



● 皆様への情報発信のツール

# 長崎県栄養士会ホームページについて

公益社団法人 長崎県栄養士会 ホームページ委員会 委員 古谷 順也

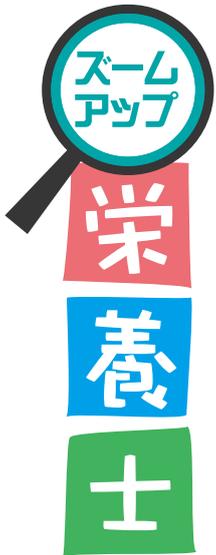


2015年5月、長崎県栄養士会のホームページが大幅にリニューアルされたことをご存じでしょうか。長崎県栄養士会では県内の管理栄養士、栄養士はもちろん、一般の方に向けてもレシピや健康情報などの情報発信を目的として長崎県栄養士会ホームページを開設していました。数年に亘り、栄養士会からのお知らせを中心にホームページの更新は行っていましたが、各ページの内容も古くなってきたこと、現在の栄養士の重要性や健康へのニーズが高まる中、県内の栄養に関する情報を一層有効に活用して頂くために全面的なリニューアルを試みました。

新しいホームページは従来のイメージカラーである青色をベースとして作成し、県外からのアクセスも想定して長崎県を象徴する写真をトップに置くことでインパクトのあるデザインにしました。また、ホームページ自体を極力シンプルで、一目で必要とする情報にアクセスできるよう工夫しました。パソコンからだけでなく、スマートフォンやタブレットでもレイアウトが崩れないようにデザインされています。

内容面については「新着情報」を大きく掲載し、会員向けの情報なのか、一般の方向けの情報なのか一目で分かるようにしました。今回のリニューアルの目玉である「行事・イベント」ではカレンダー形式で研修会やイベントの情報などが一目で把握でき、内容をクリックすると詳細が分かるようになっています。また2017年からは職業安定法33条1項の許可を受けて「無料職業紹介所」を開設し、ホームページに掲載を始めたことも大きなポイントです。こちらは会員、会員外を問わず誰も利用でき、就職を探す方も、探している事業所双方にメリットがある形となっています。そのほか、この原稿が掲載されている長崎県栄養士会だより「栄養・食情報かわら版」も電子版としてトップページに掲載しており、過去の栄養・食情報かわら版もいつでもアクセスできるようになっています。これまでのアクセスでは一般の方からは長崎郷土料理の紹介ページの人気が高く、内容のリニューアルも続々予定されています。

ホームページの最大の役割は皆様への情報発信です。しかし皆様にアクセスして頂かないことには始まりません。栄養に関する情報で知りたいこと、就職先、研修会など「何か最新情報がないかな?」「たまにはアクセスしてみようかな」と思えるような更新頻度、コンテンツの充実を図っていきたくて考えています。ぜひ定期的にアクセスしてみてください。



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

公衆衛生協議会

長与町役場

尾崎 明穂さん

## 人生100年時代を生きるひとの “長く生き生き”を支える健康づくり

私は長与町の行政栄養士として、母子保健対象層を中心とした健診や教室での栄養指導を主に担当しています。

入庁したての頃、「役場に栄養士がいるのですか？」とよく驚かれたのを思い出します。そして、「もっと早く相談しに来ればよかった」と言葉が続きました。まずは行政栄養士の存在を知ってもらうこと、そして地域の方の困り感を解消するにたる技術を身につけることが自分の最初の目標になりました。

