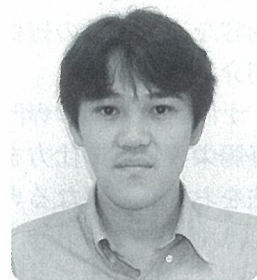


動き始めた栄養ケア・ステーション!

～やまぐち栄養ケア・ステーションの 現状報告とこれからの方向性～

栄養ケア・ステーション専門委員長 厚東 邦明



平成20年4月より開始された「特定健診・特定保健指導」に対応するため、山口県栄養士会においても、栄養ケア・ステーション事業推進専門委員会を中心に、「特定健診・特定保健指導の導入に対応した日本栄養士会の基本方針とその具体的な取り組み」をもとに、人材の育成をはじめ、保健指導の質の検討とその標準化、さらには人材の有効活用のための拠点（やまぐち栄養ケア・ステーション）としての運営管理体制の整備に取り組んでいる。

特定健診・特定保健指導は、生活習慣病の発症や悪化を予防するため、その結果はもとより、これらの業務にあたる専門家を量的にどのように確保していくかが非常に重要であると言われている。これは、保健指導の担い手とされている管理栄養士においても例外ではない。

会員1023名（平成20年12月31日現在）を有する山口県栄養士会は、従事する職域分野ごとに専門分化された7つの職域協議会があるが、特に、この保健指導を県下全域で展開するにあたって期待される職域は、その活動の自由度や数的構成から「地域活動」となる。しかし、管理栄養士を中心に考えた場合、この「地域活動」に従事する者だけでは必要な量的確保は困難であり、それぞれの職域ごとに果たすことが可能となる責務から、関連する領域を含めた多くの実践者の育成・登録が求められている。

そこで、山口県栄養士会では、国が「標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）」の中で「研修ガイドライン」として示す実践者育成研修を、他の職種に先駆けて開催した。これにより、実際に特定保健指導に携わると考えられる「集団健康管理」、「地域活動」及び「病院」の各職域協議会の人材育成を進めることができた。一方、活躍の場の確保については、必ずしもその仕組みが形成されていないと指摘もあり、育成された人材が実際に保健指導に携わる仕組みを構築することが必要となる。

特定保健指導・特定保健指導の実施主体である医

療保険者（国民健康保険、健康保険組合等）が何らかの事情で自ら実施できない部分は、アウトソーシング（外部委託）も可能とされ、県内においても、病院、診療所を中心に特定保健指導実施機関の看板を上げている。（残念ながら、やまぐち栄養ケア・ステーションは、専従職員の確保等が出来ないため、その看板を掲げていない。）

このような社会的ニーズに対応するため、やまぐち栄養ケア・ステーションは、受け皿としての場・機能を整備することが必要なことから、平成20年7月に登録会員を募集し、現在は、特定保健指導実施機関が数多く所属する（社）山口県医師会に対し、「積極的支援」の業務の一部を請け負う体制を整えているところである。

これにより、やまぐち栄養ケア・ステーションの当面の目標である、①人材を育成し、②登録し、③活躍の場を提供するという役割を果たせる段階まで進んでいる。

やまぐち栄養ケア・ステーションは、前述の特定保健指導だけでなく、講演会の講師の派遣等その活動領域を広げ展開することが考えられるが、いずれにしても、新たな制度・仕組みが動くときには、関係する専門職種の力量が試される。特に、特定保健指導における栄養・食生活分野の取り組みは、対象者の食生活状況と健康状態の改善から、QOLの向上に直結することが多く、これらの課題に対し、最大限の努力を積み重ねていくことが職業人として重要である。しかも、保健指導の評価は、アウトカム評価がより大切となっていくことから、会員の皆様には、制度改正によりもたらされた土俵の上で、職業人としての力量のアップに努めていただきたい。

決定！ 21年度の生涯学習

学術部 生涯学習委員長 杉山 洋子



20年度新メンバーでスタートいたしました生涯学習委員会も、早一年が経とうとしております。当会は内容検討会も数多く、文書整理が深夜に及ぶのも度々です。会を運営された先人達に頭が下がる思いで一杯です。戸惑いしも進められたのは、会長をはじめとし、前委員、事務局の的確なアドバイス、そして委員一同の思いを一つにした取り組みの賜物であったと思います。その思いが21年度生涯学習内容を通し会員の皆様にご伝わることを願い、ここに紹介いたします。

