

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>

公益法人移行後の活動

(社)山口県栄養士会

副会長 田坂克子

『本会はすべての人びとの「自己実現をめざし健やかによりよく生きる」とのニーズに応えるため、管理栄養士・栄養士としての職業倫理に則り、科学的根拠に裏付けられかつ高度な技術をもって行う食と栄養の支援をとおして、公衆衛生の向上に寄与する。』ことを目的とした、公益社団法人への移行認定申請を過日いたしました。

認定基準適合性の大きな課題として、法人が行う事業は公益目的事業性の確保にあります。定款の第4条に示した(1)～(6)までの事業は、「公益」を事業目的に掲げるとともに「不特定多数の者の利益の増進に寄与するもの」が含まれております。

そのことにより、従前の栄養士会の事業内容や活動内容に比べ、会員のため、栄養士会のための事業が会員外の管理栄養士・栄養士や保健・医療・福祉・教育等の関係機関や団体等・一般

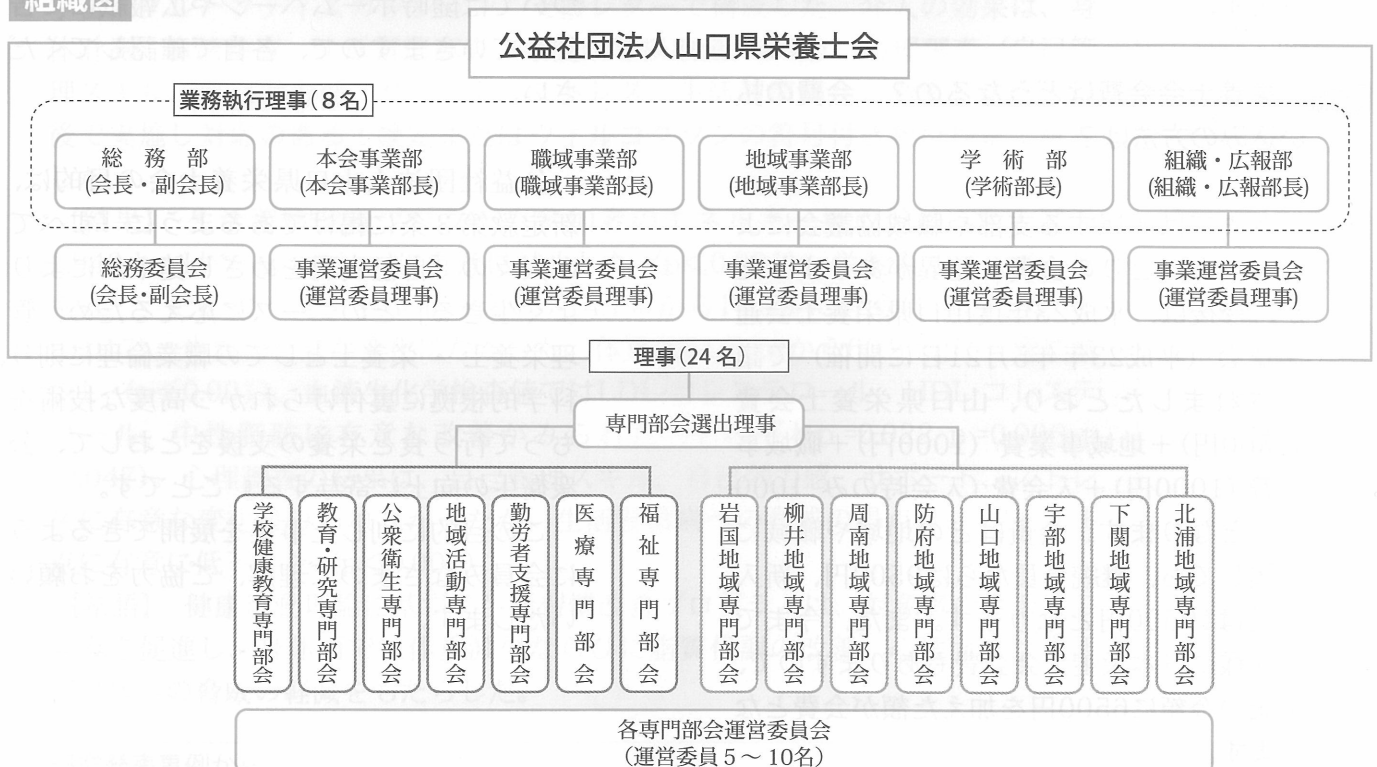
県民を交えた協働の事業実施を進めていくこととなります。

管理栄養士・栄養士は職務をとおして目的に記載されているニーズの実現を追求すべきであり、公衆衛生の向上に寄与することは、私たち管理栄養士・栄養士の使命と言えます。さらに、これを責務とした職業倫理を全うすることで、公益的職業となり得ます。

山口県栄養士会を構成する管理栄養士・栄養士は公益性のある事業を実践し、広く県民に寄与することが肝要だと、心新たにしております。

新年度は「公益社団法人 山口県栄養士会」として認定され、新しく発足することになるその時から、各会員の活動が従来とは異なった、新しい目的と事業内容に則したものとなるよう、御理解と御協力をお願いいたしますとともに、大きな・熱い力を期待しております。

組織図



公益社団法人移行についてのQ&A

Q1 公益法人ってなに？ どうして法人移行しなくてはいけないの？ 今までとどこが違うの？

A1 公益法人とは、読んで字の如く「公に益をもたらす」法人のことです。実は、今までの「社団法人」においても、公益性を持つ法人という位置づけはあったのですが、中には天下り法人や活動内容の怪しい法人の存在もあったため、公益性を示せる法人とそうでない法人を明確に分けようということで、公益法人制度改革というものが始まりました。

