

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>

公開講座

知って良かった「野菜と植物性乳酸菌」セミナー

特別養護老人ホームみとう悠々苑

原田 裕美

平成23年9月10日 宇部市シルバーふれあいセンターにおいて、「もっと知りたい野菜と植物性乳酸菌」セミナーが開催されました。

セミナーでは、九州共立大学大学院教授富田純史先生による「野菜と健康」、カゴメ㈱ 総合研究所自然健康研究部バイオジェニックス研究グループ課長相澤宏一先生による「野菜を上手に摂る10の提案」、カゴメ㈱ 総合研究所自然健康研究部プロバイオティクス研究グループ課長菅沼大行先生による「植物性乳酸菌の魅力」についての講演がありました。

はじめに、平均寿命と死因、健康日本21の制定、緑黄色野菜の機能、がんの原因追求、カロテノイドの研究等のお話を聞きました。

男性の死因1位は肺がん、女性の死因1位は大腸がんで、発がんを抑制するには緑黄色野菜・果物・牛乳・乳製品の摂取が有効であり、健康日本21で「野菜を1日350g以上摂りましょう」と推奨されています。しかし、実際野菜350gは摂れていないのが現状です。忙しい中でも手軽に摂取出来る野菜ジュースや乳酸菌飲料を上手に活用し、足りない栄養素を補うのもいいと思います。野菜を上手に摂る10の提案として、①品種を考える ②旬の野菜を考える ③完熟を考える ④特定成分を考える ⑤おいしさを考える ⑥調理を考える ⑦組み合わせを考える ⑧調味料を考える ⑨ライフステージを考える ⑩毎日摂取を考えるということを提案されました。

植物性乳酸菌とは？「植物性乳酸菌」は、野菜や豆、米や麦などの植物素材を発酵させる乳酸菌のことで、日本では漬物や味噌、しょう油、酒など、さまざまな食品に生育しているそうです。



熱心に講演される富田純史先生

この植物性乳酸菌は、腸まで生きて届き腸の中で生き抜くことができます。それが私たちの腸内環境を改善し、免疫機能を向上させ体を守っていくそうです。植物性乳酸菌を毎日の食生活に取り入れていくことが大切です。

現在、我が国は高齢化社会にあります。老人福祉施設で働く栄養士として、これからの高齢者への食事のあり方を見直し、食事を通してより健康になっていただけるよう、一層努力していかなくてはならないと感じました。また、食生活の乱れによる生活習慣病や、ストレスに伴う心身の不調などは、食生活を見直すことで予防でき、健康を維持していく事ができると考えます。

今回の公開講座には一般の方々も多数参加していただき、日々の食生活を見直す良い機会になったと思います。これからも栄養士会の活動を市民の方々に知って頂き、幅広い年齢層、男女問わず、気軽に参加して頂ける様な取り組みが必要だと感じました。

今回の研修会で学んだことを現場で生かしていきたいと思っています。

広がれお弁当の日

「子どもが作る弁当の日提唱者竹下先生の講義」を聴いて

下松市立東陽小学校

栄養教諭 高橋 ゆふ

9月の生涯学習研修会で「子どもが作る弁当の日」を提唱しておられる竹下和男先生の講義を受けました。竹下先生は「弁当の日で日本を変えたい!」という熱い思いをもたれて、全国各地を飛び回っておられます。私が竹下先生の「弁当の日」のお話を聞くのは3回目だったのですが、毎回涙と笑いのエピソード満載で、何度でも聞きたい心にしみるお話です。講義の最初に流される映像と小田和正さんの「woh woh」の歌声、「もし、あなたが余命5ヶ月とわかったとき、あなたは子どもに何をしたいですか。」という質問。余命を宣告されたお母さんが5才の娘、はなちゃんに教えたこと、それは、掃除、洗濯、そして料理です。自分がいなくても、生きていけるようにと。はなちゃんはお母さんが亡くなった後、お父さんのためにご飯を炊き、味噌汁を作っています。このことは、親として子どもにしてあげる最良のものだったのです。

