

# 栄養やまぐち

## 介護予防研修会

介護予防における栄養改善サービスは、平成18年度より始まった新しい栄養士業務です。開始より早4年が過ぎますが、その実態は取り組む栄養士の少なさに加え、年々実施件数も減っている状況です。その中で、この度の介護予防研修会参加者は、何を感じたのでしょうか？いつもの広報でしたら、研修内容について書いていくところですが、今回は敢えて研修後のアンケートと、私が感じる所について書きます。

今回の研修課題「取組の少なさ（多分…）」ですが、実践できない理由をアンケートから拾いますと、①時間・余裕がない②対象者がいない・依頼が来ない・周りの理解がない、といったものが主な記載でした。研修内容は、栄養改善サービスの手法や、実施した結果についての報告が主であったので、参加された皆さんが欲しかった答えやアンケート結果とは内容が違っていたように感じます。

しかしどうでしょう？時間や余裕がないと感じていれば、自分でその時間を作っていくしかありませんし、他力本願的な待ちの仕事をしていては、誰も振り向いてくれないと思います。つまるところ、自分で動きだすしかないのではないでしょうか？

日本に限らず世界的に景気が低迷している昨今、新しく仕事を作ってもらえたことをありがたいと感じなければいけないと思います。仕事がしたくてもできない人たちが溢れている中で、いつまで栄養士は甘いことを言つていられるでしょうか。全国在宅

(社)山口県栄養士会  
〒753-0814 山口県山口市吉敷下東3丁目1番1号  
TEL : 083-932-8015 FAX : 083-902-7156  
ホームページアドレス: <http://www.yama-ei.com>

開催日 平成22年1月30日（土）  
会場 山口県総合保健会館

老人保健施設 尚歯堂 松村 史樹

訪問食事指導研究会の中村会長を始め、加藤会員・松村会員（私）の実践報告もありました。簡素化された書類案も提示されました。グループワークもありました。本当にやる気であれば実践者や役員に聞けばいいし、もっと学習したいなら栄養士会に研修の提案をすればいい。一人ひとりが頑張るしかないのでは？

最後に、この研修を期に、通所栄養改善の取り組みが増えていくことを期待しています。

グループワーク  
「栄養改善を進めるために」



中村 育子先生



### ← リーフレットを作りました。ご活用下さい！

介護予防（栄養改善）事業専門委員会の第1回会議の中で、手にとってもらい、見てもらえるリーフレットを作りたい。それには、表紙は私たちの思いを表現し、説明は文字ではなく絵を使いたい、6コマまんがを入れてはどうだろう。白熱する話し合いの中で出た意見です。

いつまでも元気で過ごすには予防はとても大切ですが、介護予防（栄養改善）事業の利用は低迷しているのが現実です。

「食べる」大切さ、予防の大切さを伝えたい思いで作ったリーフレットです。  
「栄養改善サービス」ご利用を勧める際にご活用ください。

介護予防（栄養改善）事業専門委員長 中谷 昌子



## 私達の足跡

～心に残った支部活動～



支部活動を通して感じた様々な思いを語っていただきました。

## 生活習慣病予防教室

岩国支部 長濱 美和

「生活習慣を改善してイキイキ健康を」と題して、生活習慣病予防教室が岩国市玖珂町にある温水プールグリーンオアシスにて、昨年の五月から三ヶ月のプログラムで行われました。

玖珂町体育施設等管理協会の主催で、栄養士会岩国支部は共催という事で三名の栄養士が参加しました。

運動指導は日体協認定スポーツプログラマーにより個別の運動プログラムが作成されました。私たちは主に日ごろの食生活に対する栄養指導ということで依頼を受けました。なるべく、特定保健指導の方法に沿って進めていくことにしました。

約10名弱の方が参加されましたが、ほとんどの方に、体重減少が見られました。この要因には、地域のスポーツ施設であるため、友達同士で楽しく競い合いながら進めることができたことや、運動の場所が設けられていることで、手軽に運動が出来たこと、栄養士と話せるということで皆さんのが食生活の改善にとても興味をもたれたことなどが挙げられると思います。

参加するきっかけは、自主的に参加された人や、誘われて参加した人などいろいろですが、最後はほとんどの方が、この教室に参加して本当によかったと感じられており、これからも、生活習慣の改善を継続的に行うとの回答が得られました。

