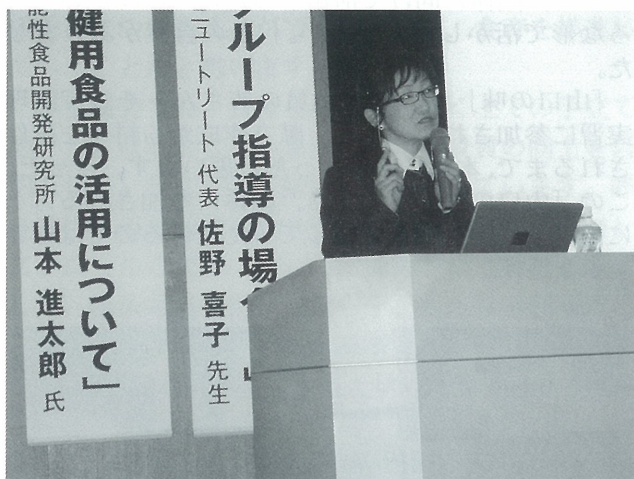


「実践 保健指導・栄養指導ブラッシュアップセミナー」に参加して

地域活動 田邊 和歌子



今年8月から10月にかけて4回行われた保健指導担当者研修会を受講して、「特定保健指導実践者育成研修」修了証を頂きました。この4回の研修会で何度かロールプレイをしたのですが、なかなか思うようにいかず、自分の力のなさに気付かされました。このままでは、実際に保健指導をしても相手に何も伝わらないだろうし、行動変容をおこしてもらうこともできないのではないかと感じ、今回のブラッシュアップセミナーに参加することにしました。

このセミナーは平成21年10月31日（土）開催された、佐野喜子先生による講演「気づきを促す食事支援—グループ指導の場合—」で、基調講演およびグループワークがありました。

今まで私は個別指導のロールプレイしかしたことがなかったのですが、今回は大勢の人の前で話すコツや、申込者を増やすチラシの作り方など、グループを対象にした支援の方法を教えてくださいました。

例えばチラシの作り方ですが、教室のタイトルで「生活習慣病予防教室」と書いていたのを「これでお正月も怖くない！食欲の秋に確実ダイエット」と変えただけで、申込者が倍増したそうです。タイトルひとつだけでも人のやる気を起こさせることができるのには驚きました。

また、具体的な資料の作り方もあり、その資料を使ってどういった言葉かけをすればよいのかなど、実際に私たちも講義に参加しながら学んだので、内容が頭にスーッと入ってきたような気がします。こ

のように、今回参加型の教室を体験したことで、楽しくてためになる栄養相談（教室）にするには、今まで行われていた一方的な「情報提供型」から、一緒に参加する「体験学習型」にすることが大切だと実感しました。

他にも相手のやる気を起こさせる方法として、相手の言ったマイナスのことをプラスに言い換えてあげること。栄養士はついでできない所に目がいてしまいがちだが、できている所に目を向けてそこを伸ばしてあげること。たとえ結果が思うように出ていなくても、それに取り組む気持ちを褒めてあげること。などが大切だと言われました。この点は私には出来ていないことばかりですが、少しずつでもこのスキルを身につけていきたいと思っています。それには、自分の思ったことを口に出してきちんと相手に伝える練習が必要だそうなので、日頃から「口に出して相手に伝える」ことを意識して、まずは身近な家族から始めてみるつもりです。

今は、子育て中で仕事をしていない為、研修会で学んだことを栄養指導などで実践することはなかなか出来ません。しかし、「いつ仕事がきても大丈夫だ」と自身をもって出来るように、これからもできる限り研修会に参加するつもりです。そして、相手の望んでいる指導、支援ができる栄養士を目指していきたいです。