竹下先生が校長として、「親は絶対に手伝わないでください。」「弁当づくりの基礎的な知識と技術は学校が責任をもって教えます。」と明言されて家庭科学習のある小学校5、6年生を対象に始められた「弁当の日」。原則として親は手出しをせず、子どもが食材の買い出し、調理から後片付けまでを自分自身で行い、お弁当を作って学校に持っていくというものです。お弁当作りの中に、地産地消、食の安全、食への感謝、旬、栄養のバランスなど食育の要素が盛り込めるといってもいいかもしれませんが、竹下先生が込められたい思いは、もっと深いものでした。それは、弁当を作ることで親や地域の方への感謝の気持ちが芽生え、家族が再生し、子どもが健全に成長していくことです。お弁当に余ったおかずは、親や家族が喜んで食べることになり、そこから会話が生まれ、家族の絆も深まります。子どもは、自分がしたことを喜んでもらえる体験で自分の存在価値を認めることができ、自分を大切にすることができるのです。親も子どものために努

力を始め、子どもが変われば親が変わり、家庭が変わり、社会が変わり、だから「弁当の日が日本を変える。」と先生は言われるのです。とても説得力のあることばです。

先生は、弁当の日を体験した子どもたちと卒業後もずっと関わりをもたれ、その成長を見守ってくださるのですが、有名な料理学校の生徒は自分のための食事をきちんと作る割合が4%なのに対して、弁当の日一期生は、約80%が自分の食事を自分で作って食べているそうです。食育のめざす子どもの姿がそこにあります。

「感動だけで終わらせないで実行してください。」講義の最後の先生の言葉です。毎回感動するものの、弁当の日を実行できていない自分に言われているようでドキッとしました。躊躇しては何もできないのです。これからは、「弁当の日」と形は違っても、自分のできることから取り組んでいこうと決意しました。

「弁当の日」の根本にある「生きる力」を子どもたちに身に付けさせるため、食育推進の中核となって取り組んでいきたいと思えます。今までも、学校給食の献立の教材化、家庭科や保健体育などの教科や特別活動での授業実践、親子料理教室など様々な取り組みをしてきました。これからはその実践を評価し、まとめ、発展させ、次に繋げていかなければと思います。また、他の教職員と連携し、食のコーディネーターとして多くの人々を巻き込んで、学校全体で食育ができるように働きかけていきたいと思えます。更に、家庭・地域と連携することで食育の輪を広げ、竹下先生の思いと同じように家庭・社会を少しずつ変えていけたらと願っています。食育を推進していく中で、心身共に成長していく子どもたちの笑顔をたくさん見ることができるよう使命感をもって取り組んでいきたいと思えます。



特定保健指導

やまぐち栄養ケア・ステーションを 一緒に盛り上げていきましょう！

宇部支部 地域活動 やまぐち栄養ケア・ステーション
コーディネーター 岩田 宏美

「栄養ケア・ステーション」という言葉が世に出始めて数年経ちましたが、おかげさまで多数のご登録をいただき、誠にありがとうございます。現在活動しておられてよくご存じの方もおられれば、新入会員の方はまだ言葉だけしか聞いたことがないと言われる方もあって様々なと思います。そこで、「栄養ケア・ステーション」と、山口県での取り組みについて、紹介させていただきます。

「栄養ケア・ステーション」は、全国の管理栄養士、栄養士が地域や医療機関に対して栄養支援を行う拠点です。地域に顔の見える管理栄養士、栄養士を増やすため、2008年4月から県に1箇所設置しました。今後は各市部に1箇所を目指しています。つまり、地域の方々が、栄養士さんに相談したいが、どこに行けばいいのか？どうすればいいのか？という時に「栄養ケア・ステーション」に相談できる形を実現させる予定です。やまぐち栄養ケア・ステーションは、「地域に広げる健康の輪」をスローガンに、県民の皆様に貢献するべく、これまでも数々の活動をしてきました。現在のスタッフは統括者の中村会長を筆頭に事務局の皆さん、ケア・ステーションのコーディネーター2人が周南と宇部にいます。活動の流れとしましては、ケア・ステーションに仕事の依頼が入り、コーディネーターによって、仕事の場所や登録者の経験等をふまえて登録者へ仕事の依頼をします。ときには、仕事の依頼先と交渉して内容の変更を行います。これまでの活動としては、特定保

健指導や生活習慣改善の集団指導、調理実習、企業の商品開発におけるアドバイス、栄養価算定など、多岐にわたっています。

在職中ということで、今まで登録されておられなかった方も是非この機会にご登録ください。ケア・ステーションに登録された方には特典が多々あります。たとえば、やまぐち栄養ケア・ステーション推進委員会のサポートにより、登録者のスキルアップ研修会が行われます。これらの研修は登録された方にしか連絡が行きません。主な研修内容としては、登録メンバーの資質向上やネットワークづくりで、今年度も特定保健指導のスキルアップ研修が行われました。また、登録者で希望する方には活動のために作成したオリジナル資料を無料で配布されました。（登録していない方には有料でおわけしたこともあります。）

