

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。

「ながさき栄養ケア・ステーション」は、 皆様の健康づくりをお手伝いします!



ながさき栄養ケア・ステーションについては、前号（栄養・食情報かわら版120号）でその概要を紹介いたしました。今回は、その活動の中で高齢の低栄養者などを対象とした「訪問栄養指導」と、魚市場協会委託の「魚調理講習会」について紹介いたします。



「訪問栄養指導」を実施して ● ながさき栄養ケア・ステーション委員会 堂下 真弓

「訪問栄養指導」は、入院患者の退院時に低栄養や過体重の傾向がある方、また、疾病に伴う食事管理が困難な方の自宅を訪問し、栄養状態の悪化から入退院を繰り返さないために、栄養相談や栄養指導を行うものです。対象者のご自宅に訪問し、最初に栄養アセスメントを行い、生活習慣や食事内容、家庭環境等を聞き取ります。そこから食事内容、生活面及び環境面の課題を抽出し、対象者が前向きに考えることができるよう、実際の生活スタイルに合

わせてアドバイスします。

栄養状態を改善するためには、栄養補助食品等を紹介することも大切ですが、在宅の方々は介護力や経済力に違いがあります。一人ひとりに寄り添い、じっくり対象者の話に傾聴し、今すぐにでも達成できそうな目標と一緒に考えます。このようにして実践に結びつける助言を行なうことが栄養状態の改善、生活能力の向上につながると思い「訪問栄養指導」に従事しています。

「魚調理講習会」に参加して ● ながさき栄養ケア・ステーション委員会 伊藤 洋子



栄養ケア・ステーションの「健康づくり・食育」分野の活動の一つとして「魚調理講習会」があります。

長崎や佐世保の魚市場協会が学校や公民館等で行う事業「魚調理講習会」への従事で毎年11月から翌年2月にかけて長崎・佐世保・大村・諫早で行われています。

内容は協会の方が鯵やいかのさばき方を師範される時の助手やさばき方の指導等を行っています。場所によっては魚のアラを使って味噌汁を作ることもあります。

又、魚の栄養に関して「長崎県魚栄養あるある事典」（長崎県魚市場協会連合会編）をもとに作られたマニュアルを使って講話をします。

私も昨年度は中学校で、今年度は高校での活動に参加いたしました。中学校ではうまくさばけない生徒もいましたが、それでも自分で作った刺身はおいしくいただいていました。高校では手際よく鰯やいかの刺身が出来上がりました。鰯のアラを使った味噌汁も喜んで食べていただきました。対象の方に応じた指導が大切ですが、楽しく実習することができました。



ズーム
アップ

栄
養
士

▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

陸上自衛隊大村駐屯地業務隊

田中 朋佳さん

陸上自衛隊の給食と栄養士業務

① 自衛隊給食の目的

自衛隊では、1日3食の完全給食を実施しており、この給食を媒体に食に関する知識を高め、自己管理能力を養うことを目的としています。食事を心身の健康に重要なものと捉え、仕事の原動力、自衛隊でいう「人的戦闘力の維持増進」につながるよう努めています。

② 自衛隊栄養士の業務内容

事業内容は、①日々の献立作成による栄養管理、②栄養教育、③野外炊事の練成支援の主に3つです。

日々の献立は、可能な限り手作りを追求するのはもちろんのこと、旬の食材、リクエスト、行事食、郷土料理を取り入れ、さらに魅力的な給食にするために部隊と協力して愛着がもてる駐屯地名物料理の作成にも取り組んでいます。

栄養教育は、自衛隊給食の意義、食事マナー、自分に合った食事量の把握と選択、休暇前後の過ごし方、スポーツ栄養について行うことが多いです。中でも現在は、自分に必要なエネルギー量を知り、それに見合った食べ方ができる隊員を育成する「タイプ別給食」に力を入れています。年齢・体格・活動量（訓練の種類等）の異なる隊員に、自衛隊のエネルギー基準量1日3200kcalを一律に提供すると過不足が生じる隊員が多く出ます。その対策として「タイプ別給食」という名称で、おかずやデザートをそれぞれ2種類準備し、ごはん量の調整に加え、おかず及びデザートの種類・量で自分に合った給食を自分で組み立てられるようにしています。

野外炊事*の練成支援は、炊事状況に応じた献立考案及び材料の発注を実施し、炊事競技会*での安全管理・衛生管理に着目した審査を行うことで、炊事協議会に向けた練成だけでなく、災害時の焼き出し支援にも活かせるようにしています。

