

栄養やまぐち



ぶちうま! ~県産農林水産物の魅力について~

やまぐちの農林水産物需要拡大協議会 金子 光夫

皆さんは、「萩たまげなす」をご存じでしょうか？萩・長門地区で作られている500g以上の大変大きなナスで、見ると「たまげる(びっくりする)」ことからこの名前が付いています。他にも、爽やかな香りとまるやかな酸味がある山口県オリジナル柑きつ「長門ゆずさち」、幻の高級魚と言われている「きじはた」、ジューシーな味わいで噛めば噛むほど味が出てくる山口県オリジナル地鶏「長州黒かしわ」、かわいくて小さな、山口県オリジナルユリ「プチシリーズ」等、県内には魅力的な農林水産物がたくさんあります。

やまぐちの農林水産物需要拡大協議会（以下：協議会）は、こうした県産農林水産物やその加工品の流通販売対策を通じた需要拡大を推進するため、様々な取組を展開しています。

例えば、本県の素晴らしい農林水産物を消費者にわかりやすく発信するため、県産農林水産物のうち、味や品質に優れるものを「やまぐちブランド」に登録しており、冒頭にてご紹介した商品のほか、「日本酒」、「乾しいたけ」、「豆腐」、「水産加工品」等、県産農林水産物を代表する魅力ある100品目が登録されています。さらに、県内で生産されたものを県内で消費していく地産・地消の取組から、

大都市圏に対する販売促進や、台湾、香港をはじめとした海外への輸出促進の取組まで、県内はもとより、県外・国外にもその魅力を積極的にPRしています。



また、広報活動の一環として、ホームページで「ぶちうま! やまぐち.net」(<http://www.buchiuma-y.net>)を開設しており、協議会の取組をはじめ、やまぐちブランドや旬の県産農林水産物、料理レシピ、県産農林水産物を積極的に販売している量販店や小売店、県産のお米と食材を使用した料理を楽しめる「やまぐち食彩店」、厳選された県産農林水産物や加工品130品目からお好みの商品が選べるカタログギフト「ぶちうま! 山口」など、幅広い情報を提供していますので、県産農林水産物等の情報収集の際には是非ご利用ください。

さらに、同ホームページには、県産農林水産物キャラクターの「ぶちうま! キャラクター」を掲載しています。現在、49種類あり、女性やお子様を中心に「かわいい」と人気が高く、販売促進のためのPR時にも、チラシ等での使用は欠かせないものとなっています。キャラクターは申請いただければ無料でご使用いただけます。各種広報誌やお知らせ等にもぜひご利用下さい。

（申請等のお問合せ先：協議会事務局（県ぶちうまやまぐち推進課）083-933-3395）

皆様におかれましては、協議会の取組についてご理解をいただきますとともに、県産農林水産物の積極的なご活用につきまして、よろしく申し上げます。



(ぶちうま! キャラクター)

CONTENTS

- ② 活動報告
- ③ 研修会報告

- ④ 私の職場紹介
- ⑤ 栄養コラム

- ⑥ 編集後記

活動報告

「腸内フローラ」教室を実施して

柳井地域専門部会 河野 香緒里

近年、腸内環境を整える視点から、腸内フローラの働きが注目されています。柳井地域専門部会では、山口県東部ヤクルト販売株式会社より講師をお迎えし、腸内フローラについて最新の情報を学ぶとともに体組成測定を行い、食と健康について考えることを目的として研修会を行いました。

講演では腸内フローラの働きやバランスについて学び、腸内環境を整える手立ての一つとして、乳酸菌摂取を習慣化することが有効であることを知りました。クイズで、体内の腸内細菌は約1kgもの重さがあることが示され、予想よりも重かったことに驚きの声が聞かれました。また「いいウンチ」については参加者がいいウンチの模型を手にとって体感することができました。動画や模型を効果的に用いたプレゼンテーションは大変分かりやすかったと好評でした。

講演後の質疑応答では、参加者より「乳酸菌飲料を飲むタイミングはいつがいいのか」という質問がありました。回答として、時間帯によって効能が変化することはないが毎日同じタイミングで飲むようにすることで飲み忘れの予防につながる、というアドバイスをいただき、実生活に乳酸菌飲料を取り入れる上での参考になりました。

