

栄養やまぐち

【8月号】

Vol. 70
2017.8

栄養の日・栄養週間

(公社) 山口県栄養士会 会長 中谷 昌子

「栄養の日・栄養週間」の制定の趣旨

いま日本では、超高齢・少子社会を迎えており、国ではこれらに対する施策を検討、展開をしています。また、国民だれもが、健やかな生活を願っており、厚生労働省の「健康意識に関する調査(2014年)」においても、「このために注意することは日々の食生活」と答える方が多数を占めています。食の専門職である「管理栄養士・栄養士」によって構成される日本栄養士会では、このような社会を踏まえて「栄養の日・栄養週間」を創設し、国民の食・栄養の課題を解決するために運動を展開することといたします。

わが国の食や栄養の課題は、超高齢化社会や少子社会を背景に、地域や個人単位で多様化しています。また、今、日本では食に関するさまざまな情報があふれ、各種メディアやインターネットなどで偏った情報に苦慮する消費者は少なくありません。

日本栄養士会は、現在の多様化する食・栄養課題に対して、エビデンスに基づいた正しい情報を発信し、人々の適切な食生活の実現に努めるために、国民の健康、福祉の向上を図り、社会活動の充実に努めます。食卓に笑顔があふれ、健全な心身を育み、一人ひとりが自己実現を叶えることができる元気な日本になるように貢献したいと考えています。そのために「栄養の日・栄養週間」を制定し管理栄養士・栄養士の活動の場で国民運動として推進をはじめました。

8月4日の由来

8(エイト)と4(よん)で、「えいよう」の日としています。また、7月31日栄養改善法公布、8月1日公益社団法人設立日、8月2日健康増進法公布な

ど、栄養、日本栄養士会に関連する記念日が多数この時期に集中しています。国民や県民の皆様親しみをもっていただくことを目的としています。

公益社団法人 日本栄養士会
ホームページより抜粋

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

(公社) 山口県栄養士会では

それでは、山口県の高齢化率と少子化率をみてみましょう。平成26年資料では、高齢化率31.3%と全国平均を上回っており、少子化率7.3%(平成27年度は7.4%とわずかに上昇)と年々減少をしています。山口県においても健やかな生活を維持するために、日々の食生活に注意することはとても大切なことです。食と栄養の専門職集団である山口県栄養士会においても、「栄養の日」を広めていくために、そして、私たち管理栄養士・栄養士に親しみをもってもらえるように今年度は7月29日(土)に公開講座の開催を計画しました。身近な存在であり、必要な存在であり続け、県民に笑顔があふれ健やかに生きることができるよう活動していきましょう。

CONTENTS

② 総会 永年表彰一覧

③ 新年度にあたって 講演拝聴

④ 永年模範会員 研修会報告

⑤ 栄養トピックス レシピ

⑥ 連盟の記事 入会のススメ

平成29年度 通常総会報告

宇部地域専門部会 橋本 文江

平成29年6月3日（土）山口県総合保健会館において平成29年度通常総会が開催されました。

最初に、中谷会長より山口県栄養士会の歴史を振り返り公益社団法人として県民の皆様身近に感じて必要とされるように日々努力を重ね、栄養士として将来輝けるように取り組んでいきましょう。と挨拶されました。

