

『健康づくり提唱のつどい』に参加して

下関支部 病院栄養士 大下 美恵子

去る2月24日に開催された『健康づくり提唱のつどい』に出席しました。最近話題の「メタボリック症候群」、「内臓脂肪型肥満」について、そのメカニズム、食生活改善、生活の中に取り入れられる運動の三つの視点に分けて、講演されました。

坂田先生からは、肥満治療のガイドラインを基本とした内容で、内臓脂肪は皮下脂肪と異なり代謝回転が速いことが特徴的なため、2～3kgの減量を目指した行動療法を継続的に行うことが重要であるということ、咀嚼により脳からセロトニンが分泌され、咀嚼による肥満改善への効用が認められることなど画期的なお話を聴くことが出来ました。

乃木先生からは、体重コントロールを基本とした内容で、自分の食習慣の中での健康課題が何なのかを先ず自己分析すること、これに基づいた行動目標を設定し、食生活・生活活動・体重推移などを総合的に自己点検し、記録と評価を繰り返すことで体重減少を実現させていくという講演でした。

丹先生からは、健康づくり・肥満改善に効果的な運動として、有酸素運動とレジスタンス運動の効用や運動を行う利点・目安・注意点について簡単な実技を交えた講演でした。

通常の栄養士会での研修と異なり、一般の方々も対象にした研修であったため、わかり易い言葉でより具体的な内容だったと感じました。どの講師の方々も言われていたのは、行動の変革を起こすためには、先ず自分自身のことをよく知ることが重要な

一歩であり、この一歩を前提として食事コントロールを基本とし、運動を取り入れた生活習慣を身に付けるということでした。また、大きすぎる目標を掲げず、達成できる自信のある目標を設定し、計画・実行・評価を繰り返すことが結果的に成功につながるとも言われていました。行動や習慣を変えるということは、簡単なようで難しいものですが、「こんな目標の立て方なら出来るかもしれない。」と誰もが思える内容だったと思います。

坂田先生のお話の中に「したいことが出来るのが健康」という印象的な言葉がありました。私達は、日々の職務の中で、自分以外の人の食事や食生活の改善に費やす時間は多くても、自分自身の食事や食生活を見直すことは、おざなりになってしまいがちでした。今回の研修に出席したことを契機に食事や食生活について客観的に自己分析し、「したいことが出来る生活」をより長く送れるように改善していきたいと思います。また最近では、ある食品に含まれる栄養素の健康効果がテレビなどに取り上げられるとその食品がスーパーなどから消えてしまうといった現象が起きてしまうほど、「食」や「健康」については特に世の中の関心が高まっているように見受けられます。食の専門家である栄養士として正しい情報を正しく伝えることはもちろんですが、専門性を活かしてより多くの方々の健康づくりに役立つよう、これからも一層努力していきたいと思います。



中村学園大学大学院栄養科学研究科教授
大分医科大学名誉教授 医学博士
坂田 利家 先生



山口県立大学生活科学部助教授
乃木 章子 先生



山口大学教育学部教授
医学博士 体育学修士
丹 信介 先生

これまで各委員会、各協議会長に平成18・19年度の抱負、現在取り組んでいること等を紹介して頂きました。今回は各支部長の思い、現在取り組んでいることを書いて頂きました。

岩国支部

平成18年度 支部活動を通して

岩国支部では、平成18年度より会員への支部活動のPRとしてレター通信を発行することを試みました。支部研修会の日程や運営委員の紹介をすることで、会員間のつながりをひろげることを目的としました。

また最近では、栄養士・管理栄養士の活躍の場や現場で求められているニーズが多様化しています。

そこで、岩国支部では「栄養学の基礎を学ぶ～代謝のメカニズムについて～」をテーマに山口県立大学栄養学科助教授 人見英里先生を講師としてお迎えし、栄養士の資質向上を図るべく研修会を企画しました。

はじめての試みで、少々不安な面もありましたがレター通信で周知していたこともあり37名の会員に参加いただくことができました。

第1回は、糖質の代謝についてを幅広くわかりやすく講義いただきました。生化学を学ぶことから縁



支部長 村本さやか

遠かった私たちにとっては、充実した時間だったように思います。研修後のアンケートでは、日常の業務では直接関係ないような内容ですが、栄養士としての基礎の復習をして頭のかたさを少しほぐしていただきましたという声や基礎の勉強不足を痛感させられました。次回は予習して望みたいとの声が多くあり好評のようでした。