スポーツ施設、そして他の専門職の方との2本立てで行えた事はとても有効的だったと思います。

これからも岩国支部として皆で力を合わせてこのような地域密着型の活動もどんどんしていくたらと思います。



## 出会いと感謝の2年間

柳井支部長 野川 美世

山口県栄養士会の中で柳井支部は会員数が1番少なく、運営委員も4人と少人数です。コミュニケーションをとりやすい反面、研修会になると準備に後片付けにと走り回り、終わったあとは4人ともグッタリ・・・ということがよくありました。その疲れを癒すべく、研修会後はおいしいご飯を食べに行くのが恒例となっていました。

この2年間で医師、歯科医師、管理栄養士、ジャム屋のオーナー、アロマセラピスト、ヨガインストラクター、シェフ、学術研究員など、いろいろな職種の方を研修会の講師としてお招きすることができました。実はこの講師の中に、小学校から高校生まで同じ教室で勉強をしていた同級生がいます。お互い周防大島で生まれ育ち、職種は違いますが、同じ「食」に関わる人間として、また、「島を盛り上げたい！」という彼の考えに共感し、「是非、島をアピールして！！」と講師をお願いしました。結局、講師の半数は周防大島在住の方でしたが、快く引き受けくださったことをとても有難く思います。

私は、周りが持つ印象とは裏腹に、自分の中では

「人見知り」「人前で喋るのが苦手」という意識が強く、話かけられたら話すけど・・・というタイプ。こんな私が支部長が務まるのかしら？と不安もありましたが、周りの方々のおかげで無事に終えることができました。この2年間での出会いは私にとって貴重な経験であり、いい勉強になりました。この2年間で出会った方、助けてくれた方、支えてくれた方、本当に有難うございました。



## 2年間を振り返ってみると・・・

周南支部 森下 誠子

周南支部では毎年、周南市・下松市・光市それぞれで行なわれる「健康フェア」と光市で行なわれる「おっぱい祭り」に参加しています。各「健康フェア」では昨年までは料理カードを使って食事バランスガイドでバランスをみて来場者の方に食生活のアドバイスをしてきました。が、今年はそろそろ趣向を変えようということで、食事バランスガイドをクイズ形式で理解してもらうという方法にし、また、なかなか量がわかりにくいのではということで、1日分の食事を実際に作って展示もしました。実物の展示が目を引いたのか、クイズというちょっとした遊び心を加えたせいなのか、それとも景品の玄米に惹かれたのか（笑）用意していたクイズ用紙が足りなくなり慌ててコピーをしにいかなくてはいけないということもありました。光市の「おっぱい祭り」は、カルシウムをテーマに、チーズ作りコーナーや試食コーナーを設けました。来場者も大変多く、チーズ作りは小中学生に大人気で、親子や友達同士でこぞって参加されていましたし、試食コーナーでは朝早くから会員達が協力して作ったピザトーストやパンケーキがあつという間になくなりました。

運営委員になって2年、頼りっぱなしだった他の委員のメンバーやいつも協力して下さった会員の方のおかげで無事任期を終えられそうでホッとしています。会員一人一人が会を作っていることを実感した2年間だったので、恩返しの意味も込めて来年度もできるだけ協力させていただくなつもりです。2月の中旬にある今年度最後の研修会は、会員同士の親睦を兼ねた食事会なので、日頃の悩みや愚痴を言い合い、適度にストレスが解消できたらいいなあと思っています。



