

# 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>

## 山口の食文化

特別寄稿

### トシノヨにクジラを食べるということ

山口県では昔から、立春の前夜、節分の日の夜のことをトシノヨ(年の夜)と呼びます。一般的には、暦の上の大みそか、12月31日の夜のことをトシノヨと呼びます。トシノヨとは、この日の夜が一年の節目であることを示す呼び名です。どうも山口県においては、節分から立春にかけて、年が変わるとする意識があったようです。

この日には、県下各地で昔から伝わる興味深い民俗を見ることができます。例えば萩地域では、ダラノキ(新芽を天ぷらで食べるタラノキ)と呼ばれるとげのある木を山から切ってきて、シキビ(檜)の葉を挟み、屋敷地や屋敷の出入口に立てます。災いを除けるためと説明されます。他にも、匂いのするものや汚れたものを置いて、災いを除ける民俗が伝えられています。例えば、皿の上に火のついた炭をのせ、さらにその上にイワシやトベラの葉、豆などをのせて燻らせるというもの。例えば、履き古した草履の上に、髪に櫛をあてた際に抜けた毛髪や、食べたイワシの骨をのせて置くというものなどです。

かつて人々は、災いをもたらすものは、とげや匂いや汚れを嫌うと考えたようです。日常生活では嫌われてマイナスのイメージをとまなうものが、この世にマイナスをもたらすものを退ける威力があると考えたようなのです。まるで磁石の反発のようです。トシノヨにこのような民俗を見ることができるのは、この日に災いを除けなければならない理由があったからと考えられます。トシノヨは一年の節目です。トシノヨの後には、また一年の暮らしが待っています。つまり、一年が始まるにあたって災いを除けることが、その後の一年を、より安全に健康に過ごすためにとても重要だったと考えられるのです。

これらの他に県下では、節分にクジラを食べるとか、イワシを食べるとする所が多くあります。最近でも、節分前の新聞折込みチラシでは、イワシやクジラの入荷が広告されます。節分特設コーナーが設けられるスーパーや商店もあります。トシノヨには、「体内の毒を出す」といってコンニャ

クを食べるという所もあります。この日が、一年の節目の日と考えられたことが良く分かる民俗です。一年の開始にあたり、あらかじめ災いのものを体外に出し、その後一年を健康に過ごすという考え方が反映されています。

クジラを食べることについては、「この日には、昔から大きなものを食べるものとされてきた」という説明が多くなされます。なぜ、「大きなもの」を食べなければならないのでしょうか。クジラは生命力あふれる大変に大きな生きものです。つまり、クジラを食べるといことは、この大きな生命力を体に取り込むということになります。かつて人々は、それによって自身の体内に生命力をみなぎらせたいと考え、そして一年通しても衰えない生命力を得たいと考えたのではないのでしょうか。

一年の開始にあたり、あらかじめ災いを遠ざけ、災いのものを除く民俗については先に触れました。これに加えて、自身の生命力を更新し、大きく増強することによって、きっと人々は、命を維持して一年を元気に過ごすことができたのです。江戸時代から山口県の沿岸に寄り来て利用されたクジラは、まさに、命の源となる格好の食物だったと言えます。

節分にイワシを丸ごと一尾食べるのも、豆を歳(数え年)の数食べるというものも、この考え方がもとにあると考えられます。様々な生命力を体に取り込むことで、その後の活力ある暮らしがもたらされたのです。

