（公社）長崎県栄養士会だより
栄養・食情報 かわら版 vol.127
令和３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.nagasakiken-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!!

令和ニュートリッション

令和3年度の各種研修会の開催方法について

（公社）長崎県栄養士会　事業部長　山口　祐介

昨年度は新型コロナウイルス感染症の発生により、事業の中止や各支部・協議会単位の研修会も開催できない状況が続き、仲間と顔を合わせる機会が減ったことは残念だったと思います。

（公社）長崎県栄養士会では今年度の事業計画にもある通り、今後オンラインと会場参加を合わせたハイブリッド型の研修会を開催し、管理栄養士・栄養士のキャリアアップを支援していきます。

今年５月に行われた第10回定時総会及び第１回栄養学術研修会は、オンライン開催のみとなりましたが、多くの参加者のもと無事終了することができました。

現在、新しい取り組みを行う中で、年齢に関係なくみなさんが同じように研修会を受けることができる環境を整備しています。

（公社）長崎県栄養士会では、今後栄養学術研修会や生涯教育研修会等のオンライン開催にはZoomを使用していきます。まだまだ操作に不慣れな方も多いため参加者・主催者の基本的な使い方がわかるよう『Zoomミーティングマニュアル』を作成しています。

また会場参加でも安全に開催できるよう、ホームページに『新型コロナウイルス感染症』対応ガイドラインを掲載し、感染予防に努めています。

オンライン開催のメリットは離島の会員のみならず、今まで中央での研修会になかなか参加できなかった地域のみなさんが、オンラインを利用することでリアルタイムに研修会を受講できる点です。

お手持ちのパソコンやスマートフォン、タブレットなどで視聴することができ、交通費や宿泊費、移動時間の節約にもなり、時間を有効に使えるようになります。（接続の際の通信費はかかります。）

他団体の研修会・会議でもZoom等オンラインを利用するところが主流となっています。コロナ禍であったからこそ生まれた仕組みだと思いますが、便利さに気づくきっかけになったのではないでしょうか。

逆にデメリットは対面でないため、相手との距離、話の伝えにくさ・伝わらなさがあり、やはり会場参加で会員同士の顔の見える関係作りの場は大切であると感じます。

このように（公社）長崎県栄養士会では今後の研修会開催を進めてまいります。

各支部・協議会で研修会のオンライン開催を計画する場合は、長崎県栄養士会のZoomアカウントが使用できますので事務局までお問合せしていただければと思います。

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。

五島支部　学校健康教育協議会
五島市立富江小学校　　竹嶋　ゆきえさん

五島市の食材を生かした学校給食作りと食育の充実

五島市にある富江小学校に転勤して２年目となりました。近くにある富江学校給食センターで富江地区と玉之浦地区の給食作りに携わっています。勤務している富江小学校は、児童128名の小規模校で多くの児童が休み時間に外で遊ぶという元気な学校です。

食に関しては、給食を楽しみにしている児童が多く、家庭での関心も高く協力的です。しかし、小食、偏食である児童が見られ、減らすことへの抵抗が低い児童も見受けられます。また、朝食においてはおかずがない家庭も少なくありません。

このような課題を踏まえながら、栄養教諭による食育授業（家庭科・体育科・特別活動）1～２時間と給食時間における指導２回を担任と連携をとりながら計画、実施しています。また、頻繁に地産地消メニューを紹介することで、子どもたちに「残さず食べよう」という意識を持たせるようにしています。現在、新型コロナウイルス感染防止のために楽しく食事をすることは難しいですが、おいしい五島の食材を通して、子どもたちが喜んでくれることを考えながら業務に取り組んでいます。

ご存じのとおり、五島市は豊富な水産資源と「五島牛」などの畜産資源、「五島ルビートマト」といった農産物に恵まれています。

どの業者も学校給食に協力的で、五島のものを優先して納入して下さいますし、「何かありませんか。」とお尋ねすれば探して下さいます。しかし、ここ１年ほど「さば」や「あじ」といったこれまで五島市でたくさん獲れた魚の水揚げ量が減り、給食で提供できない状況が続いています。

貴重な水産資源について子どもたちに伝えていく必要があると感じています。また、地産の野菜はどうしても虫が多く、下処理作業に時間がかかるなどの課題もありますが、調理員の方々の協力により提供することができています。

