

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」事業を終えて

栄養の日 イベント部会長 平野 由美子

人気者のがんばくん、らんぱちゃん、ココロンちゃんと楽しく過ごしました。
一緒に写真を撮ったり、クイズコーナーやがんばらんぱ体操に参加してくれました。



「楽しく学ぼう!みんなの食育」をテーマに県民向けの食育イベントと公開講座を8月5日(土)に長崎ブリックホールにて開催いたしました。

これは、日本栄養士会が、「国民が“栄養”に触れ、“栄養”を考えるきっかけづくりとなるよう」提唱した「栄養の日」の事業に呼応したもので、当日は幼児から高齢者まで幅広い年齢層の方々の参加がありました。

食育イベントでは、「栄養バランスに配慮した食生活の実践」をテーマに年代別のパネルなどの展示や試食コーナーを設置したほか、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂る人や国産の食品を購入する人を増やすことを目指した、ゲーム形式での催し物を行いました。

パネル展示では、幼児期・学童期・成人期・高齢期の4つの年代別の食育のポイントを紹介しました。幼児期ブースではおやつについて説明し、カルシウムたっぷりのおやつの試食を行いました。学童期ブースでは、朝食の重要性について説明しました。さらに、箸を使った豆つかみゲームも行い、食事のマナーについても紹介をしました。成人期ブースでは、H24年度の国民健康・栄養調査結果より長崎県民は全国でもBMIの平均値が上位だった事を紹介し、その改善には食事と運動の双方の工夫が必要であることを説明しました。高齢期のブースではフレイルと、水分補給について説明しました。その他、非常食のブースを設置し、備蓄食品の紹介をするとともに試食も実施しました。



幼児期のおやつの試食は好評



高齢期には栄養価の高い食品の紹介も

来場者のアンケートでは、「食育は子どもに対するものだけではないと感じた」、「朝食を抜く事もあったがこれからはきちんと食べようと思った」、「食事の大切さがとてもわかりやすく学べた」などの感想もありました。また、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるようにしたいと思うか?」に対する回答は「思う・もう実行している」が96%、「食品を買う時、国産品がどうか気にかけるか?」に対する回答は「はい」が85%という結果となり、栄養バランスや国産食品の購入に対する関心の高まりが伺えました。

長崎県のマスコットキャラクターの登場で来場者の方々が楽しそうに参加されていたのが印象的でした。今後も「栄養の日」を県民の皆様にも広く知っていただくために、工夫を凝らしたイベントの企画を行っていきたいと思います。

▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

地域活動協議会 管理栄養士 中倉 美幸さん

『糖尿病性腎症重症化予防事業』に携わって

長年、名古屋市の栄養士職として勤め、結婚を機に佐世保に引っ越してきました。知人が一人もない佐世保での生活になかなか馴染むことができませんでしたが、地域活動協議会の研修会への参加をきっかけに栄養士会の仕事をするようになりました。調理実習が苦手な私に先輩方が実習の見学や親切な指導をしていただきました。その後、料理講習会、お魚教室、調理師試験準備講習会、特定保健指導、食事調査など、これまで経験したことのない仕事ができるようになったのも、地域活動協議会の仲間のおかげでできたことが大変大きいと感じています。

私は現在、佐々町役場の嘱託職員として、主に「糖尿病性腎症重症化予防事業」に携わっています。糖尿病が重症化する前に栄養指導や調理実習を行うことにより、透析導入を遅らせることを目的としています。

平成28年度からの新規事業で、当初はなかなか実績が上がらず、医療機関の先生方との信頼関係をどのようにして築けばよいのか悩みました。事業を進めていく中で、指導内容を直接医師に報告したり、手紙を添えて報告書の提出をする等、コミュニケーションを深める中で徐々に信頼が増えてきました。

平成28年度は半年間で7人の方に生活・栄養指導を実施し、腎機能の維持、改善するなどの成果を得ることができました。今年度も医療機関との連携のもとで事業を実施しています。

平成30年度からは重症化予防プログラムが大きく見直され、ますます地域活動栄養士の活躍の場が広がると期待されます。

糖尿病性腎症で最も有効な治療法は食事療法です。その人らしくある食生活に整えるお手伝いをさせていただくことが、私の仕事です。

これからも関係スタッフをはじめ地域活動協議会の仲間と共に協力しあいながら、頑張っていきたいと思います。



栄養指導の際に使うフードモデルの一部と手作り資料



糖尿病性腎症重症化予防教室の調理実習のメニュー

平成29年度 第2回栄養学術研修会

「生活習慣病予防のための食生活セミナー」が開催されました。

開催日 平成29年11月18日(土) 会場 長崎国際大学

伝達講習 『JDA-DATリーダー育成研修会に参加して』

講師 災害対策委員会 柳 佳子氏・松尾 由美子氏

JDA-DATの定義、主な目的、問われる条件、主な活動内容とその組織形態、災害発生時どのような動きをすればよいのかシュミレーションを中心とした研修会の伝達講習をして頂きました。明日にでも訪れるかもしれない災害、その時何をすればよいのだろうか？一度このような体験してみるのも必要だと感じました。

