

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」県民公開講座について

栄養の日 公開講座部会長 田中 浩美

前号のかわら版でもご紹介しましたが、平成29年8月5日(土)に長崎ブリックホールにて、「栄養の日」の食育イベントと県民公開講座を開催いたしました。

県民公開講座は、相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 教授 堤ちはる先生から『年代別食育のすすめ～乳幼児期を中心に～』をテーマに、『咀嚼力に注目した離乳後の食事』、『食育の視点から見る乳幼児期にありがちな食生活の困りごとへの対応』、『さまざまな「こ食」について』を柱に、ご講演いただきました。

子どもの心とからだの健全な発育のために大切なことや乳幼児期の食が生涯を通じての基本であることなどを学ぶことができました。

参加者からも「食は生活の中心だと改めて感じました。」「納得のいくお話でした。」等の感想をいただきました。

あっという間の90分間で、まだまだ講演を聞きたいと思われた方も多かったようです。



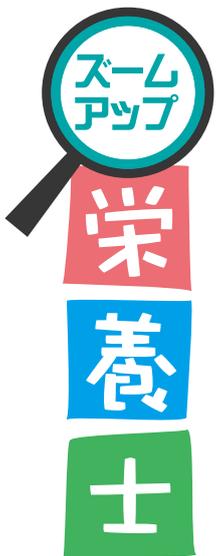
当日は「参加者が少なかったらどうしよう」と大変心配しましたが、中学生や大学生や妊婦さんや高齢者など幅広い年齢層の方々127名にご参加いただきました。

今後は、県内各地域で県民公開講座を開催するように予定しています。これからも是非多くの方に参加いただき、楽しみながら栄養を考えるきっかけになればと思います。

現在、私たちの身の周りには、食に関する様々な情報があふれています。その中には偏った情報もあり苦慮する人が少なくありません。

管理栄養士・栄養士が、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られるよう、絶えずスキルアップしていきたいものです。

講座は正しい情報・新しい情報を得ることができる貴重な機会です。これからもみんなで受講しスキルアップしていきましょう。



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

島原支部・医療協議会 まき歯科  
食のサポート 管理栄養士 梶原 佳代子さん

当院では、「健口から健康のお手伝い」をキーワードに、歯の治療だけでなく口の中に入る食べ物にまで焦点をあて、年齢を重ねても口からおいしく安全に食事ができる事を目標として歯科治療が行われています。副島太悟副院長は、全身のケアのため、歯科医師・介護職員・管理栄養士・栄養士・柔道整復師がすぐに連携できる体制を考え、2016年4月、当院に『食のサポート』を立ち上げ、歯科に管理栄養士を常勤で配置されました。私はその『食のサポート』で、訪問診療専門の歯科衛生士さんと机を並べ、在宅訪問栄養食事指導の充実を目的に活動しています。

現在の仕事内容は、①歯科受診者の栄養相談②併設の介護施設で作っている宅配弁当利用者への在宅訪問栄養相談③クリニックでの外来栄養食事指導④依頼があればグループホーム等で講習会などがあります。2017年4月には、副院長の提案で、併設の介護施設において、施設の栄養士を中心に歯科医師他、多職種で入居者様の口腔内の状況や栄養状態について定期的に話し合うチームができました。

在宅訪問栄養食事指導の充実ですが、宅配弁当を利用されている低栄養の人や、クリニックの先生が訪問診療を行っているグループホームの入居者様を対象に、2017年10月より当院から居宅療養管理指導を算定し、ご自宅やグループホームへの訪問を開始しました。ここに至るまでには、長崎県栄養士会の篠崎会長や在宅訪問管理栄養士として活躍されている長崎市医師会医療センター診療所の古川さんからの助言、そして周りにいる栄養士仲間が大きな支えとなりました。

在宅訪問栄養食事指導を行う上で、私の目標とする人がいます。それは、『食のサポート』と一緒に仕事をしている訪問診療を専門とする歯科衛生士さんです。歯科衛生士さんは、在宅だけでなく病院や施設など幅広く足を運び口腔ケアを行っています。患者様が亡くなるその日までケアに携わられているような時もあり、患者様に対する責任感と思いやり、何よりも「安全な口」を作りたいという思いが伝わってきます。そのような姿をみていると、私も最期までご本人やご家族に寄り添い食のサポートを行いたいという思いがさらに強くなりました。



訪問車



『食のサポート』のミーティング状況

最近、在宅訪問栄養食事指導の利用者様が入院され、入院先へ食事の様子を見に行きました。ご本人の表情を見て安心したのと同時に、担当ケアマネ、病院の栄養士やソーシャルワーカー、リハビリスタッフなど、さまざまな視点からご家族がかかえる問題、ご本人の身体的・心理的な問題について意見を聞く機会をいただきました。さまざまな視点からの意見は、利用者様やご家族にとってよりよい支援に繋がると実感しています。