## 市民料理教室～親子ペアクッキング～

防府支部長 生野 美輪

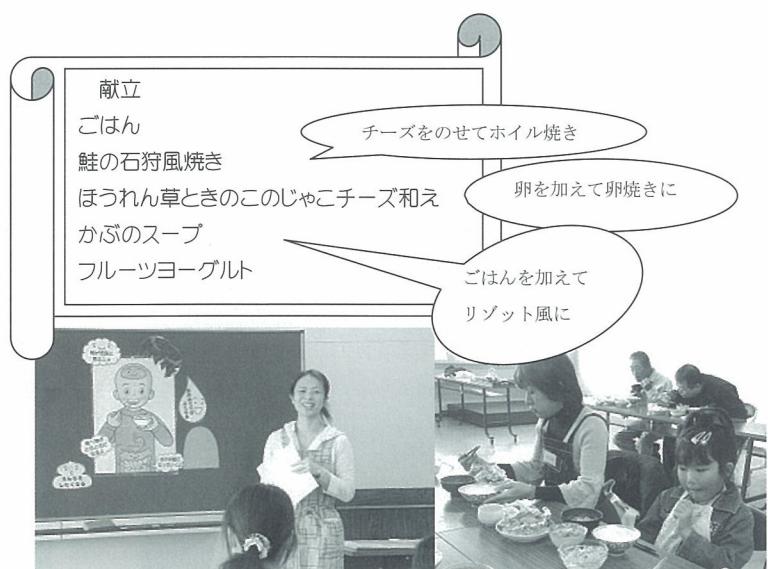
防府支部では、毎年市民を対象にした料理教室を行っています。伝えたいことはたくさんあるのですが、どうしたらより多くの市民の皆さんのが関心をもってくれるのか、また実際役に立つ内容に出来るのか、毎年の課題です。

今年は、『早寝、早起き、朝ごはん』のキャッチフレーズで、学校やメディアでもずいぶん食育が取り上げられたように思います。そこで、親子ペアクッキングを行うことにしました。初めは、簡単朝ごはんメニューの紹介をしようとしたのですが、単品を数種類作るより1食としてバランスが示せたほうがよいだろうということになりました。しかし、1時間ほどの調理実習で作るような献立を日々朝ごはんとして家で作るかというと、現実的ではない気がしました。そこで、調理実習は夕食向けの献立にし、朝ごはんへのアレンジを紹介することにしました。調理自体も簡単なものにしましたが、アレンジは好評だった様に思います。

また、毎年防府市青果市場のご協力で、地元の新鮮食材を提供していただいています。

食材そのものの味を活かし、薄味でも美味しい食べられることも知つもらえたらしいです。

支部活動は、他協議会の人と親しくなり、意見を出し合うことで違つた見方が出来るようになります。プラスになることも多かったように思います。



# 私の中の支部活動

山口支部長 藤山かおり

「藤山さん、お願ひね」と半分強引に押し切られた支部役員、気がつけば2年過ぎ交代の季節となりました。

役員を引き受け、おまけに支部長まで受けるハメになってしまい、途方にくれていた頃がつい先日の様です。(今だに途方にれます)

2年前の私は、支部と栄養士会事務局の違いすらわからない、「総会」にまともに出席したことない、というなんとも無知な状態でした。支部運営も何から始めていいのやらと悩んで、身も心もボロボロな1年でした。

そんな中でも役員が一丸となり開催された「健康フェスタ」は大盛況のうちに終わり、一つの自信となることができた気がします。2年目も新型インフルエンザの影響が懸念されるなか、何とか開催できた「乳製品を使用した親子クッキング」は12組もの親子に参加していただき賑やかに終わることができました。

ただ、運営していく上で、困ったことが沢山でした。まずは「総会」です。資料作成を行うにしても、規約が理解できていなかったのでとてもお粗末な資料を作成してしまい、反省したことを今でも忘

れません。それから、「支部研修会」です。役員同士の日程調節の難しさ、内容決定に悩み、参加人数に落ち込み、会場選びに四苦八苦と、何をするのも初めての経験なので、そう簡単に上手くはいきませんでした。今年度は特に新型インフルエンザが流行し娘達が罹ったりと、研修会を開催しようにもできなかったことが残念です。

2年過ぎ、振り返ってみると、栄養士会という中で自分とは違う職種で栄養士の仕事をしている会員と知り合いになれて、とても良い刺激になりました。これから先の栄養士人生にプラスとなる2年間だったといえます。

1つ言えることは、たしかに役員は面倒くさい!だけじゃっただけの価値はある!と、いうことでしょうか。



## 支部活動って大変だった?

宇部支部長 岸田 千恵

平成20年度よりお引き受けしました支部役員もこの4月で任期を終えることとなりました。

2年前を振り返りますと、それまで殆ど支部活動に参加協力していなかった私にとってはわからない事だらけのスタートとなりました。

要領の悪さゆえ時間に追われてばかりの1年目でしたが、秋には2回のお祭り行事にも参加しました。

『野菜を食べよう』のテーマで野菜たっぷり焼きそばを450食作り販売をしました。

6人でスタートした役員でしたが、仕事の都合で1人欠け、5人の役員で運営することになった2年目ですが、多少要領も良くなり、役員会の時間等もかなり短縮出来るようになりました。

