

山口県栄養士会通常総会 佐々木敏 教授 基調講演

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」を聴講して

2020年～2024年使用「日本人の食事摂取基準(2020年版)」が今年告示されます。策定委員会ワーキンググループ委員長である佐々木敏先生の講演「食事摂取基準の使い方」について報告いたします。講演会は参加者240名と熱気にあふれていました。

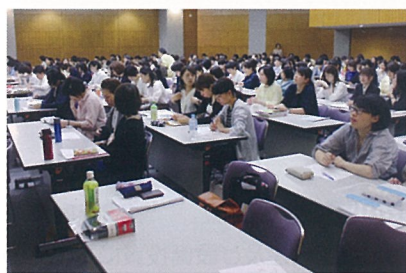
講義はまず「食事摂取基準」を英語(=世界標準)で表記した「Dietary Reference Intakes」の言葉の持つ意味を、正しく捉えているかという問いかけから始まりました。Dietaryは「食事、食事の」、Intakesは「経口摂取」の意味です。Referenceは直訳すると「参照」、辞典によれば「参照」とは照らし合わせて見ることです。ではこの場合、「何」と照らし合わせるのでしょうか。答えは「今食べているもの」です。

食事摂取基準は数字をそのまま使うのではなく、食事摂取状況のアセスメントに使用するものです。食事摂取状況のアセスメントとは、先ず食事調査を行い、食事内容を把握する、次に食事摂取基準の各指標で示される値と比較する。生活習慣の影響や臨床症状・臨床検査を利用してエネルギーや栄養素の摂取量が適切かどうかを評価することです。食事アセスメントの重要性については講義の随所で触れられており、聴講者の心に深く残ったことと思います。

エネルギーや各栄養素については、示された表やグラフのまちがい探しや正しい記述を選ぶなどのクイズ形式で講義が進められました。一人ひとりが考えることを大切にされた全員参加型の講義でした。

高齢化を踏まえた改定のひとつが年齢区分で、高齢者は65～74歳・75歳以上の2区分に分けられたということです。

高齢者においては、BMIが25～30kg/m²でも総死亡率は高くないことが調査により分かっています。しかしながら、生活習慣病予防の観点から目標とするBMIの上限が25kg/m²未満に設定されているなど、根拠を基にした考え方について学ぶことができました。またエネルギーの指標としては、BMI(体格指数)及び体重の「変化量」を見る



ことが簡易かつ重

要であると教わりました。

また高齢者は、フレイル(虚弱)予防の観点からたんぱく質の目標量が引き上げられます。加齢によって活動量が少なくなっている人についても、少なくとも推奨量以上を摂ることが求められます。



炭水化物については、目標量(範囲)はアルコールを含む形で設定されています。量だけでなく、むしろ「質」への注意喚起がなされており、食物繊維が不足しないよう気をつけなければなりません。

脂質についても、その構成成分である飽和脂肪酸など「質」への配慮を十分に行うことが大切です。それにはまず脂肪酸ごとの役割の違いを正しく理解する必要がありますと感じました。

ナトリウムの過剰摂取が高血圧の一因となることは周知されていますが、上限ではなく、食塩としての摂取量が1日当たり何グラムを下回らなければ問題ないか(推定平均必要量)の問いには、聴講者のうち正確に答えられる人は多くありませんでした。答えは1.5gで、1.5g～5.0gの範囲内では、健康への影響に変わりはないようです。高血圧や腎臓病といった生活習慣病予防のため、今回の改定において15歳以上の男性では1日当たり7.5g未満、女性では6.5g未満に設定され、男女とも前摂取基準に比べて0.5g引き下げられます。

食事摂取基準は、給食管理だけでなく全ての栄養業務の基盤となるガイドラインです。改定を前に、食事栄養摂取基準について理解を深め、現場での活用の仕方について考えるよい機会となりました。佐々木先生には、専門職としてあるべき姿勢、心構えも示唆していただきました。専門職であるからこそ継続的に学習していかねばならないと改めて感じ、その意欲を高めることができました。

