

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>

特別寄稿

栄養と歯

山口県歯科医師会地域保健委員会副委員長 大田 紀文



日本人の寿命は飛躍的に延び、世界でも有数の長寿国となりました。医学・栄養学の進歩が大きく貢献しています。寿命が長くなるということは、同時にそれだけ長い年月にわたって、食物を食べて栄養を摂り、話をするということの意味します。すなわち、良好な栄養状態を維持するためにも、歯の機能も伴わなければなりません。命が永らえるといっても、やはり健康長寿でなければ、その価値は減退します。健康といっても、単に身体各組織や器官が丈夫で、よく働ける状態であればよいという時代は過ぎ、個人が社会的にも経済的にも安定した状態にあり、精神的な充足も伴わなければなりません。からだのほんの一部にでも異常があれば、必ず何らかの辛抱を余儀なくされ、幸福は減退します。しかし、歯が大切であることは誰でもが何となく感覚的に知っていますが、一般に身体の健康の中で、いちばん粗末にされがちなのが歯です。では、歯はどのような役割を果たしているのでしょうか。

咀嚼 (そしゃく) 咀嚼は歯の最大の役割であり、栄養消化のための第一段階として不可欠の作用です。これには食塊の捕捉、食いちぎりも含めて考えるのがよいでしょう。**嚥下** (えんげ) 不思議に思われるかもしれませんが、嚥下動作を始める時、多くの方は上下の歯をかみ合わせて、下あごの位置を安定させます。これは接触型嚥下とよばれ、引き続く舌の嚥下動作を誘発するとともにその動作を助けます。もちろん、上下の歯の接触させない嚥下も可能ですが、液状食以外のものは、この非接触型嚥下では飲み込みにくいものです。歯が失われてしまうと、嚥下動作が困難となるのです。

異物の弁別 食物の中の、砂や石のようなものを噛んだ時、不快感とともに反射的にあごが開きます。このように、歯は嚥下してよいものとそうでないものを識別し、後者を排除するための感覚を持っています。

うま味感覚 食物によっては、歯ごたえがなんともいえないうま味につながっています。食品の硬さ、軟らかさ、粘度の程度を噛み分け、ラーメンでは麺そのものの違いに対するうま味の差は、歯で感得し増幅させています。

発音 発音に歯が関係していることは周知の事実です。

道具 両手で何かをしようとする時に歯で物を把持する、管楽器を吹奏するなど、日常で無意識に歯を道具として

用いることは極めて多いものです。

武器 動物のほとんどをみればわかるように、歯は敵に対する威嚇(いかく)と、武器としての働きをします。人でも幼少期等では見られることがあります。

食いしばり 歯を食いしばって頑張るとか、悲しみに耐えるという言葉に代表されるように、食いしばりの動作は精神的にも、また肉体労働やスポーツにおいても、大きな働きをしています。口を開いたままでは全身の力が十分に入りません。

審美性 明るい笑顔や口元にとって、清潔な歯と美しい歯並びは極めて重要な要素です。

脳刺激 昔から、よく噛む子供は脳の発達に良い刺激が加わると云われています。

愛情表現 愛情を表現するひとつの方法として軽く噛んだりすることがあります。愛犬は飼い主に対して甘噛みし、決して強く噛んだりしません。この噛みつきが強さが情愛の表現としてふさわしいのかどうかは、歯の根の感覚で判断し調節しているのです。

これほど多くの役割を果たす歯ですが、日常、むし歯になる、歯がグラグラする、あるいは、歯が抜けるという現象だけに目を奪われがちです。

まず、むし歯の予防としては、①砂糖の少ない食品を選ぶ。②間食は決まった時間に。就寝前や食事前は控える。③食べた後には必ず口の中の清掃を行う。④定期的に歯科医院で健診を受ける。などが必須です。

また、糖尿病が歯周病を悪化させることが分かっています。糖尿病は多核白血球機能の低下、歯の周囲組織の代謝異常や微小血管障害等を引き起こします。歯周病対策の一貫として、質・量ともに適切な栄養の摂取が望まれます。さらに、歯周病も糖尿病を悪化させます。歯ぐきから血液中に流れ込んだ歯周病原菌がサイトカインやC反応性蛋白を増加させ、インシュリンの働きや糖代謝を鈍らせます。