1回目は栄養の専門家とし、栄養士が担当すべき経腸栄養管理の仕方を学びます。基礎と安全な投与方法をおさえ、更なる専門性を高めていきます。2回目はマネジメントサイクルの考え方による食の安全確保への取り組みと行動変容を促す為のコーチング手法を演習と合わせて習得します。3回目は「食事を口から食べることへの支援」をテーマに、高齢者、障害者の栄養改善と口腔機能の向上に向けて、関

連職種の方々と座長をおいてシンポジウムを行います。4回目は認知症患者の栄養管理の方向性を、脳の構造と機能、疾病との関連から見出し、診断・治療の最新治療法及び「心」についても紐解いていきます。5回目は厳しい情勢の中で対象者の健康維持増進を促進する為、栄養士が知っておくべき栄養、安全、経費、労務管理方法を総合的に判断できる能力を学びます。今回も座長をおき、事例を通して考えていくシンポジウムといたします。

社会の中で私達の位置づけを確かなものにする為にも、スキルの備蓄は必須です。この生涯学習研修会を通して、更なるスキルアップと柔軟な体制が整えられることを願っております。

一人ひとりのQOLの向上につながる支援方法を、多方面から学べる内容を計画して、皆さまの参加をお待ちしております。

第2回栄養士研修会 研究発表会を終えて

学術部会生涯学習委員

山口県立大学 乃木 章子

2月7日、総合保健会館にて開催された研究発表会では、周到に準備された4題の発表と熱心な質疑応答が行われました。長濱美和さんは、米軍基地の食事情や健康支援ツールと外国人のダイエット事例の紹介を、谷口真理子さんは、文部科学省委託事業による食育の取り組みと学校・家庭・地域連携の成果を、山田傑子さんは、NST活動による全科共通の経腸栄養時下痢対策フローチャート作成のプロセスと効果を、田吹早苗さんは、市町村合併により拡大した食生活改善推進協議会の組織強化を目的とした事業展開と評価を、それぞれ発表されました。

さて、研究発表会の目的は何でしょう。私達栄養士に与えられている課題の一つに、実践栄養活動によるエビデンスの構築があります。現状分析、課題抽出、解決のための実践、評価という一連の作業か

ら得られたデータを分析して、図表や文章でわかりやすく示し、社会に還元することが求められているのです。平たく言えば、「・・・をした」ではなく、「・・・したら、こうなった」へ、さらに考察を加えて結果と要因の関係を示すことです。たとえば、健康づくりや生活習慣病対策のキーワードである行動変容も、多くの要素が交絡する人間の営みの中で、その実態や効果を測定し評価することは容易なことではありません。大山に向かうような課題ですが、小さな一歩から始めてみませんか。自分達の協議会の目的と課題を明確にし、実践した活動のプロセスと成果を会員で共有し、全体が発展する。そのためひとつの場として研究発表会があることを知り、活用して頂きたいと思っております。

インスタントラーメン「健康と栄養」セミナーを終えて

事業部専門委員 武智 昌代

平成21年1月25日（日）インスタントラーメン「健康と栄養」セミナーが、あいぱーく光において開催されました。

近年、加工食品の生産量は大幅にのび、生活環境の変化などにより、その消費量もふえ加工食品を利用しない食生活は考えられないような状況にあります。

このような状況において「食」の専門職である管理栄養士・栄養士は、「健康的に食べる」という観点から一般消費者に対し加工食品の上手な利用方法を指導、啓発する必要があります。また、食育基本法の観点から、国民の健全な食生活を実現することが求められており、一般消費者に対して広く情報を提供することを目的にこのセミナーを開催しました。

参加対象者は地域の住民の方々です。午前の調理実習ではインスタントラーメンを基にして地産の野菜・海産物を使ってバランスのとれた麺料理を作り、午後からは料理人森野熊八先生の「大人の食