「初心に立ち返る。」生活でも職についても、日頃の雑事に追われていてはきづけないものです。今回の研修を通じて、自分自身をふりかえりともに学べる仲間がいることを実感できたように思います。今年度は3回連続講座として実施中です。

これから、支部会員のみなさまの声を反映できる活動をしてゆけるよう運営していきたいと思っています。

柳井支部

平成18年度柳井支部研修会

平成18年度の柳井支部活動について、ご紹介いたします。

第一回研修会は、7月にジュニア・ベジタブル&フルーツマイスターの柳井さつき先生による「野菜た～くさん」の調理実習を行いました。「みずいらずde夏野菜カレー」「きゅうりのピリッと炒め」・・・など4献立を作りました。水を全く使わないカレーで、家族水入らずと掛け合わせたネーミングなどとの、楽しいお話を交えてのご指導に、節電のため冷房なしの調理室にもかかわらず、皆、暑さも忘れて調理に集中する姿が印象的でした。実習を終え、ヘルシーな野菜た～っぷりの料理に舌鼓を打ちながら、楽しくおいしい時を味わいました。野菜の摂取不足が問題となっている昨今、各職域において野菜や果物を使ったおいしい料理作りの一助になればと思っています。

第二回研修会は、山口農政事務所の瀬来亘氏を講師に、「気をつけていますか？毎日の食事」と題して「食事バランスガイド」のお話をして頂きました。食事バランスガイドがどのような経緯で作られたのか

副支部長 伊藤美すゞ

ということから始まり、イラストの解説、一日に食べる量の考え方、食事を選ぶ際のポイントなど、パワーポイントを使ってのわかりやすい説明でした。食事バランスガイドのコマのイラストは最近よく目にしますが、やはり説明を聞き納得すること多々ありました。お話終了後、講師を囲んでの和みの会を・・・ざっくばらんな話に花が咲き、和気あいあいとした雰囲気の中、研修会を終えることが出来ました。

後3月に歯科医師、中村瑞美先生の「口腔ケア」についてのお話並びに総会を予定しています。今年度の反省を踏まえ、次年度につながればと思っています。



周南支部

初心忘るべからず

メタボリックシンドロームという言葉が流行して2年目を迎えます。

2008年4月からは、新健診、保健指導も開始されたり専門栄養士制度も開始の準備がされようとしています。

栄養が保健・医療・福祉における健康づくりの本体として評価されてきました。これも、ひとえに(社)日本栄養士会役員の方々、諸先輩方のご尽力の成果であることは言うまでもありません。

このような中、周南支部会長を安易にお引き受けして、これまでの役員方のご苦勞へ感謝し、今新たにその重責をひしひしと感じています。私も福祉施設へ勤務して2.5年になりますが、この間、結婚・出産・育児であったという間に年月ばかりが過ぎてしまいました。その間に入所者のニーズに対応するために栄養士業務も著しく多種多様高度専門化してきました。

(社)日本栄養士会常任理事 小松龍史氏が1月号栄



支部長 戸倉里恵子

養日本へ執筆されておられますように、会員一人一人がスキルを自己点検して日々切磋琢磨してレベルアップしなくてはならないと思います。

周南支部でも一人でも多くの地域の方々の生活習慣病予防のために、健康寿命をのばすために、プロ集団である私達が積極的に働きかけていかななくてはならないと思います。

まずは第一に、自分の健康管理に気をつけたいと思います。

周南支部では今年も各地域の健康まつりに参加します。また研修会も予定していますのでどんどん参加され、スキルアップしていきましょう。何か受講してみたい講師の方や研修がありましたら教えて下さい。

防府支部

一年が過ぎて

1年ほど前のこと。栄養士会に入会してまだ四年足らずの私に、まさか支部長のような大役がまわってくるとは思いませんでした。(一番暇そうだったので、抜擢?された) そんな私でも周りの方々のおかげでなんとか一年過ごすことができ、ほっとしています。

