（公社）長崎県栄養士会だより

栄養・食情報 かわら版 vol.129

令和４年３月１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

第2回栄養学術研修会（県民公開講座）を開催しました

公益社団法人長崎県栄養士会　大村支部長
（株）富士産業長崎事業部　南の病院事業所
谷脇　理絵

大村支部では、令和３年11月13日（土）第２回栄養学術研修会を実施しました。

講演内容は、『**食物油の基礎知識**』講師：日本植物油協会専務理事　齊藤　昭氏、『**食物油と健康～最近の話題～**』講師：お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系教授　藤原　葉子氏、『**油脂と健康**』講師：九州大学・熊本県立大学名誉教授　菅野道廣氏の３テーマです。

県民公開講座も併用していましたので、コロナ禍でどのように実施することがよいか、感染対策を含め、事務局や支部のプロジェクトメンバーと６月から準備に入りました。刻々と変化するコロナ状況の中、メイン会場を長崎インターナショナルホテルとし、サテライト会場を４か所（長崎県栄養士会事務局・壱岐市役所・諫早まちづくり研究所・平戸図書館）設置、ウェブ参加もできるよう準備しました。参加人数は会員73名会員外３名（メイン会場22名・サテライト会場21名ウェブ30名）でした。実施後の反省では、ウェブ参加の方からは「声が聞き取りにくい」との意見があり、また支部からは一般参加が少なかったので、県民への案内をもっと広げるための、ポスターチラシの配布先の拡充（県内の市町村、食生活改善推進員、大村市関連施設、県内の管理栄養士・栄養士養成校、新聞の折り込みチラシなど）がありました。

今回実施した11月は比較的県内のコロナウイルス感染状況は落ち着いており、しっかりと感染対策を行ったうえで会場実施ができたことは大村支部にとって大変嬉しいことでした。近年ウェブでの研修会参加が増えていましたので、実際に先生方を目の前に、先生方お一人お一人の熱いエネルギーを感じながら受ける講義はとても感慨深い研修会となりました。

コロナウイルスの感染拡大によって、私たち栄養士のニーズや社会との関わり方など大きく変化しました。また研修会の在り方、実施方法もあらゆる場面を想定して準備しなくてはならないと実感しました。どのような状況にあっても、順応に対応できる栄養士となり活躍できるよう、今後も支部活動、県の活動など積極的に取り組んでいきたいとおもいます。

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。

長崎支部　研究教育協議会　活水女子大学　　藤川　紗香さん

実習助手としての学生への関わり

私は母校で実習助手として勤務しています。私が所属する活水女子大学健康生活学部食生活健康学科は、人々の健康的な生活を支援するため実践的能力を備えた管理栄養士の育成を教育目的としています。まだ助手１年目でわからないことだらけですが、主な業務である実験・実習等の授業の補佐では、先生方が円滑に授業を行うことができ、学生がより良い環境で学べるようにサポートすることを意識しています。担当した科目の一つに給食経営管理実習があります。学生の時は気づきませんでしたが、実習が円滑に進むように、食材の分量確認や発注、消耗品等の在庫確認、人員配置の組み立てなど、事前に行うべき助手業務が多くあることを実感しました。他にも多くの業務がありますが、先生方から教えていただきながら他の助手とも情報を共有しつつ、学生が勉学に集中できるように一人ひとりの学生と向き合うことを心掛けて業務に励んでいます。

また、私は実習助手として勤務しながら、在学時に所属していた本学サッカー部のコーチをしています。サッカー競技に加えて、管理栄養士の資格を活かして食事に関するアドバイスなどもしています。私は大学に入学し栄養について学んでいくうちにスポーツをする上で食事は大きな役割を果たしていることや食事の摂り方次第で身体のコンディションに変化があることを知りました。そして、実際に自分自身の身体で効果を試してみたいと思い、試合に合わせて炭水化物を多く摂取し、実践したこともありました。栄養について学べる環境でスポーツをしていたからこそできた経験だと思います。

これからは日本栄養士会の研修会などで知識を深め、スポーツ栄養士の資格取得を目指していきたいと考えています。そして、実習助手としてだけでなくサッカー競技の指導と身体作りに大切な食事からの指導の両面からアドバイスのできる新しい管理栄養士を目指し、競技力の向上を手助けできる人材になれるよう努力し続けたいと思います。