最初は参加しようか迷ったのですが、今回この研修会に参加して本当によかったと思いました。





おいでませ! 山口国体

「山口の味」

試作調理及び写真撮影会

広報委員 宮内 祐子



「ハモ寿司と鯨の竜田揚げ」

11月7日・8日の両日にわたって、2011年に開催される「おいでませ山口国体」の開催期間中に宿泊施設（主に民泊）で提供される献立「山口の味」の試作調理と写真撮影が行われるということで、どのような料理が作られ、どのようにして写真撮影されるのか興味津々で撮影現場におじゃましてきました。

6月より「山口の味」献立作成委員会が立ちあげられ、何度も検討を重ね、栄養摂取基準・山口県らしさ・味付け・色どり・バランス等を考慮し作られた献立の数々。

献立作成委員の方を中心に、手伝いに集まった会員の皆さんは、献立表を見ながら、材料を切ったり、味付けしたりと手順よく調理されて、次々に料理が出来上がってきました。

この日は、一週間分の朝食と夕食のセットメニューが作られました。

出来上がった料理は、選ばれた器に食材が全て見えるように綺麗に盛り付けられ、一食分ずつカメラマンの方により写真撮影されました。カメラマンの方に美味しそうに見える写真の撮り方を聞いてみると、料理に合った器を選ぶこと、料理の前に座ってみて自分が食べる高さから美味しそうに見える位置に料理を置くことだそうです。器や料理を置く位置によって、料理の印象が随分違って見えるそうです。

写真撮影後、早速、みなさんで試食会です。食べてしまうのが惜しいほど綺麗に盛りつけされた料理は味も程よく、国体に参加する選手の美味しそうに食べている顔が浮かんでくるようでした。「とても美味しいし、見た目も綺麗ですね。」「一人分の量がとても多くて驚きました。さすがにスポーツ選手は

これ位の量が必要なんですね。」との声が聞こえていました。

中村会長より、「素晴らしい作品がたくさんできました。国体に向けて活用するだけでなく、いろいろな形で活かしていきたい。」との言葉がありました。

「山口の味」献立作成委員の皆さん、そして調理実習に参加された皆さん、献立作成から料理を試作されるまで、本当に大変だったと思います。きっと、この「山口の味」を通して、国体に参加される方々に山口の素晴らしさを感じていただけるのではないのでしょうか。



手際よく次々に料理が作られています



学校健康教育協議会

活動状況・課題・今後の活動等について

近年、子どもたちには、朝食欠食などの食生活の乱れや食に起因する健康問題などが見られます。

こうした中、本協議会の会員に求められていることは、学校給食の管理をベースにしながら学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を図り、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるように、食育を推進していくことだと思います。

本協議会では、食育を推進していく上での手立ての一つになるように、また、会員の資質の向上を目的として、年に一度、研修会を開催しています。昨年度は、川崎医療福祉大学の小野章史先生に、コレステロールの代謝についての講演をしていただきました。臨床栄養学的な面から子どもたちの健康について考えることができ、肥満指導にも役立つ内容でした。今年度は、県立広島大学の加藤秀夫先生に、



会長 宮内 祐子

食育について簡単な実験等をふまえて講演をしていただく予定です。

食育を推進していくと一言に申しましても、小学生、中学生、特別支援学校の生徒や保護者、地域の方々等対象は様々です。また、望ましい食習慣を身につけるための指導やアレルギー、肥満の個別指導等、指導する内容も幅広いものです。ぜひ会員の皆様には、協議会が開催する研修会だけでなく、山口県栄養士会が開催する生涯学習や研修会に積極的に参加していただき、広い視野でいろいろな情報や知識を習得していただきたいと思っています。

これからも、会員の皆様と共に様々なことを学びながら、子どもたちが生涯を通じて心身ともに健康に過ごしていくための基礎を培う食育の推進を行っていききたいと思います。

研究教育協議会

研究教育協議会の課題と活動状況

全国研究教育栄養士協議会では、平成21年度政策事業として、①管理栄養士・栄養士養成のための臨地実習および臨地研修制度の検討、②管理栄養士・栄養士に係わる制度変更に伴う養成施設教員のスキルアップ手法の検討の2点を掲げて取り組んでいます。

