

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。

『栄養の日・栄養週間』の制定について

公益社団法人長崎県栄養士会 会長 篠崎 彰子

このたび、日本栄養士会では、8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日までの1週間を「栄養週間」と制定しました。国民の食生活・栄養に関する支援事業の一環としての「栄養の日・栄養週間」事業の要旨を、『国民の多くは健やかな生活を願っており、このために注意していることは日々の食生活と答える方が多数を占めている¹⁾。食・栄養の専門職である「管理栄養士・栄養士」によって構成されている本会は、このような社会情勢を踏まえて、「栄養の日・栄養週間」を創設し、国民の食・栄養の課題を解決するための運動を展開する。』と示しています。

今日の日本では超高齢・少子社会を迎え、地域や個人の単位での食と栄養に関して多くの課題が多様化しています。高齢者の低栄養、若い女性のやせの問題などがあげられます。また、各種のメディアやインターネットなどの、食に関する様々な偏った情報にさらされています。これらの情報は限られた年代だけでなく、幼児期から高齢者にも及んでいるといえます。現代の食と栄養の課題に対して、エビデンスに基づいた正しい情報を発信し、人々の適切な食生活の実現に努めていくことは、(公社)長崎県栄養士会の定款第3条の目的にある「公衆衛生の向上に寄与する」つまり、「一般の人々の健康増進に寄与する」ことに繋がっていくものと考えます。

長崎県においても、日本栄養士会の事業に呼応して、平成29年8月5日(土)に各年代の県民が“栄養”に触れ、“栄養を考える”きっかけづくりとなるよう、また、食の専門職である管理栄養士・栄養士の社会的使命をご理解していただくイベントを開催し社会活動の充実を図っていきます。

1) 厚生労働省「健康意識に関する調査」2014年



栄養の日・栄養週間ロゴマーク (カラーバージョン)

栄養の日

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
日本栄養士会

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

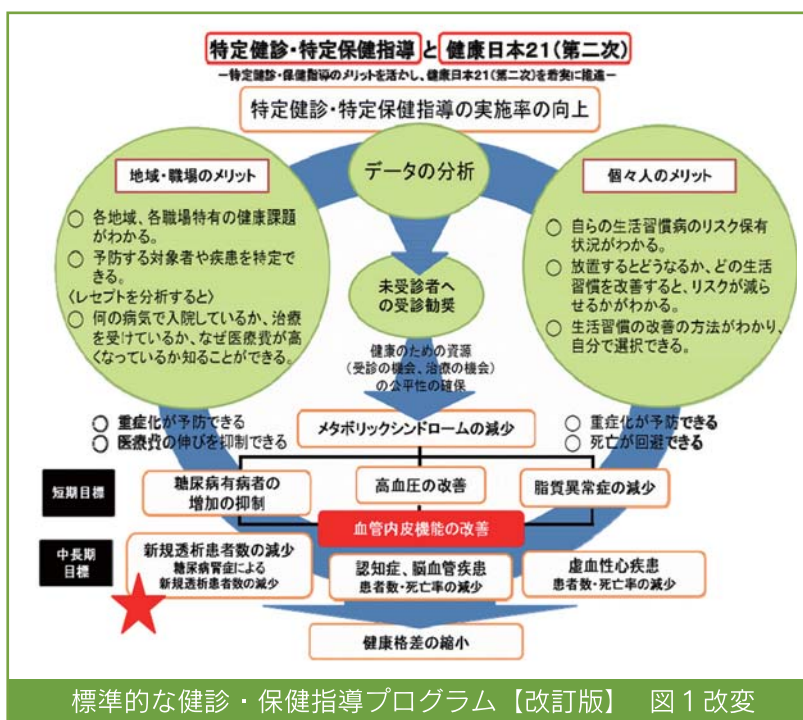
糖尿病性腎症重症化予防事業からみえてきた市町村の栄養士の役割

国や県では、下図のように、健康日本21（第二次）を着実に推進させ、糖尿病性腎症による新規透析患者数の減少等を目標として掲げ、様々な取組を推進しています。

南島原市においても、国や県の方針を受け、市の健診・医療情報を活用したデータ分析を行いました。その結果、透析にかかる医療費の伸び率が同じ人口規模の市と比較して高いことや、新規透析患者4割の原因疾患が糖尿病性腎症であることなど、健康課題が明確になり、糖尿病性腎症重症化予防事業を開始しました。この事業は、人工透析への移行防止を目的とし、糖尿病治療中の方を対象に、医療機関と連携した栄養指導を行うものです。