山口県栄養士会は、今までの活動が公益的なものであったので、その活動を否定しないためにも公益性を証明し「公益法人」へ移行することとなりました。

会の活動自体は今までと大きく変わることはありませんが、先にも書きました「公に益をもたらす」必要があるため、会員だけに益を限定せず、広く一般に対しても対象を広げることで、より公益性を高めていこうということになります。つまりは事業自体が変わるのではなく、内容を公益的に実施するということが今までと違う点であります。

Q2 栄養士会会費はどうなるの？ 会費の払い込みの方法は？

A2 今までは所属する支部や職域協議会により、一人ひとりの会費に差異がありましたが、今後は、平成23年度山口県栄養士会通常総会（平成23年年5月21日に開催）で議決されましたとおり、山口県栄養士会費（7500円）+地域事業費（1000円）+職域事業費（1000円）+入会費（入会時のみ 1000円）となります。会員はどの地域や職域に所属しても、継続会員ならば9500円、新入会員は10500円となります。また、今までと同様に日本栄養士会会費もありますので、上記の金額に6500円を加えた額が会費となります。

払い込み方法としては、今までは会員が所属する支部へ会費を払い込み、各支部から山口県栄養士会へ振り込む形となっておりますが、今後は会員各自が指定の銀行および郵便局の口座へ振り込むこととなります。また、振りこみ以外にもコンビニでの払い込みも利用できるように検討しています。

Q3 支部会費・協議会費が一律になるとどうなるの？ 研修への参加については？

A3 従来、支部及び協議会は、それぞれ独自で事業及び経費を管理していましたが、これからは山口県栄養士会の中の公益事業として位置づけ、会費も一括して管理することとなりました。

また、支部・協議会と言われていたものは、今後「地域事業部」「職域事業部」となります。事業費の使用においてもその適否を精査した上で各事業を進めることとなります。

また、支部・協議会を超えた研修へ参加しにくい状況もありましたが、今後は地域・職域の垣根なく自由に研修に参加することが可能となります。研修等の案内については随時ホームページや広報紙にて告知していきますので、各自で確認してください。

公益社団法人山口県栄養士会の目的は、新定款第3条に掲げてあるように『すべての人々の「自己実現をめざし健やかによりよく生きる」とのニーズに応えるため、管理栄養士・栄養士としての職業倫理に則り、科学的根拠に裏付けられかつ高度な技術をもって行う食と栄養の支援をとおして、公衆衛生の向上に寄与する』ことです。