山口県の人たちには、命をありがたくいただいて生きるという先人の意識が、今も脈々と受け継がれています。



萩博物館  
清水 満幸



山口県立大学名誉教授・管理栄養士 吉田 節子

山口県立大学名誉教授・管理栄養士 吉田 節子

# 『食は命』

## ～健康寿命の延伸～を願って



山口県立大学名誉教授・管理栄養士 吉田 節子

日本の平均寿命は世界のトップレベルにあります。しかし喜んでばかりはおられません。それは老年人口が21%を越えた超高齢社会に突入（2040年推計37%）し、国の医療費は40兆円余となり毎年1兆円のペースで増加すると予測されているからです。尚、平均寿命と健康寿命（日常生活動作が保持されている寿命）の差は要介護状態の期間で6年～8年あります。この主な原因は、脳血管疾患・転倒骨折・衰弱ですから生活習慣病予防・老化防止が肝要です。そこで国は人生90年時代の到来も踏まえて第3次国民健康づくり対策として「21世紀における国民の健康づくり運動（健康日本21）」を展開しています。この政策の基本理念「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現」を目標に、1) 壮年期死亡の減少 2) 健康寿命の延伸 3) 生活の質の向上を提唱しています。皆様はご高齢の方から「老化は足から」と聞かされたことはありませんか。まさに中高年齢層の生理機能のうち、筋力作能力が40歳前後から低下しはじめ60歳でピーク時の半分に低下します。加齢により生活習慣病の発症率は上昇します。そのメカニズムは、加齢→運動量減少→体力・筋力低下→社会的・心理的老化→更に運動量減少→健康状態悪化という悪循環を促進するのです。この現実にも早く気づいて改善・努力し好循環にすることで老化を遅らせることが出来ます。

さて私ごとで恐縮ですが公立大学を定年退職した平成10年に、一人暮らし17年ののち88歳で山口に転居してくれ、寝食を共にした母が100歳の健康寿命を全うしてくれました。その生きかたを観察体験できましたことは貴重な資料として蓄積され、定年後も広島・小倉の管理栄養士養成大学で公衆栄養学を専門とする身にとって生きた教材になり感謝です。では僭越ながら母の日常生活を振り返ってみましょう。

まずは「規則正しい生活リズム」でした。

朝 7時 起床 7時30分 朝食 11時 ウォーキング（夏は9時）  
 昼 12時 昼食 15時 おやつ  
 夕 18時30分 夕食 21時 入浴 21時30分 就寝

余暇に 新聞（毎日・山口）市報・読書・記録など

好きなテレビは ニュース・歌謡曲・のど自慢・テレビ体操・健康番組

食事は 魚・肉・豆・芋・野菜・海藻・牛乳・果物など好き嫌いなく数多くの食材を、刺身・吸い物・天ぷら・すき焼き・三平汁・小魚の南蛮漬・胡瓜なますが好物でした。

まとめますと 1) 規則正しい生活リズム 2) 栄養・食生活 3) やや負荷のかかる運動 4) 休養（睡眠） 5) 安心感・使命感・感謝の日々でした。

四季折々に咲く花たち、山々の移ろい、野菜の成長・収穫そして食卓に感動。ご飯を炊く、副菜の盛り付け、洗濯物をたたむ、留守番などの役割が家族の「役に立っている・感謝されている」との思いも生きがいになっていたように思います。

90歳と95歳のとき転倒骨折入院しましたが予告より半分の日数で退院し、元どりの生活が出来ましたのも家族や近隣の思いやりに加えて本人の夢や希望・使命感のお陰と実感した次第です。入院生活が夏休み中でしたのも感謝でした。私も母の生き方を参考にしつつ朝6時30分のラジオ体操に始まり健康体操・ウォーキング・ガーデニング・望ましい生活リズムと栄養・食生活を工夫し、楽しみながら実践を心がけています。

「年を重ねただけで人は老いない。理想を失うとき初めて老いる」老化防止に努め「健康寿命の延伸」を目標に皆様と共に頑張りたいと思います。

# 将来目指したいと思う栄養士像

組織広報委員 **小野 正義**

あなたは栄養士としてどんな目標がありますか？日頃、考えたことがありますか？

そこで、それぞれの立場による目標例を挙げてみました。

## 職場での目標例

- ① 職場で栄養士業務ができる
- ② 職場で栄養士業務の改善ができる
- ③ 職場でチームの一員として活動ができる
- ④ 職場で後輩栄養士の指導・助言ができる

