

# 栄養やまぐち

(社) 山口県栄養士会

〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1番1号  
山口県総合保健会館4F  
TEL:083-932-8015 FAX:083-902-7156  
ホームページアドレス: <http://www.yama-ei.com>

## 栄養教諭が行う食に関する指導について

### 「もっと、えいようのことが知りたい」

#### —食に関する指導をとおして—

山口市立平川小学校 栄養教諭 井上 睦恵

#### はじめに

「いただきます」「ごちそうさま」私たちは食べものの命をいただいて、1日3回食事をしています。その食事がおいしくて、楽しくて、健康なものであったら最高です。

近年、偏った栄養摂取など子どもたちの食生活の乱れや肥満・痩身などが見られ、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、学校において食に関する指導を推進しています。

このような中、山口県では平成18年度から栄養教諭の配置が開始され、現在65人が配置されています。また、小中学校の学習指導要領の改訂において、その総則に「学校における食育の推進」が盛り込まれ、改正学校給食法（平成21年4月1日施行）においても、「学校における食育の推進」を位置付けるとともに、栄養教諭が学校給食を活用した食に関する指導を充実させることも明記されました。

食に関する指導をとおして、目の輝いている子どもたちに、食べることは心も体も元気に過ごすために、とても大切なことを、毎日の学校給食を生きた教材として活用し、学校教育の中で子どもたちに指導しています。

#### 食に関する指導を充実させるために

- 学校給食を生きた教材として活用し、給食時間、各教科や特別活動、道徳、総合的な学習時間など、学校教育活動全体を通しての取組。
  - ・給食に使用している地場産物の実物を見せ、食べ物に関心を持たせる
  - ・授業には給食に使う実物を、実際に触らせ、臭わせ生きた教材として活用する。
  - ・授業は食育の視点を明確にするため、食に関する6つの視点を位置づけ、全教職員で取り組むことができるように、栄養教諭が中核となって推進する。
  - ・給食委員会活動「え・い・よ・う」のこぼ遊びパート2の発行。

え えいようを考え おいしいごはん

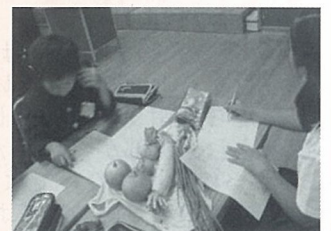
い いただきます。ごちそうさまは感謝の気持ち

よ よくかむと頭のはたらきよくするよ

う うんどうと食事のバランス元気な体

#### 家庭地域への効果的な普及啓発を行うために

- 計画的に実態調査の実施と給食試食会の実施や食育講演会や親子料理教室、「これだけはしっかり守ろう！5つの約束」の作成・配布の取組。
  - ・「これだけはしっかり守ろう！5つの約束」は学力向上と生活習慣について、家庭での生活習慣、学校での学習習慣について基本的なことを共通理解し取り組む。
  - ・養護教諭と連携し、基本的な生活習慣や食習慣の実態把握をするため、年間7回、月曜日から日曜日の一週間「元気チェックカード」により、起床時間、朝食、排便、心の様子の事態調査を行う。
  - ・朝食指導も全教職員で共通理解して指導に取り組んだ。朝起きるのが遅いため、朝食を食べていない生活リズムを繰り返している。朝食の内容が気になるが菓子パンを食べてくる児童には、主食としてのパンと菓子パンの違いを理解させ、主食としてのパンを食べることの大切さを指導している。朝食を食べるには「ほんのちょっとした努力」が必要なことを知らせ、朝食を食べない習慣をつけないように継続して指導している。



