

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。

県民公開講座

「認知症予防は食生活から」の講話を行って

地域活動協議会 堂下 真弓



平成28年11月19日（土）、島原市有明総合文化会館で開催された県民公開講座で「認知症予防は食生活から」と題した講話を実施しました。このテーマは、昨今、テレビや新聞などで話題になり、昨年度の健康料理教室のテーマでもありましたので、健康料理教室のテキストを使用し講話を行いました。

（平成27年度健康料理のテキストを参照ください。）

認知症は、“単なるもの忘れ”と違い、誰もがかかる可能性のある身近な病気の1つです。早めに発見して治療すれば、改善あるいは進行を緩やかにすることができます。そのためには、本人だけでなく家族や周囲の人の気付きが大切であるということで、先ず認知症と単なる物忘れの違いをお話ししました。

次に、認知症に影響することで、発症リスクを上げるものとして、「生活習慣病が関係していること」、また、発症リスクを下げるものとして、「料理、読み書き、計算などの脳を働かせること」、「運動やバランスのよい食事をとること」が大切であるということをお話ししました。参加者の年齢は、過半数が50代以上で身近なテーマということもあって、話にうなずかれ、熱心にメモを取る姿が見られました。

認知症予防のための食事のポイントとして、生活習慣病の予防と同様にバランスよく食べることが大切です。そこで1日の目安量も含めて具体的にお話ししました。野菜のとり方については、野菜料理の料理カードやフードモデルを使い、野菜1皿の量やたくさん食べるコツを話しました。

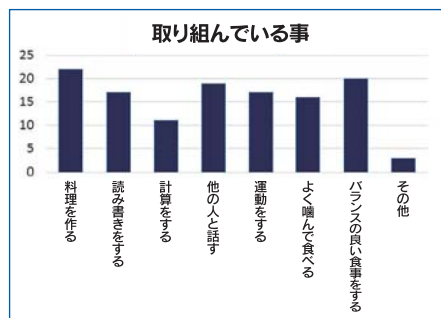
終了後のアンケート結果では、『本日の話から、家に帰って実践できると思うものは何ですか？』の質問に対し、「食事のバランスを考えて食べる。」「塩分をとり過ぎないようにする。」といった回答が多く、講話内容を理解して頂けたものと思いました。

終了後のアンケート結果は右記のとおりです。

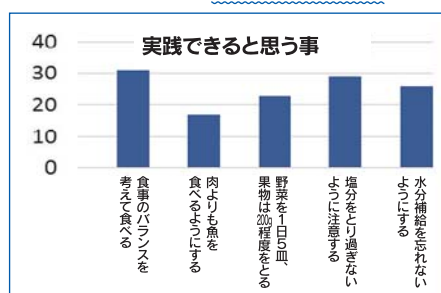
本講座の開催にあたり、御協力頂きました島原支部会員の皆さまには大変感謝申し上げます。

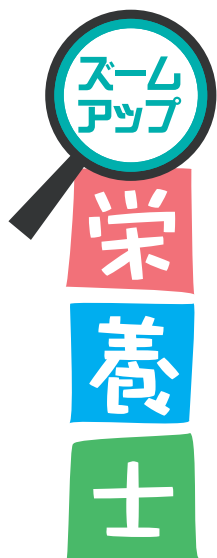
アンケート結果 (○はいくつでも可)

現在、認知症予防のために取り組んでいることは何ですか？



本日の内容で、家に帰ってから実践できると思うものは何ですか？





▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

西彼支部・研究教育協議会 長崎県立大学シーボルト校 石見 百江さん

長崎県立大学では、学生教育・研究の充実だけでなく、地域の人々に対する貢献について考える力を養ってほしいと願って教育をすすめています。その一つとして、人の心と身体を充実させる視点から地域活性化をめざすために「シーボルト・カフェ」の取組みをしています。この取組みは平成16年度に「現代的教育ニーズ取組支援プログラム」（文部科学省）に採択された「シーボルトキャラバンー生と性の主人公になろう」の取組を拡充させたものです。学生と教職員が地域住民と一緒に活動を行うことで、実践力が身につく、多くの学びに繋がります。

例年は料理教室を主体に行ってききましたが、今年度はセミナー形式のカフェも行いました。運動や食材の基礎知識、栄養や災害に関するテーマのセミナーと運動・調理教室を計6回行ないました。2、3月に残り2回予定しています。学生たちはこれらにサポーターとして加わります。知識を深めるだけでなく、地域の人々と接してコミュニケーションをとることで気づきを得ることができ、地域の方から直接アドバイスを頂くこともあります。管理栄養士として活躍する本学卒業生による料理教室では、卒業生が活躍する姿に接する機会になっています。栄養学的観点から健康意識の向上を目指すだけでなく、運動生理学的な知識の実践、教育学的な観点を重視して異分野の複数教員でカフェ企画をしています。学ぶ意欲が旺盛な地域住民の皆さんがいてくださるからこそ成り立っていると感じます。学生たちには4年間あるいは大学院の期間を含めて、様々な世代の方とコミュニケーションをとり、次年度からスタートする「しまなび」プログラムでも主体的に課題を解決する力を身につけてほしいと考えています。そのために私も学生とともに様々な課題に取り組んでいきたいと思っています。



