

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。



皆様の健康づくりをお手伝いします!

「ながさき栄養ケア・ステーションの紹介」

ながさき栄養ケア・ステーション委員会 委員長 平野 清美



「お魚料理教室」の様子



自宅にお伺いして「訪問栄養指導」の様子

ながさき栄養ケア・ステーションは平成16年に「地域や医療機関等に対して栄養・食育支援を行う活動拠点」として、長崎在宅ドクターネットの助言を受け日本栄養士会の栄養ケア・ステ体制整備モデル事業の助成金を活用して設置されました。設置の目的としてフリーで活動する会員の増加が顕著になり、これら会員のスキルの標準化と会として業務依頼を受ける際のシステム化がありました。初年度は人材育成からスタートし、登録者90名で、登録者の資質向上を目指して、年2回の研修会を開催しました。

その後、平成20年度、国の特定健診・特定保健指導の開始を機に、登録を4つの専門分野「健康づくり・食育」「病態栄養指導」「高齢者・介護予防」「特定保健指導」に分け、「登録証」を交付し、スキルアップやブラッシュアップ講座等で、より高い質の担保を目指して登録者研修を行いました。

平成22年度からは、各部門に正・副リーダーを配置し、講師（派遣人材）選定や専門分野別自主研修会の開催も行い、この間活動を標準化する一助として、栄養指導に必要な資料や設置規定、登録方法等を内容とした「ながさき栄養ケア・ステーション サポートブック」を作成しました。このサポートブックは、その後2回改定を行い、現在も登録者のバイブルとして活用されています。

主な活動の場は、学校やPTA等での食育の講話、魚市委託の「お魚料理教室」、平成元年から続く長崎市国民健康保険課委託「健康料理de生活習慣改善事業」、給食等の「栄養価算定」、栄養士のいない医院の「病態栄養指導」、高齢者を対象とした「介護予防講話」、高齢の低栄養者等を対象とした「訪問栄養指導」等で、各種団体から個人の方のご依頼まで幅広く対応しています。活動に対する報酬は、栄養士会として標準価格を決めており、実施後に依頼を受けた担当者に直接支払われます。

登録申請は、平成27年度までは2年毎にしていたのですが、その後登録がいつでもできて、一度で継続もできるように変更しました。そのため、活動ができなくなった会員の登録が継続しているという問題も出てきています。平成29年度の状況は、登録者100人、実際に活動した者は62人、全体の活動回数は222回となっています。

日本栄養士会は各県にケア・ステーションを広げるため、直営ケア・ステーション以外にも栄養ケア・ステーションを作るように指導しており、長崎県では長崎市に1箇所認定を受け活動しているケア・ステーションがあります。

最近の栄養ケア・ステーションの問題は、病態栄養指導の必要性が増しているにもかかわらず、病態栄養指導に関わる人材が不足していることと、依頼者の指導料についての理解不足により、なかなか増加に結びつかないことです。また、今後は国が進めている「地域包括ケアシステム」の推進に伴い、地域ケア会議において助言・支援のできる栄養士の派遣が次第に増加するものと考えられます。これからは、これらの要請に応えられるような栄養ケア・ステーションに進めていく必要があります。

栄養ケア・ステーションは地域活動栄養士だけではなく、病院や施設に勤務されている栄養士にも登録していただいています。勤務されている栄養士の皆様は毎日の業務で大変だと思いますが、地域の栄養状態の把握・向上にご協力いただければ有り難いです。

▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

島原市立第四小学校 栄養教諭

島本 理恵さん

学校と家庭との連携による食育の推進

社会の環境や食生活が大きく変化している中、学校と家庭が連携して食育を推進していくことが求められています。

その取組の1つとして、1年生の親子を対象とした給食試食会があります。試食の前に保護者には、給食が始まって間もない頃の様子、それから数か月たった児童の様子を見せながら、給食の意義や果たす役割について理解を深めてもらいました。当日は、10月10日の目の愛護デーにちなんで人参をたっぷり使った人参のきんぴらを献立の中に入れました。その後、実際に試食して人参の甘みを感じながら親子で食べてもらいました。保護者と一緒に給食を食べる子どもたちは、「これだけ食べられるようになった。」と胸を張って給食を食べたり、苦手な食べ物でも挑戦したりします。その姿を見ながら保護者は子どもたちの成長を感じ、喜ばれています。



また、「準備の様子など家では見られない姿を見て嬉しかった。」「どれくらいの量を食べているのかわかって良かった。」といった感想もいただきました。この試食会が家庭での食事のメニュー、食事の量やお手伝いについて考えてもらうきっかけになれば幸いです。

2つ目の取組は、食について学校で学んだことの家庭での実践化です。

「うわあ、こんなに多いの。」これは試食会後におやつのお砂糖の量について子どもと保護者に向けて話をしたときの子どもたちの感想です。指導後には、おやつのお砂糖の量を親子で決め、家庭を実践の場としました。実践後の子どもの感想には「量を決めると、おやつを食べ過ぎることがなく、たくさんご飯を食べることができました。」「ジュースをお茶にかえてもおいしかったです。」といった感想がありました。