これからも常に時代のニーズに合ったものを提供できるように研鑽を重ねていきますので、あなたの力を発揮してやまぐち栄養ケア・ステーションを一緒に盛り上げていきましょう！そのためにも是非、登録をよろしく願いいたします。お待ちしております。



行政栄養士の役割—健康危機管理—について

行政栄養士協議会長 田中 真由美

行政栄養士は、県や各市町において、主に健康づくり及び栄養・食生活の改善を推進する業務を行っています。

平成20年10月に厚生労働省から出された「地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本指針」に、市町・県（保健所）・県及び保健所設置市の本庁それぞれの行政栄養士の役割が示されていますが、共通している役割の1つに「健康危機管理」があります。

健康危機管理のうち災害については、山口県では地震による災害はあまり起こっていないものの、最近では平成21年の豪雨災害、平成22年の大雨災害など「雨」による災害が発生しており、山口県においても災害は決して他人事ではありません。

災害時に適切な栄養・食生活支援を行うためには、平常時の対策が非常に大切であり、先の基本指針に示されている平常時の対策として、市町では、住民への食料の備蓄促進のための普及啓発、災害時要支援者（病者、高齢者、乳幼児等）の把握等があり、県（保健所）では、市町及び特定給食施設等に対する適正な食料提供体制の整備や食料の備蓄促進支援等があります。

東日本大震災の発生により、災害時の栄養・食生活支援は行政栄養士の役割としてさらに重要性が増していると感じていますが、県や市町における対策はまだ十分とは言えない状況です。

課題はたくさんありますが、山口県における災害時の栄養・食生活支援の充実に向けて、それぞれができることから、連携して取り組んでいければと思います。

集団健康管理栄養士協議会について

集団健康管理栄養士協議会 西村 泰明

集団健康管理栄養士協議会は、産業・防衛・矯正施設に勤務する栄養士が集まって1つの協議会を作っています。

- ☆産業は一般企業・寮などの給食施設や企業の健康管理部門（比較的大きな会社に設置されています）などで、勤労者の給食・栄養管理や健康管理をサポートしています。（特定保健指導を含む）
- ☆防衛は自衛隊、防衛大学校・防衛医科大学校などの施設で給食・栄養管理に関する業務を行います。
- ☆矯正は拘置所、鑑別所、少年院などの給食・栄養管理を行います。

以上の三分野の栄養士がそれぞれの部会で研修・情報交換等を行っています。

全体の活動におきましては、1つの政策課題に取り組み全体発表を行ったり、平成22年度には集団健康管理栄養士協議会の会員増強と所属意義を高める為の独自方針（ヘルシー・健康食の定義、ヘルシーメニュー等）を打ち出しました。

栄養士といえば病院や福祉施設・学校給食などを想像される事が多いと思いますが、このような職域での給食・栄養・健康管理業務を通して健康をサポートしている事を知っていただければ幸いです。

支部活動

薬膳料理教室の開催

宇部支部

宇部市立西岐波小学校 坪河 蓉子

宇部支部では平成23年8月27日(土) アクトビレッジおのにて国際中医薬膳師の三戸泰子先生を講師に迎え、薬膳料理教室を開催しました。この料理教室は、普段と少し違う視点から食を見つめ、幅広い知識を身に付けようということで実施しました。

「免疫力を高める食事～今から花粉症対策～」と題する講演では、薬膳の考え方の基礎となる中医学(中国の伝統医学)について学びました。そして、薬膳は「中医学の理論をもとに、食材や生薬を組み合わせる料理で、身体バランスを整えるために体質や症状・体調・季節などに合わせて作る食事です。」と説明されました。また、一年間を春夏秋冬に長夏(梅雨)に加えた5つに分けて食材を組み合わせることや臓腑の関係、花粉症など様々な症状に適した食材や食べ方を分かりやすく教えていただきました。

また講演後の調理実習では、『さんまのクミン蒸し』や『みょうがのしょうゆ漬け』など秋の薬膳料理を調理。さんまやみょうがには、活血(血液の循環をよくする)効果があるということで、実際に調理して食べると体が温まり、その効果を体感しました。他にも、「切り干し大根の和え物」・「ごぼうと春雨のチャプチェ」と身近で手に入りやすい旬の食材を使った料理を作りました。

