

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

栄養ケア寄り添い型ソリューション事業より

『自立支援型地域ケア会議に出席して』

医療法人見松会 あきやま病院 山崎 千晶

私は現在、諫早市東部地域包括支援センターで行われている自立支援型地域ケア会議に月に1回出席し2年目を迎えています。事例対象者の多くは、腰痛や膝痛など持たれ、閉じこもりがちによる下肢筋力の低下が心配されるフレイル予備軍の方です。また、高血圧・骨粗鬆症・軽度脳梗塞・糖尿病などの既往もあります。

ケア会議は栄養指導と違い、本人を見ての視覚からの情報が無く、限られた時間内で資料から想像する事例対象者への助言に始めは戸惑いました。特に助言は本人の『今、出来る事』を重視し、本人の希望と今後起きる状況を考え、伝えることが必要です。



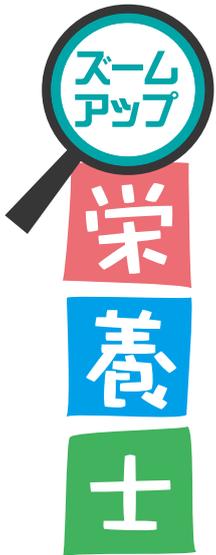
私は頭の中で一度膨らんだ栄養指導的思考から取捨選択し、更に認知症、うつ、パニック障害、依存症など精神疾患を本人や家族が持たれている方もいる為その点も踏まえた、実行出来る助言を行います。精神疾患は当院が精神科でもあり、精神科栄養士としての勤務は助言の強みとなりそうです。

偉そうな事ばかり書きましたが、毎月会議に出ては帰り道に一人反省会をしています。そして対象者に会いたくて、もっと伝え見守りたいと思ってしまいます。難しいですね。

地域ケア会議は各包括で開催されていると聞きますが、栄養士参加が100%でない現状も聞きます。確かに会議に参加し助言の中に他の専門職からも食事面のアドバイスを聞きますが、それで賄えると思われていたらどう思われますか…。

もちろん他の専門職からの食事アドバイスも実は私達と目線が違った意見で勉強になります。そこが多職種の良いさだと感じます。しかし、既往歴から身体状況など総合した栄養管理と調理指導も出来る給食管理を学ぶ栄養士・管理栄養士の助言も大切だと実感します。

今後も、ケア会議や多職種会議及び研修会に必ず栄養士がいるようになればと願います。ぜひ、皆さん一緒に頑張りましょう。



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

西彼支部

地域活動協議会

毛利 千鶴さん

地域活動の管理栄養士となり、この春で5年目となります。現在の主な仕事は、時津町、長与町の母子保健事業の栄養相談、長崎市琴海地区の食生活改善推進員学習会・養成講座の講師です。また、長崎スポーツ栄養研究会に所属し、長崎県立総合体育館で実施されているスポーツ選手の体力総合診断事業内の食生活診断、学校や各団体でのスポーツ栄養や食育の講話を行っています。その他、ながさき栄養ケア・ステーションに登録し、健康づくりや介護予防等の講話を各地域にて担当しています。

そのような仕事に携わる中で感じることは、年々、食を取り巻く社会環境が変化し、ライフスタイルも多様化しているということです。また、食に関する情報は溢れており、常に新しい知識や情報を収集し、個々人に合わせた適切な情報を提供することの大切さを実感しています。そこで、講話等で使用する媒体資料の作成に当たっては、見やすく、分かりやすく、興味をひくものになるよう心がけています。そんな中、地域活動協議会研修会で「料理をより美味しく見せる撮影のコツ」をプロカメラマンより学ぶ機会がありました。「実際に食べる時」と「写真を撮る時」の盛付けの違いや、撮影時の『光の取り入れ方』『カメラの角度』『食器の選び方』『配膳位置』等の細やかな配慮を学びました。

研修会への参加は知識や技術の習得につながります。しかし、それだけではなく様々な方と情報交換し、ネットワークを広げることができます。私が今、このように管理栄養士として活動できているのも、これまでお世話になった方々を始め、先輩方や仲間のアドバイスや助けがあってこそ、と感謝しております。

これからも、様々な学びと出会いを大切にして、地域や職域での栄養・食生活の支援に貢献できるよう努めていきたいと思えます。



食生活診断

お断り このページは令和元年度第3回栄養学術研修会・第18回長崎栄養改善学会の内容について掲載を予定して
おりましたが、この度の新型コロナウイルス感染症の対応により、中止となりましたので内容を変更しております。