18年度、防府支部としては新しくできた学校給食センターの見学会と小学生の親子を対象にした料理教室の主催を主に行いました。

学校給食センターの見学は、稼働前だったので最新式の設備を間近に見ることができよかったのではないのでしょうか。ただせつかく支部会員の方々に集まって頂いたのに見ただけで終わってしまい自己紹介位してもらおうべきだった・・・と今更ながら反省しています。

親子ペアクッキングは五年続いている事業です。前年度の反省などをふまえ一年一年よりよい教室になるよう進めていきたいと考えています。この教室に来るお母さん方は多少なりとも食に興味のあるお



支部長 小田 直子

母さん方なので、お子さんたちも調理中、試食中と生き生きとして、食べ物の持つ力ってすごいなと改めて感じさせられました。逆に食にあまり興味のないお母さん、お父さん方をいかに引きつけお子さんと一緒に参加してもらおうかが今後の課題でもあります。

19年度はこの料理教室の他に、多数の会員の方々の親睦がとれる事業が出来たら・・・と思っています。

私個人としては、栄養ケアステーション、スポーツ栄養士と色々なことに首をつっこんでる状態ですが、そろそろ私の専門はこれだ!と言えるようになっていたいと思うようになってきました。

最後にこの役員をやって色々な栄養士の方々とつながりが持てたこと、また支部運営委員の方々と和気あいあいと支部運営に関わることができたことは私の貴重な財産となりました。あと一年よろしくお願ひ致します。

山口支部

とてつもない目標in山口支部

アメリカのどこかでは129年ぶりの暖冬だといわれるこの冬。確か去年は暖冬だと言われつつも幾度となく大寒波が押し寄せていたっけ。そんな冬が終わってほっとしたのも束の間。春、なぜか私は支部長デビューすることとなった。

支部長になって早一年が過ぎようとしている。栄養士会には所属していたもののこれまで全く栄養士として活動していなかった私が支部長……。とにかく一年目は、目の前に迫り来る行事をこなすのみに邁進した。というより、ただただ行事に追い回されただけか？目標なんて思いつきもしない。どれも例年に倣って、すこーしだけタイトルを考えた。あとは役員の皆さんの多大なる協力の上になんとか成功！？あいさつはいつも声が半ば震えて最後はどのように締めたのか記憶がない。

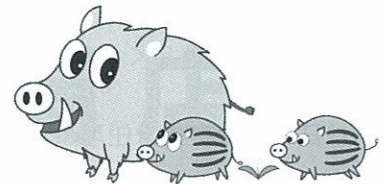
こんな私だが、秋の健康フェスタが終わって一つだけ心に決めた。来年のフェスタでのタイトルは



支部長 中村 絵美

「男の料理教室2007」
！2007年度問題だ。世の荒波にも負けず戦ってきたお父さんたちが、家庭に入れば粗大ごみと言われる時代。こんなお父さんたちに『俺のメシは俺が作る！』と言わせてみたい。これが今年の最大の目標である。そして将来、私はそんな旦那さんをゲットする(笑)。そしてまた、そんなステキな男たちに家庭を任せて女性たちは人生を十二分に心行くまで楽しみましょう。と、こんな私の独走ぶりに役員の皆様片目をつぶりつつもしっかりついてきてくださいませ。

イノシシのように突っ走るぞ～



宇部支部

宇部支部の歩みを繋いで

健康をウリにした食品や情報が氾濫する中、単に消費(利用)者の好奇心をあおるだけに止まらず、「何を、どれだけ、どのように食べたらよいか」を伝えることの重要性を痛感している今日です。しかし、最新知識やEBNを振りかざすだけではなく、日本の食文化を基盤にした食べ方の提案ができる“バランス感覚”をもった栄養士が求められていることは周知の通りです。

さて、昨年5月に宇部支部業務を引き継いだ私たち新役員は、先輩諸氏が築かれた支部活動の歩みを次に繋ぐことが任務であることを認識し、2年間の事業を次表の通り計画しています。

支部活動の目標は地域住民の栄養改善、会員の専門知識と技術の向上が挙げられます。また、会員にとって支部とは、いわゆる“最寄りの場所”です。私たちは、この距離の近さを活かした“近所付き合い”や“後進の支援”を包含した交流の場も提案し



