

栄養やまぐち

(公社) 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>

災害時、私たちに何ができますか？

事業部長 吉田 弘子

が現状だったと思います。

私は被災地において、先に挙げたエピソードのように心を癒す「一杯のみそ汁」に象徴されるような食支援をこの山口県栄養士会も提供できるようになれたらと思っています。

災害時に栄養士会としてできることはなんだろう？そのためには何が必要だろう？を検討すべく、今年度災害時栄養・食支援ガイドライン作成委員会を立ち上げました。

第1回目は、9月に公衆衛生専門部会と合同研修会として山口県総務部防災危機管理課の森重主幹をお招きし、「山口県の防災計画」について講話をいただいた後、災害時の栄養・食支援をおこなうために、平常時に何が必要かをテーマにグループワークを行いました。

その結果、栄養士会として災害時に要請に応じて避難所等の食支援の必要な人に対してアセスメントし、現状に応じた支援のプランを立て対応できるような体制づくりを目指したらいいのでは？との方向性が出ました。

今後は関係機関と連携を取りながら、体制づくりや、派遣に応じられる人材の確保や育成といったことも検討が必要になってくるかと思います。皆さんの力を合わせていかないとできないことばかりです。

災害時に何ができるか一緒に考えていきましょう。ご協力お願いします。



「あの日、あわてて津波から逃げ、その日の晩はからうじて崩れずに残っていた民家の2階で一晩過ごした。翌日、民家を出てひと山越えて隣町に開設されていた避難所に駆け込んだ。避難所に入ると知った顔もいてほっとした。すぐに温かいみそ汁とおにぎりを手渡され、はじめて涙がでてきて、しばらく涙が止まらなかったよ。」

あの日とは、もちろん3.11東日本大震災の起きた日です。これは、私が災害支援で派遣された宮城県東松島市の避難所におられた方が話してくださいました。その方はタクシー運転手の傍ら漁の手伝いもするといわれたようにがっかりとした体格の男性でした。差し出された一杯の温かいみそ汁。それがどんなにその人の心を癒してくれたかを感じさせられるエピソードでした。単に栄養素の補給源としてだけない「食」の持つ力を再認識した気がしました。

今回の災害においては、初めて厚生労働省からの通知「被災地への行政機関に従事する公衆衛生医師等の派遣について」の中で派遣対象職種として管理栄養士が明記され、多くの行政栄養士が派遣されました。併せて日本栄養士会にも避難所などで生活する人々への栄養・食生活支援について協力依頼があり、全国で600人超の会員が被災地へ出向いたと聞いています。それらの被災地での栄養士活動の積み重ねにより、被災地における栄養・食支援の在り方が、ほぼ形づけられたといえるのではないかと思います。

現在、国でも東日本大災害における震災関連死に関する検討が行われ、その報告書の中で改めて被災地での食料の備蓄、輸送、配食等に当たって管理栄養士の活用を図るべきとの報告がなされました。

今まででは被災という環境下、必要な方に必要な物資が届かず、一部の食事に配慮のいる方は十分な食事も確保できない状態であったり、また、他の方も究極のストレス環境下にもかかわらず、冷たい、固い、食事を余儀なくされていました。

平成 24 年度 病院栄養関係職員医療安全対策研修会

「食中毒・感染予防について」

1999年4月1日の感染症法施行に伴い、医療現場での消毒法は大きく移り変わってきました。8月6日に開催された山口大学医学部附属病院薬剤部、尾家重治先生による「食中毒・感染対策について」をテーマにした講演は、感染予防の現状と、最新の消毒法を知る事のできるよい機会となりました。

今回の講演では紫外線による殺菌灯、清潔区域と不潔区域を分ける目的で使用している塩化ベンザルコニウムを染み込ませた足拭きマット、オゾンを用いた燻蒸、手洗い時に使用する爪ブラシ、アルコール噴霧など、大半の現場で採用している消毒法を例に挙げ、各々の問題点を具体的に指摘されました。

指摘された問題点は共通して、説明されると納得できるものが多く、例えば塩化ベンザルコニウムを染み込ませた足拭きマットを消毒目的で使用していると、移動する度に消毒液が床に飛び散るうえに、低水準消毒薬のため細菌が繁殖しやすく、消毒目的で使用している足拭きマットが反対に菌を増殖させる役目を果たしてしまうという事でした。また、次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた足拭きマットでは、塩素ガスの毒性で眼や呼吸器の粘膜を刺激するという事でした。調理従事者にとっての危険性はこれだけでなく、前述した紫外線を使用している殺菌灯では角結膜炎や発がん性の問題、オゾンを用いた燻蒸も有効濃度の0.1ppm以上のオゾンガスには高い毒性があり、発がん性が指摘されていると言わされました。したがって、食器消毒保管庫や包丁まな板殺菌庫は保管庫としての使用になると説明がありました。爪ブラシは爪の中の汚れを落とす目的で使用されていますが、使用後そのまま放置していると菌が繁殖すること、更にブラシで皮膚を傷つけ緑膿菌が付着するなど食中毒の危険性を増大させてしまう面も持っているとのことでした。

