

# 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>

## —— 県民の身近な存在に ——

### 「できるところから」・「変わる」を大事に

事業部長 吉田 弘子

今年度は、公益法人に移行して初めての年度になります。

新しい組織になって、まずは些細なこと、小さな変化でもいいので、「変わることが大事」を目標に取り組んでいくことにしました。

最初に本会事業部メンバーで取組んだのが日榮委託事業を活用した一般公開講座です。

今年度は食生活と植物油栄養に関する講習会（10月27日於萩市）とインスタントラーメン「健康と栄養」セミナー（11月24日於山口市）の2事業を一般公開講座として開催し、県民への食と栄養に関する普及啓発の場としました。事業部として、取組んだ「小さな変化」は次の3つです。

- 1 開催場所は山口市に限定せずに考える。
- 2 会場に山口県栄養士会コーナーを設置する。
- 3 運営にあたっては、なるべく多くの会員さんに会の事業に参加していただき、事業運営をととして会員自身の企画力のスキルアップと仲間づくりが図れるよう取り組んでいく。

まず、最初の開催場所については、一つを萩市での開催としました。そのことで、講座には62名の萩市食生活改善推進員さんの参加を頂き、よい普及啓発の場となったと思います。

2つ目の栄養士会コーナーは、来場者の方を対象とした食育SATシステムを使った食生活診断コーナーの設置で、2会場とも1時間の開設時間中に約20名の参加がありました。立体的なフードモデルを使っているの、普段とっている食事の量や質の比較もしやすく、診断結果をみた参加者からは感心や驚きの声が漏れていました。参加後の感想も参加者全員「よくわかった」との回答をいただきました。

さて、スタッフみんなが一番苦労したのが3つ目の項目です。まずは、開催地の地域専門部会の協力を得てメンバー募り、実行委員会を立ち上げて取り組みました。専門部会長の協力もあって、2つの事業をあわせて24名の会員の方が実行委員として事業に参加協力くださいました。

特に一般参加者を対象とした調理実習の企画運営にあたっては4回の委員会を開いて検討しました。参加者の年齢構成や性別等を考慮し、何を学んでもらう調理実習にするのか、その目的を話し合い、その目的が達成できる献立作成を検討していきました。試作をして分量や調理手順、所要時間一つ一つみんな確認しながら進めていきました。

そのかいあってか、参加された男性から、このような教室を定期的に開催してほしいとの声がありました。また、レシピも好評で、海外に住んでいる子どもに送りたいと資料を喜んで持って帰られる方もいらっしゃいました。実行委員の皆さんのこれまでの苦労が吹き飛ぶ気分になった瞬間でした。

実は運営にあたった実行委員の中には、一般の方を対象に調理実習を指導した経験がまったくない方もいらしたのですが、今回の実習を担当したことで、相手の方にとって、何が役に立つのかを考え、それをどのような情報として伝えるかを考える機会になったし、調理そのものを見直す機会にもなったとの感想を聞くことができました。

自身の職場では経験できないことが、会の活動に参加することで経験できたのであれば、うれしいことです。

参加状況からすると、2つの事業における一般の方の参加割合は、いずれも全体の5割以上ありました。

今後もこのような事業を通じて山口県栄養士会が県民の皆さんにとって身近で頼れる存在になればと思います。



## はじめての食育 SAT システム ～ふくふく健康 21 フェスタにて～

下関地域専門部会 好中 千裕

下関市では、健康づくり計画「ふくふく健康21」のもとに、市民の皆さんと一緒に健康づくりの推進に取り組まれ、平成24年度は「いのち」を考え「生きる力を育む」ことをコンセプトに、シーモール下関にて開催されました。

会場内には、栄養士会だけではなく、医師会、歯科医師会、薬剤師会など、多数の参加団体があり、それぞれの団体が専門としているコーナーを設け、健康にまつわる相談を受けています。私たち栄養士会は、食育SATシステムと食事バランスガイドを使用し、一日の食事バランスをみていくことにしました。