今回の料理教室を通して、私たちの心身の健康は食べ物が作り、病気の予防や改善には日々の食事が非常に重要であるということを改めて実感することができました。また、日本の風土に合った食材、その地域で採れた食材、旬の食材を使用することが大切であることを学びました。

今後はこの研修を生かして、地域住民の方々が、「食を通して健康づくり」が実践していけるように働きかけて行きたいと思えます。



食育事業「楽しく食べる子どもに」

周南支部

周南市役所健康増進課 山田 洋子

今年で5回目になる食育事業「楽しく食べる子どもに」を10月22日(土)に周南市の徳山保健センターで開催しました。

この事業は、生涯にわたって健康な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていくための基礎となる幼児期に、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけさせることを目的としています。また、保護者には食育の重要性を知っていただき、家庭の食生活を見直す機会としています。

今回は、親子20組(保護者20人・年中年少児23人)の参加がありました。栄養士は18人参加し、それぞれ調理実習(14人)・グループワーク(4人)に分かれて実施しました。

子どもたちは、地場産の野菜をたくさん使って「ツナコンドリア・たまねぎのスープ・水菜の中華風サラダ・白玉だんご」の4品を調理しました。子どもたちは、保護者が思っていた以上に積極的に調理に取り組んでおり、保護者を驚かせていました。また、子どもたちは「自分たちだけで作ったよ。」と、とても満足した様子で、会場には子どもたちの笑顔があふれていました。

一方、保護者の方々は「楽しく食べる子に育てるには」というテーマでグループワークを行いました。まず、子どもの苦手な食べ物やそれを食べさせるためにどんな工夫をしているか、楽しく食べる子どもにするには何が大切なのかを熱心に意見交換しました。そして、子どもたちが一生懸命に調理している姿もしっかり見ていただきました。その後、みんなで楽しく会食しました。

保護者のアンケートから「作る楽しみが食べる楽しみに繋がるのだと思いました。」や「自分で作れるという自信がついたようで、私にいろいろ教えてくれました。」など、親子共に大満足の様子でした。企画した私たちも食育事業を楽しみ、大変充実した時間を過ごすことができました。今日の子どもの姿は、「将来の元気な子ども」に繋がっていくものと信じて、今後も食育事業を継続していこうと思えます。



新人栄養士研修会

新人栄養士研修会に参加して



長門総合病院

山本 春海

8月下旬の新人栄養士研修会に参加させていただきました。

同年代の栄養士の方々とグループワークや意見交換会を通し、問題が生じたときの解決策の導き方を学び、仕事についての意見交換をすることができ、大変勉強になりました。

特に印象に残ったのは、先輩栄養士の方との意見交換会です。仕事上での悩みを親身になって聞いていただき、違う視点からたくさんのア

ドバイスをいただき、大変勇気づけられました。私も先輩方のように周囲の方に気配りができ、患者さんに信頼される栄養士になれるよう精進していこうと思います。最後になりましたが、このような素晴らしい研修会を開いて下さいました栄養士会の皆様に今一度深く感謝申し上げます。

新人栄養士としての心得

介護老人保健施設 老健ふなき
管理栄養士 前田 恵利

今年4月に大学を卒業し、老健ふなきの栄養士として勤務しています。勤務当初、大学時に得た知識はあったものの現場での仕事内容や職員・利用者様との接し方等、とまどうことが多く不安が募るばかりでした。

今回新人研修会に参加し、講義やワークショップ、先輩栄養士との交流を通じて、社会人としての心得や仕事の悩み・不安を他施設の栄養士と共有することで少し自信が持てるようにな

りました。

勤務し始めて約半年。職場環境にも恵まれ毎日充実した日々を過ごしています。これから大きな壁に当たることもあるでしょう。そのときは弱気にならず、周りの人を笑顔にできるよう、向上心をもって物事に取り組みたいと思います。

新人研修会に参加して



岩国市周東学校給食センター

小野 舞佳

今年、山口県栄養士会に入会したのをきっかけに新人研修会に参加させていただきました。中村会長のお話では、相手のことを考え、相手を見て仕事をする事の大切さを教えていただきました。また、ワークショップでは、自分の悩みを見つめ返し、仲間と悩みを共有しながら解決策を探していく中で、これから学校栄養職員として、人と人の和を大切にしながら、子

も達の為にできることを精一杯やっけていこうと改めて決意することができました。社会人になって3年目、これからも子ども達の為に、私の力を発揮できるよう努力していきたいと思