令和3年度 第3回栄養学術研修会

開催日 令和4年2月12日（土）　**会　場** 事務局よりWeb配信

講　演「上手な対人関係の形成について」

講　師 長崎女子短期大学　幼児教育学科　**福井 謙一郎 先生**

ハイブリット型からWeb配信のみの開催となり56名の方にご参加いただきました。

福井謙一郎先生の講演は、第１回学術研修会のアンケートで「もう少し先生のお話を聞きたい！」と要望が多く再度、講師をお願いし実現できました。

内容は、対人関係を形成する過程で子供の発達と様々な問題として、「愛着とは？」から「ゲーム・スマホ依存になってしまったら～家族にできること～」インターネット依存と親子関係の関連について現代の大きな社会問題の一つを考える機会となりました。

- 愛着とは特定の人物との情緒的絆。主に乳幼児期に親子関係を中心に形成される
  幸福感・・・保護者信頼、求め受容される→保護者への信頼→他者への信頼
  恐怖・孤独・・・保護者に不信感、過剰な反応、拒絶→保護者への不信→他者への不信
- 愛着理論に基づく子どもとのつながり（3　STEP）
- 幼児期以降は仲間を意識し自尊心を向上させ自分自身を肯定できる。小学生以降に抱える問題は劣等感から自尊感情の低下につながることがあるが、劣等感は大人が生み出すことがある。
- 支援のための基礎として子どもと保護者の関係改善には長い時間がかかる、なによりも信頼関係の構築。待つ・見守ることが重要。
- メディア（スマホ）利用の実態。
- 親子関係とスマートフォン～依存者の親は圧迫的養育態度が強い。
  ほめるより叱る傾向。一方的に意見を押し付ける。子どもに対して感情的。短所ばかりを指摘する。子どもを理解しようとしない。親子関係の質と依存度には深い関連がある。
- 依存とは　特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態
- なぜ依存するのか？①社会背景②ゲーム・スマホの特徴③アップデートの罠がある。
- 防止策は～買う前のルール～が大切である。
- ゲーム・スマホ依存になってしまったら、悩まず専門の医療への受診をすすめる。
  家族にできることはルール作りである。
- 動画配信は今の子どもたちの自己表現のひとつであり、中学生、高校生の意識調査からなりたい職業やカッコイイ大人のイメージを持っている。

講演から親子関係の大切さを再確認しました。私たち管理栄養士・栄養士も様々な場面で子どもと接する機会があります。一人の大人として信頼関係を構築出来るように支援していかなければならないと感じました。

最後になりますが、諫早支部として不慣れなWeb配信に挑みました。今回の研修会を開催するにあたりご尽力・ご協力いただきました皆様へ感謝申し上げます。

長崎県内　管理栄養士・栄養士養成校在学生の皆様を対象の

Nutritionist * Dietician 学生
おいしい! 簡単! レシピ コンテストにご応募いただきありがとうございました。

(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、レシピコンテストを実施しています。

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、会長賞、アイデア賞、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！！

会長賞を受賞された作品をご紹介いたします。

会長賞

鮭ときのこの豆乳スープご飯
ブロッコリーとトマトの粒マスタード和え

応募者　長崎県立大学３年　斎藤 光華 さん

1人分の栄養価

エネルギー584kcal　たんぱく質 24.9g　脂質15.7g　食塩相当量 1.6g

アピールポイント

- スープご飯の鮭以外の具材を前日にセットし、当日の朝から生鮭を加え炊飯すると朝は豆乳スープを作るだけでよい
- 豆乳を加熱している間に簡単にできる和え物
- 食べた後の洗い物も少ない

お知らせ掲示板

第11回 定時総会について

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（Live配信あり）

(公社)長崎県栄養士会 栄養士会創立75周年・公益法人認定10周年記念事業について

記念講演会

日時　令和４年10月22日（土）
会場　長崎ブリックホール 国際会議場（Live配信あり）
講演　精神栄養 ～うつ病の栄養学的治療について～
帝京大学医学部精神神経科学講座教授
功刀　浩（くぬぎ　ひろし）先生

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。

令和4年度 研修会開催日程について

生涯学習研修会

日程　７月９日（土）７月10日（日）、
８月20日（土）８月21日（日）、
９月10日（土）９月11日（日）
会場　栄養士会事務局会議室
Live配信あり（ハイブリッド形式）

第１回栄養学術研修会

日程　５月28日（土）
会場　長崎ブリックホール

第２回栄養学術研修会・第21回長崎栄養改善学会

担当支部　大村

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4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3年度長崎県栄養士会の会員数は1002名（内新入会員は75名）です。（令和4年3月1日現在）