また、本年度は永年模範会員として20名の方が表彰を受けられました。

総会は、議長 山口地域 松井泰恵が選出されました。

書記 宇部地域 橋本文江

議事録署名人 山口地域 辻村友紀

防府地域 松村史樹が選出されました。

総会員数 817人（4月30日現在）

本人出席 88人

書面表決 339人 委任状提出 30人

で定款第19条の規定に基づき定足数を満たしたので総会成立宣言が行われました。

その後議案の審議に入りました。

第1号議案 平成28年度事業報告

第2号議案 平成28年度決算報告及び監査

報告

報告事項 平成29年度事業計画及び予算・資産調達及び設備投資についての報告

以上 全員一致の了解を得て総会は終了致しました。

（詳細は総会資料をご覧ください）



平成29年度 永年模範表彰者名簿

地域専門部会	氏名	勤務先	職域
柳井専門部会	橋本 はるみ	周防大島町役場	公衆衛生
周南専門部会	石田 里美	医療法人緑山会下松中央病院	医療
周南専門部会	福原 妙子	周南市立新南陽市民病院	医療
周南専門部会	石生 洋子	下松市保健センター	公衆衛生
防府専門部会	有井 ゆかり	三田尻病院	医療
山口専門部会	藤山 かおり	山口若宮病院	医療
山口専門部会	吉本 まゆみ	医療法人社団水生会 柴田病院	医療
山口専門部会	辻谷 祥子	山口市立宮野小学校	学校健康教育
山口専門部会	河村 圭子	済生会山口地域ケアセンター	福祉
宇部専門部会	勝原 優子	山口大学医学部附属病院	医療
宇部専門部会	藤村 直美	医療生活協同組合健文会 宇部協立病院	医療
宇部専門部会	加藤 諭香江	山陽小野田市保健センター	公衆衛生
宇部専門部会	近藤 恵美子		地域活動
下関専門部会	小島 祥子	済生会下関総合病院	医療
下関専門部会	寺田 美由紀	医療法人社団季明会 王司病院	医療
下関専門部会	吉村 和美	下関短期大学	研究教育
下関専門部会	東野 秀子		地域活動
下関専門部会	中野 典子		地域活動
下関専門部会	西尾 こず恵		地域活動
北浦専門部会	福永 麻美	萩市民病院	医療

平成29年度山口県栄養士会活動方針

(公社)山口県栄養士会 会長 中谷 昌子

平成29年度総会が平成29年6月3日に開催され、会員の皆様の承認を得まして新年度の事業が始まりました。

いま、私たち管理栄養士・栄養士は県民の笑顔があふれ健全な生活が送れるように、かつ、いつもそばにいて必要な存在となるように、本会事業及び各地域・職域専門部会は取り組まなければなりません。

そのためには、職業倫理の遵守や技術の向上を図り、常に実体形成を進める必要があります。そこで必要な研修会や講演を開催し将来像実現に向けて事業を勧めていきたいと思えます。

また、すでに取り組みが始まっています、地域包括ケアシステムの構築については、各市町に管理栄養士・栄養士が委員として活躍を始めています。それは在宅での生活を多職種で支える仕組み作りをしているのです。生きることは食べること、そして、よりよく生きることはよりよく食べることが大切になります。

食と栄養の重要性がよりいっそう高まっている今、私たちは生まれる前から県民の健康や栄養状態の向上に目を向け、他職種との連携・協働しながら、災害時支援や栄養ケアステーションの充実と共に体制を強化したいと思えます。

講演 「管理栄養士・栄養士の将来像と職業倫理」を拝聴して

組織広報事業部長 福田 裕子



日本栄養士会の将来像と職業倫理についての文章は以前からみていたが、頭に入ってこない点が多くあった。今回改めて小松会長からなぜ、将来像立案をすることになったのか、なぜ、職業倫理が必要か等の話を聞いた。管理栄養士として勤務して「栄養士法」をどれだけ理解しているか、と自問してみれば特に勉強したことがない栄養士が大半ではないだろうか。まず、法律は戦後すぐに施行されたものが多く、現在の栄養事情に適していない点も多い。

しかも、法律の中にある、「栄養の指導」という言葉の本質的な理解が出来ていない。そこで、あらためて、「管理栄養士栄養士の将来像、職業倫理」を確立していく必要性を会員全員が理解しなくてはいけないと感じた。

国民のニーズに応えるために、管理栄養士・栄養士はあらゆる人々に寄り添い、健康と幸福の実現に寄与する高度な専門職である必要がある。栄養の指導は「食と栄養の視点から栄養代謝に適切に介入し、健康状態をもたらすとともに食事の持つ多様な役割を調和させるべく全人的な視点から寄り添い介入する行為である。その目的は①生命活動維持のための適正な栄養摂取②健康関連QOLの向上③食事による生活の質や幸福感の包括的向上にまとめられる。

栄養の指導が科学的エビデンスに基づくものであれば高度の専門的な職業としての性質を持つ事も考える必要があり、そこに責任が生まれてくる。

実現に向けてのミニマムスタンダードとして①専門職としての職業倫理をベースにした態度や行動②「栄養の指導」の本質とその実践形態を理解し説明する③栄養ケアプロセスの理解④行動変容の理論と実践が掲げられている。

