

令和8年3月31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>

「栄養の日」 市民と一緒に学ぶ食のバランス

北松支部 特別養護老人ホーム生寿園 出口 康美

10月26日(日)、平戸市が開催した福祉健康まつりに参加し、今年は「栄養の日」の事業として株式会社いわさき様の「食育SATシステム」を活用した体験型のイベントを実施しました。スタッフにとっても初めての取り組みで、始まる前は少し不安もありましたが、いざ始まると市民の皆さんが興味津々で体験を希望され、終始行列が絶えませんでした。参加者自身が机いっぱいに並んだ食品サンプルの中から1食分のメニューを選びトレイに載せるだけでエネルギー量や栄養バランスを瞬時に表示できるのが特徴で、星0.5から星5つの6段階で名人度を判定します。当日は子どもから高齢者まで幅広い年代の方がブースを訪れ延べ130名の方が体験をし、うち8名の方が星5つの満点を出されました。特に40代から70代の参加者が多く、実施後のアンケートでは94%の方が「楽しかった」と回答し、95%の方が「栄養のバランスが目で見え、分かりやすかった」と回答しました。また、子どもたちは食品サンプルを選ぶ過程を楽しみながら食事のバランスについて自然と学ぶ姿が見られ、家族と一緒に食育に触れる良い機会となりました。参加者からは「野菜をもっと増やそう」や「塩分に気を付けよう」「野菜だけじゃだめとね」といった声が聞かれていました。近くのブースでは食生活改善推進員さんがベジチェックをされており、それと合わせて食生活の改善に向けた意識づけが出来たのではないかと思います。当日、スタッフは休む間もなく対応しましたが、市民の皆さんと直接話をしながら食事のアドバイスをすることができ、とても充実した一日となりました。今後もより多くの方に食育の大切さを伝え、健康づくりに貢献できる活動を継続していききたいと思います。



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

佐世保支部 学校・健康教育協議会
佐世保市立早岐小学校

原口 晴美さん

ICTを活用した食育実践と家庭への発信

近年、学校現場では食育の充実が求められる中で、栄養教諭には授業づくりや家庭への発信など、専門性を生かした多様な役割が期待されています。本実践は、食育にICTを活用することで、児童の学びを深めるとともに、栄養教諭の専門性を生かした働き方の一例として取り組んだものです。



Kahoot! で授業の振り返り

授業では、電子黒板のホワイトボード機能を用いて、食材や栄養素を視覚的に整理する活動を行いました。また、Kahoot!を活用したクイズ形式の学習を取り入れ、児童が楽しみながら学習内容を振り返る工夫をしています。授業の見通しを示した上でICTを活用することで、主体的な参加や理解の定着につながりました。

家庭への発信では、学校ホームページや食育だよりを活用し、授業や給食指導の内容を家庭でも共有できるようにしています。食育だよりには二次元コード

を掲載し、紙媒体とデジタルを組み合わせた発信を行いました。また、Googleフォームを活用し、保護者からの意見や感想を受け取ることで、双方向のコミュニケーションを図っています。

食育指導資料やおたよりの作成には、デザインツールCanvaを活用しています。視覚的に分かりやすい資料を作成しやすくなり、業務の効率化にもつながりました。限られた時間の中で業務を行う栄養教諭にとって、ICTは専門性を発揮するための有効な手段の一つといえます。

さらに、個別的な相談指導では、Canvaを活用して児童の興味や特性に応じた視覚的支援を行い、食への理解や行動の変化につなげました。一方で、ICTだけに頼るのではなく、児童理解や家庭、関係職員との対面的な関わりの重要性も再確認しています。

本実践を通して、ICTの活用は食育の幅を広げるとともに、栄養教諭の働き方の可能性を広げるものであると感じました。今後もICTを目的化せず、アナログの良さと組み合わせながら、持続可能な食育の実践を進めていきたいと考えています。



Canva を活用した食育だより

令和7年度 第3回栄養学術研修会・ 第24回長崎栄養改善学会

日 時 令和7年12月20日(土)

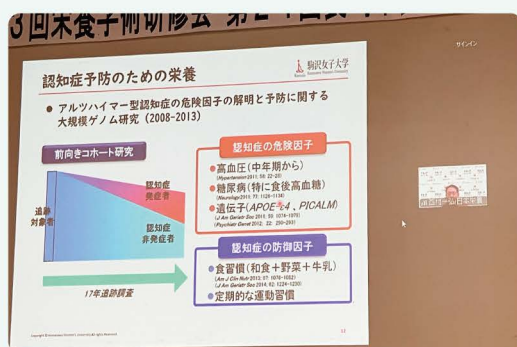
会 場 東彼杵町総合会館教育センター

参加者 会員107名(会場61名ウェブ46名)、学生ボランティア2名、会員外2名
(うち支部運営担当者11名)