1年目に出来なかった研修会では、中国電力さんの全面協力でスチコンを使った実演料理セミナーを企画しました。調理員の方の参加も多く、とても実践的な内容でした。

秋には、『やまぐち健康フェスタ』にも参加しました。“食育”をテーマに決め学校栄養士の方々を中心に準備を進めました。インフルエンザ流行時期であり盛況とはいえませんでしたが、他団体の活動内容を知ることはなかなかの収穫でした。

支部運営(活動)については、会費未納者の問題

や、活動への参加者が少ない事等、いささかの問題点もあり、過去役員経験者の方々のご苦労も伺い知る事が出来たような気がします。

最後になりましたが、支部活動の際に参加協力、アドバイスをしていただきました方々には大変お世話になりましたがありがとうございました。

残すところ3ヶ月余りの任期となりましたが、次期役員の方にクリアなバトンが渡せるように締め括りたいと思います。



## 二年間の活動を振り返って

下関支部長 前坂 任美

下関支部では、「夏休み親子料理教室」・「みんなの健康のつどい」など、少年期から老年期までの下関市民の健康を『食生活からサポートする』取り組みを行っています。

中でも、「夏休み親子料理教室」は、小学生の親子を対象に毎年夏休みに実施しているお料理教室ですが、会場の都合上、申込み制限をせざるをえない程の超人気教室となっています。今年は、『みんなで楽しくお魚料理』と題して、山口県水産物消費拡大運動推進協議会ヘルシーお魚普及員の先生方のご協力のもと、「アジのムニエル・お吸い物・骨せんべい」の料理に挑戦しました。「魚を捌くのは初めて」というお母さんもいましたが、お魚普及員の先生方のご指導のもと、悪戦苦闘しながらも、アジを丸ごと1人1匹捌き、美味しいお料理が出来上がりました。子供達も、自分で作った料理に満足したようで、残さず完食していました。「とても楽しかった。」「来年も参加したい。」と、参加者全員から嬉しいお声をいただきました。

また、下関市主催の「みんなの健康のつどい」では、今年も「栄養士会コーナー」を設置し、『適塩生活のすすめ』をテーマに市民への健康相談を実施しました。栄養士会コーナーへの来場者は175名と

盛況で、11名のスタッフで休む間もなく、対応に追われましたが、アンケートでは、「大変参考になりました来て良かった。」「丁寧にアドバイスを頂けて良かった。」「専門的な話が聞けて不安が少し解消できた。」などのご意見をいただき、安堵しております。今後も下関支部会員が力を合わせて、各職域の会員がそれぞれの専門性を生かした活動を行っていきたいと思います。



## 支部活動を通して

北浦支部長 刀禰 久美

栄養士会北浦支部では、現行に見合った支部活動を実施するため、13年振りに支部運営規程の改正に取り組みました。改正にあたって会員からの心強い御指導のもと運営委員、監事と共に会を重ね、平成21年度北浦支部総会で承認を得る事が出来ました。改正内容は、目的と第9条の追加。改正前会計2人→改正後会計1人。改正前運営委員6人（支部長、福祉部長、会計を含む）→改正後運営委員6～8人（支部長、副支部長、書記、会計を含む）旅費は、在勤地または居住地を基点として、経済的な経路により算出し、予算の範囲内で支出する。これら益々躍進すると願っています。

平成21年度事業は次のとおりです。

- ・ふるさとまつり…毎年長門、三隅、萩の3箇所で、体脂肪測定と栄養相談を実施。前年度と同様延べ人数400人の来場あり。栄養士会員32人の参加。前年度の反省を踏まえ、クイズ内容の充実を図る。