将来像実現のためには①理論形成②実体形成③世論形成④政策形成の4本の矢をしっかりと進めていく必要がある。その為には現在勤務している約15万人の栄養士管理栄養士のうち5万人しか会員でないという現実をなんとかして10万人まで増やす努力が必要と思われる。理学療法士会はもう10万人の会員がいて、その為に診療報酬改正も有意に推移している。自分たちの置かれた位置を理解して行動しようと思う内容であった。

永年模範表彰を受賞して

福永 麻美



この度は、永年模範会員として表彰していただきましてありがとうございました。20年の年月が経っている実感が全くなく、久しぶりに卒業アルバムを引っ張り出してみました。管理栄養士を目指し一緒に勉強していた懐かしい同期生と、若かりし自分と面と向かい、時間の流れは間違いではなかったことを確信いたしました。

20年前、最初の就職先は管理栄養士の採用が初めてという小児科でした。先輩のおられない状況での初栄養指導は肥満児への食事指導と乳児健診時の離乳食相談でした。あまり思い出したくはありませんが、子育て経験のなかった私が話した内容は、机上の空論を一方的に押し付けただけのものだっただろうと反省ばかりが浮かびます。

栄養士会に入会後は、地域活動や研修会に参加したり、仕事以外の場面でたくさんの方の事を勉強させていただきました。そこでの栄養士としての経験はもちろんですが、人として、人生の先輩方から助言いただいたこと、その出会いそのものが今の私の宝物になっています。

今は急性期病院に勤め、さまざまな疾患をもつ患者さんとお会いし、患者さんからもたくさんの方の事を教えていただいています。家庭ではサッカー小僧たちへの栄養サポートなど、目の前の、自分のできることをこなしている毎日です。この仕事に出会えたからこそただただ経験やご縁に感謝し、これからも自分にできることを積み重ねていき、いつかはどなたかの力になれる日を目指していきたいと思います。

研修会報告

生涯教育実務研修会に参加して

福祉専門部会 河村 圭子

平成29年7月9日(日)、宇部フロンティア大学人間社会学部の溝田順子教授、介護老人保健施設べあれんとの國光由香里管理栄養士に、「ICF視点で活かすケアプラン作成」「24時間シートを活用した栄養ケア計画書の作成」について、具体的事例を用いてわかりやすくお話し戴いた。午後の演習では、24時間シートやスクリーニング表から情報を読み取り、ICFの表に当てはめて整理した後、栄養ケア計画書を立案した。その後、グループ内で意見交換し、発表を行った。



今回の研修で、ケアマネジメントとは、「主人公である

『本人』が、『望む暮らし』を安定して送ることができるよう、本人とサービス提供者間の連絡調整を図ると共に、サービス提供者チームの円滑な協働を働きかける活動』であると改めて学んだ。また、24時間シート・ICFを活用したケアプランは、本人の全体像を捉えたものであること、さらに出来ないことへのサポートに目を向けるのではなく、残存能力や機能、意欲、本人らしい生き方などプラス面に着目した前向きなものであることが理解できた。

「しっちゃん栄養成分表示」を実施して

下関地域専門部会 中川 初美

毎日のようにメディアやインターネットによる健康志向情報が氾濫している中で、住民が安心安全の食生活を確保できるように、支援していくことも栄養士の大きな役目である。

下関では、呼び込み型の健康教室以外に、広くの住民の方に栄養の指導を実施するために約1500人が集う自転車競技である「ツール・ド・しものせき」に参加している。27年は乳和食、28年はだしによる減塩への理解ができるように啓発をした。3年目の今年は前年からテーマを変え、平成27年4月1日より施行された、新制度の食品表示法(全ての加工食品の表示が義務化される栄養成分表示)を身近に感じていただき、日々の栄養・食生活の自己管理による健康増進につなげられるように「しっちゃん栄養成分表示」にし、過剰な栄養補助食品の摂取やダイエットによる健康被害がないように、まずはご自身の適正栄養量の把握をしていただくことを目的に開催した。