体組成測定では体重の他、体脂肪率や内臓脂肪レベル、筋肉量など細かい測定結果から自分の体の現状を知り、食生活改善への意欲増進につながったと考えられます。腸内フローラ、腸内環境に関する知識を深め、食生活・健康について考えることができ、大変有意義な研修会となりました。



腸内環境に関する知識を深め、食生活・健康について考えることができ、大変有意義な研修会となりました。

「小学生 親子料理教室 ～親子で楽しい食育教育～」

山口地域専門部会 植田 安莉亜



山口地域専門部会では、①健康的な生活習慣の必要性を知る。②野菜摂取の必要性(内容・量)について理解を深める。を目的に小学3、4年生とその親子を対象として「楽しい食育教育～野菜パワーで元気いっぱい～」という親子料理教室を行いました。内容は、夏休み期間の開催ということもあり、親子で参加しやすいメニューを検討しました。

まずは講座で「健康と食事について」1日の野菜摂取目標量350gについて学び、その後「野菜を使った調理実習」で旬の夏野菜を中心に、ピザ、南瓜のスープ、リボンサラダ、フルーツポンチを作り、感想等を発表しながら皆で食べました。生地の手ごね作業や、ピーラーでのサラダ作り等、包丁を使用しない作業を入れることにより、子供も積極的に活動できました。

「料理の機会がないが一緒に作れた」「いつもは野菜をあまり食べない子供がおいしいと野菜サラダを食べ、家でも作ってと言われた」「バランスの良い食事をとるように努力したい」「苦手な野菜も工夫して食べたい」等の感想があり、目的①、②に対する理解も深まったと思います。準備段階で材料の仕分け作業や食器等に反省点はありましたが、夏休みの前半に開催したことで、「参加しやすかった」「まだ夏休みがあるからまた作ってみよう」と言われるご家族もいらっしゃる、来年も夏休み期間にこのようなイベントが開催できたらと考えています。

「料理の機会がないが一緒に作れた」「いつもは野菜をあまり食べない子供がおいしいと野菜サラダを食べ、家でも作ってと言われた」「バランスの良い食事をとるように努力したい」「苦手な野菜も工夫して食べたい」等の感想があり、目的①、②に対する理解も深まったと思います。準備段階で材料の仕分け作業や食器等に反省点はありましたが、夏休みの前半に開催したことで、「参加しやすかった」「まだ夏休みがあるからまた作ってみよう」と言われるご家族もいらっしゃる、来年も夏休み期間にこのようなイベントが開催できたらと考えています。



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/>

研修会報告

生涯教育実務研修

～ 全栄養士に贈る、集める力と伝える力のスキルアップ～

地域活動専門部会 中村 絵美

今年度はパソコン持参の生涯教育実務研修を行いました。

1つ目は、山口県立大学の水津久美子先生より調査研究におけるアンケート調査の手法を学びました。アンケートは目的をはっきりさせることでより有効な結果を得られることを再認識しました。また、実際にパソコンを使って集計の方法も学ぶこともでき、とても有意義な時間となりました。

2つ目は、対象者に合わせた効果的な情報提供ができることを目的に、overwall代表の大草快貴先生よりプレゼンの魅せ方・伝え方を学びました。日頃の資料がいかにか自己満足であったか気づかされ、わかりやすさが一番だと改めて感じました。後半は、参加者持参のパワーポイントで魅せるスキルも教わり、目から鱗の連続でした。



地域活動部会では、会員の就労状況が様々で求められる研修を模索中でしたが、今回の研修は全ての栄養士の仕事に反映できるスキルを学べたのではないかと思います。今後も魅力ある研修会を開催したいと思いますので、ぜひ参加してご意見頂けたら幸いです。

指導者のための健康・栄養セミナー 「免疫と栄養」

組織広報部 河野 香緒里

11月18日(日)、指導者のための健康・栄養セミナーが、「LIVE ON SEMINER」、ライブ配信の講義として行われました。研修会会場のスクリーンに東京会場の映像が映し出され、司会進行がリアルタイムで始まる様子には、まるでその場にいるような臨場感がありました。