生命の長寿とともに、全身の健康からもたらされる幸せを噛みしめたいものです。

参考文献
「歯科健康講座ガイドブック」山口県・山口県歯科医師会
「歯の健康」長坂信夫ほか
元広島大学歯学部 山内和夫教授講義より引用

平成27年度 通常総会報告

平成27年6月6日(土)午前10時より山口県総合保健会館にて平成27年度通常総会が開催されました。本年度は和田サキ代名誉会長様のご臨席を賜り、中谷会長のご挨拶に引き続き、平成27年度永年模範会員17名の表彰が行われました。

和田名誉会長のご祝辞では、戦後70年を迎える節目の年にあたり、8名の同志で農村の栄養改善に取り組まれたことや山口県栄養士会を発足してからの歩みをお話して下さいました。また、私たち後輩に向けて温かい励ましのお言葉をいただきました。

総会は議長、書記、議事録署人が選出され、総会員数867人(5月31日現在)のうち本人出席75人、書面評決347人、(内賛成345人、否決2人)、委任状提出18人の合計440人で定款第19条に基づき、定足数を満たし総会の成立が宣言されました。

その後、第1号議案の審議「平成26年度事業報告及び決算報告・監査報告」が行われ全員一致で承認されました。引き続き「平成27年度事業計画および予算・資産調達および設備投資」、「定款施行細則改定」の2件の報告が行われ、全員一致の了解を得て総会は終了しました。(詳細は総会資料をご覧ください)



<平成27年度永年模範会員表彰>

地域	職 域	氏 名	所 属 先
周南	医療	内 藤 和 恵	光市立総合病院
周南	学校健康教育	西 岡 直 美	周南市立住吉学校給食センター
周南	学校健康教育	中 野 正 美	周南市立高尾学校給食センター
周南	地域活動	三家本 富美枝	地域活動
周南	地域活動	山 田 洋 子	地域活動
周南	地域活動	齋 藤 美 代 子	地域活動
防府	地域活動	松 原 純 子	地域活動
山口	医療	河 村 恵 子	済生会山口総合病院
山口	公衆衛生	伊 藤 裕 子	山口県山口健康福祉センター
山口	公衆衛生	中 村 由 佳 里	公益財団法人山口県体育協会やまぐち医・科学サポートセンター
山口	地域活動	柳 澤 久 子	地域活動
山口	福祉	村 田 智 子	社会福祉法人特別養護老人ホーム まめ舎
宇部	医療	厚 東 邦 明	山口県こころの医療センター
宇部	福祉	櫻 井 智 子	山陽小野田市社会福祉事業団 みつば園
北浦	医療	中 嶋 乃 理 子	山口県厚生農業協同組合 長門総合病院
北浦	学校健康教育	横 山 佳 代 子	萩市立萩東中学校
北浦	福祉	田 中 光 恵	特別養護老人ホーム すさ苑

皆様、おめでとうございます。今後、益々のご活躍をお祈りしております。

平成27年度
永年模範会員表彰者喜びの声

21年目の1年生

山口健康福祉センター 伊藤 裕子



この度は、永年模範会員の表彰をしていただき、ありがとうございます。

20年前、学校栄養士として職に就き、今もこうして、食を通じて人と関わる仕事ができているのは、多くの方の支えがあつてのことと感謝しております。「いただきます」、「ごちそうさま」、「ありがとう」。給食施設では、たくさんの言葉をかけていただき、励みにしてきました。栄養士同士はもちろんのこと、ほかの職種の方と協働して栄養管理を行い、人との繋がりの大切さを学ぶこともできました。また、家族も支えてくれました。

この春、行政の栄養士として新しいスタートをきりました。病院で個別の栄養管理を行ってきた私に

としては、同じ栄養士という資格で行う業務でありながらも、転職したような気分です。日々新しいことの連続ですが、周りの方々にご指導いただきながら、より多くの方に対して、食と健康に関わる仕事ができることに喜びを感じ、研鑽を積みねばと気持ちを新たにしています。

