（公社）長崎県栄養士会だより

栄養・食情報 かわら版 vol.130

令和４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

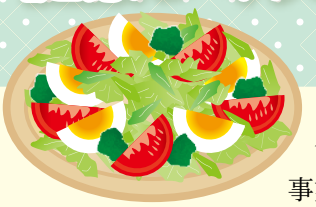
ホームページ
http://www.nagasakiken-eiyoushikai.or.jp

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

健康づくりのための社食向上支援事業を実施して

（公社）長崎県栄養士会　理事　平野　清美



今回、県の委託を受けて「社食を通じて食生活改善による健康づくり支援」事業を行いましたので、その内容について報告します。

対象事業所は、従業員100人前後の中規模事業所と500人以上の大規模事業所で、それぞれに特徴を活かした事業を実施しました。中規模事業所では従業員が一同に会した形でのイベントとして、ミニ講話、飲料の糖分と野菜料理の実物展示、野菜サラダの試食、野菜摂取量の把握、塩分チェック及び事業評価のためのアンケートを行いました。イベント時と３ヶ月後のアンケート結果から、食生活の改善項目として「適正な食生活」「野菜の摂取量の増加」「減塩」「加糖飲料の摂取低減」が把握できました。大規模事業所では社員食堂でのイベントで、減塩味噌汁の試飲と減塩の工夫資料の配布とアンケートを行い、同時に身体状況の各種測定と塩分チェック、野菜摂取量把握も実施しました。こちらも２回のアンケート結果で効果判定を行い、「減塩」「野菜摂取量の増加」「骨密度が年齢相当の人と比較し低い人が多い」等の把握ができました。

この事業の効果としては、参加者に食生活の改善の意識の変容に留まらず行動変容まで促せたこと、健康意識を高めるきっかけづくりができたと考えます。また、野菜サラダの提供や減塩味噌汁の試飲提供により、「必要な野菜量の把握」や「適塩味噌汁の味を知る」等、食事等の提供者へ間接的な指導が実施できたことも評価出来ると思います。外食や中食を利用する人々が増加している現在、より健康を目指した持続可能な食環境づくりのためには、昼食等提供者への働きかけが重要だと考えます。

今後も参加者の行動変容を継続するために、健診結果等の客観的なデータと食生活改善をマッチングさせた普及啓発と個別支援を組み合わせた健康づくりに取り組むことが必要だと考えます。

イベントの様子

ミニ講話の実施状況

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。

公衆衛生協議会　松浦市役所　　塚本　晃子さん

松浦市役所に入庁して３年目となりました。市の栄養士として、住民の方々の健康に関わる仕事をしています。

母子保健では、乳児健診や１歳６か月児健診などに従事し、離乳食の進め方やおやつの摂り方についての指導を行っています。月１回、離乳食教室も開催されており、お母さん方と一緒に調理をしながら離乳食についての講話を行っています。特定健診・特定保健指導事業では、生活習慣病予防のための保健指導を行っています。高齢者の事業では、介護予防教室や、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施として通いの場を回り、健康教育を実施しています。市の栄養士として乳児から高齢者まで、幅広いライフステージの方々と関わりを持ちながら、日々の業務にあたっています。

その中でも、主に取り組んでいるのが、令和２年４月より取り組みが始まった、高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施です。松浦市の現状を分析した結果、要介護の有病状況をみると脳血管疾患が多いことが分かりました。松浦市は鯵の水揚げ量が日本一で、漁業が盛んな街です。そのため魚の食べ方やその加工品の摂取が原因なのか、高血圧症患者が多いことも分かりました。脳血管疾患の予防や、要介護者の低減に繋げるため、高血圧・フレイル対策を中心としたハイリスクアプローチ及びポピュレーションアプローチに取り組んでいます。保健師と共に地域の通いの場を回り、後期高齢者の質問票を利用して参加者のフレイル状態を把握しています。低栄養、高血圧に関する講話を行い気になることがある方については、個別に健康相談なども行っています。

地域に入ることで、新たに見えてくることもあり、オーラルフレイルや身体機能・体力維持、骨折予防などが今後の課題としてあがってきています。今年度は骨折予防教室も予定されており、健康で元気に過ごせるように、効果的な健康教育に取り組んでいきたいと思います。

令和4年度 第1回栄養学術研修会が実施されました。

開催日 令和4年5月28日（土）　**会　場** 長崎ブリックホール国際会議場

※会場とWEB（Zoom）でのハイブリッド開催

名鉄病院院長　葛谷雅文先生に「高齢者の身体機能を低下させない栄養管理　～2020年度版日本人の食事摂取基準の重要項目から～」について　ご講演いただきました。『健康寿命の延伸』について中年期から取り組むことが大切であり「メタボ（生活習慣病）指導からフレイル（虚弱）対策へのギアチェンジを見極め栄養士は今　その人に何が必要な時期か個人に合わせて栄養指導を行う必要がある。」と言うお言葉が印象に残りました。