栄養指導の実施にあたっては、住民自身が、検査結果をもとに、代謝等の身体のメカニズムと食習慣との関係を理解し、食習慣の改善を選択し行動変容につなげるよう支援することを目指しています。例えば、仕事上、食事時間が短時間である人に対し、始めから「ゆっくり食べましょう」と指導するのではなく、早食いによる血糖上昇速度とそれに対する膵臓からのインスリン分泌速度を説明し、体の中でどのようなことが起きているのかイメージしてもらいました。すると、住民自身が、ゆっくり食べることは膵臓を労ることにつながると理解されました。また、糖尿病連携手帳を活用することで、HbA1c等の検査結果の変動がどのような食習慣の変化で起こるのかを、住民とかかりつけ医、そして栄養士が共有することになり、3者が連携して重症化予防に取り組むことができました。これからも、医療機関と連携しながら、住民主体の栄養指導を目指します。

現在、国保制度においては医療費適正化等のために、保険者努力支援制度が平成28年度から前倒しで実施されています。今後は、取組成果を評価する指標が導入される予定です。市町村の栄養士として、住民の健康増進の推進とともに医療費の適正化に向け、邁進していきたいと思っています。



平成29年度第1回栄養学術研修会が開催されました。

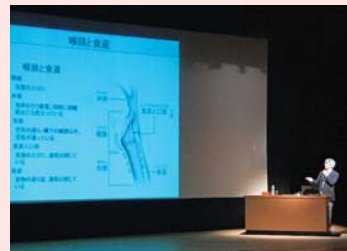
開催日 平成29年5月20日(土)

会場 長崎市民会館 文化ホール

講演Ⅰ 『認知症の摂食嚥下障害－ステージに合わせた対処法－』

講師 医療法人厚生会道ノ尾病院 副院長 芹田 巧 氏

摂食嚥下障害の原因として、脳血管疾患、認知症、神経障害、身体の衰弱や加齢、薬剤の影響、その他の介護状態となる疾患をあげられ、認知症に関しては、現在85歳以上では4人に1人、2050年には65歳以上の4人に1人が認知症になると推定され今後の摂食嚥下障害の大きな課題で増加傾向にあるそうです。



認知症に伴う摂食・嚥下障害は対処方法も嚥下障害の状態により多岐にわたり、薬物ステージに合わせた声かけ、食事形態、嚥下訓練（非薬物療法）、認知症薬（薬物療法認知症薬）による治療など、過沈静となるような眠剤や向精神薬などの使用については検討整理が必要とお話されました。

また、摂食・嚥下障害の最大のリスクは誤嚥性肺炎で、認知症に伴う肺炎の繰り返しが高齢者の死亡率の増加に繋がっているそうで肺炎入院患者の内、70～79才では70%以上、80才以上では90%以上が誤嚥性肺炎だそうです。

予後の改善として、寝たきり予防、嚥下機能改善、口腔ケア、胃食道逆流予防、栄養改善などが重要であり、広域抗菌薬の使用は予後の改善には効果的ではないと講演されました。

講演Ⅱ 『健康食品の現状と医薬品との交互作用』

講師 (一社)日本健康食品・サプリメント情報センター(JAHIC) 理事 株式会社同文書院 代表取締役 宇野 文博 氏

わが国では他の先進国に比べて健康食品やサプリメントに関する法整備が遅れているのが現状だそうです。その一方では深刻化する高齢化社会において、ますます健康食品やサプリメントに関する期待と需要が高まっています。