栄養士として、一人の母親として、1日3度、おいしくごはんを食べていることのありがたさ、「いのちをいただいている」ことへの感謝の気持ちを忘れず、食の大切さを伝えていきたいと思います。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

平成27年度 本会事業 研修事業、普及事業のご案内

本会事業部長 宮崎 紀子

○公開講座 「食生活と植物油栄養に関する講習会」10月15日(木) 山口県総合保健会館
「指導者のための健康・栄養セミナー」12月19日(土) セミナーパーク

○普及啓発 やまぐち元気フェア山口県栄養士会ブース出展 山口県委託事業
“県民が生涯を通じて健康でいきいきと生活できること”を目的として開催されるやまぐち元気フェアにおいて、“生活習慣見直しのきっかけづくり”となるような食と運動に関する啓発コーナーに出展します。

日時 10月17日(土)、18日(日)、19日(月)

いずれの日も10:00~15:00

場所 山口きらら博記念公園

参加者 一般(やまぐちねんりんピックと同期間、同会場のため)

内容 健康レストラン

食育SATシステムを使った体験型食事診断および栄養指導

資料掲示や栄養相談

担当者 防府・山口・宇部地域専門部 本会事業部

事前に事務局に連絡していただくと担当者と一緒に協働することもできます。ふるってご参加ください。

平成27年度

理事集合写真

本年度もよろしくお願いいたします。
(H27年3月15日撮影)



平成27年度 公益社団法人山口県栄養士会事業と活動について

(公社) 山口県栄養士会 会長 中谷 昌子

昭和20年4月13日、戦局が悪化するなか、食糧事情に緊迫し栄養の確保の必要に応えることを主な理由に、栄養士規則が制定されました。今年には栄養士が誕生70年の節目の年になります。山口県栄養士会も昨年に栄養士会設立60周年及び法人化30周年の節目を迎え、新たな気持ちで会の運営に取り組んでいます。

平成27年度事業のつきましては去る6月6日に開催をしました総会においてご報告をしましたが、基本方針は「県民の健康寿命の延伸の実現をめざし、関係機関・関係団体との連携・協働のもとに社会環境整備も視野に入れた効果的な事業の推進を図る。また、食と栄養の専門職として、会員一人ひとりに応じ適切な「栄養の指導」を実践し、県民の健康づくりに寄与するため、各職域専門部会と連携した事業を図る。なお組織強化のため会員増対策とともに、会員相互の連携を図る」で、重点目標を4項目掲げております。

この基本方針と重点目標のもと、本会事業部、職域事業部、地域事業部、組織広報部の理事が事業計画し実施をしています。すでに職域や地域、生涯教育の研修会ははじまっており、受講された方も多くあると思います。しかし、栄養士の事業は研修会の開催だけではありません。地域専門部会においては、一般市民対象に食育や健康づくり事業を実施しています。また、各職域専門部では他職種を交えた研修や調査研究に取り組んでいます。本会事業部の事業の栄養ケア・ステーション事業もそのひとつです。総会資料の中でもご報告をしていますが、たくさんの会員がケア・ステーショ

ンで活躍をしています。その中に昨年度から下関で取り組み始めた、在宅栄養管理があります。難しい課題も多くあり、新しい事業を起こすということは、自分たちで切り開いていかなければならないことが多く厳しい道のりですが、熱い思いが少しずつ実を結ぶのではないかと考えています。

また、昨年10月に山口県健康福祉部より「やまぐち健康マップ」が発表されました。報告の中で喫煙に次いで多かったのが高血圧でした。日本人の食事摂取基準2015年でも食塩の目標量は、男性9g/日未満、女性7.5g/日未満と達成は難しいであろうとされながらも、高血圧予防と治療には6g/日未満の食塩摂取量が望ましいと考えられることから、厳しい数値が示されています。そこで今年度より、山口県健康福祉部健康増進課と共に県民の健康寿命の延伸のため、高血圧予防に向けて減塩プロジェクトがスタートしました。栄養士会では委員会を立ち上げ、おいしく減塩できる内容を考えています。それは家庭だけではなく、外食や中食も巻き込んだ内容ですが、一気に食塩の目標値ではなく、僅かずつでも食塩摂取量を減らしていく目標をたて、今一步を踏み出したところです。