なお現時点では熱による殺菌が第一選択消毒法で、熱水や蒸気を用いた殺菌は消毒薬に比べ効果

が確実であり、残留毒性もなく安価である点でも優れていると言われました。質問でもありました次亜塩素酸ナトリウムを用いて噴霧を行う消毒法は、対象物全面へ接触させることができない事と薬品を調理従事者が吸ってしまう事が問題となります、アルコールを使用した噴霧の場合害は少なく、噴霧後の拭き取りを行えば消毒の効果は期待でき、たっぷりのアルコールでの2度拭きはノロウイルス対策も有効だと厚生労働省からも発信されたと報告されました。

また、講演の中で飲料水の菌の動態を調べた研究結果を聞くことができました。コーヒーと緑茶を対象として時間経過に伴う緑膿菌の増殖数を検査したところ、コーヒーでは菌の増殖率が低く、緑茶では増殖率が高いことが明らかになりました。他にも生理食塩水でMRSAを消毒すると菌数が減少するが、1%の緑茶で消毒すると菌数が増加してしまう結果が出て、緑茶の殺菌作用を過信して長時間放置していると菌が増殖してしまうと言われました。99.9%の除菌率と謳っている入れ歯洗浄剤でも同じように長時間入れ歯を浸けていると菌が検出されたと言われました。

今回の講演で感じたことは、現在病院管理栄養士・栄養士は臨床栄養管理ばかりに目が行きやすいですが、食中毒の発生や調理従事者の健康障害を予防し、安心・安全な食事を提供するために、衛生面でも新しい情報を積極的に取り入れていく必要があると言うことです。情報が手に入りやすく溢れている時代の中で、判断を誤らない為に正しい情報を見極めることが重要だと分かりました。今回の研修会に参加し確かな情報を尾家先生から学んだことで、今後の仕事の役に立てていきたいと思います。

高嶺病院 今村 聖矢



(講演される尾家先生)

福祉専門部会報告

第一回研修会を終えて

福祉専門部会では6月30日に「ソフト食」についての研修会を開催し、40名近い管理栄養士、栄養士、調理員の方々が参加されました。



前半は「ソフト食」の調理実習を行い、後半は「ソフト食」に取り組んでおられる施設の事例発表とグループワークを行いました。今回のテーマは、会員の方の希望が大変多かった内容だったこともあり、前半の調理実習や後半の事例発表、グループワークでも大変熱心に取り組まれ、多くの質問が飛び交っていました。

調理実習では、例えばピーマンは皮をむいて柔らかく蒸してから調理をしたり、ご飯を炊くときにゼラチンと一緒に入れて炊き、飲み込みやすく仕上げる等、同じ食材でもちょっとした工夫で、嚥下困難な人にも食べやすくなることが実感できました。試食時にも「見た目には普通食と変わらないね」「元気な私たちが食べてもおいしく食べられるし、食べたいと思えるよね」という声が聞こえてきました。

最近では、ソフト食用の食材も多様に出回っており、バラエティに富んだ献立を提供できるようになっています。食形態だけでなく、見た目にも食べる方の食欲を損なわないようなものを提供したいと思っている私たちにとって朗報の一つでした。

事例発表では、実際に現場で行われている「ソフト食」作りを発表していただきました。「ソフト食」の導入方法、“とろみ”的つけ方、食材の選択方法、調理方法など事細かに発表していただいたので、

現在試行錯誤しながら「ソフト食」を提供している施設、これから「ソフト食」を取り入れていく施設、どちらにとっても大変参考になったようです。

グループワークでは、それぞれの職種において実際現場で困っていることやわからないことについての質問、それについての話し合いが時間ぎりぎりまで行われていました。特に他職種との連携の大切さやそれゆえの難しさについては、多くの施設の課題となっていました。ある施設で「何かを始める時はとにかく施設全体で研修会を行う」という回答に「なるほど」「でもどうやって?」と納得しつつも多少の課題を残し、時間制限に阻まれ今回の研修会を終了いたしました。

