

令和5年12月5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.nagasaki-eyoushikai.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!!

令和ニュートリション

背中に栄養士会のデザインを背負って

(公社)長崎県栄養士会会長

「栄養の日」合同委員会委員長

山口 佳代子

栄養の日 2023 in 長崎 8.4 8.17

健康な食生活の提案

サスティナブルな栄養をみなさんに

開催日時 令和5年8月6日(日) 11:00~15:00

会場 長崎市ベルナード観光通り

〔公社〕長崎県栄養士会では、(公社)日本栄養士会が主催する「国民が「栄養」に「関心」をもち、(公社)日本栄養士会が提供する「栄養の日」及び「栄養週間」に併せたイベントを開催いたします。

「栄養」のことを知ってもらうための4つのブース

栄養の日について 「栄養の日」とは? 長崎県栄養士会の「栄養の日」についてポスターを見る5年間の歩み	健康寿命の延伸 長崎県民の健康課題について健康寿命を延ばす食事のご紹介 体験 野菜摂取量チェック 塩分摂取量チェック
高齢者の栄養 要介護状態にならないようにフレイル・サルコペニア予防のための食事のご紹介 体験 指輪っかテスト	災害時の食事 災害時の備えや食支援についてのご紹介 見学 災害支援緊急車両 (JDA-DAT号) 搭載品・特殊栄養食品の展示

主催・問い合わせ先 長崎県栄養士会(事務局) TEL 095-822-0932



このイベントには事前募集した県内養成校の学生さんのボランティア参加もあり、会員との交流により会への理解も深まり、学生さんの貴重な学びの機会となりました。

また、このイベントには当日着用するTシャツデザインも会員から募集しました。素晴らしいデザインの募集があり、当日はこのデザインを背中に背負ってイベントに臨みました。栄養士会のアピールをもっとできればとの反省もありますが、スタッフの丁寧な対応で参加者に正しい栄養情報が伝えられた、とても有意義なイベントでした。



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

𠵼岐支部 学校健康教育協議会
𠵼岐市立芦辺中学校 栄養教諭

篠崎 路子さん

子どもたちと給食の現場をつなぐ

𠵼岐市には小・中学校が23校（特別支援学校分校含む）あり、そのすべての給食を𠵼岐市学校給食センターで作っています。所属する栄養教諭は2人で、給食管理や全学校の食育指導に携わっています。

給食センターと学校が離れているため、調理される給食の匂いなど子供たちが給食センターを身近に感じるのが難しい状況です。調理員も我が子の話か、返却される食缶

の残菜等から学校の様子を想像することしかできません。以前は給食センターへの見学などもありましたが、コロナ禍以降なくなっています。

𠵼岐市は米や野菜を始め、𠵼岐牛や鶏卵、魚介類など食材の宝庫です。給食でもできるだけ𠵼岐の食材を献立に取り入れるようにしています。子供たちと給食センターの職員、生産者の方々をつなぐことも私たち栄養教諭の大切な役割と思っています。担当する学校数が増え、各学校に出向く機会が少なくなっていますが、授業や給食時間に地元の野菜を持参したり、おたよりなどで地元の食材を知らせたりしています。一方で調理員にも給食時間の子供たちの様子を伝えています。

毎年1月の学校給食週間では各学校の給食集会に出向き、給食センターの様子や生産者のことなどについて話しています。ずっと写真や説明のスライドを使いながら、話をしていたのですが、昨年度、もう一人の栄養教諭の提案で作業の様子を動画にしたところ、伝える内容は減ったにも関わらず、子供たちだけでなく先生方にも『給食センターの様子がよく分かった』『初めて知れてよかった！』という感想をたくさんいただきました。ICTの効果的な活用を学ぶ必要性を痛感した出来事でした。



今年度は養鶏業者や魚介類の加工業者などに取材に行きました。私たち自身も初めて作業の様子を見たり、仕事に対する熱い思いなど興味深いお話をたくさんお聞きしたりすることができ、とても感動しました。このことをどう子供たちに伝えられるか、もっともっと地元の食材や働く人たちに興味をもってもらえるよう給食週間に向けて準備中です。

令和5年度

第2回栄養学術研修会を ハイブリッド形式で開催しました!

開催日 令和5年10月21日 13:00~16:40

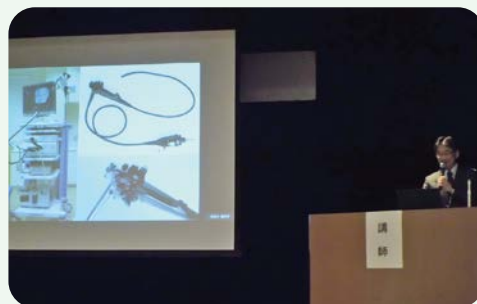
会場 有明総合文化会館

参加者 67名(会場37名、WEB30名)

講演① 「最新の消化器内視鏡検査と内視鏡治療～消化器癌を中心に～」

講師 長崎県島原病院 副院長 消化器内科 山西 幹夫 先生

内視鏡検査の歴史は古く、1800年に始まり、超音波内視鏡やカプセル内視鏡などが開発されています。近年では特にAI(人工知能)の発展がめざましく、画像認識の精度が高まることでより正確な診断が可能となっています。内視鏡の治療(手術)については、大きな侵襲なく治療が可能です。しかしながら適応条件は、リンパ節転移の可能性を考慮して粘膜下層までに限局した早期の病変であり、定期検診等による早期発見が重要です。