育」について講演が行われ136名の参加がありました。

森野先生の講演は楽しく、笑っているうちに終わり、お土産のラーメンもたくさんいただき、楽しい時間を過ごすことができました。準備するのはとても大変でしたが、皆さんと「食」を考えることができよかったですと思います。



「共に悩み、実践する保健指導を目指して」

下関市医師会病院 田尾 郁恵

私の保健指導への関わりは、当院でお引き受けしている「健康診断」に身体計測（身長・体重・腹囲）係りとして事業所に伺うことから始まりました。お臍を見せながら「メタボかね？」という言葉もよく聞かれました。信頼してお腹を見せて下さるので、正確に測る技術が必要です。また、「標準的な質問項目」シートは見せて頂くようにしていました。どうみても「メタボ」に該当する方は、質問22番「生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか？」という問いに「いいえ」と印をつけています。そんな方に「利用券」が保険者から郵送され指導を受けにこられるので、かなり難しいのではと、私も覚悟をしていました。ところが、受けにこられる方は、前向きに取り組む気持ちをもって受講されます。

さて、「朝抜き、昼そば、夜ドカ食い、即寝」と肥満になる食生活のどこから切り崩すのか！？従来の栄養指導では、レクチャーの要素が大きいのですが、保健指導では、まず自分自身の健診結果の問題点を理解して頂くことから始めます。当院では、結果の説明は医師が行います。その後、具体的な食生活の状況を聞くのですが、検査値から大よその問題点を予測します。このあたりは従来の栄養指導と変わりません。違うのは、受講者に喋らせることと時間配分を常に頭に置いておくことです。「目標設定⇒削減エネルギー⇒行動目標⇒次回の約束」までを30分で行うようにします。

ところで、使用する教材ですが、「確定版」や市販のものをアレンジし、モニタリングには体重測定と万歩計を使います。電話で状況を聞きながら励まし、面談で目標の修正や補足をして、利用者と共に悩み実践可能な事柄を試行錯誤しています。また、自分自身でも食事・体重・歩数を記録するようにしています。巷に溢れる「楽しんで痩せる」情報もしっかりアンテナを張り、正しい知識の普及も保健指導の大切な要素ではないかと思います。

最後に、保健指導を始めるにあたり、色々な研修会に参加して、ロールプレイをしていて気付いたことがあります。それは「笑顔に自信をもって」接してしますか？ということ。食の安全・安心をクリエイトする私たちです。利用者に安心と信頼をもって頂けるような「笑顔」を提供し、研鑽を積みたいと思います。



周南支部もがんばっています！

周南支部運営委員 高橋 ゆふ

周南支部は、周南市、下松市、光市の三市からなり、それぞれが健康フェアを開催しています。今年度は例年の下松市行事である「下松市福祉健康まつり」が山口県主催の「健康フェスタ」と合同で開催されましたので、その取組について紹介します。

去る11月2日、「やまぐち健康フェスタ '08 in 下松」が盛大に開催されました。その中で私たちは、来場者が楽しみながら食生活を見直すための知識の啓発を目的に、食事バランスガイドを使って個別に対応しました。まず朝ごはんアンケートとしてその日の朝ごはんの聞き取りをし、その朝ごはんプラスして、昼食と夕食を料理カードを使って選んでもらいます。そして食事バランスガイドでバランスを見てアドバイスしながら食生活について話をするというを行いました。多くの方にご参加いただき、自分の食生活について真剣に考えておられる方にたくさん出会うことができました。また、同時進行で学校栄養士の取組として、学校給食を通して保護者や地域の方へ望ましい食事のあり方について発信するために、見よう！体験しよう！学校給食コーナーも設けました。給食の内容や量、地産地消の取組、骨付き魚の上手な食べ方、箸の正しい持ち方として豆つまみ、給食人気メニューレシピの紹介、参

加者からのメッセージなどが主な内容です。参加者から寄せられた意見の中には地産地消の推進やアレルギー児の対応についてのお願いなどがありました。終了後会員から反省点がいくつか出されたので、また内容を見直していきたいと思います。