次年度へと繋がるアイデアを導入。

- ・生活習慣予防講座…長門、萩の4箇所で調理実習と栄養講話を実施。高齢者延べ人数53人の参加。栄養士会員24人参加。毎年テーマを掲げ、今回は骨粗鬆症予防。「骨・コツ貯めようカルシウム」タオル体操や口腔ケア体操を取り入れ、大変好評でした。
- ・研修会…年2回実施。第1回研修では栄養士会員

18人参加。楊貴妃の里と満開の紫陽花を観賞しながら向徳寺にて地元の食材を生かした精進料理に舌鼓。養寿苑の施設見学もとても参考となりました。第2回研修会は、会員からの要望が多かった“コーチング”「職場でコーチングを活用するとあなたも変わり職場も変わる」を予定中。

・組織強化…年2回北浦だよりの発行。会員同志の情報を共有化している。

支部活動の中で「食」を通して会員や地域との笑顔にふれあい、食生活の実態を把握しつつ、現状に即した活動に心がけている。学び、教え、支える力を養い共に成長できる支部でありたい。



# ●日本人の食事摂取基準(2010年度版)総論●

講師 東京大学大学院 教授 佐々木 敏 先生

広報委員 宮内 祐子

5月に厚生労働省から「日本人の食事摂取基準(2010年度版)」が発表されました。

食事摂取基準の考え方の基本である「総論」を正しく理解するには、どのように受け止め、どのように読んでいいのか、佐々木 敏 先生に講演をしていただきました。

### 食事摂取基準は栄養士にどのように関係するのか

協議会別にみてみると、研究・教育では、様々な研究がなければ食事摂取基準はできない。また、すべての栄養士教育をするうえで、食事摂取基準は必須である。行政、集団健康管理、地域活動では、病気の予防を働きかけるために、学校健康教育では、子どもたちの健全な成長や健康維持のために食事摂取基準はやはり必須となる。福祉では、高齢者に対して、そのまま食事摂取基準を使うには無理があり、現状を把握して食事摂取基準を考慮する必要がある。病院においては、栄養対策(経口)のうち、治療対象となっている疾患に関するものは疾患の治療ガイドラインに沿って行い、それ以外は食事摂取基準を参考にする。つまり、食事摂取基準はすべての栄養士業務の基礎になるものである。

食事摂取基準は学術論文(質の高いもの)で作られている

参考文献の数は2000年を境に大きく増え、2010年度版でさらに増加。科学は日々進化し、日本人の疾病の構造も変わっていくため、5年ごとに見直し、食事摂取基準を改定する必要がある。

### なによりも「総論」が大切である

食事摂取基準は「総論」と「各論」からなり、「総論」はさらに、「策定の基礎理論」と「活用の基礎理論」のふたつの部分に分かれている。

「総論」は丁寧に読む。決して「各論」から読むものではない。基礎理論を理解し、目の前の状況をよく観察し、しっかりと自分で考え食事摂取基準を活用することが求められている。「策定の基礎理論」が正しく理解されなければ「活用の基礎理論」は理解できない。



熱心に講演を傾聴

### 栄養素の指標の概念と特徴

推定平均必要量、推奨量、目安量、耐容上限量は「数か月間」の摂取量を見据えた管理。目標量は「数年～数十年」の摂取量を見据えた管理。1食の中に含まれる栄養素量の過不足を判断するためのものではない。推定平均必要量、推奨量、目安量は算定された値を可能な限り考慮する。多ければ多いほどよいのではなく、推奨量付近、目安量付近であれば十分である。耐容上限量は必ず考慮する。耐容上限量未満であっても、過剰のリスクは完全に否定することはできない。目標量は様々な要因を検討し総合的に判断する。

### 指標や数値の主な変更点

食物纖維は目安量(AI)から目標量(DG)へ、カルシウムは目安量(AI)・目標量(DG)から推定平均必要量(EAR)・推奨量(RDA)へ。

2005年度版から2010年度版への変更点は「人は変わる」よりも「科学は進む」の影響によるものが大きい。

### 食事アセスメントツール

個人・集団の評価には食事アセスメント知識、食事アセスメント能力、食事アセスメントツールが必要である。食事摂取基準をアセスメントツールとしてうまく活用する。

「総論」を丁寧に読み、数値のみを暗記するのではなく、書かれていることを完全に理解することが大切です。22年度生涯学習では「各論」について詳しく学習していきます。

専門職として食事摂取基準を正しく理解し活用するために、「総論」をしっかりと読み、生涯学習にも積極的に参加していきましょう！

## 栄養士研修会 研究発表の概要 ～研究発表の意義を考える～

職域の異なる会員のそれぞれの課題に対し、実践し得た成果の発表を通して、お互いの情報を共有し、次への活動に繋げていく研究発表会。今年も2月7日（日）乃木章子先生を座長に迎え開催されました。4題の発表について報告します。

