



手ばかり栄養教室を開催して

諫早支部 地域活動協議会 古瀬 由美子 他4名

手ばかり栄養教室は、諫早市高齢介護課から長崎県栄養士会への委託事業です。諫早支部の地域活動協議会会員で栄養ケア・ステーションに登録している5名のメンバーが、平成29年度より実施し、5年目に入ります。諫早市は、高齢者対象の一般介護予防事業として、手ばかり栄養だけではなく、筋トレ、脳トレ、ロトレのメニューに取り組んでいます。



2019 令和元年8月 諫早市民センター

「手ばかり栄養教室って、材料ば手で計って料理するのかと思うとった。」というのが、参加者からの声です。もちろん手で計って料理はしません。手ばかり栄養法を用いて1日に必要な量を手で示します。高齢者の低栄養を防ぐということで、『しっかり食べる』のたんぱく質食品(魚・肉・卵・豆腐)を両手1杯、『たっぷり食べる』の野菜・海そう・きのこを両手3杯食べましょう。」に絞って話(替え歌も作成)をしています。

栄養の話と調理実習と試食で全体2時間(月1回6か月)、地域の公民館で実施しました。「簡単に作れておしゃべりできて楽しか。」「こん前の料理は作ってみたよ。」と、参加者が食生活の大切さに関心を持ち、出かける場ができる事で社会参加となり、フレイル予防へとつながればと頑張っています。令和元年度はコロナ禍で中止期間もありました。令和2年度は感染防止対策、人数制限をして全体1時間1品調理試食の短縮型になりました。

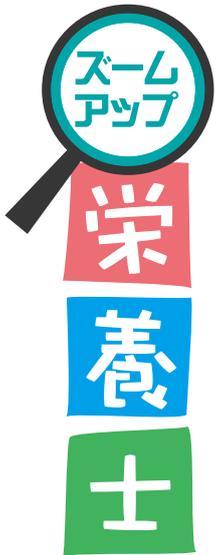
令和3年度は調理試食なしの1時間、一か所2回20公民館で実施となりました。話だけです。『楽しく退屈させない工夫』をメンバー全員で考え、コロナで閉鎖されるぎりぎりまで公民館、後はライン会議で話し合いました。そして、実物大たんぱく質食品の媒体づくり、手ばかり栄養法の替え歌をYouTube録音(メンバーの娘さんの協力)、食生活を考えるクイズ、家でも作りたと思えるような料理のデモンストレーションを取り入れました。忙しく楽しい1時間です。



開催によって、参加者の出かける機会を増やすだけでなく、メンバーの脳トレやチームワーク向上につながっていると感じています。



2021 令和3年 作成した実物大たんぱく質食品の媒体



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

大村支部 勤労者支援協議会 長崎県消防学校 松本 郷子さん

県民を支える消防士の体づくりをめざして

長崎県消防学校は県内の消防職員、消防団員及びその他消防関係者等の教育訓練を行うため、県の訓練機関として昭和37年に設置され現在に至ります。火災はもとより救急・救助・風水害等の防災対策など広範囲な活動を行い、住民から信頼される消防士を養成する学校です。

特に長期滞在する消防職員初任科生の中の6ヵ月間入寮する学生には、食事の重要性を学んでもらいます。入寮期間中、食事摂取基準にもとづき、何をどのくらい摂ればいいのか、自分に必要な食材を学ぶように指導しています。特に、去年からは新型コロナウイルスに負けない免疫力をつけるための食材にこだわり、積極的にとりいれております。地産地消、大村市の郷土料理などに馴染んでいただき、個別の質問に対応し、偏食の食生活改善指導にも力をいれています。退寮しても食の重要性は高く、健康な生活の基本を学び実践できるように、そして病気を予防するためにも日々の給食が参考になるようにと作成しています。



また、初任科カリキュラムに参加させていただき栄養知識の向上を図っております。

「30km走破訓練」(真夏のマラソン大会)は、炎天下の悪条件に長時間の走行を行うものです。

それに耐えられる体づくりのための食事内容の説明を「スポーツ栄養」紙芝居で指導しています。走行後に提供する糖質補給のための“アンパンマン顔のあんぱん”は、好評でした。(次回は手作りの予定です)