### 朝食の実態 21年度

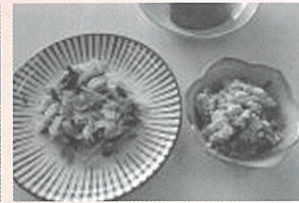
|     | ■ 食べなかった | ■ 主食のみ | ■ 主食とおかず |
|-----|----------|--------|----------|
| 全体  | 0.8      | 15.9   | 83.3     |
| 2月  | 1.3      | 11.8   | 86.9     |
| 1月  | 1.2      | 17.9   | 80.9     |
| 11月 | 0.6      | 13.2   | 86.2     |
| 10月 | 0.2      | 11.9   | 87.9     |
| 9月  | 0.2      | 18.7   | 81.1     |
| 6月  | 1.4      | 18.3   | 80.3     |
| 5月  | 0.8      | 19.3   | 79.9     |

## 体験活動を通じた地域の産物、食文化等の理解を促進するために

○ 地域の方の指導による餅米作りと「今が植え時、旬の野菜」の取組。



稲刈り



旬の野菜の小松菜と調理実習

- ・ 米作り体験を地域の方の指導と交流をとおして学び、感謝の心を育てる。
- ・ 各学年で旬の野菜を畑に植え、苗のこと、旬の野菜のことについて学び育てる。また、「わけぎ」を一人一鉢植え、家に持ち帰り育て、5・6年生は家庭科との関連で、みそ汁づくりの材料とする。我が家のみそ汁作りの発表会をする。
- ・ 植えた旬の野菜を使い家庭科や生活科で調理実習を行う。

### おわりに

「もっと、えいようのことが知りたい」子どもたちが授業後のワークシートに、力強く書いています。そして、「先生、今日の朝ごはんはごはんのみそ汁を食べたよ」「苦手な物も食べられるようになりました」「正しく食器を置いてたべられるようになりました」「かわるがわる食わずに、おかずを先に食べるのでいけないと思った」保護者からは「色々興味を持って食べる・つくることができるようになりました」「食について興味深く取り組んでいる。朝食も自分で準備して食べている」など、自分の食生活や基本的な生活習慣を見つめ直すことに繋がっていきました。

学校での食に関する指導は、単に知識を教えるだけではなく、知識を実際の生活に生かし、実践する態度や能力の育成です。学校、家庭、地域が連携して次代を担う子どもの望ましい食習慣の形成に努める必要があります。

子どもたちが健康で豊かな未来を担う食育の充実のために、栄養教諭の専門性を生かし、学校教育活動全体で、更に、推進していきたいと考えています。

## 周南支部活動

### 「光おっぱいまつり」

周南支部 角谷 香  
増本 久美子

「おっぱいまつり」は、平成6年3月13日“光市制50周年記念行事”として始まり、今年で18回目。

「人の食の始まりは、母乳で子育てすることである」をテーマに開催されるまつりです。子どもの健康を一番に注目すると同時にいろいろな世代にも健康に対する関心が向くよう計画されたまつりです。

私たち周南支部は参加して6年目になります。今年は8月1日にあいぱーく光（光市総合福祉センター）で開催され、支部から16名が参加し、テーマは「カルシウムを上手に取ろう！」です。

「おっぱいまつり」では、カルシウムの多い食材を使った調理実習や試食体験を通じて市民の皆様に食の楽しみと健康づくりについてお伝えします。



#### ～調理実習コーナー “カッターチーズを作ってみよう”～

牛乳とレモンでカッターチーズを作り、クラッカーとジャムを用意して出来上がったカッターチーズと一緒に試食します。実習された100人の方が一口食べて「おいしい！」と笑顔になります。

こんな感想が

「家でも簡単にカッターチーズがでるんだねえ」

「作る時、温度管理が重要なんだね」

「牛乳を食べない子がカッターチーズは食べたのでびっくり!!」

「親子や友達と楽しくつくることができた。短時間でおいしいカッターチーズができることをはじめてしました」

など喜びの声がいっぱいです。



#### ～試食コーナー～

和風ピザトースト（200食）とミルクくずもち（200食）の試食を通じてカルシウムを上手にとれるレシピの紹介をします。



#### まつりを終えて

はじめて「おっぱいまつり」に参加したのですが、世代を問わず2500人がまつりに参加されていたのにはとても驚きました。

ご家族で子どものことを考えられておられ、お父さんが積極的に子育てに参加され、実際に食事を作るお母さんは、どうしたら子どもの身体に良い食事を食べさせられるのだろうか、日々格闘されているのが伺えます。またお孫さんのおやつはどんなものがよいかと、健康に関心が向くようになってきていると思います。