## 地域（職域）での目標例

- ① 地域（職域）で他の栄養士と顔見知りになる
- ② 地域（職域）で他の栄養士に相談ができる
- ③ 地域（職域）で他の栄養士と協力ができる
- ④ 地域（職域）で他の栄養士に指導・助言ができる

## 山口県栄養士会会員としての目標例

- ① 会事業に参加できる（研修会等）
- ② 会事業に参加して周囲に気配りができる  
(声かけ等)
- ③ 会事業の企画・立案ができる
- ④ 会事業の運営・管理ができる

## 県民に対する目標例

県民に栄養士としての関わりができる

他にも多々あると思いますが、参考にしていただけたいと思います。

自分が栄養士として歩み出した時にこんな経験をしたことがあります。

- ・仕事はどのように進めたらよいのか？
- ・自分のしている仕事は正しいのか疑問に感じるし、自信が持てない。
- ・他の職場ではどのようにしているのか？しかし、誰に聞けば良いのか？

そんな時に栄養士会を通して、助言してくれる仲間ができました。生涯教育で、地域や職域の事業で、さまざまな場面で先輩が後輩へ声かけをし、「人と人」とをつなげてくれました。今でもその輪は大きくなっています。

今、山口県栄養士会は公益社団法人として、「県民に栄養士としてどのような関わりができるか？」を示し、実行する事が求められています。今までは「会の仕事は面倒だし…、役員の仕事はもっと面倒…。研修会に参加するだけで良い」と思っていた会員もおられると思います。自分もそうでした。

しかし、今からは栄養士会がつながった輪を最大限に使い、仲間と一緒に県民へアピールしていきたいと思います。県民に、「栄養士はこんな仕事をしているのだ」と認識してもらい、「栄養士の話が聞けるなら会場に足を運んでみよう」等の行動変容につなげてみたいと思います。

（「育ててくれている栄養士会に恩返しをする」、「若い世代に会をつなげていく」という意識もあります。）

会員の皆さん、自分に何ができるかを一緒に考えましょう。会員ひとりひとりの力を貸してください。

- ・研修会のとなりに座った人に自分から挨拶（声かけ）を試してみる。
- ・参加した事業のアンケートに一言でも気づきや意見を記入してみる。
- ・役員から誘われた事業に一回参加してみる。

などなど。上記の事も自分と仲間の輪をつなげ、県民や栄養士会の発展にプラスの要素となるはずです。一緒に考え、行動しましょう。

（管理栄養士歴9年）



# 公益社団法人に移行2年目を終えて

組織広報部長 山下 眞由美

平成24年3月26日に公益社団法人の認定を受け、平成24年4月1日に登記を終了し「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」として「公益社団法人山口県栄養士会」となって、2年を終えようとしています。

山口県栄養士会の本会事業部や学術部、各職域専門部会・各地域専門部会において、従来の会員のための事業から、会員外の管理栄養士・栄養士を含めた保健・医療・福祉・教育等の関係者や関係機関・関係団体、一般県民を交えた事業、つまり公益事業を展開することになりました。

2008年に国際栄養士学会で、管理栄養士・栄養士に求められる職業倫理6原則、①自立・②悪事を侵さない・③善行・④守秘・⑤分配の公平・⑥真実の言動、が採択されました。これらの原則を受け、2013年に日本栄養士会は管理栄養士・栄養士倫理綱領を改定しました。管理栄養士・栄養士は専門職として、法規範の遵守及び法秩序の形成に務めるなかで、この職業の尊厳と責任を自覚し、科学的根拠に裏づけられかつ高度の技術で、人びとの人権人格を尊重し、真実を伝えることを明示しています。会員が公益事業を行うときには管理栄養士・栄養士倫理綱領のもとに、食と栄養の専門職

としての自覚を持ちスキルをみがき、社会に貢献する姿勢で事業をする必要があります。しかし、まだ、公益事業を行っている意識が十分に出来ておらず、旧態のままの意識で企画運営を行っている点があるように感じられます。私たち会員が「やらなければならないのでと行う事業」から「多くの県民の方が健やかによりよく生きるために役立つ事業」を行うという意識改革ができれば、より魅力的にステップアップした公益事業が実施できると思います。