組織・広報事業部運営委員

河野 香緒里

CONTENTS

- ② 運営方針 通常総会報告
- ② 2019年度 永年模範表彰者名簿

- ③ 活動報告
- ④ 新人さんインタビュー

- ⑤ 栄養コラム
- ⑥ 編集後記

2019年度山口県栄養士会運営方針と「栄養士法2000年改正の実体化と完結に向けて」について

公益社団法人 山口県栄養士会 会長 中谷 昌子

山口県栄養士会は公益社団法人として、県民の「自己実現を目指しよりよく生きる」とのニーズに応え関係機関、関係団体と連携・協働のもとに効果的な事業の推進を図っております。公益社団法人として8年目を迎え、会員の皆様の意識も大きく変化してきました。また、当会の県民に寄り添い、必要とされる管理栄養士・栄養士に向けて各専門部会の事業に、『管理栄養士・栄養士に話を聞きたい』など、よい結果がはじまっています。しかし、管理栄養士・栄養士がどのような仕事をし、どこにいるのか分からないという意見もあります。公益事業の継続と、私たちが知っていただく努力の継続は今後も必要と考えます。



今、公益社団法人日本栄養士会では、「栄養士法2000年改正の実体化と完結に向けて」動いています。理由は2000年の改正では具体的な裏付けができていないとの見解からです。まず、一つ目として栄養管理体制の整備です。管理栄養士の業務は人に対する栄養管理を行うものと位置づけられました。しかし、医療法施行規則等では（栄養士：100床に1）の見直しが必要ではないかということと、栄養士の業務の明確化や質的な評価にかかる見直しが行われていないのではいか、という考えからです。二つ目として地域包括ケアシステムにおける栄養支援体制の確立（在宅療養者・高齢者の栄養管理）です。食に対する現状や制度上の問題など課題は山積しています。併せて、地域で活動するためには、栄養士法に職業倫理規定（守秘義務、研修義務、応召義務等）が必要と考えられます。日本栄養士会が管理栄養士・栄養士の業務規範（案）について会員の皆様からの意見を求めているのはご存知のことと思います。

私たち管理栄養士・栄養士への課題はたくさんありますが、関係機関や多職種の理解と協働、その中で私たちが日ごろの仕事や研究の中で、「大したことはしていません」ではなく、「このようなことをしています」と伝えていきましょう。

令和元年が良い年になることと、会員の皆様の当会への参加に感謝申し上げます。

2019年度 永年模範表彰者名簿

地域	氏名	職域
岩国専門部会	藤井 忍	福祉
柳井専門部会	岡田 佳恵	公衆衛生
防府専門部会	松村 史樹	地域活動
山口専門部会	赤山 育江	地域活動
宇部専門部会	田辺 のぶか	医療
宇部専門部会	松岡 里絵	医療
宇部専門部会	常岡 和美	学校健康教育
宇部専門部会	能見 真由子	学校健康教育
下関専門部会	戸島 淳子	地域活動
下関専門部会	中西 厚子	福祉



通常総会報告

組織・広報事業部運営委員 中村 絵美

令和元年6月8日(土)10時より2019年度通常総会が開催されました。総会に先立ち、2019年度永年模範会員として10名の方が表彰され、代表の岩国地域の藤井忍会員に中谷会長より表彰状と記念品が贈られました。

総会議長岡田典子氏、議事録書記中嶋乃理子氏、議事録署名西本美希氏・原田朋子氏。

5月31日現在の会員数811名、本日出席者115名、書面表決賛成292名、委任状36名の計443名で総会成立。平成30年度事業報告、平成30年度決算報告及び監査報告すべて承認されました。令和元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がされました。総会後の佐々木敏先生の講演を目当てに通常の総会参加者より30名程度多く集まり盛会のうちに終了しました。

活動報告

「管理栄養士というライセンスの強み」

株式会社セービング 栄養管理室 室長 福田 裕子



急性期病院で39年間管理栄養士として働き定年を迎えました。

人生100年時代、定年後も管理栄養士として働くことを考え、クリニックの栄養指導、看護学校での臨床栄養学講義、そして、サ高住の立ち上げなど、管理栄養士仲間、栄養士会、旧知の医師からのお誘いでいろいろな仕事を体験いたしました。いずれも急性期病院で培った経験が役に立っています。

昨年5月から現在の株式会社セービングで栄養管理室室長として勤務しています。今回も管理栄養士仲間の声かけにより、厨房機器メーカーを通じてのお誘いで出会えた職場です。初めて株式会社という企業で勤務することになりました。

株式会社セービングは有料老人ホーム10施設、特養2施設、デイサービス、グループホーム各10箇所程度を運営しています。特別養護老人ホーム以外は管理栄養士必置の義務がないため、有料老人ホームやグループホームの給食は、各施設の調理員が個別に献立・調理を担当しており衛生管理や栄養管理は必ずしも充分とは言えない状態でした。そこで会社が私に求めたものは「安心安全で栄養的にも考えられた料理をすべての施設で食べられるように、クックチルシステムを取り入れたセントラルキッチン方式の給食センターを立ち上げること」でした。