今後も多職種と連携しながら利用者様がどこにおられても『食のサポート』を切れ目なく繋ぎ、最期まで安心して口から食べられるよう支援していきたいと思います。

# 平成29年度第3回栄養学術研修会。 第16回長崎栄養改善学会 が開催されました。

開催日 平成30年1月27日(土) 会場 長崎県立大学シーボルト校 参加者 120名

## 平成29年度 第3回栄養学術研修会

### 講演 『中高年の健康と脂質およびたんぱく質の摂取について』

講師 長崎県立大学 看護栄養学部 栄養健康学科 教授 田中一成 先生

「あぶらは本当に悪者？」という問いから講演は始まりました。  
講演の内容は次のようなものでした。

- ・植物油を使用することでβ-カロテンを効率よく吸収ができるが、ノンオイルドレッシングを使用すると、エネルギーは低くなるがカロテンなどの重要な脂溶性成分の吸収は低くなる。
- ・飽和脂肪酸・一価不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸は各固有の機能を持っており、動脈硬化性心疾患への影響も多価不飽和脂肪酸の場合動脈硬化を抑制し、飽和脂肪酸は種類により動脈硬化を促進する。
- ・トランス脂肪酸は危険な脂肪酸と言われることもあるが、血清コレステロール濃度は、リノール酸の摂る量に影響され、日本人はトランス脂肪酸自体を摂る量も少なく影響は低いとみなされる。
- ・食事で摂るコレステロールの影響は、血清コレステロール濃度が上昇しやすいヒトと上昇しにくいヒトがいる。また、植物ステロールを食事でとると内因性のコレステロールが吸収が阻害され、食事からとるコレステロール量を減らすよりも効率的に血清コレステロール濃度を低下させる可能性がある。



1つの視点からだけではなく多方面から見て「油は本当に悪者？」なのかを、代謝のメカニズム・様々な研究結果から科学的な根拠に基づき、分かりやすく講演していただきました。

代謝・TCA回路の図が出てきたとき正直ドキッとした聴講者も多かったのではないのでしょうか。すべての栄養素の代謝に関連している大切な基礎ですが、改めて栄養士として理解しておく必要性を痛感しました。

最後に先生から「智慮なければ好機を逃す」というメッセージをいただきました。

\*智慮：先のこと、細かい事まで考えはかる知恵、人の気づかない所まで見通す知恵

世間ではあぶらは悪者というイメージだけけれど、本当にそうなのか、世間の情報に栄養士自身が振り回されていないか、代謝を理解し、データとなる根拠をしっかりと抑えることができているのか…と感じた聴講者もいたのではないのでしょうか。



講演後は、聴講者からの質問もあり、先生のお話くださった内容への関心の高さが伺えました。

改めて、日々のルーチンワークだけではなく、栄養士として何を学び、知識を広げていかなければいけないことを考える貴重な機会を得られました。

## 第16回 長崎栄養改善学会

午後から、開催された第16回長崎栄養改善学会では、4つのセッションに分かれて栄養教育、基礎栄養、応用栄養、栄養管理、スポーツ栄養の分野で、9演題の発表がありました。

それぞれの分野で活動する会員の方々の、日々の業務の中で取り組まれた研究発表があり、貴重な学びの機会となりました。

# 野菜料理をもう1品

## ヘルシーメニューで健やかに

### きゅうりと ミニトマトの薬味和え



#### 材料(2人分)

きゅうり …… 1/3本  
ミニトマト …… 10個  
(トマト中 …… 2個)  
みょうが …… 1個  
しそ …… 2枚  
ポン酢しょうゆ …… 小さじ1  
いりごま …… 少々

#### 作り方

- ①ミニトマトは4~6等分に切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②みょうがは縦半分に切ってから小口切り、しそは千切りにする。
- ③ボウルに①と②を混ぜ合わせ、ポン酢しょうゆを加えて和える。
- ④③を皿に盛り、上からいりごまをふりかける。

1人分	エネルギー/33Kcal				
たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	食物繊維	
1.4g	0.5g	6.8g	0.2g	1.8g	

提供/吉岐支部 医療協議会 光武内科循環器科病院 高尾 佳名

#### レシピの特徴、お勧めポイント

このレシピは減塩メニューとして、教室にこられた市民の方に紹介したものです。薬味とポン酢しょうゆをいかしたさっぱりした1品です!!

## お知らせ掲示板

### 第7回定時総会について

- 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  
※役員を選任(役員選挙)を実施します。

### ながさき栄養ケア・ステーションへ登録しませんか

長崎県栄養士会では、ケア・ステーションに登録して活動する会員さんを求めています。登録方法は、長崎県栄養士会のホームページをご覧ください。

### 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。

### 平成30年度研修会開催日程について

- ★ 生涯学習研修会  
日程：7月 7日(土)・8日(日)、  
8月25日(土)・26日(日)、  
9月29日(土)・30日(日)  
会場：松藤プラザえきまえいきいき広場
- ★ 第1回栄養学術研修会  
5月19日(土) 会場：長崎ブリックホール
- ★ 第2回栄養学術研修会  
11月 担当支部：大村
- ★ 第3回栄養学術研修会・第17回栄養改善学会  
担当支部：佐世保
- ★ 新人研修会  
6月10日(日) 会場：セントヒル長崎

### 長崎県栄養士会では、会員の皆様に栄養指導媒体やパネル(A1版)の貸出をしています!!

ホームページの会員専用ページに写真を掲載しておりますので、各種事業などにご活用ください。貸出方法は、直接事務局まで取りに来ていただくか、着払いでの宅急便での送付となります。但し、支部・協議会事業に使用の場合は、送料の負担はありません。希望者は、事前申し込みが必要です。備品借用願にご記入の上、FAX又はメールで事務局までお申込み下さい。(備品借用願は、ホームページよりダウンロードできます。)

## 事務局からのお知らせ

- ① 平成30年度会費(15,500円)の納入をお願いします。
- 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 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。
- ④ 平成29年長崎県栄養士会の会員数は1,061名(内 新入会員は82名)です。(平成30年2月1日現在)