# きちんと食べている人に“ふく来る”!?

事業部 理事 小田 裕美

平成22年9月4日（土）シーモール下関シーモールホールにて、下関市主催「ふくふく健康21のつどい」が開催され、栄養士会コーナーでは、“野菜を食べようーメタボ撲滅ーキャンペーン”活動を実施しました。

本事業では、「目標量の野菜を食べる」という状況が「きちんとした食生活を送る」という習慣を生み出し、「すっきりと排便ができる」とことへと繋がるというストーリーを組立て取り組みました。「野菜をはかろう！」コーナーでは、来場者の皆様に1日に食べている野菜を選んで頂き、実際に計量することで自分の野菜摂取状況を認識して頂きました。山口県の野菜摂取量は300gに満たない状況ですが、来場された方の多くは目標量の350g程度もしくは上回っており、この結果には少し驚きました。

— 参加者 154名 —



「栄養相談・食生活相談」コーナーでは、“〇年後のわたし”をテーマに、来場者の方に〇年後自分がどうありたいか、そのためには、今から日々の生活をどのように過ごすのか目標を決めて貰いました。「食」を切り口とした生活相談に、来場者の皆様は、とても満足気に会場を後にされていました。

— 参加者 65名 —

「ウン知育」コーナーでは、本事業にご協力頂いた山口ヤクルト販売(株)、山口東部ヤクルト販売(株)、(株)ヤクルト本社の皆様が、排便の状態や回数などで自身の健康状態が確認できるよう来場者の方々に丁寧なアドバイスをして下さいました。

— 参加者 55名 —

このイベントに来場された方々の多くは、健康に対する意識が高く、きちんとした食生活を送られており、実年齢よりも若く見え、溼潤とされていました。

きちんとした食生活を送っている方に“ふく来る”と言えるのではないのでしょうか？

多くの県民の皆様“ふく”をお届けすることができるよう我々栄養士は、「食べることは生きること」という哲学を広めていかななくてはならないと改めて実感しました。



# 第7回 日本栄養改善学会中国支部学術総会を終えて

第7回日本栄養改善学会中国支部学術総会事務局 樋口 行人

平成22年7月3～4日、海峡メッセ下関において、第7回日本栄養改善学会中国支部学術総会が、日本栄養改善学会中国支部主催、社団法人山口県栄養士会の共催で行われました。構想から約2年、山口県立大学の乃木章子学術総会会長のもと、県栄養士会との共催という形をとったことにより、金銭面、人員面ともに充実した体制を敷くことができました。おかげさまで、学術総会参加人数は145名（別に市民公開講座のみの参加者が29名）と中国支部総会では近年にない盛況となり、成功裡に閉会することができました。

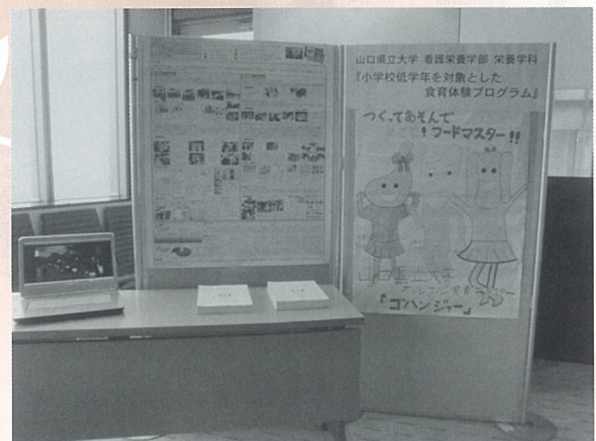
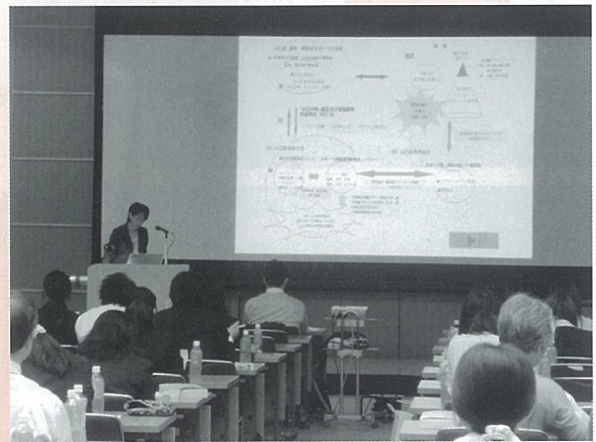