また、高い意識を持つと同時に、事業を行うためには多くの会員の協力と様々なスキルを必要としています。インターネットがあれば情報は簡単に得られるので、栄養士会に入らなくても良いと考える方もあると聞くこともあります。しかし、仲間だからこそ提供してもらえる情報や技術、体験したからこそ得られる技術も多くあると感じています。職場に1人だけの方もありますが、日頃からの会員同士の交流をはかり、情報の交換や相談しあえる仲間を増やしていこうではありませんか。会員をもっと増やし、会員同士の絆を大きくし、有意義な事業を展開してみませんか。退職しても、栄養ケア・ステーションに登録することで、栄養士活動は続けることができます。管理栄養士・栄養士の未来のために、皆様の絶大なる御協力をお願いします。

## <栄養ケア・ステーションの依頼事業>



(栄養相談コーナーの様子)



(健康教室の講師)

# 山口県選奨 受賞

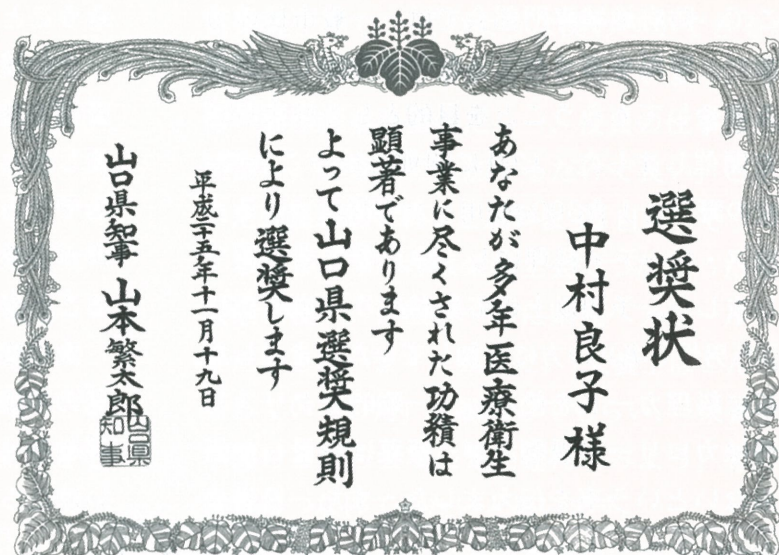


## おめでとうございます

(公社)山口県栄養士会 会長 中村良子 様

昭和38年管理栄養士の職に就き、以来今日まで50年余の長きにわたり、地域における栄養士の地位向上や山口県の栄養行政の推進に尽力されました。

その間、山口県栄養士会分会長、副会長、会長を歴任し、山口県栄養士会活動の充実・発展に努めるなど、保健衛生の向上に寄与した功績は顕著であることから、山口県選奨を受賞されました。



### 【事務局からのお知らせ】

- ✿ 平成26年度(公社)山口県栄養士会通常総会  
日時 平成26年5月31日(土) 10:00~12:00  
場所 山口県総合保健会館 第1研修室
- ✿ (公社)山口県栄養士会30周年記念講演会  
日時 平成26年5月31日(土) 13:00~15:00  
場所 山口県総合保健会館 多目的ホール
- ✿ (公社)山口県栄養士会30周年記念式典および祝賀会  
日時 平成26年5月31日(土)  
場所 ホテルニュータナカ  
① 記念式典 17:00~18:00  
② 祝賀会 18:00~20:00



✿ 生涯教育研修会は、平成26年7月5日(土)から順次開催されます。

★平成26年度会費納入は4月25日(金)までにお願いします。

会費納入の依頼文書がお手元に届いていないなどございましたら、お知らせ下さい。

## 地域活動専門部会報告

## 野菜市場で食べて学ぶ健康料理教室

防府地域専門部会 吉田 彩乃

平成22年の県民健康栄養調査の結果によると、山口県民の野菜摂取量は277.0gと1日野菜摂取目標量350gに達していません。全国的に見ても、47都道府県の中で、男性40位、女性41位と低くなっています。

