

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。

「ねんりんピック 長崎 2016」への取り組み No.1



公益社団法人 長崎県栄養士会 常務理事

塩竈 由紀子

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の方を中心に、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができるスポーツと文化の祭典です。厚生省創立50周年を記念して、昭和63年に第1回大会が開催されました。今年は長崎県で10月15日～18日の4日間「長崎で ひらけ長寿の夢・みらい」をテーマに開催されます。

長崎県栄養士会も、ねんりんピック長崎2016実行委員会 宿泊・輸送・衛生専門委員会の献立部会に参画いたしました。



県内の宿泊施設で提供する食事に使えるように、長崎の旬の食材や郷土料理など主食からデザート10種類を掲載したレシピ集「推奨食事献立例」を作成しました。写真撮影のために調理し、器や飾り、ランチョンマットも準備し、撮影も栄養士会会員によるもので、がんばらばレシピ集の作成で培った技

術が大いに生かされました。このレシピ集は大会参加者にも配布されます。

大会4日間の昼食に提供される日替わり弁当の献立についても指導・助言を行いました。初日と2日目は約1万食に及びます。衛生的であることを最優先に、選手の栄養面や食べやすさ、長崎らしさ、盛り付けや彩りのよさ、業者が調理しやすいかを考慮しなければなりません。大会の様子を知るために、昨年は山口大会へ視察に行っていました。参加選手の皆さんの生き生きとした姿を見て、心から感動し、スポーツを生きがいに、毎年ねんりんピックを楽しみに参加している選手の心に残る弁当にしたいと決意しました。

業者によるプレゼンテーション、試食会を行い、4日間食べあきないように献立の調整をし、さらに試食、栄養価計算の確認をし、弁当につけるお品書きも決まり、長崎らしい弁当の献立が出来上がりました。ご協力くださいました会員の皆様ありがとうございました。



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

平戸市立中津良小学校 栄養教諭

田中 香代子さん

「良っ子のだいす木」に食べものを実らせよう

～にがてなたべものをすきなたべものに～



12時20分、子どもたちが待ちに待った給食時間が始まります。「先生～今日の給食何ですか～?」と聞いてくる子どもたち。しかし、メニューの名前を聞くと、喜ぶ子どももいれば、シュンとしてため息をつく子どももいます。その違いは、『その給食に何が入っているか』です。

苦手な食べものが入っていると、食べたいという意欲は半減します。子どもたちの給食時間の様子を見てみると、苦手な食べものがある児童が多く、量を減らそうとする子や友達に食べてもらっている子がいました。そこで、苦手な食べものの克服を、楽しみながら実践し、好き嫌いなく何でも食べることの大切さを知らせたいと思い、学習を通して取り組みました。

本校では、毎月1回、食育タイムという学習の場を設けています。昨年度は6月に、「すききらいしないでなんでもたべよう」という内容で、苦手な食べ物として多かった野菜に触れたり、見た目、においなどを観察し、五感を通して学習しました。



9月の食育タイムでは、「良っ子のだいす木に食べものを実らせよう」という内容の学習をしました。子どもたちそれぞれの苦手な食べものを全職員で共通理解し、連携した指導を行いました。授業後は、ランチルーム前の掲示板に掲示し、日々確認できるようにしました。また、給食や家庭での食事で、苦手な食べものを克服した場合は、栄養教諭に知らせ、「にがての木」から「だいす木」

に食材カードを移動させました。この時は、学級担任にも見てもらいながら移動させ、栄養教諭だけではなく、担任からの賞賛も得られるようにしました。

昨年度の取組を通して、子どもたちの行動に変化が見られました。苦手な食べものが給食で出た時、1学期は食べるのにとっても時間がかかっていた子どもも、時間内に食べることができるようになりました。また、「今日の給食のゴーヤ、苦手だったけど食べました!」「なす苦手だったけど、昨日家で食べました!」「しいたけは今まで苦手だったけど、今日のひらどロマン(平戸しいたけのブランド名)の肉づめの味付けは大丈夫でした。これからもこの味付けにしてください!」などの声かけがありました。また、お互いの苦手な食べものを知ることで、子どもたち同士で声かけし、励まし合う姿が見られるようにもなりました。



苦手な食べものを好きな食べものに。簡単なことではありませんが、「良っ子(中津良小の子ども)」の健康を願いながら、これからも子どもたちと一緒に取り組んで行きたいと思います。

平成28年第1回栄養学術研修会研修会が開催されました。

日 時 平成28年5月28日（土） 場 所 長崎ブリックホール国際会議場

講演 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂) —その改訂のポイント

講師 女子栄養大学 栄養学部 実践栄養学科 教授 本田 佳子 先生

まず初めに日本食品標準成分表の歴史を話されました。

今回の日本食品標準成分表2015版(七訂)は主成分表に加え、アミノ酸、脂肪酸、炭水化物の各成分表も追加され4冊同時に発行されるという歴史的にも大改訂になるとのことでした。特に炭水化物量の測定方法が、直接定量分析に変更された点、アミノ酸及び脂肪酸成分表においても再測定の結果、同一食品においても値が変わっている点について説明がありました。