目標達成の糸口になると思い参加したのが、新任期栄養士研修会です。行政栄養士に求められる3つの能力（基本的な能力、行政職員能力、専門職員能力）について学び、私が目標達成のため取り組みはじめたことは、基本的な能力をつけるために母子事業の様々な場面で参加した方とコミュニケーションをとることでした。事業に入る度に必ず自己紹介をしたことで、健診や教室にすれば「長与町役場の栄養士」に会えると言ってもらえるようになりました。また、対象が実践しやすい具体的なアドバイスや話し方を先輩栄養士から学ぶことで、「アドバイスしてもらったことを試したら、ごはんを食べてくれるようになりました」「上の子のことも相談していいですか？」と、単発的だった関わりが家庭の経過を追えるほどの関わり方へと変わっていきました。経年的なサポートが地域の方の不安軽減につながるという手ごたえを感じたこの経験は、行政栄養士という仕事が、私の中で一層魅力的なものになった瞬間でした。

行政栄養士として約3年がたち、基礎が能力として根付いてきた今、残り2つの能力のひきあげに力を注ぎたいと考えています。長与町の特徴が見える化し、地域規模の課題解決につながる企画をたてて実践したいです。行政栄養士としての関わりは一点ではなく一生の健康づくりを担っているという大きな責任を忘れずに、これからも住民の“長く生き生き”を支える健康づくりをサポートできるよう取り組んでいきたいと思っています。



令和元年度

# 第2回栄養学術研修会が開催されました。

開催日 令和元年10月26日(土) 会場 長崎県立総合体育館 スポーツ科学管理棟 大研修室

## 講演Ⅰ 「心不全について ～病態と指導のポイント～」

講師 長崎大学病院 循環器内科 医師 佐藤 大輔 氏

現代社会において、メディアを通してよく聞く「心不全」について、病態と指導のポイントを詳しくご講演いただきました。虚血性心疾患、高血圧性心疾患、心筋症、弁膜症など心臓の働きが悪くなる病気の特徴について、実際の症例を写真や動画を交えながらわかりやすく説明されました。心機能が低下し、全身の各臓器へ悪影響を及ぼすことが心不全ということで、やはり心臓は人間にとって一番大切な臓器であると再確認しました。

心不全が原因で亡くなる方は多いと感じますが、心不全患者の予後は、その増悪により、退院後6か月以内で3～4人に1人は再入院されているとのことでした。この増悪を繰り返さないように「その人全体を薬物療法や生活指導、栄養、運動面から治療する。」ことが大事と実感しました。

管理栄養士・栄養士は「食」の専門職ですが、他職種と連携することの大切さや薬剤の知識等も必要と改めて感じました。食の面から患者により近い、その患者全体の治療につなげていけるように、最新の治療方針などを勉強するよい機会になりました。



## 講演Ⅱ 「人生100年時代の「転ばぬ先の杖」～骨粗鬆症にならないために～」

講師 放送大学長崎学習センター所長 伊東 昌子 氏

高齢者の骨折の原因の一つである「骨粗鬆症」について、現状や原因、生活習慣病との関連、診断方法、予防・治療について詳しくご講演いただきました。

日本人における大腿骨近位部の骨折は、年々増加しているようですが、昔と今のライフスタイルの変化が関係しているようです。また、背骨に骨折が1か所あると新たな背骨の骨折を起こすリスクが高くなると学びました。

骨粗鬆症は、骨の形成と骨の破壊のバランスが崩れ骨の量が減って骨がもろくなるということを用いわかりやすく説明していただきました。診断には、踵や手首の骨密度では、正確性があまりないことから腰椎と大腿骨の骨密度を測定できる機器で測定したほうがよいと学びました。また、予防のためにカルシウムやビタミンD、タンパク質の摂取、運動、日光浴が大切と再認識しました。さらに、骨粗鬆症は、「治療をすれば改善するので、諦めない継続していくことが大切」とのことでした。今後、そのことを念頭におき管理栄養士・栄養士として日々の業務に役立てていきたいと思いました。



# 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。

作り方

### 材料(2人分)

- キャベツ .....100g
- (冷)ミックスベジタブル 20g
- むきエビ(S) .....30g
- 木綿豆腐 .....100g
- 炒りゴマ(白) .....小さじ1
- 白みそ .....大さじ1弱
- マヨネーズ .....小さじ1強
- 砂糖 .....大さじ1弱
- 片くり粉・酒 .....少々
- \*好みで一味唐辛子