講 演 高齢者の低栄養予防について ～トリプル改定で示された栄養情報提供書の必要性、 GLIM基準の現段階での活用と課題～

講 師 駒沢女子大学人間健康学部 健康栄養学科 西村一弘 教授

講師の西村先生は、高齢者の低栄養に関する話の中で日本の高齢化は深刻であり、高齢者の低栄養を防ぎフレイルを予防することが要支援、要介護状態を防ぎ、健康寿命の延伸へと繋がると言われました。フレイルリスクを増加させないためにも十分なエネルギーとタンパク質を摂取し、特に運動直後30分以内に糖質を摂ることが重要。また、乳和食として牛乳も積極的に摂取して欲しい。(血清アルブミン値が下がりにくい、アルツハイマー認知症の予防因子などの観点から) また、高齢者の保健事業、介護予防も重要課題で、かかりつけ医、行政、地域、他職種が連携し高齢者の健康を守り、福祉を向上させることが必要であり管理栄養士、栄養士もそのような場で調理や



栄養講座などに取り組むことが大切と言われました。私たちも栄養士として、知識や理解を深め高齢者を取り巻く問題に柔軟に対応できるようにならなければならないと思いました。

栄養改善学会では、9演題の発表があり、質疑応答も活発でした。どの演題も日々様々なことに目を向けて課題を見つけ、探求し、よりよいものにしていくことは大切だと感じました。フォトギャラリーも開催され、「この事例、うちでも取り組んでみようか!」、という声も聞かれ大いに盛り上がりました。

最後になりますが、今年度は初の12月開催でした。準備期間が短く不安ではありましたが、ご尽力、ご協力をいただきました栄養改善学会委員会の委員長はじめ、委員の皆様、IT化委員、事務局の皆様へ感謝申し上げます。

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“朝から簡単、元気ご飯”で、若い世代《20代》のための主食・主菜・副菜の揃った朝食1食分のレシピ(ワンプレートでも可)を募集しました。審査は創造性、栄養価、普及性、見栄えの観点から実施致しました。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!! 受賞された3作品は長崎県栄養士会のホームページで紹介しています。



会長賞



干しエビ香る豆乳雑炊、
中華風ツナコーンサラダ

応募者 活水女子大学2年
寺井 志桜 さん

1人分の栄養価

エネルギー 466kcal たんぱく質 15.8g
脂質 10.2g 食塩相当量 1.9g

アピールポイント

- ・火を使用せず、電子レンジのみで調理ができる。
- ・冷凍野菜を使用し、手軽に野菜を摂取することができる。
- ・1日の野菜摂取目標量(350g)の4割以上摂取できる野菜を使用した。
- ・干しエビから出るだし旨味を活かし調味料を抑えた。
- ・副菜は調味料を使わずツナの油分と韓国のにの香りを活かすことで味をまどめ、減塩に努めた。また、天かすを加え香ばしさと食感の満足感を出した。

先輩栄養士より

会長賞受賞おめでとうございます。
食品の組み合わせや彩り、盛り付けなど工夫されていますね! 冷凍野菜や電子レンジの活用で時短ができるという点で、忙しい朝にも作りたくなるレシピです。今後のご活躍を応援しております。



お知らせ掲示板

令和8年度 研修会開催予定について

研修会	日時	会場・担当支部等
第1回栄養学術研修会	5/30(土)	ベネックス長崎ブリックホール 国際会議場 WEB配信あり
第2回栄養学術研修会	10月~11月開催予定	WEB配信
第3回栄養学術研修会 第25回栄養改善学会	未定	担当支部:西彼 WEB配信あり
生涯学習研修会	7/25(土)・7/26(日) 8/22(土)・8/23(日) 9/27(日)	栄養士会事務局 WEB配信あり
新人研修会	10/18(日)	長崎市 WEB配信あり
プラチナ研修会	11/15(日)	長崎市
第1回災害支援スタッフ養成研修会	9/12(土)	長崎市
第2回災害支援スタッフ養成研修会	11/7(土)	長崎市
長崎県国保ヘルスアップ支援事業第1回研修会	未定	長崎市
長崎県国保ヘルスアップ支援事業第2回研修会	未定	長崎市
地域栄養ケアシステム・ケアステーション研修会	未定	長崎市

第15回 定時総会について

日時 令和8年5月30日(土)
会場 ベネックス長崎ブリックホール
国際会議場

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。

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8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7年度長崎県栄養士会の会員数は877名(内新入会員は51名)です。