高齢化が進んでいる現状の中で、「食」も適切な対応をしていかなければなりません。参加者の方々が今回の研修会で一つでも多くのことを学ばれ、それぞれの施設でそれぞれの職種において役立てて下さっていれば、と願っています。

今回、新しい役員に変わって初めての研修会だったので、進行などいろいろと不備があり参加者の方々にご迷惑をおかけしたのではと思います。しかし、これにめげずこれからも会員の方や進んで参加して下さる方の為にも、参加したい、参加してよかったですと思われる研修会の計画に新役員一同で取り組みたいと思っています。



[タラのみぞれ煮 豚の生姜焼き]
[とりの唐揚 つみれ汁]

第2しょうせい苑 森下 誠子

～親子で作る簡単朝ご飯～

「楽しい食育教室」の開催

山口専門部会では、公益社団法人移行後、初めての事業として、8月5日(日) 小学生の親子を対象に、「楽しい食育教室」を山口県健康づくりセンター調理実習室にて開催しました。

この食育教室は、参加者に、毎日朝ご飯を食べる事の大切さを理解していただき、簡単に栄養バランスの良い朝ご飯を作る事ができるようになつていただきました目的で実施しました。親子13組32名(保



護者13名、小学1年生から6年生までの児童19名)の参加がありました。

はじめに、朝ご飯をしっかりと

食べる事の大切さ、特にお米の大切さについてのお話をしていただきました。人形や手作りの紙芝居を使ったお話は大変分かりやすく、子供たちは熱心に聞き入っていました。講師の子供を飽きさせない魅力的なお話には、私たちスタッフも学ぶ事が多かったです。

その後は、6班に分かれて調理実習を行いました。『まごわやさしい』食材を全て使用した朝ご飯、「さ



つま芋とわかめの胡麻入りおにぎり・ツナとなめ茸の胡麻入りおにぎり、味噌と豆乳を使った野菜たっぷり豆汁」の3品を調理しました。子供たちは、お米を洗ったり、さつま芋や小松菜を切ったり、小さな手で大きなおにぎりを一生懸命握ったりと、とても積極的に調理に取り組んでいました。

その後、出来上がった朝ご飯の試食を行いました。

教室実施後に行ったアンケートでは、「朝ご飯の大切さを改めて実感することができた」「楽しく食べ物に興味をもてた」「子どもと一緒に楽しく料理ができるて良かった」「普段は使わない食材(豆乳)にチャレンジできて良かった」「栄養たっぷりのおにぎりに大満足」「好き嫌いの多い子供でも美味しい食べることができた」等の感想をいただくことができ、今回の事業の目的が達成できたのではないかと思います。

山口地域専門部会は、学校健康教育、教育研究、公衆衛生、地域活動、医療、福祉の各職域の会員の集まりです。お互いの知識・経験を集結して、地域住民の方々が「食を通じて健康づくり」が実践できるような事業を今後も企画・運営していきたいと思います。



「まごわやさしい」食材を使った朝ご飯

ま … 豆類
ご … ごま
わ … わかめなど海藻類
や … 野菜
さ … 魚
し … しいたけなどきのこ類
い … いも類

ふしの学園 宮野の里 末永 律子

宇部地域専門部会報告

「健康バランス教室」を実施して

去る10月6日に、ユーピーアール球場内（宇部市野球場）第2トレーニングルームに於いて、地域住民の方々にも参加していただいた第2回目の事業『健康バランス教室～望ましい食習慣と運動は生活習慣病予防の第一歩』を開催しました。今回は2部構成で1部は役員によるクイズを通して日頃の食生活を見直し、望ましい食習慣について学んでいただきました。2部は特別養護老人ホーム サンライフ山陽 管理栄養士の中村由佳里さんを講師に迎え「運動講座」を実施しました。中村さんは、健康運動指導士の資格を取得され、NPO法人健康運動指導士会において積極的に地域の健康増進にも取り組んでおられます。

この事業は、全て栄養士で企画したオリジナルの事業で、事業名も常に意識している「バランス」という言葉を取り入れました。もう1つの特徴は参加者を飽きさせないように体験型の講座にしました。また、地域の方に参加していただくために、スーパーや公共運動施設等にチラシを貼っていただきたりしました。しかし、広報活動に不慣れなため、予定の募集人員には届かず、（参加者21名中会員外参加者12名）今後の課題となりました。