臨地実習は、研究教育協議会だけで解決できるものではなく、病院、行政、福祉、集団給食等のすべての協議会のご理解とご協力があってこそ達成できる課題です。全国的な養成施設の増設に伴い、里帰り実習も含め臨地実習を必要とする学生数が増加しているなかで、実習をお引き受け下さっている県内施設の皆様に心から感謝いたします。

一方、昨年から今年にかけて、栄養改善学会および全国栄養士養成施設協会から、それぞれ管理栄養士および栄養士養成のためのコアカリキュラムが提



会長 乃木 章子

示されました。これは、それぞれの免許取得に必要なと考えられる教育内容と到達点を詳細に示しているもので、養成施設には教育内容や方法の再検討とそれを達成するための教員のスキルアップが求められています。

そのような折り、平成22年度第7回日本栄養改善学会中国支部学術総会を山口県において開催することとなり、本協議会が山口県栄養士会と共催で担当することになりました。平成22年7月3日（土）・4日（日）、海峡メッセ下関において、「おいでませ！山口へ 生涯にわたる食育を」を学会テーマに開催します。教育講演、ランチョンシンポジウム、パネル展示、市民公開講座等を予定しており、現在、下関短期大学を中心に準備を進めています。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

行政協議会

「思い込みを捨てる」

世の中には思い込みが氾濫していると思う。その思い込みのうちの多くは正しいのだが、もっと本質的な真実はその裏に隠れているかもしれない。その思い込みは、大きな仕組みのごく一部だけを見て思い込んでいたのかもしれない。

つい思い込んでしまうのは、それが楽で安心だからである。これまで甘やかされてきた日本の稲作のようなものである。高く買ってくれる米を作ることが正しい仕事だと思いつくのは楽で安心だからである。

従来行政栄養士の仕事をそのまま続けていけば、安定した収入が得られて、社会に貢献できるとすることも思い込みかもしれない。思い込むことをやめて、今の社会や仕事や仕組みが本当に正しいのか疑いを持つ思考演習を、常日頃心がけることをお勧めしたい。

世の中の変化や進歩に取り残されるか、ちゃんと流れに乗れるか、先駆けて変化や進歩を自ら起こしていけるか、これが各々の行政栄養士の存在価値を決めると思う。

もう一つ、身近な事柄では、食事摂取基準という

集団健康管理協議会

集団健康管理協議会の活動状況

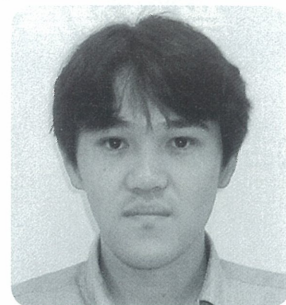
集団健康管理協議会は自衛隊・矯正施設・一般企業、その他所属が様々であり、なかなか統一した方向性を持ちにくい特殊な協議会です。

当協議会は所属会員の総人数が少ない事に増して総会等の出席者も少なく、その上協議会として独自の研修会が開催出来ない事が問題点にもなっております。

また、私事この協議会の会長は3期目であり、前出の問題点も関係して後任を見つけようにも、総会や研修会等で顔を合わせる方は過去に協議会長を経験されている方や職務の関係上固辞される方で、なかなか後任に引き継げない状態あります。

3期目を受けるに際し、他協議会の方から“役職に居座るべきではない”等のお叱りのお電話もいただきましたが、他の方に会長職の後任を見つけられない事に責任を取っての事である事を書面をもってお伝え申し上げます。

さて、独自の研修会を行えない当協議会ではありますが、本年度から始まった“特定保健指導”は管轄的には集団健康管理協議会も関係する事項であり、最小協議会でありながら県栄養士会の“指導者



会長 厚東 邦明

世の中の変化に取り残され、以前の栄養所要量という思い込みを捨てきれない事例が見られる。

人間栄養学のような、複雑な対象を扱う実証科学の場合には「Aだったら、必ずBになる」ということはまずありえない。確率的にしかものを言えない。「Aだったら、Bです」というのはすごくきれいな指針ではあるが眉にツバをつけるべきあり、実際の問題はそんなに簡単ではない。学問的な性格の特性研究は、ほとんど統計の話であるし、きれいに結果が出るものではない。