がん患者における栄養障害として「がん悪液質」があります。がん悪液質は、炎症を伴い安静時のエネルギー消費が亢進しているのが特徴です。それに伴い体重減少をきたし、QOLの低下が懸念されています。悪液質の治療として薬物療法・栄養療法・運動療法・心理社会的介入といった多方面からの介入が必要です。悪液質は、術後の予後にも大きく影響するため、いかに早期に栄養介入を行えるかが重要となります。私たちコメディカルがこの「がん悪液質」への理解を深め対応していくことが求められています。

講演② 「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版について」

講師 重工記念長崎病院 内科 桑原 宏永 先生

2022年に動脈硬化性疾患予防ガイドラインが改訂となりました。このガイドラインは予防に着眼しており、コメディカルには重要なガイドラインです。食事療法に関するエビデンスレベルに関する記載もありますので、職種に関わらず栄養士の皆さんが栄養指導を自信をもって実施するためにもガイドラインの内容を確認しましょう。ガイドラインは冊子での購入のほか、日本動脈硬化学会のホームページからダウンロードすることも可能です。



主な変更点

- ① 高トリグリセライド血症診断基準 トリグリセライド(空腹時採血:150mg/dl以上。または随時採血:175mg/dl以上が新たに設定されました。)
- ② 久山町研究のスコアは虚血性心疾患と脳梗塞の中でとくにLDL-Cとの関連が強いアテローム血栓性脳梗塞の発症にフォーカスされていたため採用されました。
- ③ LDLコレステロールの管理目標値のうち糖尿病がある場合は他のリスクの有無により基準値の設定が管理目標LDL-C100mg/dl未満と厳格になりました。
- ④ 二次予防の対象としてアテローム血栓性脳梗塞も追加され、LDL-Cの目標値が100mg/dl未満となりました。「急性冠症候群」「家族性高コレステロール血症」「糖尿病」「冠動脈疾患とアテローム血栓性脳梗塞の合併」の場合、LDL-Cの管理目標値は、70mg/dl未満となりました。

その他にも近年の研究成果や臨床現場からの要望を踏まえて、生活習慣の改善に飲酒の項が追加されるなど、新たな項目の掲載がなされました。

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。

作り方

材料 (2人分)

(冷)里芋ハーフ ……120g
鶏挽肉 ……60g
玉葱 ……40g
ごま油 ……4g
料理酒 ……3g
濃口醤油 ……4g
みりん ……4g
小麦(薄力)粉 ……6g
鶏卵 ……10g
パン粉 ……18g
油 ……18g

里芋コロッシュ



- ①里芋を蒸してつぶす。
- ②ごま油で鶏肉・玉葱を炒める。
- ③②に酒・醤油・みりんを味をつける。
- ④①と③を合わせて混ぜて味を調える。
- ⑤④を成形して小麦粉・卵・パン粉をつける。
- ⑥揚げる。

完成

レシピの特徴

里芋をつぶして成形することで滑らかな舌触りと程よい粘度感が高齢の方には食べやすい料理となっています。味は少し薄めなので、ソースのバリエーションでお子様からご年配の方まで楽しめる1品です。

1人分	エネルギー/268kcal			
たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
9.1g	15.8g	20.8g	2.0g	0.4g

提供/長崎支部 福祉協議会 特別養護老人ホーム 三和荘 中本 亜希

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 古瀬由美子さん 島井美津子さん

日本栄養士会会長表彰

栄養橋寿会員

今年度から日本栄養士会は、既に橋寿を迎えられた方も含め、84歳の橋寿を迎えられた会員を表彰することにしました

山口 鏡子 石森 光恵 田坂 弘子 (敬称略)

会員在籍 50年

沼 富美子 森 照余 安野 和江 古賀 實子 (敬称略)

会員在籍 25年

松田 恵子 百田 賞子 藤原 幸美 河本 綾子
高本 直子 渡辺 貴美子 川野 香織 高原 里奈
林田 美幸 宮原 明美 中ノ瀬 順子 松尾 美代子
小森 逸子 (敬称略)

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。

研修会

長崎県国保ヘルスアップ支援事業 第2回研修会

日時 令和6年1月27日(土)
会場 長崎市立図書館 新興善 メモリアルホール

第3回栄養学術研修会・第22回長崎栄養改善学会

日時 令和6年2月10日(土)
会場 長崎県立大学シーボルト校
講演 「栄養士・管理栄養士における知的財産や著作権に関する研修(仮)」
講師 本郷知財総合事務所 所長 弁理士 本郷 伸介 先生

第13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6年6月1日(土)
場所 長崎ブリックホール国際会議場
講師 関西電力病院 総長 公益社団法人日本糖尿病協会 理事長 清野 裕 先生

ながさき栄養ケア・ステーションについて

ながさき栄養ケア・ステーションには栄養講話・栄養指導・介護訪問指導・栄養価計算等の業務依頼が多くきています。是非、ご登録ください。登録方法は当会ホームページの登録申込書(様式1)をご提出ください。

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5年度長崎県栄養士会の11月20日現在の会員数は931名(内新入会員は56名)です。