東京都健康長寿医療センター研究所副所長、新開省二先生による講演は「わたしたちの健康を支える免疫と乳酸菌」という題目で、主に防衛体力の重要性、乳酸菌B240の特徴、防衛体力を高める方法について学びました。

風邪・インフルエンザの予防のために昔から言われていることは「手洗い・うがい」ですが、近年の調査によりうがいの有用性が実証されたとのこと。それに加え、予防目的のマスク着用が以前よりも多く見られるように、わたしたちは風邪などの感染症に対する行動・意識が、かかってしまった後の症状への「対処」から、かからないための「予防」へと変化してきています。そのようなことを踏まえ、健康リスクの予防の観点から、防衛体力の構成要素である「免疫」が自己防衛機能としていかに大切であるかをお話されました。

免疫のうち「ファーストディフェンス」つまり最初の砦である粘膜免疫においては、細菌・ウイルス等をバリアするために、「免疫グロブリンA (S I g A) が細菌・ウイルスを捕まえる」こと、及び「粘膜物質ムチンが細菌・ウイルスの侵入を防ぐ」ことが重要ですが、それらの機能向上に、新しく発見された乳酸菌株「B240」が効果的に働くようです。B240は、タイで伝統的に食されてきた発酵茶である「ミヤン」より発見されたものです。

講義後は、全国のセミナー会場からネット通信によって質問が寄せられました。B240は他の乳酸菌とどのように違うのか、という問いについては、ビフィズス菌などに見られる、腸内フローラに働きかけて腸内環境を整えるメカニズムとは異なり、B240は全身の粘膜免疫を高めるメカニズムを持つとのことでした。

防衛体力を高めるためには、十分な水分摂取を含めたバランスのとれた食事、適度な運動、睡眠、ストレスのコントロールとともに、乳酸菌B240の継続的な摂取(目安としては1日あたり20億個)が有用であることがわかりました。

風邪やインフルエンザの流行が心配される時期を前に、防衛体力の要である免疫に関する知識を深めることができ、免疫を高める視点から健康・栄養について考えるよい機会となりました。このセミナーで得た知識を、今後の活動に生かしていきたいと思えます。



「歯科で活躍する管理栄養士」

ワハハキッズデンタルランド&おとな歯科
津村 友里江

「なぜ管理栄養士が歯医者さんにいるの？」この質問を何度されたことでしょうか。生活習慣と今の病気に深く関わりがある今だからこそ、食事の大切さを伝える管理栄養士が必要になってきます。食べることはお口から始まることであり、歯周病と糖尿病などの生活習慣病は相互関係を持っています。ということは、お口の状態をきれいに整え、規則正しい食生活（予防医療）をおこなっていれば病気も減るのではないかと…かの有名な医学の父とも呼ばれたヒポクラテスも「食べ物で治せない病気は、医者でも治せない。」と提言しています。

私が管理栄養士として歯科で働く理由は、このように一次予防に携わり将来の病気を減らしたいということと管理栄養士として歯科での役割が不透明だからこそ自分が最先端となっていることに挑戦できるということに惹かれたからです。

歯科での仕事内容としては、管理栄養士として食事調査をもとに栄養相談をおこなったり、毎月のおたよりの作成、食育、SNS上での栄養情報更新などにプラスして歯科助手や受付業務もおこなっています。歯科での管理栄養士の立場が不透明だからこそ、自分のやり方次第で何でも挑戦させてもらい、勉強もさせてもらっています。

今後は地産地消として地域の方にインタビューをおこない子供たちに色々な食材について知ってもらったり、もっともっと知識を深めるために他院の管理栄養士さん達と交流し勉強会をおこなうこと、歯科栄養士の仕事をもっと多くの方に知ってもらい多くの方に歯科栄養士の必要性を知ってもらう為に活動していく予定です。将来一人でも多くの健心康体（健康）の為に日々精進してまいります。



健康都市「やまぐち」 健康寿命の延伸をめざして

山口市健康増進課(山口市保健センター) 宮下 由美子

山口市は、だれもが元気でいきいきと暮らせる「健康都市やまぐち」をめざして、平成27年に「健康都市宣言」を行い、魅力いっぱいの地域資源を活かした市民総参加の健康づくりを進めています。