5月21日(日)に開催された「ツール・ド・しものせき」は、1563名の参加のイベントで、健康イベントには参加が少ない40歳代以下を多く含む、153名の方に栄養士会事業に今回参加いただいた。内訳は40歳代以下が70%で、そのうち男性に51%参加いただいた。

今回の事業は大きく3つのものを行った。

- ①自分の栄養適正量カード配布
- ②栄養表示のクイズ<6問>
- ③トクホ・栄養成分表示のある飲料配布

今後も地域住民の方々に、最新栄養情報を適正にお伝えし、個々の健康管理に役立ててもらえるように事業を実施し、栄養士を身近な職種に感じていただけるように活動していきたい。

「未来のトップアスリートのための 体験型スポーツ栄養セミナー2017」 を受講して

組織広報部 松野 友美

7月22日（土）に山口市ホテルニュータナカにて「未来のトップアスリートのための体験型スポーツ栄養セミナー2017」が開催されました。千葉・四国・鹿児島など遠方からの参加者も多く、山口県からの参加者は5～6割といったところ。管理栄養士・栄養士だけでなく、指導者や、競技者、保護者の参加もあり、また男性の方も1割ほどおられ、スポーツ栄養への関心の高さが伺えました。

本セミナーは日本栄養士会主催で、一番の魅力は、日本のスポーツ栄養の第一人者を講師陣に迎え、とても近い距離で受講できる事だと思います。また知識だけでなく、実際のアスリート弁当を食べることで、より実践的にスポーツ栄養学を学ぶことができ、脳も心も体も大満足のセミナーでした。栄養士会賛助会員の企業様のブースの直接商品紹介では商品開発の事なども聞け、大変参考になりました。

オリエンテーションと1講義目の食の基礎知識は、神奈川県立保健福祉大学の鈴木志保子先生が、終始パワフルにご講義くださいました。オリエンテーションのDVDでは一流のアスリートの方が、「栄養が私たちの可能性を無限にする」、「食事もトレーニングの一部として考え、体への投資として、後悔なく生きるために食べる、栄養で体がこんなにも変わる」と口々に話されたのが心に残りました。講義ではジュニア期に適したエネルギー摂取の考え方などについて、身近な例えを用いて大変分かりやすく話されました。2講義目は、アスリートの食事について、エムサービス株式会社の高橋文子先生によるご講義でした。より具体的な食事提供量についての説明があり、日常生活で即実践できる内容でした。次はお待ちかねの昼食です。ボリューム満点のアスリート弁当は、競技力向上と良好な発育発達のためのお弁当という事で、全9品が何とも美味しそうに盛り付けられていました。主食は3品で、エネルギーを増やすための工夫が見られました。主菜は2品で、お弁当向けの肉料理の紹介がありました。副菜は4品で、鉄分が摂れる料理や、根菜類を上手に取り入れて、食感も楽しめ、ソースも垂れない工夫などお弁当にピッタリのレシピでした。

午後の3講義目は、実践！試合前・中・後の食事について、立命館大学の海老久美子先生によるご講義でした。山口県立T高校野球部の栄養サポートをされておられるそうで、丁度高校野球選手権山口大会で、T高校が試合真っ只中という事もあり、こちらも熱く盛り上がりました。多方面で栄養サポートをされているので、個別の栄養相談にも快く応じて下さり、大変参考になりました。4講義目は、熱中症の予防について、株式会社ヘルシープラネットの今川弥生先生によるご講義でした。日本は亜熱帯化してきており、正しい水分補給をしなければ、最悪の場合死に至る事もあるので、リスク回避のためにもとても大切なコマとなりました。

このセミナーは東京オリンピック・パラリンピックに向けた支援事業の1つとして、2020年に向けて、4年間かけて全都道府県で行われるそうです。今回残念ながら受講出来なかった方も、来年度以降近県で開催されるときには、是非お早めに申し込みをされる事をお勧めします。