支部長 平岡 幸子

ていきたいと考えています。

宇部支部は200名近い会員を抱える大所帯です。頼りがいのある200人力を後ろ盾に、少人数の輪作りから取りかかり、小さな輪がいくつも生まれ、200人が其処で繋がりを願いながら活動を進めて参ります。

平成18・19年度事業計画(案)

- 山陽小野田市民まつりに参加(未定)
- 研修会・エクセルを使った統計処理演習(2月)
 - ・スチコン体感セミナー(未定)
- 親睦会・食べ歩き「ととろの里」(2月)
 - ・座談会「(仮題)教えて先輩」(未定)
- 情報交換・ニュースレターの発行(作成中)
 - ・小さな輪作り(各活動において)

下関支部

支部便り

下関支部は、現在160名の会員で構成されています。昨年度の改選でほとんどの役員が初の就任となり、私自身も大役に戸惑うことも多いながら、会員の皆様のご協力のもと、支部事業を行なっております。

近年、各分野における管理栄養士・栄養士の役割がより専門化してきましたが、同時に職域を越えた広範な知識を求められてきているように感じます。下関支部としても、事業を通じて支部会員のスキルアップに貢献できるよう、事業テーマを検討してまいりました。

18年度の事業においては、”栄養管理との密接な繋がりがあがる” “噛むことと健康づくり” を主なテーマに挙げ、小学生親子を対象に『かむ・カム・ヘル歯(シー) レシピ』を活用した「夏休み料理教室」を実施し、また研修会では、『口腔ケアと全身の健康とのつながり』として、口腔管理と循環器疾患との関連



支部長 上村 朋子

についての講演会を行いました。また地域活動を兼ねて、下関保健所主催の「みんなの健康のつどい」において『メタボリック・シンドローム』をテーマに、市民を対象とした食事アドバイスや栄養相談を実施しました。親睦行事では、地元のパティシエを招き、プロの裏技をも駆使してのお菓子作り講習会を開催しました。

支部活動を行うなかで、会員からは日々の業務の増加に伴い、一人で悩みを抱えているといった声も聞こえてきます。今後、資質向上はもとより、会員同士が職域を越えて交流できる場としての支部活動がますます必要と考えています。19年度も、参加者が皆、楽しみながら学び、そしてその気持ちを職場でも生かすことのできるような活動をおこなっていきたくと考えております。

北浦支部

明るく、楽しく、前向きに

北浦支部は、萩健康福祉センターと長門健康福祉センター管内の管理栄養士・栄養士で構成され、平成18年度の会員数は107名です。

活動としては、年2回の研修会をはじめ、地域の「ふるさと祭り」で、体脂肪測定と栄養相談を行っています。更に、今年度は、従来実施していた「高齢者食生活講座」を「生活習慣病予防講座」に改めて、バランスのよい食事について考えることで、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただき、また、北浦支部の活動を知っていただく機会となっております。

更に、この事業をとおして、日頃は、別々の職域で仕事をしている、会員相互の情報交換の場ともなっており、現場に帰ってからは、新しい視線で患者様、利用者様と接することができるようになったと、会員間でも大変好評です。

支部長 田中真喜子

今は「多職種協働」で、栄養管理がなされています。北浦支部の活動でもATM（明るく楽しく前向き）をモットーに、看護協会や、地域のボランティアグループなど、さまざまな団体と手を取り合って事業を進めているところです。



お 知 ら せ

1. 栄養ケア・ステーション専門栄養士に登録しませんか！
(社)山口県栄養士会では、平成18年度より「栄養ケア・ステーション」を開設し、専門的な立場から個々人に対応した適切な栄養相談・指導を行い、ひいては、地域社会の健康づくりを推進することを目的としており、そのための専門栄養士を募集しております。

生活習慣病対策・介護予防の推進に関心のある方はもちろん、子どもから大人までの食育に関心のある方はどんどん応募して下さい。地域からの派遣要請に応じております。

2. 会員登録事項の変更は、忘れず確実に！

住所、姓、勤務先、管理栄養士の登録などに変更があった場合は「会員台帳登録事項変更届」(様式4；定款オレンジ手帳参照又は山口県栄養士会ホームページ様式掲載中)に記載の上、支部長を経由して事務局に提出して下さい。(他府県への転出も継続会員として栄養士会会員になれます。)