この目的に則した事業を展開できるように会員みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

特別寄稿



研究発表の抄録の書き方

山口県立大学大学院健康福祉学研究所

博士後期課程 盛岡 のぞみ

良い抄録の条件は、目的から結語までの内容に一貫性があることです。研究発表の内容を短い文章で正確に伝えるために、抄録は【目的】【方法】【結果】【結語】の4つで構成します（場合によっては考察を加えることもあります）。

まず、【目的】では、研究のテーマや背景、課題を述べた後に、研究目的を書きます。【方法】では、対象者と内容（いつ・どこで・何をしたか）、測定項目と分析方法を記載します。【結果】では、具体的な数値や変化の有無等、研究目的に対応した結果を明確に示します。統計処理を施した場合には、検定結果を記載します。【結語】では、読者が直ちにその研究の意義を理解できるよう、研究目的に対する結論（結果から明らかになったこと）を簡潔に述べます。

(例)生活習慣改善プログラムの開発と評価

【目的】生活習慣病の予防や治療のためには、生活習慣の改善と健康行動の継続が不可欠であるが、対象者自身の行動変容を促進する生活習慣改善プログラムは確立されていない。本研究では、健康行動理論に基づく生活習慣改善プログラムを開発し、その効果を検証した。

【方法】地域住民を対象とした生活習慣改善プログラム（2007～2010年）に参加した86人のうち、プログラムを修了した81人（男性20人、女性61人、年齢 58.3 ± 11.2 歳、BMI 25.0 ± 3.7 kg/m²）を対象とした。生活習慣改善プログラムは、現状の把握と課題の発見、目標設定、セルフモニタリング、テーマ学習、グループディスカッション、支援レターで構成した。介入の効果は、身体計測、血液検査、生活習慣調査（栄養素等摂取量、歩数）、心理調査（自己管理スキル、自己効力感、サポート、ストレス、生活習慣病への脅威）を介入前後で実施し対応のあるt検定またはウィルコクソンの符号付き順位検定で解析した。

【結果】生活習慣改善プログラム参加者のエネルギー摂取量は、介入前の1,949 kcalから1,744 kcalに有意に減少した（ $p < 0.001$ ）。栄養素エネルギー比率は たんぱく質エネルギー比率が14.1%から14.9%に有意に増加した（ $p = 0.017$ ）。歩数に有意な変化はなかった。体重は61.7 kgから60.2 kgに有意に減少し（ $p < 0.001$ ）、血液生化学検査値ではLDL-コレステロール、HDL-コレステロール、中性脂肪に有意な改善がみられた（それぞれ $p = 0.022$, $p = 0.006$, $p = 0.047$ ）。心理調査の結果は、自己管理スキル、自己効力感、サポート、ストレスに有意な変化はみられなかったが、生活習慣病への脅威の得点は、7点から6点に有意に低下した（ $p < 0.001$ ）。

【結語】健康行動理論に基づく生活習慣改善プログラムは、対象者の食習慣の変容を促進し、身体面では体重減少ならびに脂質代謝の改善、心理面では生活習慣病への脅威の軽減をもたらした。

タイトル

背景
研究目的対象者
内容測定項目
分析方法

結果

- ・ 具体的な数値データ
- ・ 変化の有無
- ・ 検定結果



結論

「生活習慣病予防のための食生活セミナー」を受講して

織島病院 吉原 知子

平成23年11月26日、生活習慣病のリスクファクターの1つである「脂質異常症」について公開講座セミナーが開催され、「動脈硬化と食環境～脂質異常症の食事療法を焦点に～」と題して、お茶の水女子大学生生活環境センター教授近藤和雄先生による講演が行われました。

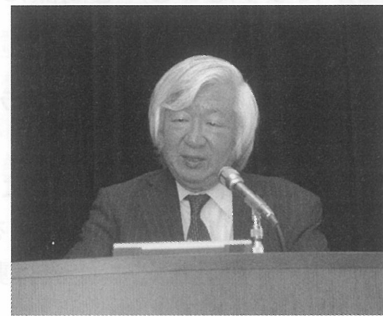
脂質異常症は、動脈硬化の最大危険因子です。この動脈硬化について詳しくお話されました。