アスリート弁当のご紹介



お品書き

主食

- ① ご飯（カルシウムアップ桜えびふりかけ）
- ② キャロットライス
- ③ レバー入りミートソース

主菜

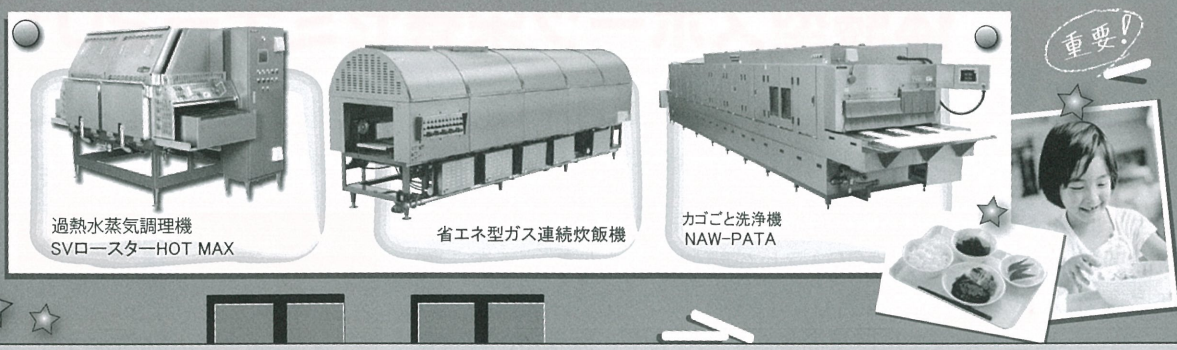
- ④ 豚のエネルギーUP炒め
- ⑤ 白身魚の洋風南蛮だれ

副菜

- ⑥ 甘辛煮レバーのおつまみナッツおえ
- ⑦ ほうれん草の明太子ソース
- ⑧ ほくしゃき！根菜の食感お楽しみサラダ
- ⑨ 季節のフルーツ

○月×日 日直(中西)

子供たちの明日をつくるおいしさと安心を。



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NS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/>

栄養士連盟の必要性和加入のお願い

日本栄養士連盟山口県支部長 光永 勇

栄養士会は国民の健康づくりの担い手として、公営規制の高い事業を推進しておりますが、公益社団法人としての性格から政治活動においては基本的に不変不党であることが求められるという規約があります。

栄養士会は厚生労働省などへの政策要望の活動はできますが、要望をしたからと言っても、それがすんなり採用されるということにはなかなかありません。栄養関係政策を政府・与党にとの結びつきをより緊密にする必要がありますが、栄養士会は与党の政策要望懇談会での協力関係の構築や選挙での支持・応援などの政治活動はすることができません。

このため栄養士会とは別に、これらの政治活動を行う栄養士連盟を立ち上げて、お互いに連携をしながら活動をするという体制が出来上がりました。現在栄養士連盟は栄養士会からの要望を基に、自民党国会議員が加盟する栄養士議員連盟の支援を受けて、政府・厚生労働省などと接触しながら、制度改革、栄養関連政策の実現充実のために活動しています。栄養士連盟は、栄養士・管理栄養士の皆さんの制度的な位置づけや地位向上、栄養関係事業の充実などに向けて活動しています。連盟活動をご理解いただき、栄養士・管理栄養士の皆さんの加入をお願いします。要望書を提出する際は、会員数が多いことが大きな意味を持ち、その成果に影響します連盟活動の意義を御理解いただき、未加入の方は、是非ともご入会下さることをお願いいたします。

入会は下記の・連絡先・振込先をお願いします。

栄養士連盟
連絡先: 080-3872-9055 (担当 桑畑) 月 10:00~14:00 年会費: 2,000円
振込先: ゆうちょ銀行 01330-9-44604 加入者名: 日本栄養士連盟山口県支部

「栄養士会入会のススメ」

栄養士会会員となったメリットを感じられている方はどれくらいおられるだろうか。研修会や他地域の方との交流や諸先輩方からのアドバイスなどで実感された方も多いと思う。それとは別に、1番のメリットは入会と同時に仕事上の損害への1億円の保険加入ではないだろうか。万が一、患者さんや児童に食事のことで重大な問題が起きた時に支払われる保険です。車に乗られる方は自賠責保険に加入するように栄養士として仕事することへの保険です。安心して勤務出来る体制作りのために未加入の方にも入会を勧めてください。