ただ、学問的に認められているものを話しても面白くないので、「血液型」の話の方が受けるのである。多くの方は「事実」がほしいのではなくて、ステレオタイプがほしいだけある。現場では、あまり学問的に突き詰めると、ついていけない人もでてくるから、一層やっかいである。

出来ない、ついていけないと思いつくのは、そう思うことが、楽で安心だからである。



会長 西村 泰明

養成研修会”に協議会員から“企業の保健指導”の講師や準備をする委員会に委員を輩出し、総会資料等に記載されない協議会活動が行えたのではないかと考えております。

近年、会社の代表取締役で現場に出る事も無い私であっても色々な栄養士の知識・活動の内容や変化、そして今後の流れ等を知る貴重な情報を得られるようになってきていると感じる事が多くなってきたと思います。

“立場が人をつくる”といわれるように、実際に実務に係わっている方にとって協議会長職は栄養士の知識・活動の内容や人脈、情報を私以上に活かせる、栄養士の活動をより一層対外的に広めることが出来るのではないかと考えます。

県栄養士会の役員選考委員会も立ち上がり、改選に向けて動き出し始めておりますので、もし“協議会長をやってみよう”または“推薦したい方”がいらっしゃいましたら事務局を通して私にご連絡いただきますようお願い申し上げます、御挨拶とさせていただきます。

地域活動協議会

「地域活動ってどんな協議会？」

「地域活動ってどんな協議会？」現在地域活動に所属していても、よく知らない人がいるかもしれないし、他の職域の方は、地域活動がどんな活動をしているのか、どんな仲間がいるのかを知らず、なんとなく「常勤で栄養士をしていない人？」「病院などの仕事を辞めた後、再就職するまで一時的に所属する場所」と思っている人が多いのではないのでしょうか。

そう思っている方！半分正解で半分△ですね。確かに、山口県栄養士会の定款で地域活動協議会員は「地域住民を対象に自営又は非常勤で栄養指導を行う会員」とあるので、子育てや家族の介護の事情などで一度職場を離れた方や、定年退職された方が所属するのは、地域活動になります。

それでは、その実態はいかに？実は、「栄養のなんでも屋（便利屋？）さん」家庭で活躍される方から地域で活躍される方まで、業務では調理実習にレシピ開発、商品開発、集団指導の講師、個人相談、対象者は赤ちゃんからお年寄りまで、ジャンル

会長 岩田 宏美



問わず全てをこなしています。また、「常勤」という制約がないので、フリーランスで仕事をどんどんとってくる「凄腕」の方（師匠！）が多いところなのです。それぞれの会員のバックボーンが多彩なので、拠り所であり、仲間を得る場所、情報を得る場所にできたらと考えて活動しています。

協議会として、年に2回「やまぐち地栄協だより」を発行しています。会員がどんな活動をしているのか、考えているのかを知ることができ、とても参考になります。また、年2回研修会を行っており、栄養士活動に役立つ研修だけでなく、交流会や食事会を合わせて行う事で、おいしい食事をいただきながら仲間づくりや情報交換をすることができて、大変効果的です。研修会は地域活動の会員のみならず他職種の会員の方が参加できるように毎回ホームページに案内を出しておりますので、興味のある方はぜひ一度遊びにきてください。

病院協議会

病院協議会の活動と これからの課題

病院栄養士協議会役員を長く務めて来ましたが、今日のように病院の7割が赤字に追い込まれるほど厳しい経済状態になるとは想像もしていませんでした。

経営が厳しくなるほど病院間では競争が激化し、あらゆる部門に激しい淘汰圧が掛かっていきます。これは職種間でも言えます。

従って病院で栄養士が生き残るにはまずはアウトカムを出し、栄養業務の費用対効果を上げることで

病栄協ではこのような現状を捉え、栄養士の栄養管理業務がどのように病院経営に貢献し、どのようなスキルが求められているのかという視点から会員啓発のための研修会を企画実行して来ましたが。研修会の内容も、従来のレクチャー形式から、会員参加型（演習や実習を盛り込む）方式へ、受け身から積極的