血液中のLDLコレステロール・HDLコレステロールが、バランスよく存在することにより血管が健康に保たれています。しかし、脂質異常症により血液中のコレステロールのバランスが崩れ、LDLコレステロールが増え過ぎると血管壁に入り込みます。血管壁の中でLDLコレステロールは酸化され、酸化LDLとなります。血管の内膜が高血圧・喫煙などの刺激によって傷つけられると、酸化LDLはマクロファージ（細胞）に取り込まれ血管壁にプラーク(脂質の塊)を作ります。プラークが大きくなると血管の内腔が狭くなり、血液が流れにくくなります。さらに高血圧・喫煙、さまざまな刺激でプラークが破れると血管を修復しようと集まってきた血小板・白血球などにより、かさぶたのような血栓が形成され、この血栓により血管が詰まります。脂質異常症を放置すると、動脈硬化が体のさまざまな血管で進行します。脳では脳梗塞、心臓では狭心症・心筋梗塞といった怖い疾患につながり、自覚症状がなくとも早期発見し治療する事が重要になります。

動脈硬化の予防になると言われているポリフェノール。赤ワインのポリフェノールは、酸化LDLにならない強い抗酸化作用があります。また、DHA・EPAは血液サラサラ効果で有名です。

脂質異常症は、エネルギー制限・コレステロ

ールや飽和脂肪酸の制限・魚食・食物繊維や抗酸化食品などに配慮した食事が有用です。魚の摂取量が多く、低エネルギー・低脂肪というバランスのとれた日本食は適しており、欧米の食材もうまく取り入れながら、日本食を見直す事も大切ではないでしょうか。



午後からは「植物油、その機能性について～生活習慣病予防の観点から～」と題して、日清オイリオグループ株式会社執行

委員青山敏明先生による講演が行われました。

油は水より軽く、熱し易く冷め易い。また油は膨らむ性質があり、市販のサラダ油は容器一杯に入っていないそうです。

体脂肪として蓄積されない中鎖脂肪酸のお話は、一般の方々も熱心に聴いておられました。一般の油に含まれている長鎖脂肪酸は、体内に吸収されリンパ管→静脈を通り、脂肪組織・筋肉・肝臓に運ばれ分解・貯蔵され、必要に応じてエネルギーとなります。

それに比べ中鎖脂肪酸は、肝臓へ通じる門脈を経て、直接肝臓に運ばれ、すぐにエネルギーとなるため体脂肪として蓄積されません。

この特徴を活かし、最近では高齢者向けの低栄養対応食品にも利用されています。

周知の通り、油は光に弱い性質です。青山先生が施設を訪れると、窓際に油が並んでいる施設があるとか。気を付けたいですね。

今回のセミナーで学んだことは、今後に生かしていきたいと思います。

地域健康づくり事業について

事業部 溝田 美 苗

平成23年度、山口県栄養士会では「地域健康づくり事業」を立ち上げました。

この事業は子育て世代（20～40代）が心も体も元気に過ごせるよう、生活習慣の問題点や課題を見つけ、親子の健康的な生活習慣形成のための支援を行う目的で生み出された事業です。

初年度は北浦支部、柳井支部、宇部支部の3つの支部が取り組みました。初めての試みであり、試行錯誤しながら進められた事業の報告を支部毎にお伝えします。これからもこの事業を通して、子育て世代への健康支援が継続されることを願っています。

北浦支部 対象者：乳幼児を持つ親

	参加者数	担当栄養士数	備 考
1回目	8家族（親9人 子ども15名）	11名	
2回目	6家族（親7名 子ども12名）	12名	
3回目	8家族（親8名 子ども10名）	10名	

柳井支部 対象者：事業所の20～30歳代の従業員

	参加者数	担当栄養士数	備 考
1回目	従業員10名、衛生管理者1名	4名	栄養士見学 5名
2回目	従業員14名、衛生管理者1名	3名	栄養士見学 4名
3回目	従業員13名、衛生管理者1名	3名	栄養士見学 5名

宇部支部 対象者：児童館の育児サークル参加者

	参加者数	担当栄養士数	備 考
1回目	6組（親6名 子ども6名）	5名	
2回目	7組（親6名 祖母1名 子ども7名）	4名	
3回目	8組（親7名 祖母1名 子ども8名）	5名	