フレイルは自立と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって自立した状態へと戻ることが可能だと言われています。要介護状態への移行を防ぐには　食欲低下→体重減少→筋力低下→骨折・転倒→社会的孤立→認知症の進行等の負のサイクルを止めるように、体重減少が見られた初期の段階で多面的に関わっていく事が必要です。高齢者の食事の特徴として脂肪の摂取量が低下し、糖質を多くとる傾向があります。加えて孤食（１人での食事）はフレイルの要因として大きく、特に男性では配偶者不在により食事を抜く事、食事の多様性の低下、野菜・果物の摂取量低下などがあるそうです。又、加齢と共に筋肉合成には若年層より多くのたんぱく質を摂る必要があり、筋肉合成を高めるには運動と適切な栄養摂取の併用が大切と言われています。さらに日本の高齢者は低体重者が多く、体脂肪率が高いと死亡率が上がるがBMIが高くても死亡率は上がらないということが分かっているそうです。

私たち栄養士はフレイル・サルコペニアを予防・改善し、元気で長生きできる期間（健康寿命）を伸ばしていけるように市民に働きかけ、加齢による変化や個人差に柔軟に対応して行かなければならないと感じました。

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。

あつめ（旧上五島町郷土料理）

材料（２人分）

- ふしめん（ゆで）……150g
- 鶏もも肉 ……100g
- 里芋 ……中３個（130g）
- 人参……30g
- 椎茸……２枚
- こんにゃく……50g
- ごぼう……50g
- 小松菜……１/２束（125g）
- 塩 ……１g
- 薄口しょうゆ …小さじ１/３
- 濃い口しょうゆ…小さじ１/３
- あごだし汁……３カップ

作り方

1. 鶏もも、里芋、人参、椎茸、こんにゃくは１口大、ごぼうはささがき、小松菜は３cmに切っておきます。
2. ふしめんは、沸騰した多めのお湯にいれ、湯がいて、柔らかくなったら、冷水でさらしておきます。
3. 鍋にあごだし汁を入れ、里芋、人参、ごぼうを柔らかくなるまで煮て、調味料を入れます。
4. 鶏もも、小松菜を入れ、一煮立ちしたら湯がいたふしめんをいれます。
5. 沸騰したら、お皿に盛り付け、完成です。

1人分	エネルギー／260kcal			
たんぱく質	脂　質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
13.0g	3.0g	32.0g	6.0g	1.8g

レシピの特徴・お勧めポイント

新上五島町の特産品である五島うどんは細く、強いコシ、のど越しの良さ、時間がたっても伸びにくいのが特徴です。今回は五島うどんを製造するなかで出てくる「ふしめん」を使った郷土料理です。あごだしと根菜類の香りで薄味でも美味しく食べられます。

提供／上五島支部　医療協議会　上五島病院　湯川徹也（令和３年度）

お知らせ掲示板

第11回公益社団法人長崎県栄養士会 定時総会について

令和４年５月28日(土)に執り行われました、総会は516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。総会時に役員改選があり、下記のとおり新体制となりました。

理事	
会長	山口佳代子
副会長	平野由美子
	冨工　由貴
常務理事	松本　裕子
総務組織部担当理事	平野　清美
	西田テル子
事業部担当理事	山口　祐介
	馬場　由佳
	伴　知子
	戸村　智子
	塚本ゆみ子
	鵜瀬　彩夏
	原　めぐみ
学術研修部担当理事	林　俊介
	須田　恵
	加藤　千春
	野口　睦子
広報編集部担当理事	山本　環
	松本かつ美
	御厨美沙子

監事	
林田　雅子	本田　真弓

支部長	
長崎	渡邊さつき
佐世保	大河内友美
西彼	稲垣　佳映
諫早	山本加奈子
大村	谷脇　理絵
島原	野﨑　瞳
北松	森　有紀子
五島	田原　文華
上五島	前田　智子
壱岐	山内　清香
対馬	佐護　里子

協議会代表	
医療	冨工　由貴
学校健康教育	宮﨑　ルミ
勤労者支援	御厨美沙子
研究教育	林　俊介
公衆衛生	川口　綾乃
地域活動	平野　清美
福祉	谷川　清香

表彰

長きにわたり、警察署の留置者へ提供される食事の栄養価計算を担当されております椋尾暁子さんが、早岐署より警察事業功労者として表彰されました。

イベント

「栄養の日」イベント

令和４年７月31日に長崎市浜町ベルナード観光通りで開催を予定しておりました「栄養の日」のイベントは来年度に延期といたします。

研修会

(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

日時　令和４年10月22日(土) 13:30～16:30
会場　長崎ブリックホール3階　国際会議場 (Live配信あり)

第2回栄養学術研修会・第21回長崎栄養改善学会

日時　令和５年１月または２月開催予定
会場　(未定)　開催支部　大村

新人研修会

日時　令和４年10月16日(日)
会場　長崎ブリックホール３階　会議室５

第1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４年10月１日(土)　Web開催

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。

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、栄養ケア・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。

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。

第26回長崎県国保地域医療学会が開催されます

「withコロナ時代の健康づくりと地域包括ケア」をテーマに令和４年11月５日(土) Webにて開催され、会員の研究発表もあります。詳細は下記アドレスでご確認ください。

https://www.nagasaki-kokuho.or.jp/publics/index/337/

事務局からのお知らせ

1. 令和4年度会費を納入された方で、「栄養ながさき」「令和4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。ご紹介いただいた場合には事務局までご連絡ください。学術研修会参加優待券を進呈いたします。
4. 令和4年度長崎県栄養士会の会員数は923名(内新入会員は48名)です。(令和4年7月11日現在)