栄養士誕生70年の歴史は、食料不足による低栄養にはじまり、高度成長による食の過剰摂取、そして今は過剰栄養と低栄養の混在と変わってきています。この歴史に思いを寄せながら、私たちの歩んだ道を大切に、今後の活動に繋げていきたいと思ひます。



新人紹介

学校栄養職員として

防府市立小野小学校 前田 萌衣

今年度から学校栄養職員として働いております前田萌衣です。防府市の小野小学校、小野学校給食共同調理場に勤務しています。仕事を始めた当初は分からないことが多く、1人職である大変さを痛感しましたが、先輩の先生方に丁寧に教えて頂きながら、おかげ様で何とか大きな問題なくここまでできております。仕事を始めて約3ヶ月間がたち、色々な面で自分の力不足を感じることも多い反面、やりたいことも増えて希望ばかりが大きくなっていきます。まずは学校栄養職員として一人前に仕事を出来るように、人のまねをすることから始めてしっかりと土台作りをしていきたいと思っています。また、日頃は同じ職の人と交流することが少ないため、たまにある研修会等で先輩の先生方のお話を聞き、とても刺激を受けることが出来ています。今後も栄養士会等の研修会に積極的に参加して、色々な方から普段の学校生活では学べないことを勉強して自分のものにしていきたいと思ひます。これから様々なところでお世話になることがあると思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



栄養コラム

体内の水分と脱水について

食のこんしえるじゅ 代表 松村 史樹



人間は体重のうち、新生児で約75%、子どもで約70%、成人で約60%、老人で約50%が水分です。

その水分は、約2/3が主にKを多く含む細胞内液、1/3がNaを多く含む細胞外液で、内液と外液は半透膜により水だけが移動する仕組みとなっています。

人体での水の役割は、①物質を溶かし化学反応を起こす ②栄養物質や酸素、老廃物や有害物を運ぶ ③体温の保持・調節 です。

そんな重要な役割を持った水ですが、一定以上に体内から不足することを「脱水」と言い、脱水には「高張性」「等張性」「低張性」の3種類があります。

高張性脱水は、Naも失われますが水のほうがより多く失われ、高熱患者、幼少者や高齢者で多くみられます。

等張性脱水は、細胞外液の浸透圧と等しい体液が失われ、出血、下痢、嘔吐、熱傷など外液が大量且つ急速に失われる時に発生します。

低張性脱水は、Naが水よりも多く失われ、脱水症に対し電解質の補給が適切でなかった場合に起こることが多いと言われています。

何れの脱水も、水だけでなくナトリウムも同時に失われているということを忘れないでください。

特殊な条件を除き日常で発生する脱水は、「水分摂取が不足する場合」と「水分が必要以上に喪失する場合」に起こります。

「水分摂取が不足する場合」は、水分摂取量が少ないこと意外に、欠食時や食事摂取量が少ない場合もリスクとなります。

「水分が必要以上に喪失する場合」は、発汗・下痢・嘔吐が原因となり、発汗では閉鎖空間で人が集まり発生する「集団熱」も気付かないうちにリスクとなっていることがあります。

「朝食を欠食し炎天下の全校朝礼に出席した児童が体調を崩す」や「喫食量の少ない施設高齢者が一カ所に集まり行事に参加することで体調を崩す」等、水分摂取不足+喪失条件で、より脱水が顕在化します。

また、上記は脱水だけでなく栄養的な問題も含んでいますので、食事（栄養）と水分を切り離して考えてはいけないという事でもあります！

脱水のリスクを軽減又は、回避する方法としては・・・

- ①食事を3食きちんと食べる
- ②補水は1回多量摂取より、少量頻回摂取で
- ③状況により摂る水分を選ぶ

食事に問題ない方の通常生活では、お茶や水でOK

食の細い人や欠食する人は、スポーツドリンク系の電解質飲料で補給する

高強度の運動等で汗を多く流される時や脱水症状が出た時には経口補水液を使用する

気温や湿度が高い時は補給する水分の温度を低く（冷たく）する

- ④不足する前に補給する（ウォーターローディング）

活動の前や入浴の前など、水分の喪失が予測される場合は、事前に水分を補給する

ということになります。

管理栄養士・栄養士は「食」を預かる職種として、体内での水分や脱水を理解し、水分管理に努めましょう。



.....【事務局からのお知らせ】.....