### 洋風白和え



- ① 木綿豆腐は茹でてざるにあげ、水切りしておく。
- ② キャベツは1cm巾位にざく切りにし、茹でて水けを絞る。
- ③ ミックスベジタブルは熱湯に通して下茹でておく。
- ④ むきエビは臭みを取るため片くり粉をまぶしてさっと洗い、酒少々を入れた熱湯で下茹でする。
- ⑤ すり鉢で炒りゴマを油がでるまでよくすり、①の豆腐を加えてさらにねっとりするまですり混ぜる。
- ⑥ ⑤に白みそ、砂糖、マヨネーズを入れ、すりこぎでよく混ぜ合わせて調味する。
- ⑦ ⑥に②③④を入れて和える。\*好みで一味唐辛子を入れる

### レシピの特徴

地域(諫早市長田地区)に伝わるひじきや切り干し大根・糸こんにゃく等を使用した白和えを、飲み込みや歯に不具合がある人にも食べやすくアレンジしたのがこの洋風白和えです。ねっとりやわらかい和え衣と具とが絶妙にマッチし、当院人気No.1の献立です。この洋風白和えは、材料がシンプルで和え衣にマヨネーズを加えているところも特徴です。

提供/諫早支部 地域活動協議会 医療法人社団 古川医院 八田知美

1人分	エネルギー/124kcal			
たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
10.8g	4.9g	12.0g	0.7g	1.9g

## 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 松田富美さん 塩竈由紀子さん  
 栄養改善事業功労者 山本 環さん

#### 日本栄養士会会長表彰

##### 会員在籍 50年

- 的野 房子 神原千代子 中村 眞弓 岸川 和子  
 中島 ふさ (敬称略)

##### 会員在籍 25年

- 辻山 弘美 松本 智波 村元 淑子 今井智恵美  
 橋本 英加 木塚百合子 下峰 直子 道脇 律子  
 土勢 幸子 松尾嘉代子 古瀬由美子 野口 恵子  
 平野千代子 高原 明子 浦 晶子 松本 郷子  
 田川 歩 岡本 利江 孫 眞弓 出口 由紀  
 大崎 鉄枝 木下 邦子 石橋由里子 揚野 歩  
 川尻登始子 武内 純子 岡部三和子 川上真由美  
 松本 靖美 宮崎 美佳 西田テル子 坂瀬あずさ  
 中村真知子 塚本ゆみ子 末吉 詩子 色摩 敦子  
 和泉佳奈子 濱口ひろみ 前田 育子 本田 律子  
 野田 孝子 日高香津代 廣瀬 妙子 森 澄子  
 松島みのる 川上ひとみ (敬称略)

### Nutritionist/Dietician 学生 おいしい!簡単!レシピコンテスト

長崎県栄養士会は、長崎県内 管理栄養士・栄養士養成校在学学生を対象に20代のための主食・主菜・副菜の揃った朝食1食分のレシピを募集しています。多数のご応募お待ちしております!!

**研修会**  
 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) **会場** 諫早市たたらみ図書館

第9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** 令和2年5月30日(土)  
**場所** 長崎ブリックホール国際会議場

**日本栄養士会員証について**  
 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**  
**退会** 丸大食品株式会社 福岡営業所  
 伊那食品工業株式会社

**無料職業紹介所について**  
 管理栄養士・栄養士の仕事を探している方は無料職業紹介所の求職登録をしませんか? **当会ホームページ→無料職業紹介所→②求職手続きについてから手続きをして下さい。**  
 詳細については、長崎県栄養士会ホームページに掲載しています。

## 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 令和元年長崎県栄養士会の11月8日現在の会員数は1057名(内新入会員は66名)です。