う団体「ニュートリ長崎」を設立し、代表を務めています。それまで、県の委託機関において、高校生選手に対する食事調査と栄養指導を行っていましたが、高校生選手を世界に通用するトップアスリートに育てるためには、子供の頃からの食事指導が大切であると痛感し、スポーツ選手を目指す子供たちに、きめ細かい食事指導を行うため、個人起業を行いました。

◆ 活動内容

活動内容は、保育園、幼稚園、小・中・高校までの児童・生徒、教職員、保護者への食育講演会活動を中心に、運動部活動生への面談による食事調査、その結果を用いた栄養指導、調理実習指導などです。平成23年から27年度までの4年間で福岡県、佐賀県、長崎県など約200ヶ所の学校や団体で講演会や食事調査等を行いました。

◆ サポートの例

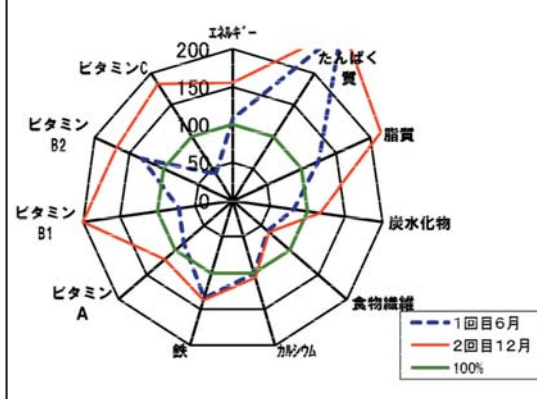


サポートの一例をご紹介します。長崎市立D中学校の運動部活動生で栄養サポート希望者（6名）に対し、平成25年4月～27年3月までの2年間、成長期の中学生が、基礎体力と競技力向上のための「自己管理能力」を身に着けることを目的に、①身体測定 ②勉強会 ③食事調査と個別指導 ④調理実習指導（写真）等を毎月1回継続的に実施しました。

中学生の3日分の食事調査結果は、グラフのとおりです。サポート前（1回目）は、たんぱく質を除くエネルギーやミネラル、ビタミン類は日

常的な生活に必要な量がやっと摂取されている状況でした。ところが、サポート後（2回目）は、エネルギーを初め、たんぱく質、ミネラル、ビタミン類など、成長と運動による消費量分の追加摂取が十分でき、目標とする栄養量が摂取されるようになりました。2年間のサポート終了後は、食事や間食・補食に対する認識がかわり、中3女子から、『試合で上位入賞を目指すために練習は勿論必要だけれど、食事や体重をしっかりと管理することも大切だとわかった。』『嫌いなレバーが、調理実習の味付け次第でバクバク食べられたことが自分でもビックリした。』等の感想が寄せられ感動でした。その後、この学校は大躍進をして上位入賞しました。

D中学運動部女子のサポート前後の栄養素摂取量の比較



◆ これから

スポーツ選手を目指す子供たちに、食事の大切さを理解してもらうためには、子供自身やその保護者に寄り添い支えて、エビデンスに基づいた適切な栄養指導や助言が必要だと感じています。個人起業栄養士はまだまだ少ないですが、スポーツ栄養学の研修を重ねつつきめ細かな支援を続けていきたいと思います。（西彼支部）

第1回 栄養学術研修会 が開催されました。

午前と午後の講演は、どちらも最新の情報と今後の業務においても活用できるもので、大変興味深いものでした。

日 時 平成27年5月30日(土)

場 所 長崎市ブリックホール

午前 『狭心症・心筋梗塞と脂肪酸の深い関係』

講師 長崎大学病院 循環器内科医 助教 古賀 聖士先生



近年、冠動脈の病気が増えてきており、日本人の死亡因子の第2位に心疾患があげられます。その中でも、心筋梗塞の再発予防に脂質管理が重要とされている、と心疾患のご説明から始まりました。次に脂肪酸について話が進み、必須脂肪酸である ω -3系多価不飽和脂肪酸を積極的に摂取することが心疾患予防に良いという実績データをご説明になりました。その1つに、アザラシ(ω -3系含量が多い)をよく食べるイヌイット人は、デンマーク人(肉を食べることが多い)に比べ心疾患になる割合がかなり低いそうです。また、日本では農村と漁村を比較した例があり、漁村の方が心疾患になる割合が低くなっているとのことでした。

ω -3系脂肪酸は、中性脂肪やLDLコレステロールを下げ、炎症を抑えたり、血管を拡張させ血小板凝集能を低下させたりします。しかし、EPA(エイコサペンタエン酸)/AA(アラキドン酸)比のバランスも大事で、心疾患を防ぐためには <0.75 が目標、再発予防のためには、 <1.06 が目標であるとのことでした。