流れとしては、参加者一人に役員一人が最初から最後まで一緒についてまわり、まず食育SATシステムを使用して、前日食べた夕食を思い出していただき、聞き取りを行いながら並べてあるフードモデルをお盆に取っていきます。取り終わったらパソコンの前にいき、フードモデルを感知するセンサー台にお盆を乗せ、お盆に乗った食事内容のバランスがパソコン画面に出てきます。パソコン上では、参加者の性別、年齢、身体活動レベルの変更が出来るので入力し、更にフードモデルの量の増減ができるので、前日食べた夕食に近くなるようにしていきます。それに沿ってパソコン上では栄養価が計算され、コマのイラストと共にバランスが表れるので画面を印刷します。食育SATシステムでは夕食しか見ていないので、朝食と昼食は食事バランスガイドのコーナーで見て行きます。バランスガイドのコーナーでは、SV別に分けた料理のイラストが準備してあるので、食べたものを取っていただき、私たちがSV数を読み取ります。SATシステムで印刷されたコマのイラストにSV数を振り分けていき、そして一日に何をどれだけ食べたかお話して行きました。

今回食育SATシステムを初めて使用したので、最初は手際が悪く待たせてしまったり、フードモデルに無い食事を撮られている方も多く他の物で代用するのに苦労しましたが、慣れてくるとスムーズに進み、参加者とのコミュニケーションもしっかり取れ、時間内には101名の方が来られました。

食育SATシステムを使用して感じたことは、①今回スペースが狭かったので、フードモデルを並べるのに種類に限りがあったこと②前日に残ったものを食べている人が多く、フードモデルが無かったこと③全員が初めてだったので、パソコンの操作がうまく出来なかったこと④大きなイベントで使用の際は、ある程度の人数の役員（今回は役員8名）が必要なことです。

ふくふく健康21に参加された方のほとんどはこのイベント目的で来られており、毎年来られている方も見受けられました。そして健康にはとても気をつけていらっしゃる方が多かった事も印象的でした。

アンケートでは「自分の食生活を見直すことができ良かった」「相談によく答えていただき嬉しかった」「またこういう機会を作ってほしい」など、たくさんの感想が記入されていました。テレビや雑誌でたくさんの食と健康の情報が流れている中で、自分が食べている食事のバランスは良いのか、健康的なのか、不安に思っただけの方が多いことを感じました。

私たち栄養士は現場で栄養相談を当たり前のように行っていますが、このイベントに参加された健康に興味がある方々にも目を向けて、ありふれている情報の中で、食の専門家として私たちが的確なアドバイスをすることも必要ですし、栄養士がもっと身近で相談しやすい存在であることが、これからの健康増進に繋がるのではないかと思います。



食育SATシステム / コーナー



食事バランスガイド / コーナー

# 「食育セミナー ～パパとママの手でつくるこどものハッピースマイル～」を実施して

北浦地域専門部会 能見 真由子

昨年度から、北浦専門部会では地域健康づくり事業『食育セミナー～パパとママの手でつくるこどものハッピースマイル～』を実施しています。目的は、「子どもの身近な悩みを解決することを通して、周りの大人の変化をめざし、子どもの将来の健康づくりを考える」ことで、企画メンバーは保育所や学校、病院、行政、地域活動とさまざまな所属の者で構成されています。今年度、長門市で実施した食育セミナーについて紹介します。

地域健康づくり事業は同じ対象者に対して複数回のセミナーを実施し、行動変容を目指すことを踏まえ、今回は未就学児（保育園児）の保護者とその子どもを対象とし、3回のコースで実施しました。栄養士が対象者に知識を伝授するといったスタイルではなく、なるべく参加者同士が交流を図りながら自身を見つめ直す機会とするため、ワークショップを中心に計画をしました。具体的にいうと、ワークショップで参加者同士が悩みの共有や家庭での実践などの情報交換をし、これから取り組みたい目標をたて、次の会までに実践してみるというのが基本の形です。そのワークショップが活発に行われるためには…ということから対象者や時間の設定、グループ分け、調理実習の有無やその内容、栄養士の関わり方、情報提供の仕方などを話し合いました。簡単にまとめたものが次のとおりです。

## ■ 事前アンケート（食や生活習慣での悩みや取組、セミナーへの要望などのリサーチ）

### ◆ 第1回 10月6日(土) 対象：保護者のみ

- 調理実習「子どもにつくってあげたい簡単クッキング」  
アンパンマンいなり寿司・地場産物を使った蒸し物・すまし汁（基本だしのとり方）
- グループワーク「子どもの元気と成長のために」