市民一人ひとりが主体的に継続して健康づくりに取り組んでいけるよう、健康状態を「見える化」する事業を展開しています。その一つとして、「健康チェック・健康相談会」を開催しています。毎回の参加者は100名前後で、会場内は大変な賑わいとなっています。体組成測定や血管年齢測定等、各回のテーマに応じた内容で各種測定を行っています。測定結果を数値で確認し、自分の体を「見える化」して知ることにより、生活改善への意欲が高まる様子が見られます。

また、栄養相談ブースでは、塩分チェックシートや10食品群チェックシートを使って、日頃の食生活を「見える化」することで、塩分を取り過ぎてしまう食習慣に気付いたり、習慣的に口にする食品の偏りに気付いたり、自らの食生活を振り返り、具体的に食生活を改善する行動へつながる様子も見られます。その他にも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事や1日の野菜摂取目標量などについても「見える化」して、理解を深めてもらえるようパネルやフードモデルの展示を行い啓発しています。

これからも市民の健康寿命の延伸をめざして、地域の実情に合わせた健康づくり事業を展開し、個々に寄り添い健康づくりのサポートができるよう努力していきたいと思います。





「食でアスリートを応援!!」 —スポーツ現場からの思い—



公益財団法人 山口県体育協会

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター管理栄養士 中村 由佳里

平成27年4月より現在の仕事に就き、スポーツ現場で選手の栄養サポートやスポーツ栄養の普及啓発活動を行っています。過日開催された福井国体では、水球少年男子、ハンドボール少年女子、バレーボール少年男子の3競技種別に帯同しました。「大会期間中選手がコンディションを良好に保持できる」を栄養サポートの目的とし、試合を最後までバテずに戦い抜く体力とスタミナの確保、リカバリーの徹底、遠征時における体調や食事面の自己管理能力の習得を目標に取り組みました。水球は惜しくも予選トーナメントで敗退してしまいましたが、ハンドボール少年女子は第3位、バレーボール少年男子は第5位の結果で帯同サポートを終えました。



毎日の食事がからだをつくり体調をととのえる役割をしていることは一般人もアスリートも同じ。スポーツを行う場合どうしても勝利至上主義が先行してしまい、競技力の向上に重きを置きがちです。しかし、成長期のアスリート、つまりスポーツをする子どもは、アスリートである前に健全な心とからだを育む成長を優先しなければなりません。そのためには、特に小・中学校現場では、指導者だけでなく子どもたちの身近にいる養護教諭や栄養教諭の方々に積極的にスポーツ現場に介入していただき、子どもたちが安全に楽しくスポーツができるよう、スポーツをする子どもたちに向けた食育をお願いしたいと思っております。

「必要な時に必要な物を必要な量食べることができる力」は、アスリートに備えて欲しい食の力の1つです。しかし、自己管理能力は簡単に身につく力ではないため、これもトレーニングと一緒に日々の実践と継続が必須となります。しかし、ボク流やワタシ流の食習慣が出来上がってしまった状態からの改善はとても困難です。高校部活動のサポート現場で、「時間がないから朝食は食べない」「野菜や果物を最近食べてない」「好き嫌いが多いけどサプリメントを摂っているから大丈夫」「部活の後は自販機のジュースをガブガブ」等々、ごく一部の選手ですが食意識の低さや危機感が全くない現状を目にすると、家庭の食事は一体どうなっているのだろうかと心配になります。子どもたちだけでなく、実際に食事を準備する保護者への情報発信不足とアプローチの必要性を痛感します。子どもたちが充実したスポーツ活動を継続的に行うためには、食事について向き合える環境やきっかけをつくれる家庭や学校で、小さい頃からの栄養や食事に関する基本的な知識の積み上げが必要で、その「食の基本の基」を伝える役割が担えるのは学校の先生やスポーツ指導者でもなく栄養士ではないでしょうか。

学校現場やスポーツ少年団などジュニアアスリートにかかわっておられる栄養士・管理栄養士のみなさん、生涯にわたるからだの基礎ができる成長期の早い時期から食の大切さを根気強く伝え続け、食でアスリートを応援しましょう!!