2日間の限られた中で、一般演題、市民公開講座、シンポジウム、教育講演という盛りだくさんのプログラムを組み、たいへんでしたが、一般演題では26もの発表があり、市民公開講座も学会テーマ「おいでませ！山口へ 生涯にわたる食育を」に則した山口に関する食育の講演2題と有意義なものになりました。また、メイン会場である国際会議場前のホールでは、県内すべての栄養士、管理栄養士養成の短期大学、大学の食育活動の展示も行いました。この展示を行うことを早い段階で決定したことにより、四大学（短期大学含む）が協力し合う体制が出来あがったのだと思います。実際、栄養改善学会員でもなく、栄養士会員でもない方にもお手伝いいただきました。この学術総会で強く感じたのは、マンパワーの大切さです。学術総会は会長一人や、事務局一人の力で開催できるもの

ではありません。皆が個々の役割を果たすことにより、支えあうことになり、成り立っていくのです。役員をしていただいた方だけでなく、食育展示を作成し、当日も説明に立ってくれた学生さん、受付や照明係のボランティアをしてくれた学生さんも含めて、今回は「やまぐち」のそういう意味での強さがよく出た会であったと思います。

下関短期大学時代の教え子の栄養士が参加しておりましたが、自分たちの時には、このように県内の栄養士、管理栄養士養成の大学が協力し合うようなイベントはなかったので、うらやましいと言っていました。今回の学術総会で出来た縁を仕事でも活かし、マンパワーを供給しあえるような関係を築いていければと思います。

最後になりましたが、すべての参加者ならびに社団法人山口県栄養士会員の皆様、その他ご協力いただいた皆様に心から感謝申し上げます。



# 「第1回山口県栄養士会病院栄養士協議会研修会報告」

病院栄養士協議会 河邊 陽子

平成22年6月5日(土) 山口県南総合センターにて第1回山口県栄養士会病院栄養士協議会研修会が開催されました。今回の研修会では「癌」をテーマに、前半は癌の成り立ち、基本的な治療方法を学び、後半は治療による有害事象に対しどのように栄養管理面に対応しているか県内外の管理栄養士の先生より発表していただきました。

研修内容は以下の通りです。

1. 「癌の成り立ちと放射線治療・生体に及ぼす有害事象」  
山口大学医学部附属病院放射線科 講師 沖本智昭 先生
2. 「癌の化学療法と生体に及ぼす有害事象」  
山口大学医学部附属病院医学系研究科病態制御内科学分野 助教 有好浩一 先生
3. 「放射線・化学療法における有害事象への栄養管理面からの対応」  
山口大学医学部附属病院栄養治療部 管理栄養士 藤井愛子 先生
4. 「摂食・嚥下障害への対応」  
水生会柴田病院栄養科 管理栄養士 吉本 まゆみ先生
5. 「ターミナル期の栄養管理～その笑顔に会いたくて～」  
徳島通信病院 管理栄養士 西口 千佳 先生

癌の成り立ち・生体に及ぼす有害事象のテーマでは、癌細胞は自分の正常細胞が変化したものであり、検査で発見できる大きさになるまで約10～20年かかる。癌治療の3本柱は、外科療法、化学療法、放射線療法で、最初の治療法選択が極めて重要、中でも放射線治療は早期から末期まで全ての癌治療に対応しているということをお話いただきました。化学療法では特に感染症の合併が予後に大きく影響し、低菌食などリスクにあわせた注意が必要なことを学びました。先生方の、癌は最も身近な病気で、決して恐れすぎることはない、最善の治療方法を探せばよいとお言葉に安心感と励ましを得た思いでした。