### ◆ 第2回 11月3日(土) 対象：保護者と子ども

- 調理実習「親子で楽しくクッキング」  
キャベツと桜えびのお好みロール・コーンポタージュ
- グループワーク（保護者のみ）「子供たちのちよっと未来を描いてみよう」「まずはできることからはじめよう！」 ※子どもについては「楽しく・元気にあそぼう！」  
（保育所・学校の栄養士から子どもたちの実態についての話）

### ◆ 第3回 12月8日(土) 対象：保護者のみ

- 試食「子どもに食べさせたい簡単おやつ」  
豆腐ドーナツ・小松菜ケーキ
- グループワーク「子どもの夢の実現のために」「はじめよう・続けよう！」  
（行政の栄養士から生涯を通した健康づくりについての話）

## ■ 各回セミナー、実施後アンケート（意識の変容を把握するため、記名式とした）

3回のセミナーを終えた後のアンケートには「改めて食の大切さに気づかされた」、「すぐに成果が出ることではないので毎日意識をしていきたい」「子どもばかりではなく、自分も気をつけようと思った」といった感想が寄せられており、意識の高まりや今後の継続的な取組への意欲が感じられました。今後は、このような事業が定着し、広く実施できるような方法を考えていきたいと思えます。

11月3日の  
グループワークの  
ようす



## 地域に根ざした仕事をめざして

地域活動専門部会 上杉 照子

栄養士会に入会し、もうすぐ40年という歳月がながれます。出会いと気持ちでつながってきた私の栄養士としての人生をこのような形で振り返るなど想いもしませんでした。

栄養士としての出発は福祉施設の栄養士で、4年余り働きました。その後、結婚を機に山口に来てクッキングスクールの助手として働く機会があり、現在の「栄養士・料理教室講師」の肩書で仕事を続けている基礎となっています。

仕事の内容としては「初めての料理」[生活習慣病予防のための料理教室]・[健康料理]を公民館やカルチャーセンター、電力会社やガス会社などの場でクラスにつき1月に1～2回おこなっています。主婦・若い方・男性・障がいのある方等、色々な年齢・性別・状況の方と一緒に料理をつくり、美味しく楽しみながら食べることで健康に関すること・栄養についてのこと・食材のことに興味を持っていただいています。また、所属していたカルチャーセンターで健康講座を担当することや、機関誌に食生活についての記事や料理の写真を掲載することもあります。

いろいろな仕事のなかで、力を入れていることの一つに、障がいを持った方たちが働き、地域の人とふれあう場として経営されているお店での和食作りがあります。始まりは、市民活動のボランティアとして、在宅栄養士で構成されたグループで障がいの方との料理教室を行ったことでした。文字を大きく表記する、わかりやすい言葉での表現、援助者の配置と工夫をしました。続けていくうちに、今では地域就労継続支援事業所の指導員という立場で月2回食事作りを担当させてもらうことになりました。掲載した写真は今年の1月17日に500円で提供した定食です。1回が20名程度のお客さんではありますが、地区の老人会で作る[話食会]が毎月定期的に利用されたり、外食が難しい障がい者施設の方が時々来てくださいます。作り方や食材のことを聞いて帰られるお客さんや、月1回楽

養補給できるといってくださる一人暮らしの男性もおられます。いろいろ声をかけてくださり、仕事を超えた充実感、やりがいを味あわせてもらっています。

基本的に家庭第一で、仕事はできる範囲という思いだけでしたが、少しでも栄養士に繋がっていらればいつか役に立つと栄養士会に所属し、勉強を続けてきました。

しかし、年月が過ぎ、自分が栄養士という肩書で仕事することや栄養士会に所属している意味や、栄養教育などの仕事をするに疑問を感じ、負担に思えるようになってきました。栄養士会を脱退しようとしたとき、会長と話をさせて頂く機会がありました。これから公益法人として活動する栄養士会には、私のような常勤の仕事ではなく、自分の生きがいを主とした仕事をしている栄養士もよいのではと仰っていただきました。時代の変化の中で仕事の位置づけは変わるものではありますが、私の仕事に対する思いや仕事の形はおそらく変わらないと思います。地域の方に食生活の実践のなかで少しでも健康に役立つヒントを提供でき喜んでいただける、それが公益法人の活動につながるのであればと記事を書かせていただきました。