多くの方々の手助けがあるからこそ学校給食が出来上っているということを伝えながら、これからも五島のおいしい「食」を通して食育の充実を図っていきたいと思います。

令和3年度 第1回栄養学術研修会が開催されました。

開催日 令和3年5月29日（土）　オンライン開催

講演Ⅰ「対人関係の基盤となる愛着のシステムについて」

講　師　長崎女子短期大学　幼児教育学科　**福井　謙一郎** 先生

愛着とは主に乳幼児期形成される親子関係を中心とした結びつきの事で、乳幼児が保護者を求める行動を保護者が受容することで信頼関係が生まれ、それが他者への信頼に繋がります。そのため親子関係に問題があると、人間関係を構築出来ない場合が多いそうです。幼児期以降は保護者より仲間を重要視するようになり自立していきます。しかしこの時期に大人が子供の人格を悪く評価したり突き放したりすると子供は劣等感を抱き、自立が上手くいかないことがあります。また、この時期の子供に虐待や体罰、条件付きの愛情、共依存等があると、成長してからも人間関係に問題を起こし易くなります。一度壊れた信頼関係の改善には長い時間がかかる為、子供と関係形成には子供を受容しつつも自分の価値観を押し付けず、子供の成長を待つ・見守ることが重要とのことでした。栄養指導等で子供や保護者に接する際に役に立つ内容で、他者と接し方を見直す良い機会となりました。

講演Ⅱ「地域包括ケアシステムを推進するために管理栄養士･栄養士ができること」

講　師　長崎大学医学部保健学科　教授　**井口　茂** 先生

現在の日本では高齢者が増加していますが、今後病床数を増やすことは無い為、増加した要介護者や患者は在宅で対応する必要があります。その為、自宅に住み、生き生きと生活する為には、住み慣れた地域での生活を継続可能にする地域包括ケアシステムを構築する必要があります。この仕組みの実現に向けた手法として地域ケア会議が開催されており管理栄養士も参加しています。長崎県は要介護（要支援）認定者数が全国平均より高い為、地域包括ケアシステム構築は急務であり、長崎県地域包括ケアシステム構築支援部会には県栄養士会も参加し課題や対策を話し合っています。その結果、長崎県では多くの地域ケア会議が行われ、令和元年現在、長崎県下84.7％の市町で地域包括ケアシステムが構築されつつあるそうです。今回の講演では地域包括ケアシステムや長崎県の現状を知ると同時に、栄養士が果たす役割の大切さを再認識する機会となりました。

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。

ほうれん草と厚揚げのごま和え

材料（2人分）

ほうれん草……40g
もやし……30g
人参……10g
厚揚げ……40g
いりゴマ … 4g(小さじ1強)
砂糖 …… 4g(小さじ1強)
薄口醤油…4.4g(小さじ2/3)

コツ 野菜の刻み方や茹で具合を調節します。

1人分	エネルギー／59kcal			
たんぱく質	脂　質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
3.4g	3.4g	4.1g	1.3g	0.4g

作り方

❶ほうれん草・もやし・人参はそれぞれ食べやすい長さに切り、熱湯で茹で冷水にとり水をきり絞る。

❷厚揚げは短冊に切り、熱湯で茹でる。

❸ごまをすり、調味料を合わせ、他の全ての材料を和えて仕上げる。

レシピの特徴・お勧めポイント

大豆たんぱくをとりたい時の一品です。白和えではなく、短冊に切ることで、調理も簡単です。北松地区は野菜が豊富なので旬の野菜を利用して小松菜や春菊などでも美味しくいただけます。

提供／北松支部　福祉協議会　愛の園保育所　山野・内山

お知らせ掲示板

第10回公益社団法人長崎県栄養士会定時総会について

令和３年５月29日(土)にLive配信にて執り行われました、総会は617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。

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。

令和3年度支部長交代について

長崎支部 古賀　克彦　北松支部 森　有紀子

研　修　会

第2回栄養学術研修会(日栄共催:植物油講演会)

日時 令和３年11月13日(土)　開催支部 大村
場所 (未定)

第3回栄養学術研修会・第20回長崎栄養改善学会

日時 令和４年２月予定　開催支部 諫早
場所 (未定)

新人研修会

日時 令和３年９月25日(土)
場所 長崎県栄養士会事務局

第2回国保ヘルスアップ支援(栄養士登録・派遣)事業研修会

日時 令和３年10月23日(土)　WEB開催

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。

事務局からのお知らせ

1. 令和3年度会費を納入された方で、「栄養ながさき」「令和3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3年長崎県栄養士会の会員数は946名(内新入会員は51名)です。(令和3年6月30日現在)