

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。

無料職業紹介所について

長崎県栄養士会 常務理事 塩竈 由紀子

平成29年3月1日付けにて、職業安定法33条の規定により厚生労働大臣の許可を受け、管理栄養士・栄養士の就業支援に関する事業として、(公社)長崎県栄養士会に無料職業紹介所を開設いたしました。事務局の開局日は毎週火曜日の10時から16時です。平成30年3月末より、長崎県栄養士会のホームページに無料職業紹介所のサイトができ、手続の書類のダウンロードや、求人情報を閲覧できるようになりました。

求人者の手続きは、求人票に必要事項を記載し、就業規則を添付して申し込んで頂き、労働条件等を明示できる事業者であるか審議した後に受理し、ホームページにて公示いたします。求職者の対象となるのは、長崎県内の管理栄養士・栄養士で、職を求めておられる方です。会員・会員外を問わずにご利用いただくことができます。求職票に記載し事務局へ来所または、郵送で申し込んで下さい。

無料紹介許可証

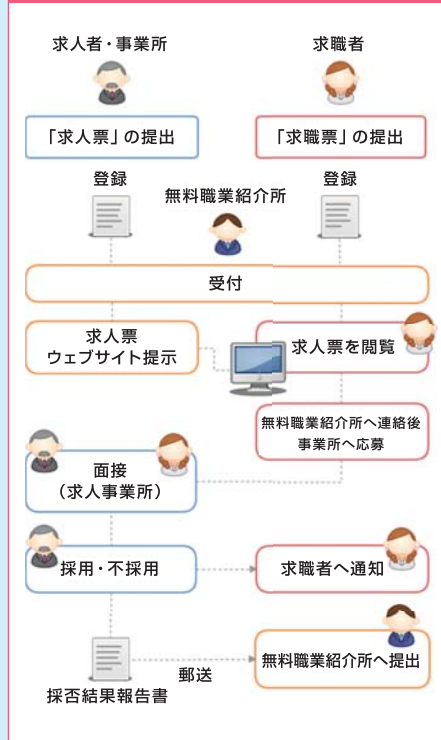


求職者の情報公開はいたしません。有効期間は1年ですが、延長も可能です。求人情報から求職

条件に合った職場が見つかった場合は、当所に連絡後、求人者に当所から情報を得た旨を伝え、面接等を受けてください。面接後、「採用・不採用」の連絡がありましたら、その結果を電話で当所まで報告をお願いします。採用の場合、就業後の状況の確認を後日させていただきます。

栄養業務から離れていらっしゃる方、免許は持っていてもお仕事に就かれるのは初めての方も、長崎県栄養士会は多種・多様な研修会を開催していますので、この機会に大いに御活用ください。

無料職業紹介の流れ



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

対馬支部・福祉協議会 特養わたづみ 栄養士 中村ゆかりさん

「ソフト食」を取り入れて…



私の施設では、「ソフト食」に取り組んで、早いもので10年になります。

初めはわからないことだらけで、ソフト食の第一人者 黒田留美子先生の本を買い、研修会に参加し、ソフト食を取り入れている施設に勉強に行き…と、わからないなりに頑張っていました。

そんな中、黒田先生が対馬へ来島され、直々に教えて頂けたことが私たちのパワーになりました。対馬でいち早くソフト食を取り入れ、黒田先生の下へ何度も通い勉強された、特養ひとつばたごの栄養士さんのご尽力のおかげです。

『ソフト食とは…かむこと、飲み込むことが難しくなった高齢者にも、安全で、かつ、見た目に美しく、味もおいしい料理を、独自の材料・調理法により作成したもの』

ソフト食の定義は理解できても、実践となると本当に難しく、試行錯誤の日々が続きました。

今思えば、一番大変なのは調理員の皆さんだったと思います。具材によって切り方も調理法も変わります。常食とソフト食と、今までよりも食種が増えて、それはもう、覚えるのに必死な毎日でした。黒田先生の本を自宅へ持ち帰り、勉強する調理員もいました。

最初は、一日に1種類、昼食の主菜等にソフト食を取り入れるところから始めました。

せっかくきれいに形を作っても、食事介助をする際に小さく碎かれることも多く、介助する介護員にも食べてもらうなど、他職種へも理解を求めました。

今では、全部とまではいかないまでも、食材を工夫したりして、ほとんどソフト食の提供ができるまでになりました。

今現在、嚥下食という言葉は一般化してきています。ドラッグストアなどでも「噛む事が困難な方・飲み込みの難しい方…」など摂食嚥下に問題がある方用の食事がたくさん販売されています。