あなみ食堂で提供した定食

## 特別寄稿

## 食事もトレーニングのひとつ

山口朝日放送アナウンサー 富田 和

去年12月の萩城下町マラソンに出場することになり、大会まで朝日新聞で市民ランナー向けのコラムを書いていた。その中で、「マラソンの食事法」を取り上げることになり、栄養士会の中村由佳里さんに取材をさせてもらいました。まず感じたのは「全く逆の食事法だ！」1番必要な糖質を避けていたのです。「せっかく走るのだから痩せたい！そのためには練習後に炭水化物をとったら意味がない！」そう思い、練習後はご飯やパンなど炭水化物を避けて、スープや春雨など極力カロリーの低い物を摂るようにしていました。1回の練習で10\*<sub>0</sub>走っていたので、それだけの食事だとお腹が満たされず空腹のまま寝ることもありました。もちろん翌日は疲れが残っています。そんな私に中村さんは、「マラソンなどの有酸素運動で主に使うのは、多糖類のグリコーゲン。糖が体にないと疲労も回復できませんよ。」まずは簡単にできることから始めたらよいと言われ、練習後すぐにオレンジジュースなど果汁100%のジュースを飲むようにしました。中村さんからは練習後30分以内は吸収率が良いとして「補給のゴールデンタイム」とアドバイスがありました。それ以降は練習前にオレンジジュースを準備し、練習後にはすぐに飲む！ダイエットという言葉は忘れて練習後にはしっかりご飯を食べるようにしました。すると、次の日に疲れが残らなくなりました。レース直前に行くと良いとされるカーボローディング。中村さんに実際に作っていただきましたが、その量にびっくりしました。おにぎりにうどん、さらにはお餅・・・さすがに市民マラソンのハーフの部に出るだけの私には摂取しすぎかなと思いましたが、いつもより炭水化物を多くとることを意識してレースまでの1週間を過ごしました。

レース当日は中村さんに勧めてもらったカステラを食べました。当日は雪で、風も強く「予想以上に体力が奪われるのではないか」不安を抱えながらスタートしました。その予想をはるかに超える強風と低温、しかしカステラ効果は絶大で体力が奪われていく感じは全くありませんでした。「食事って本当に大切なんだな。」そう実感しました。

今回中村さんに取材をせずに大会に臨んでいたら、低血糖状態でフラフラになり完走できていなかったと思います。空前のマラソンブームですが、ダイエット目標だからといって炭水化物を摂らずに走ったりカロリーの低いものばかり摂ったりしていると走り続けることができなくなります。

ぜひ、市民ランナーの方も食事法を考えてほしいと思います。私も趣味としてマラソンを続けて行こうと思っています。「食事もトレーニングの1つ」大会前だけでなく、日ごろから気を遣って生活しなければいけないと感じました。



## 旬のやまぐち農産物

## 山口県産の大豆を知ろう!!

宇部市立小羽山小学校 栄養教諭 河野 則子

大豆は、大昔から日本人の健康を支えてきました。しかし、近年その摂取量は目標量に届いていません。また、その多くを輸入に頼っているのが現状です。このような状況下、山口県での大豆の生産はどのようになっているのでしょうか。

山口県では、水田を有効利用する上で大豆を重要な作物として位置づけています。山口県産の多くは、豆腐の加工原料として使われ、「県産原料100%の加工品」への取り組みを実施しています。

山口県産の大豆は「サチユタカ」という品種で、すべての人に幸福(サチ)を豊か(ユタカ)にもたらすことを願って名付けられました。病気に強く、たんぱく質含有量が高いため、豆腐加工等に適しています。山口県産大豆原料100%の豆腐は、風味が良く、昔ながらの豆腐の味がすると好評で、学校給食でも使用しています。

県内の大豆作付け面積は、779ヘクタール(うちサチユタカ:557ヘクタール)(H23年度)収穫量は779トンです。おもに山口市名田島地区、嘉川地区、阿東町、阿武町福賀地区などで作られています。



大豆畑



参考資料 山口県ホームページ  
まるごと!やまぐち学校給食献立集

## 食育の取り組み

## すがたをかえる大豆—豆腐・みそづくりに挑戦!!

小学校3年生の国語の教科書に説明文「すがたをかえる大豆」という単元があります。大豆からいろいろな食品が作られ、それがわたしたちの食生活を豊かにしていることを学習します。そこで、本校3年生は「総合的な学習の時間」に、大豆加工の体験学習として「豆腐」「みそ」を実際に作ってみることにしました。使用した大豆は、宇部市産の「サチユタカ」という品種です。