第1部は手作りのスライドショーの映像クイズを見ながら○×クイズを実施しました。普段よく食べられている料理でも調理の仕方や食材によって吸油率が異なることや、嗜好飲料や間食のエネルギー量などのクイズを出題しました。参加者はクイズにはずれると「へえ～なんだ」と驚かれる場面もありました。また、2部の「運動講座」で、運動で200kcal消費することを目指していたので、200kcal相当の食材の量の紹介と主食・主菜・副菜を毎食組み合わせてバランスの良い食生活を送っていただくようお話をしてもう1部に繋げました。

2部は講師の中村さんより、生活の中に取り入れたい運動は以下の3タイプの組み合わせがベストと言われました。

- ① 柔軟体操・ヨガ・ピラティスなどストレッチ体操
- ② ウォーキング・自転車・リズム体操を含む有酸素運動、



- ③ バンド・ダンベルなどのレジスタンス運動更に運動の効果と継続を目指すには、
- ① ダイエットや体力づくりなど目的や目標に合わせて自分ができるものを選ぶ。
- ② 無理をせず体力やその日の体調に合わせて、できることをする。
- ③ 短期間に達成できる目標をたてる。
- ④ 継続が重要なカレンダーに体重、歩数などを記録する。

だそうです。日頃の脈拍の2割増しの約120拍程度の運動負荷をかけるのが理想だそうです。

実技は全て家庭で手軽に取り組めるものでした。ストレッチから瞬発力も養われるゲーム方式の運動や軽快な音楽に合わせてのリズム体操、最後に癒しの音楽を聴きながらの筋トレは椅子を使用し、腰痛対策や普段なかなか使わない筋肉を鍛える方法でした。

20歳代から67歳まで幅広い年齢層の方が参加されていたので、体力やけがが心配されましたが、講師が上手に誘導してくださったおかげで、皆さん楽しく取り組んでおられました。また、暑くて流れる汗と運動による汗は違うそうですが、それが実感できました。

終了後「楽しかった」「また機会があれば参加させてください」とお声をかけて頂きました。こうした事業を重ね、私たちも更にスキルアップし、日頃の業務に大いに役立てたいと思いました。



宇部協立病院 河村 由美子

SATシステムについて

楽しく体験「SATシステム」

宇部市立西宇部小学校 栄養教諭 西村 弓恵

山口県栄養士会にSATシステムが導入されて、すでに、2回も使用する機会に恵まれましたので、この場をおかりして紹介したいと思います。1回目は、本校における「学校保健委員会」でした。本校では、学校教育目標に、「早寝・早起き・朝ごはんの充実」が位置づけられており、毎年、児童のアンケートをもとに、朝食の必要性と内容の充実について取り組んできました。今年は、少し先の変わったもので、実施したいと考えていたところ、SATシステムの存在を知り、早速お借りし、「あなたの朝食は星★いくつ？朝食サンプルを選んで栄養バランスをチェックしましょう～」と題して、バランスよい朝食摂取の必要性について講話をする際、導入の部分でこのSATの体験活動を行いました。

SATシステムは、フードモデルの下の部分にICタグがついており、それを感知し、栄養バランスを瞬時にチェックしてくれる優れものです。朝食・昼食・夕食の3食いずれにも対応できる多種多様なフードモデルが充実しています。栄養バランスチェックでは、対象者にあわせた年齢・身長・体重・身体活動レベルも変更が可能あります。栄養バランスのチェック項目では、6種類の設定が可能であり、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の設定はもとより、野菜など食品群の設定も可能です。また、分量の変更も簡単にできます。結果は、モニターに映し出され、栄養バランスがよい場合は5つ星が表示されるといった具合です。

学校保健委員会でのアンケートでは、「リアルな模型で楽しく体験できました。」「瞬時に栄養バランスがわかり、いつも食べている食事の栄養不足がわかりました。」「とてもわかりやすいので、高学年の子ども達に体験させて欲しい。」など、好評価が得られました。

SAT体験活動を行うことにより、個人レベルで朝食の内容について再確認することができました。野菜が不足していれば、野菜料理を1品追加することで星の数が増え、瞬時に栄養バランスを

確認でき、改善方法がわかるところが大変素晴らしいと思いました。

2回目にお借りしたのは、宇部市学校栄養士会で実施した「食べて学ぼう！朝ごはん教室」でした。



(学校保健委員会)

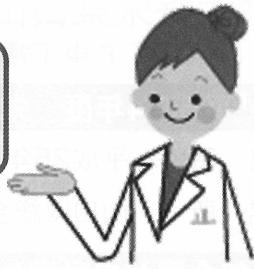
ワークショップの1コーナーをSAT体験活動にしました。フードモデルを選ぶ時の子ども達は興味津々、たのしそうに活動していました。プリントアウトした結果をもとに「野菜のおかずが足りないね。野菜サラダを加えると星★が5つになるよ。」や「5つ星★だね。すごい！これからも続けようね。」など、一人一人が少しづつレベルアップできるようアドバイスをしました。