周南支部は、役員が大きく変わった1年目がまもなく過ぎますが、来年度はより多くの会員が各市の事業や研修会に参加し、地域の健康増進のために必要とされ、成果を残せる栄養士として活躍できるように、みんなで力を合わせて会を運営していこうと思っています。



体験することも大事！ ～1年間を振り返って・・・～

柳井支部長 野川 美世

昨年4月より支部の運営委員となり、何もかもが初めての経験でしたが、「とにかくやってみよう！」の精神で活動してきました。そこで、この1年間を振り返ってみようと思います。

5月にメタボリックシンドロームの勉強会を行いました。今年度より特定検診が開始されることもあってか、他の支部からも参加申込みがあり、参加は予想以上の人数！ギューギュー詰めの会場の中、病院の医師に病態について、メーカーの管理栄養士さんにメタボリック対策の献立について、お話していただきました。実際に目で見て、食べて味わう体験をして欲しいと思い、配布する献立の一部を朝早くから運営委員で調理し、研修中に会員のみなさんに試食していただきました。アンケートには研修内容に満足された様子が多く、運営委員となって初めての研修だったこともあり、安心したのを覚えています。

11月には会員のリフレッシュを目的に、アロマセラピーとヨガの体験を行いました。参加人数は少なかったものの、アットホームな感じで、楽しく時間が過ぎていきました。

この他には、マックスバリュの依頼により、食育啓発イベントに参加しました。平日という忙しい中、

病院や地域活動の会員にも協力していただき、感謝しています。実際に地域住民の声を聞けることが少ない中で、勉強になることが沢山ありました。

今後の予定としては、「地産地消」を学ぼうと、周防大島町在住のシェフを招き、3月に郷土料理「周防大島みかん鍋」について研修会を行うことになっています。

「研修会＝講義」だと思っていましたが、それだけではない。「体験することも大事！」と実感しています。来年度も、より充実した活動を行いたいと思います。

支部会員のみなさま！今後も多大な協力をよろしくお願いいたします！



地産地消で「メタボ予防調理教室」

～ 20代から70代と幅広い年齢層の方が参加!! ～

防府支部長 生野 美輪

防府支部では、ここ何年も支部事業として「親子ペアクッキング」を開催してきました。防府にある青果市場を会場に、地産地消と食育を進めてきました。しかしながら、どうしても秋開催にすると行事が多く、参加者が少ないのが課題でした。そこで、今年は目先を変えて、大人を対象にしてみることにしました。

ここ数年で、メタボという言葉はすっかり浸透してきたように思います。しかし、正しく理解している人は少ないように思います。そこで、今年は「メタボ予防調理教室」を開催することにしました。場所は、今まで通り青果市場を使わせていただき、地元でとれる食材を多く使いました。内容は、まずメタボリックシンドロームについての講義を30分程度行い、1時間程度で調理実習を行い、試食をしながら青果市場の方との懇談をしました。

20代から70歳の13名の参加者が集まり、熱心な話を聞いてくれました。また、野菜をたっぷり使った料理や、薄味の工夫なども味、手軽さともに好評

だったと思います。

メニュー

ご飯

魚と野菜のソテー 和風だれ

ほうれんそうの磯辺和え

かぶのあっさり煮

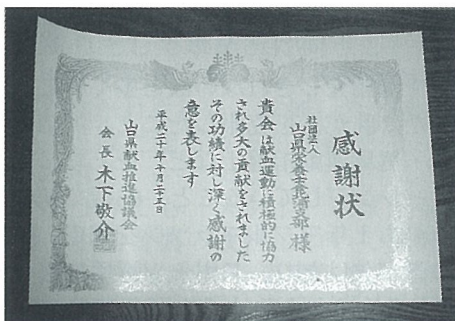
きのこのみそ汁

みかん



地域貢献を目ざして

北浦支部長 刀禰 久美



北浦支部では、平成20年度に5名の新規加入会員があり全会員113名で支部活動に取り組んでいます。

平成20年度の活動内容は以下の通りです。

○研修会

年2回実施。第1回研修会福栄総合事務所河上屋美氏より「効果的なコミュニケーションを手に入れよう」についてお話をいただき、コーチングの手法を学びました。第2回研修会野菜ソムリエ柳井さつき氏より「野菜っておもしろい」を2月に予定。今必要とする情報をタイムリーに学べて好評です。会員同士の繋りを大切にし親睦を深めています。

