

令和元年7月20日

発行 (公社)長崎県栄養士会

住所 〒850-0057

長崎市大黒町3-1

長崎交通産業ビル5階

TEL 095-822-0932

FAX 095-820-3453

編集 広報担当理事

ホームページ

<http://www.nagasaki-ken-eiyoushikai.or.jp>

元号も新しくなりました。今までのホットニュースをリニューアルして、皆様に会の新しい動きをお伝えします!!

令和ニュートリション

認定管理栄養士(臨床栄養分野)までの道のり

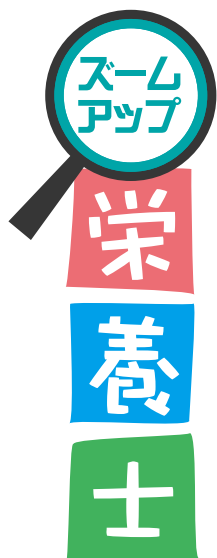
諫早支部 医療協議会 医療法人社団 大塚会 唐比病院 磯口 知未(旧姓 吉田)

私が栄養士会に入会し、生涯教育を受けようと思った理由は、多くの知識を身に付けたいということでした。大学卒業後、初めての職場では先輩管理栄養士がいませんでした。その中で、早く1人前の管理栄養士になりたいという想いで生涯教育を受講していました。生涯教育を受け始めて4年目だったと思いますが、生涯教育制度が変わりました。それまで5年で1サイクルという流れの中、あと残り1年での制度変更となり、その時の上司からの後押しもあり、認定制度を受けることにしました。認定要件で一番難しく考えていたことは学会発表でした。ですが、認定を考えていない時期に、ポスター発表の機会を得ており、要件をクリアすることができました。ポスター発表も、その時の上司の勧めが無ければ行っていなかったと思うので、与えられたチャンスは受けてみるのが大切なのだと思います。

また、実際に認定を受けるためには、基本研修や実務研修の単位が必要となりました。基本研修では不足の単位を福岡県の飯塚市まで受講に行ったことは良い思い出です。試験は、一次試験として事例報告があり、PESを用いて書くことが要求されました。難しく再提出もありましたが何とか突破できました。二次試験は筆記試験で、臨床栄養認定管理栄養士のためのガイドブック(黄色の本)や生涯教育で配布された資料を中心に勉強し、何とか合格することが出来ました。一次、二次と大変な試験にはなりますが、認定試験を受けてみて、日頃の業務の整理が出来たように思います。生涯教育でPES等の書き方を学び、実際に患者様のデータ等をまとめることで、業務に対しても少し自信が持てるようになったと思います。

今は認定期間5年のうち1年が経過しました。しかし、次の更新要件である学会発表が出来ていないため、頑張っていきたいと思っています。認定制度を考えられている方、まだ考えられていない方も、是非チャレンジして頂けたらと思っています。





▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

研究教育協議会 長崎国際大学

川邊田 晃司さん

日本における健康・栄養課題は、超高齢・少子社会を背景に、過剰栄養による肥満、生活習慣病、若年女子・高齢者の低栄養などの問題があります。このような状況の中で、管理栄養士は、課題を見出し、その解決に向けた取り組みを実践できる高度で専門的な知識や技術を修得する必要があります。本学科では人間尊重を基本理念に掲げ、人に寄り添える豊かな人間性を持ち合わせた人材の育成を目指して栄養士・管理栄養士を育てています。

食べ物を摂取して消化・吸収してエネルギーを消費するまでには身体の中での化学反応によって行われているので、栄養学を学修するために化学の理解が必要です。例年、長崎国際大学健康栄養学科の1年生を対象に「リメディアル」を実施しています。本学には普通科や実業系学科などの様々な高等学校出身の学生が入学してきます。高校での化学の履修度合いに差があるので少人数グループに分かれて化学についての学習を深めています。マンツーマンで行うことで学生の理解度に合わせた指導をすることができ、その結果として化学への理解が深まり、栄養学についての興味関心をより高めるなどの効果がでてきました。これらの学習を通して学生は、「やればできる」という達成感を体得しています。達成感は自己肯定感を高めて物事に対して積極的に取り組むことができるようになり、毎年学生の勉強や大学生活に非常に良い効果が現れています。

今日、世の中には沢山の健康・栄養情報があふれているなかで、私は食べ物と健康のプロフェッショナルである管理栄養士がエビデンスに基づく正しい情報を発信できる力を身につけてほしいと考えています。そのために私も学生とともに様々な課題に取り組み、将来様々な分野で活躍することのできる管理栄養士を本学からも社会に輩出できるように努めたいと思います。