地域健康づくり事業で「笑顔をつくろう」

北浦支部

北浦支部 吉田 弘 子

従来の単発的な事業と違う、本当に参加者の行動変容を促せる事業に取り組んでみようとの思いから始まった地域健康づくり事業。北浦支部ではこの事業に取り組むにあたって二つのねらいを立てました。

一つは効果的な講座の在り方の検討ともう一つはスタッフ自身の企画力アップです。

まず、互いのスキルアップも兼ねた企画委員会を作っていくために支部会員全員に呼びかけ委員メンバーを募りました。

集まったメンバーは11人。業務が終わった夕方から集まり、これまで栄養士会の研修会や生涯学習等で得た知識を実践するべく、企画立案の方法から確認し、話し合いを重ねていきました。

地域の課題を整理し、あるべき姿をイメージしながら目的・目標をみんなで言葉にしていきました。言語化するの思ったより大変な作業で、具体的な実施内容にいたるまでかなりの話し合いの時間を費やしましたが、その時間がとても有益だったとメンバー全員が感じたところです。

また、講座については、これまで知識を一方向的に伝えるだけになりがちだった内容をやめるため、今一度目的をしっかりと見直すことにしました。参加された方が本当に納得し、生活習慣や行動を変えてみようと思えるには何が必要か、どういった働きかけがいいのか、どんな言葉が心に響くのか。最終的にスタッフで共有できた目指す姿は「笑顔で過ごすために」でした。

進行に当たっては、ワークシートや自己記録表を使って自分の振り返りをし、毎回グループワークを設け、「気づき」につながるよう配慮しました。参加者から「今までこのように自分を振り返る機会がなかった。よい時間だった。」との感想が聞かれました。

参加者にゆっくりと寄り添い、次につながるような内容に近づけたのではと思います。



若年者の健康づくり教室を実施して

柳井支部 原田 理恵

柳井支部

メタボリックシンドロームの予防には、早い時期から健康的な生活習慣を身に付ける必要があるものの、20～30歳代の就業している若年者への健康教育はこれまであまり行われていなかった。



そこで今回、柳井支部では、地域健康づくり事業として若年者に対する健康教育を実施することにしました。柳井支部会員10名で7月から事業内容について協議をし、某事業所の若年期職員を対象に教室を3回実施しました。事前に対象者にアンケートを実施し、3回のテーマを「運動」「野菜」「外食・中食・間食」に決定。参加型教室を意識し、「運動」の回ではウォーキングを実際に行ってもらい、「野菜」の回では実際に野菜を計量したり、料理カードを使ってバイキングを

してもらい、「外食・中食・間食」の回では、コンビニのおにぎりの栄養成分表示を利用して説明を行ったり、清涼飲料水に含まれている砂糖の量をクイズ形式で説明する等、各回工夫を凝らして実施しました。最初は反応がなかった参加者も、クイズや作業をする間に笑みもこぼれ、最後は積極的に参加する姿が見られました。教室実施後に行ったアンケート調査では、「食事の際に、野菜料理を一品つけるよう心掛ける」「朝ごはんでも野菜をとるようにする」「一品物ではなく定食を選ぶようにする」「栄養成分表示を確認する」等、今後自分で実践していきたいことに多くの意見が書かれており、楽しみながらも大切なポイントを学んでもらうことができたと感じました。また、今回は行政、病院、学校、福祉、地域それぞれで活躍している会員と一緒に教室を行ったことで、お互いの知識や技術を共有することができ、大変有意義な事業となりました。今後も、柳井地域の健康づくり支援を行っていききたいと思います。



にこにこサークル “食育編”

宇部支部 小林 はな美

宇部支部

宇部支部は、児童館の子育てサークルに参加している親子を対象に「地域健康づくり事業」を実施しました。



現状把握のため、事前に子育てサークルへ出向いてニーズアセスメントを行い、その結果「朝ごはん」を切り口に働きかけを行うことにしました。

平成23年9月から毎月1回の計3回開催し、毎回参加者が食生活のふり返りをして自らの課題に気づいてもらうよう働きかけました。そして次回までの行動目標を決め、その実践状況や気づきを発表してもらいました。