そこで、防府地域専門部会では、一般市民の方を対象に、野菜を多く使える料理を提案し、野菜の量を増やしてもらうことを目的とした健康料理教室を開催しました。12月に開催ということで、地場産の野菜を1食300g使用した手軽にできるクリスマス・パーティ料理にし、参加者を市広報で募集しました。予想以上の応募があり、抽選で23名（うち男性3名）の方に参加していただきました。

最初に料理カードを使用し、一般的なクリスマス料理はカロリーが過剰だが、野菜は少量しか摂取出来ないという事を伝えました。また、日常の

野菜摂取量計量コーナーを設置し、1日の野菜摂取目標量350gが摂れているかを体験してもらいました。参加者の方々は350g以上の野菜を摂っているとされる方が多かったです。実際に計量をすることで、「摂れてなかった。」と実感してもらうことが出来ました。

その後、加熱することで多く摂れる野菜料理や野菜を使用したデザート等の調理実習を行い、試食しました。感想として「今回の料理なら日常でもできるので、すぐに家で作ってみます。」等との声が多数あり、野菜摂取量を増やすきっかけを作ることが出来たのではないかと思います。

次年度も、引き続き野菜摂取量を増やす普及啓発の事業を企画し、野菜摂取の大切さを広め、野菜を多く摂ってもらえる人が増えるよう支援していけたらと思います。

## 野菜たっぷりのクリスマス料理

- ・豚と白菜のミルフィーユ
- ・鮭のエスカベッシュ
- ・簡単色とりどりキッシュ
- ・ピンチョス
- ・野菜たっぷりカレースープ
- ・かぶのパンナコッタ



## かぶのパンナコッタ（1人分）

材 料	かぶ	20 g	粉ゼラチン	0.5 g	牛乳	10 g
	砂糖	5 g	生クリーム	10 g	バニラエッセンス	少々

- ① かぶは皮をむいて5 cmの厚さの半月切りにする。
- ② 鍋にかぶと水5 cc を入れ蓋をし中火で7分加熱し、あら熱をさます。
- ③ 煮汁ごとミキサーにかけたのち、牛乳、砂糖を加え混ぜる。
- ④ 粉ゼラチンを6倍の水でふやかし、電子レンジで10～20秒加熱して溶かす。
- ⑤ ボールにかぶと生クリーム、バニラエッセンスと溶かしたゼラチンを入れて、静かに混ぜる。
- ⑥ 器に流し入れ冷やし固める。

かぶの他にもトマト・人参・かぼちゃ・アスパラガス等、いろいろな野菜でも応用できます。

## 地域活動専門部会報告

### 「いきいき・わくわく・にっこりフェスタ」に参加して

岩国地域専門部会 金本 晋二

岩国専門部会では、岩国市で毎年体育の日に開催される「市民健康スポーツのつどい いきいき・わくわく・にっこりフェスタ」に毎回参加し、食と健康に関する意識付けのための展示や栄養相談などを行っています。市民部会や行政部会、職業団体やスポーツ関係団体、協賛企業など多数の団体が同時に参加するため割り当てられる会場、机・掲示用ボードなどの物品が限られています。また昨今、食事と健康に関する注目が高くなり、「食育」、「食と栄養について」等を取り上げる団体が増えてきています。そのなかで、食の専門家である栄養士会としては、どのような特色を発揮できるかが問われているように感じます。

岩国専門部会では、厚生労働省が出したエクササイズガイド（現在はアクティブガイド）を参考にして、運動・生活活動の時間あたりの消費カロリーをまとめたパンフレットを作成しました。参加者の方が食べ物の摂取エネルギーと運動の消費カロリーを簡単に理解でき、気付きの機会を作る資料としてこのパンフレットを渡しています。

また、去年は運営委員の方より助言をいただいて、

減塩をサポートする調味料のメーカーよりサンプルやパンフレットを提供してもらいました。減塩の相談に来られた参加者から「家で実際に試せて嬉しい」との言葉を頂きました。