近年では薬品、食事とサプリメントの取り合わせの問題なども指摘されるようになり、これについての情報も栄養士・管理栄養士は熟知していなければならないようです。健康食品でも効果があるものには必ず副作用があるようです。しかしながら、薬品との飲み合わせや、健康食品同士の飲み合わせなど、ネガティブな情報開示がされておらず、安全性や禁忌については情報提供不足の現況があるとのことでした。

あらゆる用途の食事の科学的根拠を世界標準が必要で、その一つとしてナチュラルメディシン・データベースがあると紹介されました。

これを活用することが、食を通じた健康管理や予防医学の推進にもつながり、対象者にあった安全な商品を選ぶことが大事になってくるようです。

薬剤師には、健康食品と薬品の相互作用に関する相談対応の役割が課せられていますが、先生は、「健康食品に関しては、食に携わる栄養士、管理栄養士の先生方に是非関わっていただきたい。」と講演されました。

野菜料理をもう1品

ヘルシーメニューで健やかに



ひじきと豆腐の
塩麹ドレッシング和え

椿油入り

材料 (2人分)

ひじき (乾燥)2g
木綿豆腐100g
むき枝豆10g
ルビートマト1個
酢小さじ2
塩麹大さじ1/2
椿油小さじ2
砂糖小さじ2
すりごま小さじ1
おろしにんにく小さじ1/4
おろし生姜小さじ1
黒コショウ少々

作り方

- ①ひじきは水に戻しておく。
- ②ルビートマトはくし型に切る。
- ③豆腐はキッチンペーパーで水をきっておく
- ④①のひじきは、さっと茹でて冷まし水気をきる。
- ⑤ボールにひじき、枝豆、ミニトマト、豆腐を崩して入れる。
- ⑥Aの材料を混ぜドレッシングを作り、⑤に和える。

1人分 エネルギー/109kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	食物繊維
4.3g	7.1g	7.5g	0.7g	1.3g

提供/五島支部 医療協議会 長崎県五島中央病院 管理栄養士 江頭 清美

Point!
レシピ
特徴

豆腐に塩をひとつまみ (分量外) かけておくと、しっかり水気を切ることができ食感を楽しめます。今回は、五島特産品の椿油を使用しました。

お知らせ掲示板

第6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。*

第6回公益社団法人長崎県栄養士会定時総会は、H29年5月20日に、会場を長崎市民会館へ移しての開催となりました。昨年度の事業報告についてすべて採択がなされた後、本年度の事業計画及び収支予算書において、「無料職業所について」「災害支援について」などの質問があり篠崎会長が回答いたしました。事業目的や内容について会員に周知がなされ新年度を本格的にスタートしました。

平成29年度 支部長交代について

北松支部：植松幸代

賛助会員について

新入 (株) ほんだコーポレーション
退会 花王(株) ヘルスケア食品研究所
(株) サニクリーン九州 長崎北
(株) 三和化学研究所九州北支店

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。

研修会

WORKSHOP

● 第2回 栄養学術研修会

日時：平成29年11月18日 (土)

会場：長崎国際大学

● 第3回栄養学術研修会・第16回長崎栄養改善学会

日時：平成30年1月27日 (土)

会場：長崎県立大学シーボルト校

※第16回長崎栄養改善学会では、演題の応募をまっております。

● ながさき栄養ケア・ステーション登録者研修会

月日：第1回 平成29年10月14日(土)

第2回 平成30年 1月13日(土)

時間：第1回、第2回 13:30~16:30

会場：長崎県栄養士会事務局 会議室 (予定)

日本栄養士会員証について

日本栄養士会会員証 (プラスチックカード) が新しくなり、8月以降お手元に届くことになりました。今後、会員証の更新はありませんので取り扱いにご注意ください。

長崎県栄養士会会員証と併せてご携帯ください。

事務局からのお知らせ

- ① 平成29年度会費を納入された方で、「栄養ながさき」「平成29年度会員証」がまたお手元に届いていない場合には、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 平成29年長崎県栄養士会の会員数は1017名 (内新入会員は65名) です。(平成29年6月30日現在)