柔らかく煮えた甘い大豆のにおいが室内に広がる中、にがりをちょっとなめてみては「にが〜い」を連発する子どもたち。みそづくりでは初めて見るフワフワのこうじの花にびっくりしながらも、口に含んでは「甘くなった」と驚きの声。実際に作ることで子どもたちには様々な発見がありました。

出来上がった豆腐は、大豆のかおりが口いっぱいに広がりとてもおいしかったです。みそは、半年間熟成させます。「どんな味のみそになるのかな?」と子どもたちはとても待ち遠しい様子でした。

日頃、何気なく食べている豆腐やみそですが、出来上がるまでには様々な工程があり、昔の人の知恵があることを学ぶ良い機会となりました。大豆栽培や大豆加工の体験学習を通して、さらに食への興味関心を深めてくれることと思います。



豆腐づくり


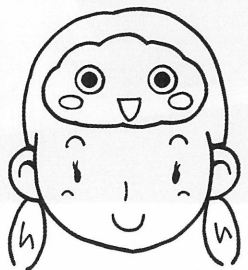
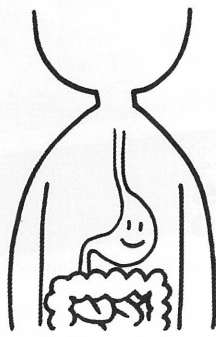



みそづくり

# よい歯でよくかみ、健康に



よくかんで食べることは、健康にとっても大切なことです。

<p>だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする。</p> 	<p>脳の活動を高め、ストレスを和らげる。よく味わうことで心が豊かになる。</p> 	<p>胃や腸での消化・吸収がよくなる。</p> 	<p>食べすぎを防ぎ肥満を予防する。</p> 
---	---	--	--

ほかには……

- 食べ物の味がよくわかります。
- がんの予防になります。(だ液ががんの予防に役立ちます)

→だ液には消化酵素や食物の中にいる細菌を減らす役割 (IgA抗体・ラクトペルオキシダーゼなど) があります。他にも食品の発がん性を減らしたり、味覚の感度を高めたりするガスチン、歯を強くさせるスタテリンを含んでいます。だ液はかむ回数にほぼ比例しているの、よくかむほどだ液の効果が発揮されます。

- 心が安定し、イライラをおさえます。
- 歯並びを良くして、虫歯になりにくくなります。
- 口から食べることで、一日のリズム (日周リズム) が作られます。



## よくかむためのレシピ 紹介

### かみかみ和え (5人分)

#### (材 料)

れんこん	50g
ひじき	5g
炒り大豆	5g
切干大根	15g
小松菜	50g
ツナ水煮	35g
砂糖	2.5g (小さじ1弱)
酢	10g (大さじ1 / 2弱)
うすくちしょうゆ	7.5g ( // )
ごま油	1.5g (小さじ1 / 2弱)

#### (作り方)

- ①れんこんは皮をむき、いちよう切りにする。小松菜は食べやすい大きさに切る。ひじきと切干大根は水戻しする。
- ②れんこん、小松菜、ひじきをゆでて冷ます。切干大根はさっとゆでて冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ③調味料を混ぜて、材料と和える。



・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おります。  
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。

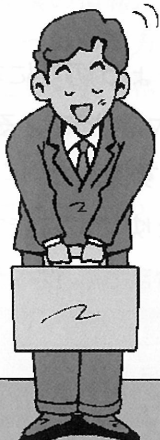
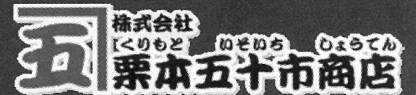


たんぱく質調整食品・カロリー調整食品 介護食・減塩食 等  
さまざまな食品を取り扱っております。  
病院・施設等で使用されている食品をご家庭でも  
お使い頂けるよう通信販売も行っているため、  
栄養指導等でもお使い頂けます。

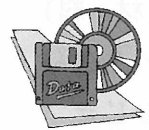


カタログ・資料請求  
お問い合わせは...

山口営業所 : 〒754-0894 山口県山口市佐山747-12 TEL. 083-988-2680  
ホームページ : <http://isoiti.co.jp>  
オンラインショップ : <http://isoiti-shop.com>  
通信販売専用TEL. 0120-723-317



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。



本部・工場 防府市大字台道長沢522  
TEL (0835) 33-0100 FAX (0835) 32-2514