★ 会費納入のお願い

平成27年度の会費の納入が未だの方は納入をお願いいたします。

振込内容が不明の方は事務局にご連絡ください。

(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

★ 会員台帳登録事項の変更について

転勤・施設名・氏名・住所などの変更がありましたら、

登録変更届をFAXもしくは郵送で事務局に提出してください。ホームページアドレス：<http://www.yama-ei.com>

TEL:083-932-8015 FAX:083-902-7156

組織広報部より

総会も無事終了し、新年度が本格的にスタートいたしました。「栄養やまぐち」も平成27年第1回目の発行となります。本年は今までのスタイルを踏襲しつつ、経費削減等の諸事情も加味して8頁から6頁に枚数を減して発行をしてみようと言う事になりました。皆様にお伝えしたいことは多々ございますが、大切な紙面をより充実したものにしていく事で補えればと思っております。会員と県民にとって有意義な栄養やまぐちにして行く為に皆様のお声をお聞かせくださいませ。また、有益な情報をお待ちいたしております。お近くの理事までご一報ください。

子供たちの明日をつくるおいしさと安心を。

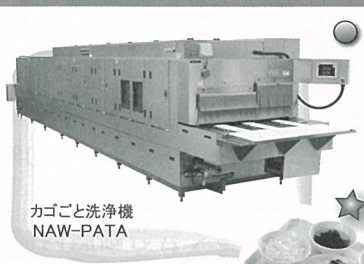
○月×日 日直(中西)



過熱水蒸気調理機
SVロースター-HOT MAX



省エネ型ガス連続炊飯機



カゴごと洗浄機
NAW-PATA



重要!



業務用厨房機器総合メーカー
株式会社 中西製作所

山口営業所: 山口市小郡花園町1番51号右田ビル1F 〒754-0022
TEL: (083)976-8831 FAX: (083)976-8851
■東京本社: 東京都中央区新川一丁目26番2号新川INSビル〒104-0033
TEL: 大代表(03)5541-6333 FAX: (03)5541-0155
■大阪本社: 大阪市生野区巽南五丁目4番14号 〒544-0015
TEL: 大代表(06)6791-1111 FAX: (06)6793-5151

ガスで涼しく、ガスでおいしく!



山口合同ガスの涼しい厨房
「涼厨」シリーズ

- 快適** 25℃以下の厨房環境で快適です。
- 経済的** 空調にかかる消費電力を減らせます。
- 安心** 熱くないからヤケドの心配がありません。
- 簡単** 機器の入れ替えが簡単です。



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/>

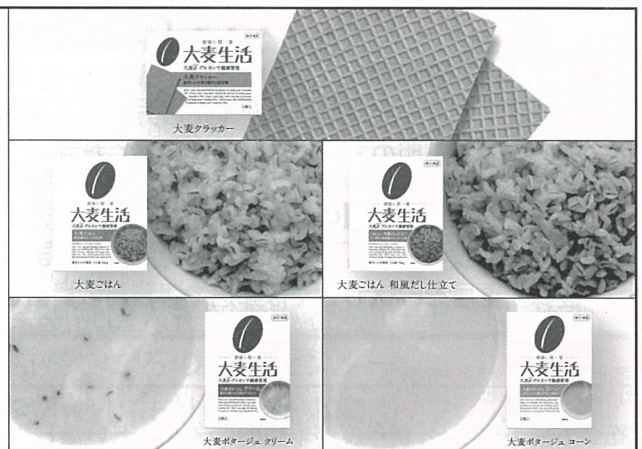
Otsuka 大塚製薬

朝の大麦β-グルカンが、
うれしい理由。

大麦に
豊富に含まれる
水溶性食物繊維

朝食と昼食の
糖質を
コントロール

空腹感を
抑えて、
食事の量を
マネジメント



朝食から始める、ヘルスマネジメント新習慣 大麦生活