魚油(EPA、DHA)は、一日1g以上摂ることが望ましいが、魚90g以上摂取しなければなりません。しかし、EPAを多く摂取しても、喫煙、肥満、中性脂肪値が高いなど、他に原因があれば、心疾患になる危険性は高くなってしまうそうです。非常に身近で、かつ考えさせられる、興味深いご講演でした。

午後 『日本人の食事摂取基準(2015年版)のポイント』

講師 東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻
疫学保健学講座 社会予防疫学分野 教授 佐々木 敏先生



「食事摂取基準(2015年版)数値の科学から使うための科学へ」をテーマに、「数値」から読み取る食事摂取基準の奥深さを伝えてくださいました。図や表から何かを読み取ることは誰にでもできるが、「この数値が何を本当は訴えているのか」を考えることで、表に見える数値だけではなく、裏のメッセージが隠れているということに気づかされる内容で講演は進みました。

また、各論から読むのではなく、最初の「策定」の部分が一番大事だということでした。2010年度版までの食事摂取基準では、対象者は保健指導レベルまででしたが、今回は受診推奨レベルまでを対象者としており、数値にも範囲を持たせているところが大きく変わったところでした。

佐々木先生の巧みな話術で、あっという間に時間は過ぎ、会場は時に笑い声であふれ、会員の皆様が「食事摂取基準」に、より一層の興味を持たれたことと思います。新しい食事摂取基準についてのご講演ではありましたが、管理栄養士・栄養士はどうあるべきか、基礎を学び続けることの大切さを、また、「数値から読み取る力」、「数値と健康と食物・栄養素の関係を知り、考え、学ぶ」ことが必要であるということのを再認識した時間でした。

野菜料理をもう1品

ヘルシーメニューで健やかに

ひじきと野菜のさっぱりサラダ



1人分 エネルギー／70.6kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
3.7g	3.6g	11.1g	1.2g	2.2g

提供／佐世保支部 医療法人是心会 久保内科病院 管理栄養士 左村 知子

材料(2人分)

きやべつ ……150g
 人参 ……20g
 きゅうり ……20g
 ひじき(乾燥) ……2g
 シーチキン缶 ……20g
 しょうが(刻み) ……少々
 砂糖 ……9g
 濃口醤油 ……15g
 酢 ……15g
 ごま油 ……2g

A

作り方

- ①ひじきは水に戻しておく
- ②きやべつ、人参、きゅうりを千切りにしておく
- ③①、②をシャキシャキとした食感が残るくらいさっと茹でる
- ④③でゆでた野菜の水気をよくきる
- ⑤茹でた野菜、ひじき、シーチキン缶、刻みしょうがをAの調味料で和える。

ポイント

野菜をさっと茹でる事で野菜の食感を楽しめます。
 ごま油としょうがの風味が良く食欲をそそる一品です。

長栄ニュースダイジェスト

第4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。

5月30日(土)に開催された平成27年度の総会では、定款の第4条に**管理栄養士・栄養士の就業支援に関する事業**が追加されました。このことにより、栄養士会は「無料職業紹介所」の看板を掲げることができるようになり、現在「栄養ケア・ステーション」で実施している、地域や医療機関に対して行っている栄養支援が名実ともに確立することになります。

ながさき栄養ケア・ステーション 県民公開講座が開催されます!

日時 平成27年10月31日(土) 13:30~16:00

場所 松藤プラザ「えきまえ」いきいきひろば11号室

内容 講話「がんばらない介護生活」

長崎市江平・山里地域包括支援センター管理者 榊 寿恵氏

講話「高齢者の食事」

特別養護老人ホーム かたふち村 管理栄養士 山田由貴氏

参加費 無料 定員100名

申込み方法等については、長崎県栄養士会ホームページをご覧ください。

お知らせ掲示板

平成27年度支部長交代について

北松支部 田中 直子 **上五島支部** 根津 満香

日栄名誉会員

平成27年度日本栄養士会定時総会において
 吉田共榮顧問が名誉会員に承認されました。

賛助会員について

退会 旭化成ファーマ株式会社

研 修 会

・第2回 栄養学術研修会

日時 平成27年11月7日(土) **会場** 長崎国際大学

・第3回 栄養学術研修会

日時 平成28年1月30日(土) **会場** たらみ図書館(予定)

生涯教育研修会追加受講について

9月と10月に開催する生涯教育研修会では、席に余裕がある場合に受講が可能です。
 詳しくは県栄養士会事務局までお尋ねください。

事務局からのお知らせ

- ①「栄養ながさき」お手元に届いていますでしょうか? 会費納入したけれど未だの方は事務局までご連絡ください。
- ②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。
- ③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。
- ④平成27年度会員数は993名(内新入会員は67名)です。(平成27年7月15日現在)
- ⑤平成27年度会費(15,500円)未納の方は納入をお願いいたします。