長崎県内 管理栄養士・栄養士養成校在学生の皆様を対象に

Nutritionist * Dietician 学生 おいしい！簡単！レシピコンテストを実施しました。

(公社)長崎県栄養士会は、これからの社会を担っていく若い世代に対する健康づくりに配慮した食生活への取り組みの一環として、このコンテストを実施しました。

今年度の募集テーマは“朝食を食べよう”とし、若い世代《20代》のための主食・主菜・副菜の揃った1食分のレシピ（ワンプレートでも可）を募集しました。

8作品の応募があり、創造性、普及性、見栄え、バランスなどの観点から審査を実施致しました。

審査の結果、残念ながら会長賞の該当は無く、アイデア賞とヘルシー賞の各1作品を決定致しました。

受賞された皆様おめでとうございます。次年度も実施予定ですので、皆様の応募をお待ちしています!!



アイデア賞



キッシュで野菜を摂れまっシュ!

応募者

長崎県立大学3年

やさいのもりさんちゅう

野菜の森三中さん

うえき あんず

かまだ ちさと

みなみあいら

(植木 杏さん、鎌田 千里さん、南 和里さん)

1人分の栄養価

エネルギー 389kcal たんぱく質 18.9g
脂質 12.0g 食塩相当量 1.7g

アピールポイント

- 主食1sv、主菜1sv、副菜3sv
- 1日に必要な野菜の約1/2が摂れる
- 若い世代の女性に必要な葉酸が、推奨量の2/3以上の183μg摂取できる。
- 冷凍のカット済み野菜を使うことで、手軽に作る事ができる（材料を前日に用意しておけば、皿に入れて焼くだけ。

ヘルシー賞



サンドイッチ 豆乳スープ スムージー

応募者

長崎短期大学1年

なかむら みゆゆ

中村 美冬さん

1人分の栄養価

エネルギー 541kcal たんぱく質 21.6g
脂質 18.0g 食塩相当量 3.6g

アピールポイント

野菜を100g以上摂取できるメニューです。乳製品も使い、不足しがちなビタミンやカルシウムを摂ることが出来ます。朝から食べやすく、元気が出るメニューを目指しました。

レシピの材料と作り方は、(公社)長崎県栄養士会のホームページに掲載しています。

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)

- 菜の花 ……80g
- しいたけ ……24g (中2枚)
- 長ネギ ……24g (1/5本)
- 練りごま ……小さじ1・1/2
- みりん ……小さじ1・1/2
- 薄口しょうゆ ……小さじ2
- だし汁 ……大さじ2

菜の花の ねりごまあえ



作り方

- ① 菜の花はゆでて、水に取り、絞り、4cm位の長さに切る。
- ② しいたけは軸を除く。しいたけと長ネギとさつと水洗い、水気をふき、熱した焼き網で焼き目がつくまで焼き、千切りにする。
- ③ 調味料を混ぜる。材料をすべてあえて器に盛る。

レシピの特徴

しいたけや長ネギを焼くことで風味を出し、菜の花の香りと共に、練りごまをだし汁で割ることで風味よく春風を感じる事ができる季節の一品です。カルシウムもしっかり摂れ、減塩で野菜たっぷりの一品に仕上げました。これからの季節を楽しめるメニューです。

1人分	エネルギー/35kcal			
たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
2.7g	0.1g	7.2g	1.0g	2.5g

提供/大村支部 医療協議会 南野病院 山本 梓帆

お知らせ掲示板

第9回 定時総会について

日時：令和2年5月30日（土）
会場：長崎ブリックホール 国際会議場

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。

**求職中の方は、
(公社)長崎県栄養士会無料職業紹介所
へ登録しませんか**

令和2年度 研修会開催日程について

生涯学習研修会

日程 7月11日（土） 7月12日（日）、
9月12日（土） 9月13日（日）、
10月3日（土） 10月4日（日）

会場 松藤プラザ「えきまえ」いきいきひろば

第1回栄養学術研修会

日程 5月30日（土） 会場 長崎ブリックホール

第2回栄養学術研修会

日程 10月10日（土） 担当支部 島原

第3回栄養学術研修会・第19回栄養改善学会

担当支部 西彼

新人研修会

日程 9月26日（土）

事務局からのお知らせ

- ① 令和2年度会費（15,500円）の納入をお願いします。
- 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 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。
- ④ 令和元年度長崎県栄養士会の会員数は1061名（内新入会員は69名）です。（令和2年3月6日現在）
- ⑤ 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。