運動と栄養に関する講話をしている様子（石見）



本学卒業生（松竹幸子氏）による「おうちで作れる介護食」

平成28年度第3回栄養学術研修会・ 第15回長崎栄養改善学会 が開催されました。

開催日 平成29年 1月28日(土) **会場** 市民交流プラザ「プラザおおむら」

当日は暖かな日差しの中、合計168名の方の参加を頂きました。

平成28年度 第3回栄養学術研修会（県民公開講座）

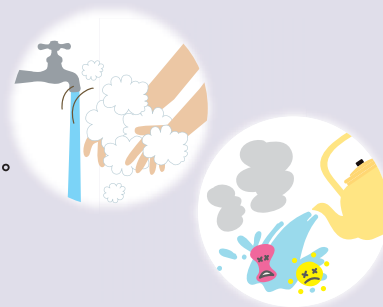
講演 『知っておきたい食べ物に潜む寄生虫』

講演 九州大学大学院 医学研究院 保健学部検査技術学分野 講師 小島夫美子 氏

感染症の原因となる病原体のひとつである“寄生虫”について、その種類や形態、感染経路、特徴について説明されました。寄生虫感染の多くは、野菜や魚介類、川魚、肉や加工品、ゲテモノなどいろいろな食べ物が原因となっています。“寄生虫は熱に弱く、冷凍にも弱い”という性質から、寄生虫感染への予防策として、



- ①調理前、食事前は手洗いをする。
- ②生で食べる野菜・果物は、水でよく洗う。
- ③生肉や加熱不十分な肉は食べない。
- ④寄生虫感染を避けたいなら、海産魚介類の刺身は食べない。
- ⑤アユを食べるなら、天然物より養殖物がより安全。
- ⑥ゲテモノ食いをするなら火を通したものにします。
- ⑦調理器具の汚染に気をつける。
- ⑧東南アジアや熱帯地方等衛生状態の悪い地域を旅行した時は、熱を通したものを食べ、飲み物はビン・ペットボトル・缶を利用し、水道水は沸かしたものを飲む。



等を挙げられました。

講演では、先生手作りの寄生虫マスコットを用いて説明いただき、小島先生の寄生虫への愛情あふれる講演でした。

また、同研修会は同時に県民公開講座を開き、14名の方々の参加を頂きました。

第15回 長崎栄養改善学会



栄養教育・栄養管理・応用栄養・スポーツ栄養・給食管理・基礎栄養・その他の分野で、15題の発表がありました。このうちその他の2題は、平成28年4月に発生した熊本地震への支援活動についての報告でした。厚生労働省を通じ派遣要請を受けた行政栄養士チームと、日本栄養士会災害支援チームJDA-DATの一員として活動された報告で、長崎県栄養士会からは、21名がJDA-DATへ参加されたとのことです。

演題数も多く、日々、様々な職域で研鑽を積まれている会員皆さんの意欲的な取り組みに刺激を受けた大変内容の濃い学会でした。

野菜料理をもう1品

ヘルシーメニューで健やかに

豆腐の落とし揚げ



材料 (2人分)

絹ごし豆腐 …… 160g (1/2丁)
たまねぎ …… 50g
かに風味かまぼこ …… 3本
小ねぎ …… 20g
A 溶きたまご …… 1/2個分
小麦粉 …… 大さじ4
塩 …… 小さじ1/4
揚げ油
ポン酢 …… 適量

作り方

- ①豆腐はペーパータオルに包んで重しをし、15分ほど水切りをする。たまねぎはみじん切り、小ねぎは小口切り、かに風味かまぼこは2cm幅に切る。
- ②ボールに豆腐を入れて手でつぶし、たまねぎ・かに風味かまぼこ・小ねぎを入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③揚げ油を160℃に熱し、②をスプーンですくって落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ④器に盛り、お好みでポン酢をかける。

レシピの特徴

- ・揚げ物なのでボリュームがありますが、豆腐を使用しているのでヘルシーです。サクサクしていますが、中はとても柔らかいので子どもや老人でも食べやすいです。
- ・ポン酢をかけると風味が変わって、また違ったおいしさが味わえます。

1人分 エネルギー/215kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	食物繊維
11.6g	10.5g	18.9g	1.4g	2.9g

提供/北松支部 福祉協議会 社会福祉法人白寿会 特別養護老人ホーム 平戸荘 丸山由奈

ありがとうございました!!

平成28年度厚生労働大臣表彰受賞者の方々からの浄財を活用させていただき、
(公社) 長崎県栄養士会事務局の **シュレッダーが新しくなりました。** ありがとうございました。

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。
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。また、日本栄養士会会員証の更新制度はなくなり、継続使用となりました。

賛助会員について

退会 味の素ニュートリション株式会社 九州営業所

第6回 定時総会について 5月20日(土)

会場 長崎市民会館 文化ホール(長崎市魚の町)

平成29年度研修会について

★ 第1回栄養学術研修会

5月20日(土) 担当支部: 長崎

★ 第2回栄養学術研修会

11月 担当支部: 佐世保

★ 第3回栄養学術研修会・第16回栄養改善学会

担当支部: 西彼

★ 生涯教育研修会

日程: 7月8日(土) 9日(日)、8月26日(土)
8月27日(日)、9月30日(土)、10月1日(日)
会場: 松藤プラザ「えきまえ」いきいき広場

★ 新人研修会

6月11日(日)
会場: 松藤プラザ「えきまえ」いきいき広場

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 一人でも多くの管理栄養士・栄養士の方が本会へご入会いただけるよう職場等、お知り合いの方で未入会の方がおられましたらご紹介ください。入会案内書をお送りしますので事務局へご連絡ください。