会長 野崎あけみ



に参加し、考える研修会へ変更していきました。

栄養士のスキルはいわゆる職人技的な性格を持っています。一朝一夕に身に付くほど単純ではありません。経験豊かな先輩栄養士の指導を基に実際の現場で悩みながら体得していくことが実力アップの近道だと思います。

ますます専門化し、高度化する栄養管理技術を一から学ぶには長い年月と膨大な経験が必要ですが病院で栄養士が存在感を発揮するためには時間的余裕がありません。

今後の課題は、先輩栄養士の技術をいかに効果的に後輩に伝達していくかだと思います。先輩の築いた土台を基にさらに上を目指して飛躍出来るシステムを作り、頼もしい後輩を育てることが病院栄養士の発展に繋がると考えています。

福祉協議会

福祉協議会の活動状況

福祉施設の管理栄養士・栄養士は、要支援・要介護高齢者の生活機能の維持改善とQOLの向上、障害者の自立支援サービスのための役割として、適切な栄養管理、総合的な観点からの栄養マネジメントの必要性が求められています。さらに、保育所等の児童福祉施設では、食育や健康づくり等、管理栄養士、栄養士が専門職種として積極的に担うことが重要になってきています。

200人以上の会員が所属する福祉協議会ですが、福祉施設とひとくちに言っても高齢、障害、児童と分かれています。今年は知識向上のため、全会員が一堂に集まり、情報交換を含めた研修をすることにしました。課題への共通認識を持ち、研修等でスキルアップを目指し、ひとりひとりの栄養管理や食育

会長 武智 昌代

を充実させていきたいと思えます。

役員をさせていただき不慣れでミスも多く皆さんにご迷惑をおかけいたしました。会員の方々に助けられ、研修会など開催することができました。

職場の中では、栄養士は一人というところも多く、日々の業務の中で不安で迷うことも多々あるのではないのでしょうか。栄養士には沢山の仲間がいます。仲間と共に、研修会に参加したり、情報交換をしながらお互いにスキルアップしていきましょう。

これからも、ご理解、ご協力、よろしく、お願いします。



おめでとうございます

日本栄養士会法人設立50周年記念式典において7名の方が表彰されました。

日本栄養士会特別功績表彰
中谷昌子

日本栄養士会会長特別表彰
(栄養士会会員歴50年以上)

石田睦恵 亀尾良子 富田保子
吉田節子 有川享子 新造美恵子



特別養護老人ホーム サンライフ山陽 中谷 昌子

秋晴れの11月初め、(社)日本栄養士会より50周年特別功績の賞式典の案内が届きました。事前に連絡はいただいていたのですが、手にしてみても、本当に私がいただいてよいのだろうかという思いとともに、賞の重さを感じました。

振り返ってみますと、山口県栄養士会の理事として関わらせていただくようになったのは、平成16年の福祉協議会会長でした。その後、山口県栄養士会副会長を力不足ながらも引き受けするなかで、私を大きく変えた事業がありました。介護予防事業の栄養改善が伸び悩んでいる中、山口県から委託事業を引き受けし、県内3市と山口県栄養士会でモデル事業を実施しました。この栄養改善事業では「分かってもらいたい」ではなく「私たちに何ができるのか」そのことに非常に苦労しました。この事業を契機に、自分の職場である施設の栄養ケア・マネジメントに一生懸命取り組み、その結果、施設理事に理解を得て本年度より栄養士2名の体制となりました。このような日々の努力でこの賞を頂くことができたのだと思います。ありがとうございました。