体調・食事面のセルフチェックシート																
*記入方法：食べたら各欄に○を書き入れる。補食やおやつは食べた物を書く。																
月	日	/ (月)		/ (火)		/ (水)		/ (木)		/ (金)		/ (土)		/ (日)		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
主食	ごはん															
	パン (菓子パン除く)															
主菜	麺類															
	肉類															
	魚類															
	大豆製品															
副菜	卵															
	緑黄色野菜															
	その他の野菜															
	海藻類															
果物	きのこ類															
	いも類															
	牛乳・乳製品															
補食 (運動前後、夜間)																
おやつ (菓子、ジュース類)																
コンディション	食欲	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	体調	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪
	疲労回復度	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪
	睡眠の質	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪	良・悪
睡眠時間 (H)																
体重 (kg)																

※疲労回復度については、前夜と比較して10~1の数字を記入 (10:疲労が全く残っていない → 1:疲労が全くとれていない)

東洋羽毛「睡眠セミナー」無料サービスのご案内

Sleeping seminar

◆こんなお悩みはありませんか？

- ・夜勤明け、体は疲労しているのになかなか眠れない。
- ・寝起きが苦手で起床時間ギリギリまで起きられない。
- ・睡眠時間は長いのに、眠りの質に満足できない。

◆睡眠セミナーを無料で開催しています

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実したセミナーをご用意しています。

- 睡眠の科学的メカニズム
- 社会的な睡眠の重要性
- よりよく眠る方法
- よりよく眠るための心得
- 交代制勤務の負担を軽減する眠りのヒントなど

睡眠セミナー実績

- ◇広島看護協会東広島・竹原支部
- ◇日本赤十字社 柏原赤十字病院
- ◇山台厚生病院
- ◇愛知県看護連盟総会
- ◇国立病院機構 徳島病院
- ◇神奈川県立 足柄上病院
- ◇(社福)恩賜財団 済生会兵庫東病院
- その他多数



睡眠セミナーの様子

セミナー受講後の感想

- ・出来ることは、今日からでも実践したいと思います。
- ・「なるほど!」と思えることがたくさんあり、勉強になりました。
- ・睡眠に関しての自分の知識が合っていて安心しました。
- ・看護職として、睡眠の重要性をあらためて認識しました。

研修会や勉強会、学会でのコーヒーサービスもご提供しています。



セミナーに関するご相談はお気軽にご連絡ください!



TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社
山口営業所 ☎ 0120-383843
〒753-0222 山口県山口市大内矢田南8-12-2

食べたいときに、すぐおいしい。



健康を気にしてる方に4つのケアシリーズを!
塩分、カロリー、たんぱくを気にされている方向けのお弁当です。

<http://shokutakubin.com/>

塩分ケアコース
塩分を控えた方のために
塩分 2.0g 以下
※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計

カロリーケア 1200コース
カロリーを控えた方のために
約400kcal 以下
※1食あたり目安、ご飯100gとおかずの合計

カロリーケア 1600コース
カロリーを控えた方のために
約530kcal 以下
※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計

たんぱくケアコース
たんぱく質を控えた方のために
たんぱく質 約13g 以下
※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計



通話料無料 **0120-8149-39**
8:30 ~ 20:30 (土日祝でも可)

(販売者) 東京都千代田区丸の内 2-7-3 東京ビルディング 20 階

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

SOMPOヘルスサポート

年間32万件以上の保健指導実績!

健康保険組合などからさまざまな健康支援事業の委託を受け、全国1,300人以上の健康相談員の皆様と共に保健指導を実施しています。

★健康相談員 募集中★

特定保健指導を中心とした保健指導。充実した教育制度あり。未経験歓迎! ライフスタイルに合わせ、資格を活かしたお仕事です。

〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町1-2-3
TEL (03) 5209-8867 FAX (03) 5209-8509
HP <http://www.kenko-shien.jp>

お仕事の詳細
ご応募は
こちらから▶▶▶



事務局より

研修会予定案内

平成31年1月27日(日) 栄養士会・歯科医師会連携研修会

平成31年2月9日(土) 山口県栄養士会研究発表会