これらのパンフレット類は、指導する側にとって説明の際に指し示して利用でき、持ち帰ってもらえる資料として便利な反面、その後パンフレットがどの程度活用されているか、その方の行動に結びついているかが不明瞭でもあります。

参加される一人の方に関われる時間が限られる中で、食の行動変容へとつながる意識の高揚や感情的経験をしてもらえるために、もっと良い方法は無いか、検討していくのがこれからの課題だと考えています。



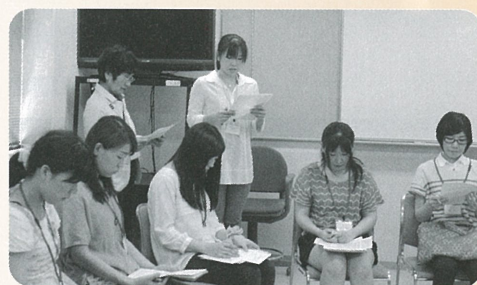
## 新人研修会報告 共感し、励みになった研修会

8月と12月の2回にわたり、『新人研修会』が行われました。第1回目は、全体で自己紹介をした後、各職域（医療・公衆衛生・学校・福祉）に分かれて円になり、顔と名前を覚えるために簡単なゲームをしました。最初は不安と緊張でいっぱいでしたが、徐々に和やかな雰囲気になりました。次に各職域に先輩栄養士の方を交えて普段抱えている悩みや疑問を話合いました。福祉関係の私たちは栄養ケア計画や献立作成、ソフト食について、利用者・多職種とのかわり方等といった話題があり、お互いの悩みを共感し、疑問を解消することができました。また、会の最後に各自の目標を立て発表しました。自分の気持ちを宣言することで、改めて目標を意識づけることができました。

第2回目は、人数が少なかったのですがアットホームな雰囲気で緊張せずに参加することができました。今回は自分の仕事を見える化する為に、自分の仕事内容や仕事の規模、人数、役割などを紙に書き出し発表しました。改めて職場や業務と向き合い、自分のおかれた立場や自分がすべきこと・求められて

いることは何かなどを考えることができたと思います。また、「栄養士としての役割を果たすために、どのようなことを頑張りたいか」と題して発表しました。私達施設の栄養士は、利用者様が安全に楽しく食事ができるように、誤嚥・褥瘡を予防することや多職種との情報交換・コミュニケーションをとりながら頑張りたいと発表しました。他の職域栄養士の方は食事だけでなく、身のまわりの安全への配慮や簡単にバラエティーに富んだおやつ作りを頑張りたい等の内容があげられました。

新人研修では、互いに話しやすい雰囲気の中で、新人という不安な気持ちと頑張ろうという気持ちが共感し合えて嬉しく、励みになる研修で参加して良かったです。



(記 内田安莉亜 中西瑠美)

総合食品商社

# 株式会社 協 食

Kyoshoku, Inc.

Visit us at **"www.kyoushoku.net"**



山口合同ガスの涼しい暖房「涼厨」シリーズ

- 💧 **快適** 快適だから働きやすい。
- 💧 **経済的** 涼しいから空調コストも低減。
- 💧 **安心** 熱くないからヤケドの心配なし。
- 💧 **簡単** 導入や入替え工事が簡単。

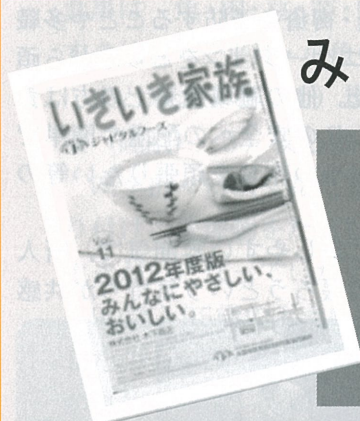


**山口合同ガス株式会社**

〒751-8508

下関市本町三丁目1番1号 ☎083-223-2115

<http://www.yamago-gas.co.jp/>



## 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ので、  
 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