収載食品は、日本の伝統的な食品や健康志向を反映した食品、アレルギーに対応した食品、調理後食品、食べる機会が増えた食品、調味料等15年ぶりに313食品増加して2191食品になりました。

漬物、梅干し等は食品自体が昔と違って減塩になっているそうです。

そう菜は家庭や事業給食でよく食べられるレシピを収集し、成分表の収載値を活用して栄養計算をする手法を実例とともに解説しています。

会員から話題になっているひじきの鉄分について、調理器具による栄養素の違いも今後検討されるのかと質問が出るなどの意見交換が行われました。

また、既収載の食品の成分値や名前、収載済の見直しもされています。

社会のニーズに対応し待望の電子版が登場し、インターネット上に日本語版と英語版を公開しているそうです。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。



野菜料理をもう1品

ヘルシーメニューで健やかに



どっさり野菜の ドライカレー

作り方

- ①コーン以外はみじん切りにし、サラダ油で炒め、しんなりしたら、合挽肉を入れる。
- ②火が通ったら、塩、こしょう、カレー粉、小麦粉を入れて炒める。
- ③さらに固形スープをいれ、お湯、ソース、ケチャップで味付けする。
- ④汁けがなくなるまで煮つめて、ご飯の上に盛り付け、野菜で飾る。

材料 (2人分)

ご飯	300g	サラダ油	小さじ1
合挽肉	100g	塩	小さじ1/3
かぼちゃ	90g	こしょう	少々
なす	60g	カレー粉	小さじ2
玉ねぎ	70g	小麦粉	小さじ2
人参	40g	スープの素	1/2個
コーン(生)	20g	お湯	100cc
ベビーリーフ	10g	ソース	小さじ1
赤ピーマン	5g	ケチャップ	小さじ1

1人分 エネルギー/447kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
15.0g	10.6g	69.6g	1.8g	3.5g

提供/大村支部・勤労者支援 長崎県消防学校 松本 郷子

ポイント

- ①この一皿で約150gの野菜がたっぷりとれるので、忙しい時にお勧めです。
- ②野菜は旬の野菜を置き換えても。
- ③スパイシーなカレー風味と野菜たちのうまみが減塩を感じさせません。



第5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。

H28年5月28日（土）に開催された平成28年度の総会は、選挙による理事・監事の選出をはじめ、午前・午後にあたる定時総会ですべての議案について採択がなされました。



新役員の紹介と担当

会 長	篠崎 彰子
副 会 長	平野 清美・山口佳代子
常 務 理 事	塩竈由紀子
総務組織部 (担当理事)	柳 慶子・山口貴美恵
事 業 部 (担当理事)	森内亜紀子・宮崎 房子・山田 由貴 振角 憲子・橋本 恵
学術研修部 (担当理事)	平野由美子・花田 浩和・田中 浩美 武藤 慶子・久松 睦
広報編集部	山本 環・河村 礼子・内島さつき 松本かつ美
監 事	石丸由理子・古賀 美穂
名 誉 会 長	城谷玖美子
顧 問	富山 常子・吉田 共栄

支 部 長

- 長 崎 島井美津子 ●北 松 田中 直子
- 佐世保 野中 由美 ●五 島 江頭 清美
- 西 彼 山畑智香子 ●上五島 渡辺貴美子
- 諫 早 西田テル子 ●壱 岐 松永 美子
- 大 村 松田 恵子 ●対 馬 浦瀬 美絵
- 島 原 松尾奈津子

協議会代表者

- 医 療 富工 由貴
- 学 校 健 康 教 育 宮崎 ルミ
- 勤 労 者 支 援 久松 睦
- 研 究 教 育 武藤 慶子
- 公 衆 衛 生 中村 光希
- 地 域 活 動 平野 清美
- 福 祉 山崎 佳代



平成28年 熊本地震災害に対する支援について

長崎県栄養士会では、被災地の皆様に対して心からお見舞い申し上げますと共に、被災された方々に対して、支援を実施いたしました。6月30日で締め切り、会員の皆様のご協力により支援金の総計は **¥300,000** となり（公社）熊本県栄養士会様宛送金致しましたことをご報告致します。

お知らせ掲示板

平成28年度 第2回栄養学術研修会

日時 平成28年11月19日(土)

場所 島原市グリーンウェーブ

平成28年度 第3回栄養学術研修会・ 第15回栄養改善学会

日時 平成29年1月28日(土)

場所 大村市 市民交流プラザ「プラザ大村」

第15回栄養改善学会では、会員の皆様の演題の応募をお待ちしております。

賛助会員について

新入 丸大食品株式会社

退会 株式会社 山香海
株式会社 エイチプラスビイサイエンス
株式会社 マメックス
三島食品株式会社

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

- ① 氏名・住所・勤務先などの変更は「会員登録事項変更届」のより、15日以内に事務局へご提出ください。
- ② 平成28年6月29日現在、長崎県栄養士会員数は1009名、新入会員は66名です。