このように、学校で学んだことを家庭の実践へとつなげていけるような取組を担当と協力して、これからも行ってきたいと思います。

おわりに、学校と家庭が一層連携を深め、食育を推進していくことで体も心も健康で元気な杉谷っ子をはぐくんでいきたいと思っています。

平成30年度 第2回学術研修会 インスタントラーメン「健康と栄養」セミナー が開催されました。

開催日 平成30年10月27日（土）

会場 プラザおおむら

午前中は長崎県立大学シーボルト校 名誉教授 武藤慶子先生を講師にお迎えしインスタントラーメンを使用した調理実習を行い、一般参加の小学生から高齢の男性まで幅広い層の17名の方を交えて、30名の参加を頂きました。

武藤先生は4品のレシピを考案頂き、巧みな話術で、会場を沸かせながら、簡単、便利にインスタントラーメンを栄養満点なラーメンに変身させられました。メニューも日本即席食品工業協会より指定された4品を使用し「トマトちゃんぽん」、「あんかけ風ラーメン」、「そばめし」、「味噌チャウダーラーメン」と味付けも見た目も多岐にわたり、「これがあのラーメン？そして美味しい！」と、試食された皆さんの感想でした。

一年間で国内約57億食ものインスタントラーメンが食されており、それを否定するばかりではなく、それを利用、工夫し更なる栄養を添加させるのも管理栄養士・栄養士の仕事なのだと考えさせられました。

午後からは、食品安全情報ネットワーク代表の小島正美先生による「メディア情報の見極め方～誤解だらけの食にまつわる「危ない話」～」と題し、講演が行われ85名の参加がありました。私たちはつつい短絡的にメディアの情報は正しいと鵜呑みにしてしまいますが、それを見極める具眼を養う必要があるとご教授頂きました。



インスタントラーメンをアレンジした4品



一般の参加者を交えた調理実習の様子



講演終了後のアンケートに『栄養指導中に「〇〇テレビでこういっていた」と患者さんが言い張り、困ることがあったが、今回の講演で、正しい情報かどうかの見極めを見つめ直すきっかけになった』という感想がありました。

私たちは管理栄養士・栄養士ですので、科学的エビデンスに基づいた情報に則り、公的機関のHPを確認するなど行動しなければいけないと改めて感じました。

野菜料理をもう1品

ヘルシーメニューで健やかに！ 減塩でも美味しく。

具たくさん豆乳汁



材料 (2人分)

大根	40g
人参	20g
れんこん	40g
さつまいも	40g
生しいたけ	20g
小ねぎ	5g
しょうが	5g
厚揚げ	1/4丁
出し汁	200g
味噌	16g (大さじ1弱)
豆乳	160g

作り方

- ①大根、人参、れんこん、さつまいも、生しいたけは厚さ3mmくらいのいちよう切りにする。
- ②厚揚げは1cm角に切る。
- ③①②の材料をだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ④味噌をたてて豆乳を入れる。豆乳を入れてからは分離するので火を入れすぎないように気をつける。
- ⑤しょうがは千切り、小ねぎは小口切りにし盛り付け時に椀に盛る。

レシポのPoint!

豆乳が入っているので少ない味噌の量でも美味しく感じます。具をたくさん入れることで汁も少なくでき、野菜のカリウムでナトリウム減に、しょうが、小ねぎなどの香味野菜も塩分の少ない味を美味しくします。

1人分

エネルギー/151kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	食物繊維
8.0g	5.8g	17.2g	0.9g	11.8g

提供/長崎支部 地域活動協議会 能 映子

お知らせ掲示板

おめでとうございます!!

厚生労働大臣表彰

栄養指導業務功労者

後藤 洋子さん / 川口 智子さん

介護老人保健施設事業功労者

森内亜紀子さん

日本栄養士会会長表彰

会員在籍50年

平田 悦子さん

会員在籍25年

矢野 和子さん	岩永かおりさん	大浦五九子さん
河村 礼子さん	大下 正美さん	南 恵子さん
森内亜紀子さん	松本 俊子さん	中尾千佳子さん
増崎 昭子さん	田浦 治美さん	荒瀬美登里さん
林田 知子さん	高坂 靖子さん	和田 京子さん
鍋島しのぶさん	浅田 友恵さん	田中 尚子さん
松尾 佳栄さん	末永えりかさん	近藤 麻弥さん

研修会

第3回栄養学術研修会・第17回長崎栄養改善学会

日時：平成31年2月16日(土)

会場：長崎国際大学(佐世保市)

第8回(公社)長崎県栄養士会定時総会及び第1回学術研修会について

日時：2019年6月1日(土)

会場：長崎ブリックホール国際会議場

日本栄養士会会員証について

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。



賛助会員について

新規入会 有限会社 田中農園

社名変更 SOMPOリスケアマネジメント株式会社健康サポート事業本部

↓
SOMPOヘルスサポート株式会社

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30年長崎県栄養士会の会員数は1066名(内新入会員は84名)です。(11月20日現在)