毎日の実践記録はチャレンジシートを作成してシールを貼る方法にしましたが、これは継続しやすかったと好評でした。

また、毎回試食をとり入れて具体的な方法を伝えるとともに、参加者が疑問や質問をしやすい雰囲気づくりを心がけました。

参加者は、原則自由参加であったため、顔ぶれが毎回異なりスタッフとして多少の混雑もありましたが、常に個人に対してのアプローチを心がけたことがよい支援と結果につながったと思います。

「朝食を食べるようになった」「朝になるとお腹がすくようになった」と体調に変化が現れた人や、「朝、野菜を入れたみそ汁を作るようになった」「野菜を1品つけるようになった」「子どもの食事は考えても自分のことは考えていなかったの、参加してよかった」「上手に手抜きをしながら、3色を食べることを続ける」等の声が聞こえてきました。



この事業を実施して、子育て世代の食生活の現状が把握でき、望ましい食生活への支援が重要であることが実感できました。また、担当した栄養士5人も互いに刺激を受け、学び合い、共感し合うことができたなど、得るものが大きい結果となりました。



わたしの地域活動

北浦支部 三浦康代

「きょうはどこ?」、あわただしく支度をしている私に家族の声が飛んできます。「老人クラブの料理教室」とバタバタしながら返事。

私の栄養士活動のスタートは40代、少し遅いですが、栄養士会に入り、研修会には必ず参加するようにし、仕事の依頼があれば、とにかく勉強しようとして一生懸命でした。そして、関係ないと思っていた初めの19年間の病院での仕事が、今の栄養士としての仕事にとっても役立っていたのです。無駄ではなかったとつくづく思いました。現在は老人クラブ・婦人会等の料理教室、医院での栄養指導、趣味を活かしたお菓子作り教室、いきいきサロンのお手伝いなど、年相応?に地域の方とふれあい、おしゃべりを楽しみながらやっています。

また、漁協女性部が起業した「三見シーマザーズ」の一員でもあります。昨年開通した山陰道の三見明石パーキングエリアに、萩市で7カ所目となる道の駅「萩・さんさん三見」がオープンしました。店内には「三見シーマザーズ」が運営するレストラン「鯖島食堂」があります。新鮮な魚を使ったお刺身定食、あじフライ定食、むつみ豚の豚カツ定食、カレーライス、肉うどん、コーヒー、以上、メニューはこれだけですが、地産地消を基にお客様に喜んでいただけるよう、

漁協のおばちゃん達が一生懸命作って提供しています。わたしも“漁協のおばちゃん”の一員ですが、やはり栄養士という職業がら、食品の扱い、メニューのヒントや、調理法など気になるところは、少しずつでも改善できればと意見を出しています。人手が足りない時には地域の方にも手伝っていただき、「ここに来ると勉強になるね」といわれます。大げさかもしれませんが、少しずつでも健康づくりにつながるよう、地域の方々へ発信できるよう、地域活動のひとつだと思って頑張っています。

地域に根づいた栄養士としてこれからも元気に活動を続けていきたいと思っています。

素晴らしい北浦の海の眺望と新鮮なお魚を味わいに、「萩・さんさん三見」へどうぞお越し下さいませ。



事務局からのお願い

- 平成24年度会費納入について

3月末までの納入にご協力をお願いします。

- 会員台帳登載事項変更届提出について

転居、住所表記変更、職場の移動等がありましたら、速やかに提出をお願いします。



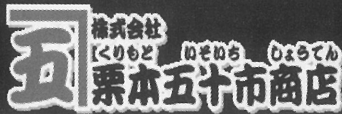
いきいき家族

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

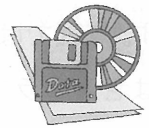
全国病院用食材卸売業協同組合員



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/>

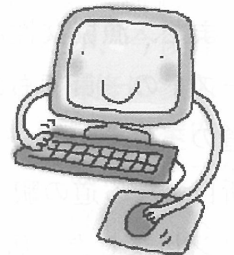


お宅に埋もれている
原稿はございませんか？



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