○ふるさとまつり

長門、三隅、萩の3ヶ所。毎年恒例となっている体脂肪測定と栄養相談を実施。地域への食生活改善の一役を担っており毎年盛況で多くの方から感銘を受けています。

○生活習慣予防講座

萩地区3回、長門地区1回。高齢者を対象に「低栄養を防ごう」をテーマに、料理カードを活用しながら栄養講話を実施。新たに萩市三見地区への活動の場が広がり会員の地域への声かけと地域の方から北浦支部への要望もあり活気にあふれた事業となりました。

○組織強化

年2回の北浦だよりの発行。活動計画、活動報告、会員の声を掲載し情報交換を図っています。

○献血キャンペーン

献血希望者で低比重の方への栄養指導を実施。平成15年度から献血啓発活動を開始し、毎年長門市で開催される献血活動に協力した功績により昨年10月山口県献血推進協議会長より感謝状を受賞しました。本受賞には、長門市より推薦をいただき、地域貢献を目ざす北浦支部としてはこの上ない喜びです。これからも地域貢献への実績を達成できれば自信につながり会員の輪も広がります。

会員ひとりひとりが支部活動を通じて魅力を感じ自発的に参加し、会員同士協調性を高めながら地域と共に笑顔にあふれた北浦支部であることを切に願っています。

ようこそ先輩！

走ることは心の安定剤！

☆木村僖乃さん☆



管理栄養士として周東総合病院で40年勤務されたのち、今も現役であらゆることに積極的にチャレンジされておられます。65歳からマラソンを始め、なんと、ホノルルマラソンに2回も参加。昨年は4時間31分でゴールイン。ハワイの海も驚いた？記録の持ち主です。ワクワク、しながらお会いしてきました。

Q 65歳から走ることを始められたということですが？

特定保健指導では、1に運動、2に食事ですね。患者さんに運動をすすめるためには私が運動が出来るようになりたいと思ったからです。そして高いハードルを目指して、出来るかどうか試したかったのです。対象者は60歳以上の人が多いので、65歳の自分がチャレンジすることで、指導の支えになればと思いました。

Q 様々な大会に参加されておられますが、何を思って走っていらっしゃるのでしょうか？

膝が痛い、腰が痛い、完走できるかな、でもマイペースでゴールを目指そう！様々なことを考えているうちにランナーズハイがきているのかどうか分かりませんが、出来ないことも出来そうに思えてきます。

Q 現役時代、仕事で行き詰まったり、悩んだりした時どのように対応してこられたのでしょうか？

悩むときは徹底的に悩み、落ち込んだときはどん底まで落ち込むのです。そうしたら、ふうっと浮かび上がるのです。悩むことで強くなれます。悩むことがとても大切です。

Q 後輩に伝えたいことは？

何に対しても、まずはチャレンジすることが大切です。出来ないと思っていることも、意外に出来るものです。私も65歳から走り始め、練習を重ねフルマラソンが走れるようになりました。自分の可能性は自分でも分からないので、とにかく「まずはやってみる」ことです。



2008年12月14日 ホノルルマラソン

お会いして、紙面では紹介しきれないほど多くのことを語っていただきました。乳がんを克服したこと、沢山の資格（ケアマネジャー・健康運動指導士など）をとり、今も新たな資格取得にチャレンジしていること、65歳で初めて走ることに挑戦！しかも1年でフルマラソンを完走。練習中に、転んで手首の骨が欠けたり、スポーツ選手に起こる貧血にもなりHb6.5と考えられないような状態でハーフに出場したり驚くことばかりです。ホノルルマラソン初参加の時には鉄剤の注射と食事に配慮して、2週間でどうにかHb9.6までにし、42.195キロ完走されました。ウエルネスクリニックの大久保正士院長の「ホノルルマラソン、出ましょう！！」という一言で、大好きなマラソンに出会うことができたと感謝されていました。今年もまたホノルルマラソンに出場される予定だそうです。