「リメディアル」研修会の様子

令和
元年度

第1回栄養学術研修会

が開催されました。

開催日 2019年6月1日（土） 会場 長崎ブリックホール 国際会議場

講演Ⅰ 「睡眠について」

講師 社会医療法人春回会 井上病院 副院長 吉嶺 裕之 氏

睡眠障害の種類や質の良い睡眠とは何かについてのご講演でした。睡眠時無呼吸症候群については、成人男性の約2割は検査を受けた方が良いと言われているそうです。症状が起りやすい人として肥満が基盤であることや、無呼吸から脳卒中や心臓病に繋がる可能性などのお話もあり、睡眠障害が生活習慣病と深い関連があることがわかりました。またナルコレプシーなどの睡眠障害の場合、昼間に夢を見る状態が続き、仕事や学習中に寝てしまうことで周りから悪い印象を受けてしまうなどの誤解が生じることから、本人のみならず周囲も正しい睡眠障害の内容を知る必要性を感じました。私たちは、健康的な生活を送る上で睡眠をとることの大切さ、そして睡眠に関する正しい知識や正しい治療が重要であることを学ぶと同時に、睡眠障害には生活習慣病が関連していることも含め、栄養管理の必要性を改めて感じました。



講演Ⅱ 「脳と腸の密接な関係について」

講師 九州大学大学院医学研究院 心身医学 教授 須藤 信行 氏

腸内細菌の種類や数など、腸内の環境が脳にどのような影響を与えるかについての説明がありました。腸内に菌のいない無菌マウスと腸内細菌を持つ通常マウスのそれぞれに拘束ストレスをかけた結果、無菌マウスは過剰なストレス応答を示したこと、また腸内細菌を無菌マウスに移植させることで、そのストレス応答が変化したという研究結果から、腸内細菌の構成を変容させることで、マウスのストレスや不安に対する反応性に違いが出るということがわかりました。このことから腸内細菌と脳は相互に影響し合い、腸内細菌は宿主の精神衛生に深く関わっている重要なものであることを理解しました。



私たちは栄養分野に限らず、多方面から様々な知識を増やしていくことで自身の心と身体健康を見直し、「本当の健康とは何か」を改めて考える非常に貴重な機会となりました。

野菜料理をもう1品

ヘルシーメニューで健やかに！ 減塩でも美味しく。

材料 (2人分)

豚ロースとんかつ用……160g (2枚)
 塩 ……1g (小さじ1/5杯)
 白こしょう ……0.06g (ひと振り)
 濃口しょうゆ ……2g (小さじ1/2弱)
 生パインナップル ……40g (缶詰でも可)
 サラダ油 ……2g (小さじ約1/2)
 トマト ……70g (約1/6個)
 アスパラガス ……30g (約2本)
 サニーレタス ……20g (約2枚)
 ノンオイルドレッシング
 (味はお好みで) ……10g

付け合せ



豚肉のハワイアンステーキ

作り方

- ①豚肉は筋を切り、塩、こしょう、しょうゆで下味をつける (10分程度おく)
 トマトはくし切りに切っておく。
 アスパラガスは筋を剥き、茹でて3等分にしておく。
 サニーレタスは洗って適当な大きさにちぎっておく。
- ②生パインナップルは3cmに切る。
- ③クッキングシートに油をひき、肉を並べパインナップルをのせ200℃に予熱したオーブンで約10分こんがり焼く。
- ④肉は一口大にカットし、付け合せの野菜を添えて好みのドレッシングをかける。

レシピのPoint!

豚肉はビタミンB1を含んでおり夏バテ予防におすすめです。
 西彼地区で栽培が盛んな野菜3種類を添えて、彩りよく味と栄養のバランスのとれた一品となっています。

1人分

エネルギー/253kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	食物繊維
16.5g	16.4g	7.2g	1.1g	1.4g

提供/西彼支部 医療協議会 医療法人光善会 長崎百合野病院 福田智映子

お知らせ掲示板

第8回公益社団法人長崎県栄養士会定時総会について

令和元年6月1日(土)に長崎ブリックホールにおいて588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

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

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

- 入会** 株式会社ナリコマエンタープライズ
- 退会** 雪印メグミルク株式会社 九州統括支店

令和元年度支部長交代について

五島支部 中村 千歳 **北松支部** 桑原 治子

研 修 会

第2回栄養学術研修会

日時 令和元年10月26日(土) **開催支部** 長崎
会場 長崎県立総合体育館 中研修室

第3回栄養学術研修会・第18回長崎栄養改善学会

日時 令和2年2月29日(土)予定 **開催支部** 諫早
会場 たらみ図書館 [予定]

新人研修会

日時 令和元年9月7日(土)
会場 長崎県栄養士会事務局

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 令和元年度会費を納入された方で、「栄養ながさき」「令和元年度会員証」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 令和元年長崎県栄養士会の会員数は958名(内新入会員は36名)です。(令和元年6月13日現在)