お手軽ヘルシーレシピ

体重が気になる人に



～素材やちょっとした調理の工夫でヘルシーメニューに～

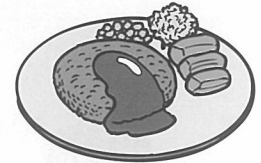
◎ヘルシーハンバーグ……おからで作るハンバーグ！		(1人分)
おから	30g	<調味料> 醤油 小さじ1
鶏ミンチ	20g	塩・コシヨ 少々
玉ねぎ	30g	ナツメグ 少々
人参	5g	<ソース> ケチャップ 大さじ1
バター	3g	とんかつソース 小さじ1
パン粉	5g	バター 1g

- ①耐熱容器に、みじん切りにした玉ねぎと人参とバターを入れ、ラップをかけ電子レンジで約40秒加熱し、冷ます。
- ②ボールに材料、調味料を入れてよくこね、小判型にまるめる。
- ③サラダ油をひいたフライパンで焼く。焼き目がついたら弱火にし、中まで火をとおす。
- ④ソースは耐熱容器でレンジで約10秒加熱し、焼きあがったハンバーグにかける。

家庭や市販のハンバーグ

ヘルシーハンバーグ

エネルギー	240kcal	→	160kcal
たんぱく質	10.4g		6.8g
脂質	16.8g		8.5g
塩分	1.1g		1g



*家庭や市販のハンバーグ (合挽肉 50g 玉ねぎ 30g 人参 5g バター 3g パン粉 5g デミグラスソース 10g)

- ※おからの代わりに水切りした豆腐でもOK。
- ※ケチャップソースをおろしポン酢に代えると、さらにカロリーダウンできます。
- ※具にひじきやきのこを加えると食物繊維たっぷりになります。
- ※ミートローフやロールキャベツにも応用できます。

◎ヘルシーポテトサラダ……マヨネーズを使わないサラダです		(1人分)
じゃがいも	60g	<A> プレーンヨーグルト 大さじ1
きゅうり	15g	サラダ油 3g
玉ねぎ	10g	粉チーズ 小さじ1/2
ツナ缶	15g	塩・コシヨ 少々
顆粒コンソメ	小さじ1/3	

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- ②水気を切った①をラップで包み、電子レンジで約2分加熱、熱いうちに顆粒コンソメと混ぜる。
- ③きゅうりは輪切りにする。玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をしっかりとる。
- ④②と③とツナ缶を合せておき、<A>で和える。

家庭や市販のポテトサラダ

ヘルシーポテトサラダ

エネルギー	240kcal	→	140kcal
たんぱく質	4.4g		5g
脂質	18.8g		7.5g
塩分	1g		0.7g



*家庭や市販のポテトサラダ (じゃがいも 60g ツナ缶 15g きゅうり 15g 玉ねぎ 10g マヨネーズ 20g)

- ※マヨネーズを半分にして、ヨーグルトを混ぜ合わせただけでも60Kcalカロリーダウンできます。

事務局より

「平成23年度 第2回栄養士研修会」のご案内

日時 平成24年 2月5日(日) 9:00～

12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。

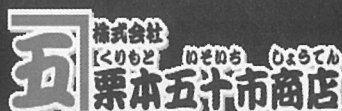


いきいき家族

たんぱく調整食品・カロリー調整食品 介護食・減塩食 等
さまざまな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
通信販売もしているため、栄養指導等でもお使い頂けます。



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員



本社: 739-0622 広島県大竹市晴海 2 丁目10-45 ☎0827-57-7233
山口営業所: 754-0894 山口県山口市佐山747-12 ☎083-988-2680
ホームページ <http://www.ishizue.com/kurimoto/>



お宅に埋もれている
原稿はございませんか？
チラシ・パンフレット等お気軽に
ご相談下さい。



様々な印刷物作成の
お手伝いを致します。



名刺・伝票・ハガキ・封筒から要覧・パンフ・雑誌また論文・教科書テキスト・報告書・研究室誌・
写真集・自分史にいたるまで、インクジェットプリント・グラウンド印刷・データ入力(EXCEL・WORD)他。
あなたのご要望に合わせて考えて参ります。お気軽にご相談下さい。



社会福祉法人 山口県コロニー協会経営

コロニー印刷

本部・工場 防府市大字台道長沢522
TEL(0835)33-0100 FAX(0835)32-2514
県庁連絡室 山口県庁障害者支援課内 TEL(083)924-8986
秋芳連絡所 山口県美祢市秋芳町嘉万 TEL(0837)64-0966