「食べること」は、人間にとってとても大切なことであり、楽しみなことでもあります。

見た目が常食とあまりかわらないソフト食を提供することで、残菜が減り、また、あまり刻まないことで誤嚥性肺炎のリスクも減らすことができました。

いくつになっても、「食事の時間が一番の楽しみ～」と言って貰えるような食事を提供できるよう、これからも頑張っていこうと思います。



平成30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30年5月19日（土） 会場 長崎ブリックホール国際会議場

講演 「脳からみた食べる」

講師 九州歯科大学 歯学部 教授 吉野 賢一 先生

「食べる」という行動を「脳」の働きから探るという新たな視点からの講演でした。

ヒトの味覚は視覚情報の影響を非常に受けやすく、お祭りなどでよく見かけるかき氷、そのシロップの味は同じであっても「黄色＝レモン」と脳が認識すればそのかき氷はレモン味に、「赤色＝いちご」と認識すればいちご味に感じてしまうそうです。このような例を挙げて食べ物の見た目や料理を盛る食器や柄、部屋の照明など周りの環境からも大きく影響を受けるという「心理的状況によって変化する味」についての説明がありました。

「なぜ子どもに野菜嫌いが多いのか」については、ヒトは甘み、塩味、旨味を舌で感じたときには脳の「快楽系」、つまり「美味しい」と反応しますが、酸味、苦みに関しては「嫌悪系」に繋がり反応します。これは本来ヒトに備わっている「危険を察知する能力（腐敗した物や毒物を誤って摂取した際に脳が危険であると判断する）」として脳科学的に正常であるということです。苦手な野菜を摂取するためには「野菜は身体にとって重要な食べ物である」という学習を何度も繰り返すことが必要であるということでした。



またヒトが食事をする上で動物と大きく異なる点として、動物は生命維持のために食行動をとるのに対し、ヒトは食事しながら相手の行動や表情、反応を見て「何を考えているのか」を無意識に推察しているということ、食事を通して互いに心を通わせながら心身の栄養を養っていることを学びました。近年問題視されている「個食」は栄養面では問題がないとしても心身の養いに大きく影響していることを改めて知る場となりました。

私たちを取り巻く環境は「味」と密接な関係にあり、「食」をただ味や栄養の視点から見るのではなく、多方面から観察し理解することで更なる栄養管理の向上を図ることができるのではないかと実感しました。



野菜料理をもう1品

ヘルシーメニューで健やかに



ひじきの
ゴマ酢和え

材料(2人分)

ひじき(乾)	10g
きゅうり	40g
人参	10g
塩	少々
砂糖	大さじ1/2
濃口醤油	小さじ1
酢	小さじ2・1/2
みりん	小さじ2
ごま	小さじ2
生姜	少々

作り方

- ①ひじきを水にもどしてから茹で、水気をきる。
- ②きゅうり、人参はせん切りにする。軽く塩をし、しんなりしたら水洗いをして水気をよくしぼる。
- ③①と②をAで和え、針生姜を飾る。

レシピの Point!

柔らかな「芽ひじき」はサラダや和え物に、かみごたえのある「長ひじき」は煮物に良く合います。

1人分	エネルギー/59kcal				
たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	食物繊維	
1.6g	1.8g	10.1g	0.7g	3.4g	

提供/対馬支部 公衆衛生協議会 対馬市いきいき健康課 内山 秋紅

お知らせ掲示板

第7回公益社団法人長崎県栄養士会定時総会について

平成30年5月19日(土)に長崎ブリックホールにおいて621名(委任状含む)の出席を得て開催され、すべての議案について採択がなされました。

平成30年度支部長交代について

長崎支部: 松尾由美子	佐世保支部: 北村 晶子
西彼支部: 伴 知子	島原支部: 増田 陽子
五島支部: 山田 朝代	上五島支部: 吉田ことえ
壱岐支部: 畑原久美子	対馬支部: 中村ゆかり

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者を随時募集しています。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。

賛助会員について

退会 三信化工株式会社福岡営業所
キューピー株式会社福岡支店

研 修 会

第2回栄養学術研修会

日 時: 平成30年10月27日(土) 開催支部: 大村
会 場: 市民交流プラザ「プラザおおむら」

第3回栄養学術研修会・第17回長崎栄養改善学会

開催支部: 佐世保 日 時: 平成30年2月16日(土)
会 場: 長崎国際大学

日本栄養士会員証について

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



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。

事務局からのお知らせ

- ① 平成30年度会費を納入された方で、「栄養ながさき」「平成30年度会員証」がまだ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 ひとりでも多くの管理栄養士・栄養士が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下さい。入会案内書をお送りしますので事務局へご連絡下さい。
- ④ 平成30年長崎県栄養士会の会員数は931名(内新入会員は53名)です。(平成30年5月31日現在)
- ⑤ 平成30年4月1日より事務局体制が変わりました。
○職員 松下聖子(総務) ○非常勤 井手令子(会計) ○非常勤 長田 都(会員管理)