

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

健康フェアでの取り組みについて

ねんりんピック長崎2016健康フェア実行委員長 大下 正美



秋風薫る10月中旬、『ねんりんピック長崎2016』に、全国各地から選手や関係者が来県し、主に60歳以上の方を対象とした交流大会やイベントが多数開催されました。その中で、10/15～17、長崎県立総合体育館(アリーナかぶとがに)では、参加者に健康の保持・増進の必要性について総合的に考えていただく機会を提供するため《健康フェア》が開催されることになりました。長崎県栄養士会にも出展協力依頼があり、実行委員会を立ち上げ、ブースでの展示をすることになりました。

栄養士会は、テーマを「知っていますかフレイル？備えていますか非常食？」とし、それぞれのテーマに関するパネルを作成し、展示をしました。

“フレイル”についてより深く知つていただくため【クイズ】を実施し、“非常食”をより身近に感じていただくため【展示・試食コーナー】を設けました。

【クイズ】を解いていただく際には、担当になった栄養士が展示しているパネルや配布資料(小冊子)を用いながら、解答のお手伝いをする中で、「初めて知りました！」「ちょっとした食事の工夫をしたらいいのですね。」等の声が聞かれました。

【非常食コーナー】では、災害時持ち出しリュックの中身を見ながら、「こんなものを用意しておけばいいのですね。」「準備しないといけないと思いながら、なかなかできていないです。参考にします！」と、また「試食コーナー」では、「ご飯が水だけで炊けるのは便利ですね。」「煮ものがこんなに美味しいとは正直驚きました！」等の感想をいただきました。

3日間のブースの来場者数は約400名でした。このようなイベントに来場する皆さんですから、ご自身の健康や非常時についての意識も高いのだな・・と感じました。

日頃、病院に勤務している私ですが、ここ十年余りは、仕事と育児で手一杯で、栄養士会の行事に参加し、関わる機会も減っていました。この度『ねんりんピック・健康フェア』を担当させていただき、普段はあまり交流することのない他協議会の会員の皆さんと知り合う事ができ、また、打合せをする過程では、パネル作成等の話し合いを重ねる中で、新しい事を学び、様々な経験をしました。

準備段階での多岐にわたる作業、そして、開催当日ご協力くださいました会員の皆様に深く感謝いたします。ありがとうございました。



栄
養

士

▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

勤労者支援 陸上自衛隊 竹松駐屯地業務隊 小林 澄子さん

日本栄養改善学会学術総会等に参加して

今回、勤労者支援の防衛省栄養士として、防衛省研修会と日本栄養改善学会学術総会に参加させていただき、また防衛省研修会の代表として、発表いたしましたので、その内容等について述べさせて頂きます。

まず防衛省研修会の方は、9月6日から7日の間、青森市にある「浅虫観光ホテル」で陸自、海自、空自に分かれ研修会が実施されました。

今回は、九州の陸自代表として、大村市にある陸上自衛隊竹松駐屯地の栄養士である私が、「わが駐屯地における不公平感の是正を図る献立の提供について」というテーマで、現在駐屯地で実施している自分にあったレベル別給食についての発表をしました。3自衛隊（陸自、海自、空自）の中の海自代表としては佐世保市にある自衛隊佐世保病院福田慶子さんが「効果的な栄養管理の一考察」というテーマで、「健康増進体系化を目指した働きかけについて」の発表をしました。

もう一つの「第63回日本栄養改善学会学術総会」の方は9月7日から9日の間、「食を通して、つなぐ・つながる 人、知恵、技」～これからの栄養学をみちのくで語り合う～という表題をスローガンに「リンクステーションホール青森」を主に3会場で開催されました。

各種一般講演、教育講演、文化講演、シンポジウム等実施されました。

毎回参加させて頂き、感じることは、講演、発表等の内容のレベルが高く、自分自身の勉強不足を痛感させられると共に、栄養士として幅広い知識を習得できる機会でもあると思いました。



陸上自衛隊栄養士会

このような防衛省研修会及び日本栄養改善学会学術総会に参加させて頂けた事は、職場の上司をはじめとする方々のご理解があっての事だと本当に感謝しております。業務を進めいく上でも、非常に参考になると共に刺激にもなり、栄養士同士のネットワークの一つの要にもなっていると思います。

今後も是非、栄養士としての資質の向上、現在いろいろな意味で取り組まれている食育の推進という観点等からも、研修会・学会等に参加させて頂けたらと思いました。



日本栄養改善学会学術総会会場：リンクステーションホール青森

平成28年度 第2回栄養学術研修会

が開催されました。

日 時 平成28年11月19日(土) 場 所 島原市有明総合文化会館(グリーンウェーブ)