現在は、福祉栄養士の仲間と栄養ケア・マネジメント研究会を立ち上げ1年が過ぎようとしています。これからも、仲間とともに頑張っていきたいと思えます。

『始めよう 歯科医院での食生活指導』

梶井歯科医院 管理栄養士 藤澤 南

口腔内の状態と体の健康状態・糖尿病と歯周病等の関係が明らかになってきたことで、栄養の専門家である管理栄養士を雇用する歯科医院が増えてきています。

歯科医院で食事及び栄養改善のための指導を行っている管理栄養士の藤澤南さんをご紹介します！

私は宇部市居能町にある梶井歯科医院で、歯科治療に来院された患者さんを対象に、栄養指導を行っています。

まずは主に定期検診に来院された方や初診の患者さんを対象に、簡単な予診表を書いていただきます。そしてその予診表をもとにカウンセリングを行い、患者さんの普段の生活習慣や食習慣、現在かかっている疾患などに関するより具体的な情報を得ていきます。それをもとに、歯科治療の合間の時間を利用して、食生活や生活習慣改善のためのアドバイスを行っていきます。歯科医院で食生活指導を行うことに対して、患者さんから「何で栄養士さんが歯科医院に？」「病院での栄養指導との違いが分からない」「歯の治療のために来たのに食生活指導？」——という驚きの声が多いのですが、実は口腔内の状態と全身の健康状態には、とても深い関わりがあることが近年分かってきました。

例えば糖尿病になると、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症が起りやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させると言われています。さらに、歯周病が進行していくと、炎症によってTNF- α （炎症性サイトカイン、生理活性物質）という物質が出てくることにより、血糖コントロールがうまくできなくなり、糖尿病の状態悪化につながって

くことも分かってきています。また、歯周病を治療することによってHbA1c値が下がり、血糖コントロールの状態が改善されていくことも分かってきています。さらに糖尿病だけでなく、喫煙や免疫力の低下も歯周病の悪化や口内炎などを招きます。口腔内の状態は全身の健康状態と深く関わっているのです。これらの事実を、まだ『歯科医院』と『食生活指導』が結びついていない患者さんにいかにして伝えられるか、これが最も難しい点であり、今後の課題です。

『健康日本21』や『新健康フロンティア戦略』の中でも、歯周病や歯の健康に関する項目が盛り込まれ、口腔と全身との関係、歯周病が全身疾患に及ぼす影響が明らかにされつつある今、多くの方に歯科医院でも食習慣や生活習慣改善のための指導が行われている事を知っていただき、栄養士の立場から、多くの方の歯を守る手助けをしていきたいと考えています。そしてそれが、栄養士の新しい活躍の場が増えるきっかけとなればと思います。



お知らせ

第2回 栄養士研修会

日時 平成22年2月7日（日）

場所 山口県総合保健会館 山口市吉敷下東3-1-1

以下の内容で予定しております。多数のご参加をお待ちしております。

午前の部 研究発表

午後の部 「日本人の食事摂取基準（2010年版）総論」

講師 東京大学大学院 教授 佐々木 敏 先生

事務局の休み

12月26日（土）～1月3日（日）

半固形栄養食 リカバリ ニュートリート®

- ・ 300kcalパックと400kcalパックの2種類で栄養管理
できます。
- ・ たんぱく質は100kcalあたり5.0g含有
しています。
- ・ 大豆たんぱく質と乳清たんぱく質を
バランス良く使用しています。
- ・ 900kcalで1日に必要なビタミン、
微量元素を充足します。



水分補給ゼリー ニュートリート® Water

新発売

- ・ 流動性の良いテクスチャー特性のため
注入が容易です。
- ・ 1パックで水分298gを摂取できます。
- ・ 低カロリー・低電解質組成ですので、
半固形栄養食の栄養組成に影響を与え
ません。
- ・ 経口でも摂取できます。(レモン風味)



販売者
株式会社 三和化学研究所
本社/名古屋市長区東外堀町35番地〒461-8631
TEL (052) 951-8130 FAX (052) 950-1861
●ホームページ <http://www.skk-net.com/>

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。

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 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...

広島県大竹市晴海 2 丁目 10-45
TEL 0827-57-7233 FAX 0827-57-7139

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