③ 今後の展望

人事異動等で人員の入れ替わりが多い自衛隊の特性上、実施している取り組みを多くの隊員に周知徹底することが大きな課題ですので、表示の工夫や給食ニュースでの説明、部隊を巡回しての積極的な栄養教育を実施していくきたいと考えています。



* 野外炊事：野外炊具を用い、水や熱源のない状況の中で行う炊事。水はトレーラーで運搬し使用する。熱源は灯油を燃料とする。
* 炊事競技会：野外における炊事能力の向上を目的とした大会。

平成30年度

第3回栄養学術研修会・ 第17回長崎栄養改善学会

開催日 平成31年2月16日（土） 会場 長崎国際大学

講演 「慢性腎臓病（CKD）の食事療法について本気で考える」

講師 佐世保市総合医療センター 腎臓内科診療科長 中沢 将之 先生

慢性腎不全から透析療法が必要になる方が多くなる中で、～食事の力で本当に腎臓病を止められるか～という中沢先生のご講演は、腎臓病の基礎である腎臓の構造～働きに始まり、食事療法では、減塩の効果、蛋白質の制限、カリウムの制限など治療食の基礎のポイントをとても詳しくご講演頂き、とてもわかりやすい充実した内容のご講演でした。

腎不全を患うと改善は難しい……そのため、対象者の方には腎臓の仕事を減らすことや腎臓の仕事を手伝うことを、しっかり理解して頂き、まずは食べてもらうことを第一に食事を考慮することが大切であることを再認識しました。



中沢将之先生のご講演



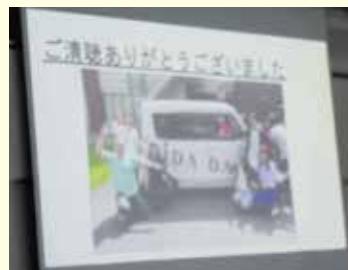
栄養改善学会での発表

● 栄養改善学会

4つのセッションに分かれて、栄養教育・基礎栄養・給食管理・栄養教育・スポーツ栄養などの分野で8演題の発表があり、日々の業務の中で取り組まれた内容が聞かれ有意義な機会となりました。さらに、「見て！魅て！私達の活動自慢」をテーマに、初の試みでフォトギャラリーが開催されました。日々、それぞれの地域・職域で活躍している会員の活動の様子や成果が紹介され、いろいろな工夫等が見られ、意欲的な取り組みに刺激をうけました。



フォトギャラリーの開催



JDA-DATリーダー研修会

● 研修会報告

災害支援チームJDA-DATリーダー育成研修会へ参加された6名の方からの報告があり、「次は私の番！！」と考えた方もいらっしゃったようでした。

野菜料理をもう1品
ヘルシーメニューで健やかに！ 減塩でも美味しい。

まいたけ 鶏肉のうまい スープ

作り方

- ① 小さめの短冊切りにした人参と、裂いたまいたけを軽く炒める。
- ② 水と中華だしを加え、そのまま煮る。
- ③ 薄く片栗粉をまぶした一口大の鶏肉を加える。
- ④ 鶏肉に火が通ったら卸し生姜を加え火を止める。
- ⑤ 器に盛り、三つ葉を飾る。

レシピのPoint!
まいたけの旨味が活きた、主菜にもなるスープです。
まいたけ効果で鶏肉は軟らかくなりますが、沸騰させず、
緩やかに加熱すると、より軟らかく仕上がります。

提供／佐世保支部 医療協議会 中島 仁美

| | | | | |
|--------------------------|--------------|-----|--------|------------|
| 材料 (2人分) | | | | |
| まいたけ | 1株 (150g位) | 三つ葉 | 適宜 | |
| 鶏もも肉 | 150g | 卸生姜 | 適宜 | |
| にんじん | 50g | 片栗粉 | 適宜 | |
| 中華顆粒だし | …2.5g (小さじ1) | 水 | 600cc位 | |
| 1人分 エネルギー／171kcal | | | | |
| たんぱく質 | 14.2g | 脂 質 | 11.0g | 炭水化物 4.8g |
| | | | | 塩分相当量 0.7g |
| | | | | 食物繊維 3g |

お知らせ掲示板

第8回 定時総会について

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

賛助会員について

新規入会 エスジーグリーンハウス株式会社

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。

長崎県栄養士会の「のぼり旗」を作成しました！各支部へ配布後は、支部で保管・管理となりますので、支部事業などにご活用ください。

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。

事務局からのお知らせ

- 2019年度会費（15,500円）の納入をお願いします。
- 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。
- 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。
- 平成30年長崎県栄養士会の会員数は1070名（内新入会員は86名）です。（平成31年1月31日現在）