講演
1

『口は命の入り口、心の出口 歯科医と栄養士の連携による 対象者の摂食機能向上についての実際』

講師 まき歯科 副院長 副島 太悟 先生

副島先生は、顎口腔など食べる機能を整えるだけでなく、「食べるもの」そのものを患者さんに合わせて整えたいと、「食のサポートセンター」を立ち上げられました。在籍する管理栄養士と共に、介護施設の食事指導や、在宅訪問栄養指導にも取り組んでおられます。



『口は、食べ物を噛んで飲み込む動作により、栄養を摂取するだけでなく、脳を刺激し様々な感覚を呼び起します。そして口からは心を表す沢山の言葉、沢山の表情が生まれ心を映します。「命の入り口、心の出口」である口に関して歯科医師、栄養士と、多職種との連携を行い、口から美味しく・安全に・最期まで食事をして頂けることを最終目標にしませんか。』と言われた最後の言葉が印象的でした。

講演
2

『メタボリックシンドロームと栄養』

講師 社会医療法人天神会 新古賀病院 副院長 川崎 英二 先生



疾病が結核といった「うつる病気」から、心疾患・脳血管障害・糖尿病といった慢性疾患などの「つくられる病気」にかわっており、日本人の食生活が欧米化したことによって肥満や糖尿病が増えてきています。長崎県は平成24年国民健康・栄養調査によるとBMIの平均値が高い都道府県ランキングで男性1位(BMI平均値24.4)・女性2位(BMI平均値23.6)という結果が出ています。メタボリックシンドロームは内臓脂肪蓄積が起因する事が多く、内臓脂肪を減らす為の食習慣の改善と、運動習慣の徹底が急務です。今回の講義で食事療法、運動療法のポイントについて学ぶことができました。また、トランス脂肪酸と健康障害、低脂肪食・地中海食・低炭水化物食による減量効果、低炭水化物食と心血管関連死の関係、サプリメントについても御講義頂き、有意義な講演でした。

野菜料理をもう1品

ヘルシーメニューで健やかに

切り干し大根のカレー煮

材料 (2人分)

切り干し大根	20 g
人参	20 g
干し椎茸	小1枚
麺つゆ (三倍濃縮)	小さじ1/3
干し椎茸の戻し汁	70cc
カレー粉	小さじ1/4
青のり	適量

作り方

- 切り干し大根、干し椎茸をぬるま湯で戻す。干し椎茸の戻し汁は残しておく。人参は千切りにする。
- 鍋に干し椎茸の戻し汁、麺つゆ、カレー粉を入れ煮立たせ、①を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- 出来上がりに青のりをふりかける。

レシピの特徴

食物繊維やカルシウム、カリウムが多い切り干し大根をカレー粉、干し椎茸の戻し汁を使って煮物にすることで味わい深くなり、お醤油を控える事で減塩できます。
最後に青のりをふりかけることで風味豊かになります。

1人分 エネルギー/40kcal

たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩分相当量	食物繊維
1.4 g	0.2 g	9.2 g	0.3 g	3.0 g

提供/島原支部 福祉協議会 社会福祉法人悠久会若菜寮 吉永さおり

お知らせ掲示板

厚生労働大臣表彰

栄養指導業務功労者 公衆衛生事業功労者

山本 淳子さん 山口佳代子さん
溝口すい子さん

日本栄養士会会長表彰

会員在籍50年

城谷政美子、富山 常子、岩佐 弥生、桑原 淑子
山口 鏡子、古場 久代

会員在籍25年

伊藤 洋子、古藤 洋子、千住真由美、松原 慶恵、
山口 浩子、津崎千鶴子、窪田 幸子、大賀まり子、
北村 明子、河辺千鶴子、野口 瞳子、山内 啓子、
山田 美葉、吉田ことえ (敬称略)
以上の方々が全国栄養士大会で表彰されました。

県民公開講座

11月19日 (土) 県民公開講座
「認知症予防は食生活から」を開催しました。

第6回(公社)長崎県栄養士会定時総会について

平成29年5月20日 (土) 開催します。会場が例年と違い「市民会館」(長崎市魚の町5-1)で開催となっておりますのでお間違えのないようにお願いいたします。

賛助会員について

新入 (有)咲獻 退会 無水鍋代理店

会員証について

長崎県栄養士会の会員証は日本栄養士会会員証のプラスチックカードと併せて携帯ください。研修会では受付時に提示をお願いいたします。日本栄養士会会員証について「日本栄養士会雑誌」12月号に記載のありましたとおり現在使用中のカードを引き続きご使用いただくようになりました。紛失等で再発行を希望される方は日本栄養士会ホームページより申請してください。

事務局からのお知らせ

- 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。
- 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。
- 平成28年長崎県栄養士会の会員数は1,072名(内新入会員は89名)です。(平成28年11月30日現在)