食事摂取における癌治療中の有害事象には食欲不振・吐き気、味覚・嗅覚の変化、口内炎・口内乾燥、下痢・便秘、通過障害、心理的ショックなど個々により異なり、栄養管理面では難渋することもしばしばです。食欲不振による食事量低下には栄養補助食品などの捕食や果物の付加、袋詰めの調味料などを利用し患者自身で味が付けられるよう工夫する、病院全体で嚥下食に取り組み、人気のメニューを患者様の声とともにホームページで紹介するなど今回の研修ではその具体的な工夫や対応方法を紹介していただくことができ、今後の活動の参考や意欲につなげることができたのではないかと思います。また、徳島通信病院の西口先生によるターミナル期の栄養管理では食品効用を活かした口腔清拭法の開発、魚の切り方による臭いや摂取量の違いなど食事面もさることながら患者様やご家族一人ひとりと親身に接している様子が窺われ、その愛情ある仕事ぶりに参加者の皆さんも大変感動されている様子でした。

患者様の生命の終わりを知った時、その方の為にもっと何かできたのではないかと考えることがあります。今回の研修を通して、栄養管理の工夫そしてコミュニケーションの大切さを学ばせていただきました。この研修を活かし、少しでも患者様が笑顔で過ごせるよう栄養士としてサポートしていきたいと思いました。



(会場の様子)



(徳島通信病院 管理栄養士 西口千佳 先生)

# 《平成22年度 栄養改善功労賞を受賞して》

下関厚生病院 栄養治療部 福田 裕子

この度、栄えある（社）日本栄養士会会長表彰（栄養改善功労賞）を受賞させていただきました。管理栄養士として約30年前から下関厚生病院に勤務致しておりますが、何事も新し物好きの性格から「成分栄養別食事摂取基準」の考え方を取り入れた栄養管理を平成4年から当院では実施いたしております。また10年前からは当院の山下副院長の指導の下で、山口県では最初にNST活動を開始して今日に至っております。その中で何事も結果を残さなければ認めてもらえないと言う、エビデンス至上主義の風を約20年前に感じてからは社会保険学会に数回は発表し、全国社会保険協会連合会より研究助成金を100万円頂いての個人対応食の研究もさせていただきました。その後しばらくの潜伏期間を経て、数年前より日本静脈経腸栄養学会、日本病態栄養学会などで研究発表を毎年最低1回を目標に再開いたしております。このようなことが今回少し評価していただけたかと思



ます。近年は患者に対しての臨床試験は例え食品であっても倫理委員会を通さなければならず、管理栄養士も倫理委員会への参画が必要になっております。私も1昨年始めて倫理委員会を通した研究発表を行い色々と感じる事がありました。今後も毎年1題ずつの学会発表を最低限のノルマと考えて、少しでも実りある管理栄養士業務を続けて行きたいと思っております。管理栄養士の仕事は栄養管理、栄養指導、研究発表と色々バラエティがあり、30年続けてきても飽きることがございません。時代の風を感じながら皆様とともに、しばらくは管理栄養士として頑張りたいと考えております。今後も御指導の程、よろしく願い致します。

## 平成22年度 第一回 (社) 山口県栄養士会 理事・支部長合同会議 報告

去る22年9月18日(土) 山口県総合保健会館において、第一回理事・支部長合同会議が開催されました。議事は下記のとおりです。

### ◎理事会

#### 審議事項

- (1) 補正予算について (栄養CS事業)
  - (2) スポーツ栄養公開講座について
  - (3) 個人情報取り扱い規定について
- 以上審議され、全て承認されました。

#### 協議事項

会員増対策について

#### 報告事項

中四国合同会議報告・公益法人化移行・各委員会進捗状況・健康づくり事業・支部公益事業助成  
その他 (ピンクリボンinやまぐちのお知らせ・ヘルシーメニュー飲食店の情報提供のお願い)