卒業前に「胃袋がちりつかれました。」とのコメントをいただき「それは奥様になる方への声掛けでしょう。」と、厨房スタッフと共に心がほっこりとなる瞬間でした。今後も、より一層気持ちを引き締めて業務に励みたいと思います。

令和3年度

プラチナ研修会

開催日 令和3年10月16日(土)

会場 長崎ブリックホール3階会議室

プラチナ研修会は、対象者を概ね65歳以上の会員として、会長講話、朝永整形外科院長の朝永正剛先生の講演、IT化検討委員会のオンライン研修についての講話の3部構成で開催されました。

会長講話は、長崎県栄養士会の最近の状況について、オンライン研修についての講話はパソコンやスマホを使用したゲームも組み込まれた演習型の講話でした。

朝永先生の講演は「フレイルについて～今日からできる予防実践について学ぶ」と題した先生の整形外科医師としての長いご経験に基づく講演でした。フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニアはそれぞれ発症の機序が違うということで、ロコモティブシンドロームは移動する能力が低下した状態であると定義されました。ロコモティブシンドロームを発症させる疾患について、「骨粗鬆症」「変形性膝関節症」「腰部脊柱管狭窄症」「大腿骨近位部骨折」について、その機序から整形外科領域の治療について、資料を用いて分かりやすく解説され、骨粗鬆症については、骨密度×骨質で示される「骨強度」を知ることが大切で、脊柱管狭窄症になると間欠性跛行を起こすことも教えていただきました。また、骨の修復において、人工骨は非常に有効であるとのことでした。後期高齢者医療広域連合から会が委託を受けた「食事支援（フレイル予防事業）」を実施された医療機関の長である先生から、「栄養士会とのコラボが今後推進されることを期待している。」とのご発言もあり、整形外科領域での栄養改善の重要性を感じました。日常の診療から得られた整形外科治療の実態を知ることができ、元気で長生きするヒントを頂いた講演でした。

講話・講演終了後、参加者からの1分スピーチもあり、和やかな雰囲気の中で研修会は終了しました。



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。



切り干し大根の煮物



材料 (2人分)

切り干し大根……………15g
 人参……………20g
 ツナ缶詰……………1/2缶(35g)
 水またはだし汁……………100cc
 しょうゆ…大さじ1/2(7.5g)
 酒……………大さじ1/2(7.5g)
 みりん……………大さじ1/2(9g)
 砂糖……………小さじ1/2(1.5g)

作り方

- ①切り干し大根は水に戻し、水気をしぼる。
- ②人参は4～5cm長さの細切りにする。
- ③鍋に材料を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして15～20分程煮る。

レシピの特徴・ポイント

五島では、北風の吹くころになると家庭で切り干し大根を作る方もいます。常備していることの多い切り干し大根とツナ缶詰を合わせました。カルシウムや食物繊維がたくさんとれます。

1人分	エネルギー/90kcal				
たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩相当量
4.1g	3.9g	9.1g	1.8g	43mg	0.8g

提供/五島支部 福祉協議会
 特別養護老人ホーム緑乃園 灰谷フサ子

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

本田 真弓さん 西田テル子さん

栄養士養成功労者

駿河 和仁さん

日本栄養士会会長表彰

会員在籍 50年

石橋 福子 横田恵美子 (敬称略)

会員在籍 25年

末田 千晴 永石 多恵 中川 由子
 岩谷 恵美 古賀万紀子 橋本いづみ
 早嶋 孝子 脇屋 薫 一ノ瀬弥生
 荒木 静香 吉本 康子 高島 佳子
 千々岩 薫 橋口 浩美 山内 清香
 川村 京子 柴原 清美 畑原久美子
 山口 美穂 (敬称略)

研修会

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12日(土)

場所 諫早市立たらみ図書館(予定)

第11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4年5月28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。



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。

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3年長崎県栄養士会の12月1日現在の会員数は1002名(内新入会員は75名)です。