潮音保育園の石生洋子先生は、「くだまつ市食育推進計画」が策定されたのを契機に、園でのアンケート調査を実施し、その結果から保育園における課題を明確にした園独自の食育計画を立て、食育に取り組んだ状況や、保育士と協働した個別対応の食育実践状況を発表された。

下関厚生病院の福田裕子先生は、「経鼻経管用半固体化栄養剤の有効性」と題して、胃ろう患者の場合は半固体化栄養剤の誤嚥防止の有効性が実証されているが、経鼻経管の場合でも誤嚥防止の有効性が認められるかどうかを、栄養士でも確認できる効果判定の指標で11の症例に対し確認した結果を発表された。また、具体的な半固体化栄養剤のレシピも公表され、効果判定も点数化され大変解りやすいものであった。

山口大学大学院医学系研究科の加治屋勝子先生は、「食品成分から難病の特効薬を見出す研究とは」ということで、血管異常収縮の原因分子と作用機序を解明し、特効薬がEPAであることを発見したとの発表をされた。従来の特効薬と称される物質は「医薬品」であり、病名がつかないと処方できないため、発症した後にしか投与できない。食品であ

れば何時でも自由に摂取可能であるため、真の予防が可能になることを強調され、食品の重要性を感じた内容でした。

東陽小学校の高橋ゆふ先生は、「行動変容をめざした食育事業のあゆみ」と題して食育推進事業委員会と地域の栄養士が進めてきた7年間の食育事業の取り組みについて発表された。その中で、対象者の実態を把握し課題を見つけ、課題解決のための事業展開を進めるようになった経過が報告された。会が実施の事業において、実態把握から入るのには、時間が必要であるが、評価が出来る事業にするためには必須項目であることが強調された。

会員のみなさんは、毎年行われる研究発表をどのように捉えられていますか？

栄養・食生活と健康とのかかわりが重要視されている現在、私達栄養士への社会的期待は大きく、専門職としての資質向上が不可欠となります。そのためには、まだまだ不足しているエビデンスを日常策の仕事の中で研究を重ね、多くのエビデンスを作り出すことが重要となります。また、エビデンスとなる実践活動を通して社会的貢献へつなげることは、栄養士としての専門職冥利につながるのではないでしょうか。研究発表はそのひとつの場です。充実感や満足感が得られるよう、仕事内容の視点を変えて実践することが大事だと考えます。来年の研修会では、多くの会員から様々な研究発表が寄せられることを期待しています。（文責 広報委員長 石田里美）



### あなたも「特派員」になりませんか？ ～会員の声を届けてください～



各支部で行っている活動や事業、頑張っている栄養士の紹介など、会員の皆さんに知ってほしい・見てほしい情報を広報委員に代わってレポートしてみませんか？

頑張っている人たちの励みになるように、そして会員参加型の親しみのある広報紙になるように、みなさんのご協力をお願いします。

応募されるかたは、事務局までご連絡ください。

### お知らせ

### 「平成22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22年5月22日（土）10：00～

場 所 山口県総合保健会館 第1研修室

山口市吉敷下東3丁目1番1号（事務局）TEL 083-932-8015

4月に開催案内（詳細）を送付いたします。多数のご参加をお待ちしています。

### 事務局のFAX番号が変更になりました

FAX：083-902-7156

# 半固体栄養食 リカバリーニュートリート®

- 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、半固体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/名古屋市東区東外堀町35番地 TEL(052) 951-8130 FAX(052) 950-1861  
●ホームページ <http://www.skk-net.com/>

おいしさへつながる安心があります。

国産



# 長川ビン

商標登録:第4379950号

抗生素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

FUKAWA 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。

ネットショップ

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

通販専用フリーダイヤル

0120-723-317

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