今まで、さまざまなご苦労があったかと察しますが、その影は微塵もなく、パワフルでとても生き生きされていて、周りにいる人々を元気にそして幸せな気分させてもらえるような素敵な先輩でした。

素敵な先輩のように、私たちも、悩みながら、「まずはやってみよう！！」と様々なことにチャレンジしていきましょう！
(広報委員長 石田里美)

お知らせ

2011年 おいでませ山口国体 山口の味献立作成委員の募集

国体開催期間中に宿泊施設（主に民泊）で提供される献立の作成（朝食・夕食）を、国体事務局と委託契約する予定です。4月から10月までに、山口の味を取り込んだレシピ70種位を作成予定です。献立作成が得意な方、料理を作るのが好きな方を5～6人募集します。応募の方は、事務局までご連絡ください。応募締切日 3月25日（水）

入会案内パンフレットが出来上がりました（*^_^*）

未入会の方にお配りするパンフレットが出来上がりました。「入会心をくすぐる表紙」に加え、「入会特典・社会に貢献する活動・入会者の声」といった、楽しんで読んでいただける内容になっていると思います。この機会に、お知り合いの未入会栄養士さんに、新パンフレットで入会を勧めてみませんか？

パンフレットのお問い合わせは、最寄りの支部長さん、又は栄養士会事務局にお問い合わせください。また、ホームページ上でも、ご自分でプリントアウトしていただければ入手が可能です。

会員増員は、栄養士制度を支える第一歩です。みんなで増やそう、栄養士会員！（^o^）／ 組織委員長 松村 史樹

「平成21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21年5月30日（土）10：00～

場所 山口県総合保健会館 多目的ホール

山口市吉敷下東3丁目1番1号 TEL：083-932-8015

4月に正式な開催案内を送付いたします。多数のご参加をお待ちしています。

おいしさへとつながる安心があります。

国産



長州どり

商標登録：第4379950号

抗生物質や合成抗菌剤を使用しないハーブ入り飼料で育て上げました。



FUKAWA

深川養鶏農業協同組合

山口県長門市東深川1859-1

TEL (0837) 22-2121 ・ FAX (0837) 22-5432

厚生労働省・農林水産省認可 全国病院用食材卸売業協同組合会員 治療用食品販売

五

株式
会社

くりもと

いそいち

しょうてん

栗本五十市商店



たんぱく調整食品・カロリー調整食品
介護食・流動食 等さまざま食品を
取り扱っています。
病院・施設等で使用されている食品を
ご家庭でお使いいただけるよう通信販売
もしています。

お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせは…

広
島
本
社

広島県大竹市晴海2丁目10-45

TEL 0827-57-7233 FAX 0827-57-7139

山
口
営業所

山口県山口市佐山747-12

TEL 083-988-2680 FAX 083-988-2681

ネットショップ

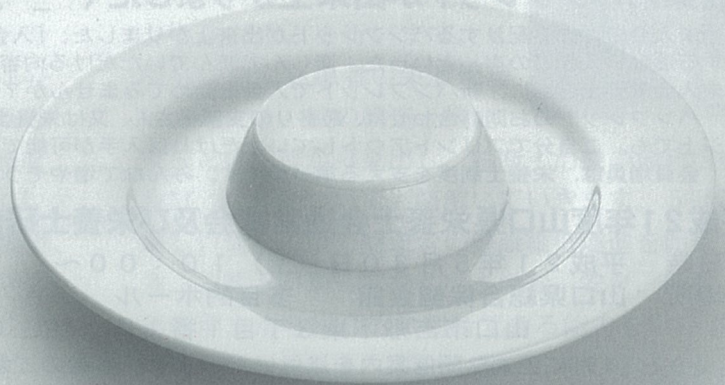
通販専用フリーダイヤル

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

0120-723-317

エネルギー補給食品 粉飴ムース

林原の粉飴を
使用したムース!!



グレープ風味



ヨーグルト風味



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 なめらかな食感で食べやすいです。**
硬さは $0.6 \times 10^4 \text{ N/m}^2$ です。



株式会社H+Bライフサイエンス
(林原グループ)

ホームページアドレス: <http://www.life-web.co.jp/>
「はるもにあハウス」で検索してください。