### ◎支部長合同会議

#### (1) 各部の主な事業進捗状況について

事業委員会・栄養CS事業推進専門委員会・地域健康づくり事業専門委員会・広報委員会  
学術部委員会・生涯学習委員会・組織委員会・ホームページ委員会・公益法人移行検討委員会  
各委員会からの経過報告と今後の予定・計画・課題について報告がありました。

#### (2) 各支部活動進捗状況・職域協議会活動進捗状況について

各支部 (岩国・柳井・周南・防府・山口・宇部・下関・北浦) より報告。

各協議会 (学校健康教育・地域活動・病院・福祉・研究教育・行政・集団健康管理) より報告。

#### (3) 意見交換・質疑応答

献血事業について; 支部への依頼が急なため対応が大変だったとの声がありました。

公益事業について; 公益法人移行に伴い研修会のあり方等検討すべく、どのように捉えればよいか質疑ありました。また公益法人移行に関して会員の意識向上のため本部より会員へアピールして欲しいとの意見もありました。

各支部活動に関して; 会員数の少ない支部は運営が困難との声があり、解決策を検討しました。

#### (4) その他

ピンクリボンinやまぐちのお知らせ ヘルシーメニュー飲食店の情報提供のお願い

以上活発な意見が交わされ、合同会議は終了しました。

## ■ホームページ委員会より

# お料理レシピ募集のお知らせ ～ホームページにあなたのお勧め料理を掲載しませんか？～

ホームページの一部リニューアルに伴い、「お料理レシピ」の募集を行います。皆さんが日頃から献立作成している中から、また家庭でのレパートリーの中から、これぞというレシピをご応募ください。応募内容は下記の通りです。

- ①テーマ・・・「野菜たっぷりレシピ」（野菜がメインで副菜程度の量）
- ②応募用紙・・・ホームページに応募用紙を掲載しています。規定の書式に沿って必要事項を記入してください。（※詳しい記入方法はホームページで確認してね）
- ③応募方法・・・メールにレシピを添付して、事務局へ応募してください。  
1人何口でも応募可能です。

アドレス・・・nts35pr@oregano.ocn.ne.jp

- ④応募期間・・・平成22年12月末日まで
- ⑤結果発表・・・ホームページの掲載をもって採用・不採用の結果とさせていただきます。  
採用・不採用のお問い合わせには応じかねますのでご了承ください。

応募者の中から、ホームページ掲載に選ばれた方には「豪華粗品」をプレゼント！  
但し、多数採用されても豪華粗品は1人に1つということでご了承ください。  
皆さん、ふるってご応募お待ちしております。

## ワンポイント アドバイス

### 「SOAP」とは一体何なのでしょう。

記録する時の方法で、もともとは看護記録を記載する場合にとり入れられていたもので、その後、次第に診療録などの経過記録を記すのにとり入れられるようになりました。

「SOAP」“ソープと読みます”とは、Subjective Objective Assessment Planの略で、具体的には次の4つの項目から構成されます。

1. **S**：主訴を表わします。  
対象者、家族の訴えや発言をそのまま書きます。  
箇条書きで、簡潔に書きましょう。
2. **O**：他覚所見を中心に書きます。  
できれば数値化できるものであれば数値化するとよいです。  
バイタルチェックなどはここに書きますが、検査値はここには書きません。
3. **A**：アセスメントを書きます。  
検査値を中心に書きます。
4. **P**：プランニングです。  
結果に基づいて、今後の指導計画、どういう対策をたてるかを書きます。  
医師に報告するでも構いません。

すなわち、どのような内容を扱う記録でも、SOAPを活用すると、伝える側と読む側の双方が理解しやすい情報をやりとりできるのです。

ただし、SOAPでは「どの部分がSOAPにあたるのか」を判断することが必要です。そのためには、ある程度の訓練がいります。

今回は、具体的な事例を通して「SOAP」による記載を紹介します。

（田坂 克子 記）