SATシステムは、これから食育の充実を図るための、優れた機材として幅広く活用できるものだと思います。受動的な食育から、自分で考え、選び、そして、気づくといった自発的な活動を通して、よりよい食育の充実に役立つものと思います。10月末には、またお借りし食育活動を行う予定です。みなさんにも是非使っていただき、活動の場をどんどん広げて欲しいと思います。



(食べて学ぼう！朝ごはん教室)

生活習慣病予防について～糖尿病～



生活習慣病とは？

多くが毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって、内臓脂肪が過剰に蓄積されて肥満となり引き起こされる病気で、主なものには、糖尿病、心臓病、脳卒中、脂質異常症等があります。これらは個人が日常生活の中で、適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙を実践することで予防することができます。

糖尿病とは？

血糖を下げるインスリンというホルモンが不足したり、はたらきが悪くなつて肝臓や筋肉などの細胞がうまく血糖を取り入れられなくなつたりして、血糖値が高くなる病気です。

ほっとくと危険な合併症

糖尿病は、心血管疾患の危険性を高め、症状が進むと神経障害、網膜症、腎症といった合併症を併発する可能性があり、さらに透析や失明の原因となります。また、心筋梗塞や脳卒中の危険性を2～3倍増加させるとされています。

予防のポイント

まずは肥満の防止から！

○無理のない適度な運動が大切

運動

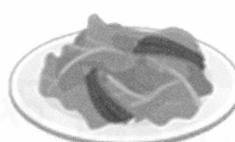
- ・1日1万歩を目標に（携帯電話の歩数計を活用）
- ・家でも活発に動きましょう。
- ・近所での買い物は歩いてこまめに。
- ・エレベーターやエスカレーターは階段を利用。



○栄養のバランス・食べ過ぎないことが大切

食生活

- ・3食を決まった時間にゆっくりと。
- ・薄味にしましょう。
- ・油の多い調味料と塩分の多い調味料のとりすぎに注意。
- ・腹八分に。
- ・甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎに注意。
- ・加工品など、エネルギー等の栄養表示を参考に。



プラス

たばこ

- ・喫煙はインスリンの作用を低下させ、血糖値を上昇させます。
- ・喫煙は内臓脂肪の蓄積を進めます。



○禁煙が大切

『参考資料』 厚生労働省：健康日本21（第2次）、生活習慣病を知ろう！

(記 長門健康福祉センター 岡村恵美子)

事務局より

「平成24年度 栄養士研究発表会」のご案内

日 時 平成25年2月9日(土)

場 所 山口県総合保健会館 第1研修室

今回は、各職域専門部会からの研究発表会です。
内容についての詳細は、後日送付いたします。多
数のご参加をお待ちしています。

年会費が自動振り込みできます！

来年度から、年会費が自動振り込みできるようになります。

ご自分の口座がある「銀行」または「ゆうちょ」窓口で、手続きをしていただきますと、年会費の自動引き落としができます。会費納入のための手間が省け、振込手数料もかかりません。詳細については、後日ご連絡いたします。是非活用してください。

研修会の参加申込みをWEBで！

来年度より、ホームページに掲載している研修会の開催案内から、インターネットで参加申込みができるようになります。また、今まで通り「郵送」「FAX」での申込みもできます。いろいろな地域・職域の研修会に参加してください。

•メーカー直接販売
 **信濃化学**
<http://www.shinano-kagaku.co.jp/>

•メラミン食器を中心にユニバーサルデザイン食器、強化磁器なども取り扱っています。

詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください。

〒381-0045

長野県長野市桐原1-2-12

TEL 0120-43-1115

FAX 0120-37-1520

みんなにやさしい、おいしい。



たんぱく質調整食品・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おります。

病院・施設等で使用されている食品をご家庭でも
お使い頂けるよう通信販売も行っているので、
栄養指導等でもお使い頂けます。



山口営業所 : 〒754-0894 山口県山口市佐山747-12 TEL. 083-988-2680

カタログ・資料請求

ホームページ : <http://isoiti.co.jp>

お問い合わせは...

オンラインショップ : <http://isoiti-shop.com>

通信販売専用TEL. 0120-723-317

五 株式会社
 「くりもどり」 ぬそぬち ひょらてん
票本五十市商店