講演Ⅰ 『高齢社会における油脂の役割

～高齢者の栄養補給からもの忘れ防止まで～』

講師 東洋大学食環境科学部健康栄養学科教授 医学博士 近藤 和雄氏

重度の介護が必要となる脳血管疾患や虚血性心疾患が、世界的に高いのが我が国の現状が述べられた後に、脂質異常症の食事療法の基本から、食品摂取と血中コレステロールの新しい関係、摂取する脂肪酸の種類による体内での代謝経路と糖が代謝できない時のケトン体の生成について、また小腸での吸収のメカニズムなど分かりやすい図解で説明していただきました。



講演Ⅱ 『中鎖脂肪酸の脳機能への影響について』

講師 日清オイリオグループ(株) 中央研究所研究第7課 主管 野坂 直久氏



中鎖脂肪酸の含有量と調理の適正、特徴について解説後、中鎖脂肪酸の低栄養改善への概念を説明して頂きました。

また、脳機能への影響について調査した内容報告。認知症予防との関わりが深い事を改めて知りました。その予防の為に食と生活習慣の推奨と避ける内容を詳しく説明していただきました。

協賛して頂いた日清オイリオグループ(株)より講演でもお聞きした中鎖脂肪酸が主成分の商品があり、私たちの質問にも丁寧にお答えしていただきました。

午前中、雨が降っていてやや肌寒い天気でしたが、参加人数84名(合計)を得て盛会裏に終了いたしました。



野菜料理をもう1品

ヘルシーメニューで健やかに



平干し大根と じゃが芋のコロツケ

平干し大根とは

茹で干大根が干切りなのに対して、平たいままの短冊型で形が違うだけのものです。干切りの物に比べて厚みがあるので歯ごたえがあり、地元上五島ではそのまま『お煮しめ』にさせていただきます。

材料 (2人分)

平干し大根	5g
油揚げ	10g
薄口醤油	14cc
酒	2cc
平干し大根の戻し汁	10cc
人参	20g
砂糖	6g
みりん	4cc
油	少々
じゃが芋	2個
小麦粉	適量
顆粒コンソメ	小さじ1/2
牛乳	大さじ2
こしょう	少々
卵、パン粉、揚げ油	適量

コロツケの具(炒め煮)

作り方

- ①コロツケの具を作ります。(炒め煮)
平干し大根をたっぷりの水で戻し、軽く水を絞ります。
平干し大根、人参、油揚げをあらみじん切りにします。
- ②鍋に油をひき、平干し大根、人参がしんなりするまで炒めたら調味料と戻し汁を加えます。
- ③平干し大根が軟らかくなったら油揚げを加え水気を飛ばします。まず炒め煮の完成です。
- ④じゃが芋は適当な大きさに切り、串が通るくらいまで茹でます。
- ⑤茹で汁を捨てて弱火にかけながら水分を飛ばし、潰します。
- ⑥炒め煮とAを入れて良く混ぜ合わせ、適当な大きさに形成します。
- ⑦小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で1分程揚げます。
- ⑧お皿にキャベツ(記載外)等と盛り付けて出来上がりです。

アドバイス

- 炒め煮が濃い時はコンソメやこしょうを控えましょう。
- 炒め煮の煮汁が入るなら牛乳は使用しなくてもよいです。
- 平干し大根の炒め煮がひき肉の代わりになり、食感を引き立てます。
- 平干し大根は食物繊維やカルシウムのほか、血圧降下に役立つカリウムが豊富です。生の大根よりも栄養価が高く地域に根差した食材です。

1人分 エネルギー/248kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	食物繊維
44.0g	8.0g	39.0g	1.2g	5.3g

提供/上五島支部 介護老人保健施設 グリーンヒルかみことう 渡辺貴美子

お知らせ掲示板

おめでとうございます

8月7日に開催された全国栄養改善大会において表彰されました。

厚生労働大臣表彰

栄養指導業務功労者 林田 康子さん 西本千都子さん

栄養改善事業功労者 平野 清美さん

日本栄養士会会長表彰

会員在籍 50年 清水 千代子さん

会員在籍 25年

龍口久美子、高比良依子、中村 史子、谷口まゆみ、
横山登美子、山口 智美、寺道 和代、吉永 恵、
山脇 美代、平間 竜子、長田 都、鹿垣 敦代、
植松 幸代、内田 範子、松永 美穂、伊賀萬里子、
松本かつ美、黒島みどり、岡崎 照代、井手 明美
川添 敦子 (敬称略)

第7回(公社)長崎県栄養士会定時総会について

日時 平成30年5月19日(土)

場所 長崎ブリックホール国際会議場
※役員の選任(役員選挙)が行われます。

賛助会員について

新規 株式会社 日本トリム長崎営業所
九州電力株式会社 長崎営業センター

日本栄養士会会員証について

日本栄養士会会員証(プラスチックカード)が新しくなり、お手元に届けられました。

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 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 平成29年長崎県栄養士会の会員数は1059名(内新入会員は78名)です。