3. 平成19年度会費早期納入のお願い

平成18年度も残すところ1ヶ月となりましたが平成19年度の会費は納入いただけましたか?、「栄養日本」その他送付物を滞りなくお手許にお届けするためには、会費を3月末までに納入していただく必要があります。お忙しいとは存じますが、ご協力お願いいたします。

4. 「平成19年度山口県栄養士会通常総会及び栄養士研修会」のご案内
日 時 平成19年5月20日(日) 10:00~16:30
場 所 山口県総合保健会館 多目的ホール
山口市吉敷3325-1 TEL 083-934-2200

栄養士研修会

講演 「新しい時代を担う管理栄養士・栄養士の使命(仮題)」

講師 神奈川県立保健福祉大学教授・日本栄養士会会長

中村 丁次先生

※4月に正式な開催案内を送付いたします。多数ご参加お待ちしております。

5. 事務局開設時間 月曜日~金曜日(祝祭日は除く) 9:00~16:00

広報委員会からのお知らせ

広報『栄養やまぐち』の見直しを検討しています。情報化の現状を踏まえた内容の取り組みや回数等について、ぜひ会員の皆様のご意見をお聞きしたいと思います。くわしくは、山口県栄養士会のホームページ"掲示板"にアクセスして下さい。出来るだけ沢山のご意見をお待ちしています。

ホームページアドレス <http://www.yama-ei.com>

厚生労働省 認可 全国病院用食材卸売業協同組合

治療用食品、業務用食品販売

(株) 栗本五十市商店

詳細につきましては下記までご連絡お願いいたします。

本 社 広島県大竹市玖波2丁目6-10 TEL:(0827)57-7233
FAX:(0827)57-7139
小郡営業所 山口県山口市小郡下郷3396-4 TEL:(083)973-2680
FAX:(083)973-2681

ホームページアドレス

<http://www.ishizue.com/kurimoto/>

更に使いやすくなって、Version3として新登場!

¥148,000-



究極

の



9ショック

「究極の9ショック」は学校給食栄養士専用の支援ソフトです。

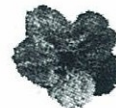
僕、マスコットの9ちゃんです！
お試し版CDやデモもできますので、
お気軽にお電話ください。



山口市大内御堀1220-1番地
ネットワークシステム
サービス株式会社



083-921-0238



粉飴を使用したムース!!

エネルギー補給食品 粉飴ムース



ストロベリー風味

ブルーベリー風味

ラ・フランス風味

粉飴ムースの特長

- ① エネルギーは150kcalです。**
1食(63g)で、150kcalのエネルギーが補給できます。
- ② たんぱく質は含みません。**
1食(63g)あたりのたんぱく質含有量は0gです。
- ③ 栄養のバランスを考えました。**
 - 1食あたり、炭水化物65kcal、脂質85kcalのエネルギーを補給できます。
 - 飽和脂肪酸/1価不飽和脂肪酸/多価不飽和脂肪酸、およびn-6/n-3系脂肪酸の比率を考慮した油脂を使用しています。
- ④ 低ナトリウムです。**
1食(63g)あたりのナトリウム含有量を2~3mgに抑えています。
- ⑤ リンとカリウムにも注目しました。**
含有量はそれぞれ0.5mg(リン)、2~3mg(カリウム)に抑えています。
- ⑥ 味にもこだわりました。**
ストロベリー風味、ブルーベリー風味、ラ・フランス風味と、おいしく選べる3つの味をご用意しました。冷やすとより一層おいしく召し上がれます。

H+B
LIFE SCIENCE

株式会社 H+Bライフサイエンス
〒702-8002 岡山市桑野525-113 TEL.086-224-4320 FAX.086-212-0343

業務用食品専門卸

株式会社 **協 食**

本 社 山口県山陽小野田市大字厚狭368番地
0836-71-1038
0836-72-0002

下関営業所 山口県下関市東大和町2-17-33
0832-67-7535

厚狭営業所 山口県山陽小野田市大字厚狭368番地
0836-72-0386
0836-72-2961

防府営業所 山口県防府市上右田新町
0835-23-2556
0835-22-4535

徳山営業所 山口県周南市鼓海2-118-45
0834-36-3600
0834-25-0909