病院時代はNSTにも熱心に取り組み栄養管理センターの仕事でしたが、今は給食管理センターの仕事です。幸いにも私達の年代はアナログ世代でしかも直営時代に献立・発注・食品管理も経験してきたので、給食管理も楽しくこなしています。まさに昔取った杵柄です。病院時代栄養課長として栄養部門マネージメントで培った知識や経験、人脈が役立っています。食品業納入業者や給食関連設備機器業者の開拓や対応、保健所などとの法的な対応、医師との対応などは、給食センターを立ち上げ運営するための重要な基本的な知識です。

今まで会社には栄養関係について専門知識をもつ職員がいませんでした。食事を提供する介護施設として会社の規模が大きくなるに従ってやはり栄養関係の専門家がいないと入所者の安全安心は担保されません。従って、私の責任は重いのですが栄養部門の専門家、栄養管理室長として頼りにされています。

一方企業の場合やはり、コストパフォーマンスが問われます。常に人件費、材料費、と入所者の満足度などの評価には厳しいものがあります。有料老人ホームは特定給食施設ではないので、管理栄養士も栄養士も必置ではありません。そのため、給食サービスについては施設間でかなりのレベルに差があるように思います。冷凍のお弁当を温めて提供している施設もあると聞きます。食事は入所者にとって楽しみであり、健康の保持増進には最も重要なサービスです。今後も人手不足は進行し、ますます厳しいコスト管理が要求されます。その対策として、徹底的な衛生管理のもと、心のこもった暖かい給食を提供するためにはクックチル方式の給食センターが増えると思います。私たち管理栄養士の技術によってこのような社会のニーズに答えることができるのです。

一般企業も定年は伸びています。私は正職員として70歳まで働いてほしいと言われていました。再就職して管理栄養士というライセンスの強みに気づかされました。管理栄養士としての業務を極めた有資格者は元気でさえあればいつまでも生きがいを手に入れることができるのです。



「福田さんプロフィール」

認定資格：糖尿病療養指導士 病態栄養認定専門管理栄養士
健康運動指導士 NST 専門療法士 在宅訪問管理栄養士

1日のタイムスケジュール

- 8:00 出勤
- 8:30 セントラルキッチンミーティング
- 9:00 本社ミーティング
- 9:10 在庫管理、食品管理、打ち合わせ
- 10:00 献立、書類作成、各施設のリーダー打ち合わせ
- 12:00 昼食休憩
- 13:00 発注準備、CK内にて献立内容の検討など
- 15:00 会議もしくは各施設へ相談、視察など
CKにて コーヒーブレイク
- 17:30 退社

新人さんインタビュー

質問

- 1 栄養士を目指したきっかけ
- 2 今の職場を選んだ理由
- 3 今の仕事内容
- 4 今後の目標(どんな栄養士になりたいか など)
- 5 栄養士会に望むこと

長門総合病院

寺田 笑菜

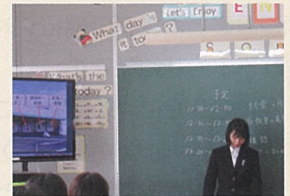


- 1 家族の健康のため毎日食事を作ってくれる母の心遣いがきっかけです。私が壁にぶつかった時、彩りとバランスがいつも以上に考えられたお弁当の中に「あとちょっと頑張れ！」と書いたメモを入れて励ましてくれ、私が生きてきた日々の中でいつも母の食事が私の心の支えでした。そのため、食を通して誰かの支えになれる仕事がしたいという思いが強まり、大学時代の講師の「人は自分で食事が出来なくなった時と排泄が出来なくなった時に死を覚悟する。」という言葉に共感したこともあって、医療現場で治療・病状回復のために頑張る患者さんやご家族の支えとなれる管理栄養士を目指すことにしました。
- 2 給食業務が直営方式であることや、様々な症例を経験できる総合病院であることから管理栄養士として自己成長を遂げられる職場だと感じました。まだ経験も浅く、失敗ばかりの毎日ですが、行き詰った時にサポートくださる上司や先輩方のおかげで安心して働ける職場であり、また毎日の業務が勉強となる充実した日々を送っています。
- 3 安全で適切な食事が患者さんに提供されているか点検を行ったり、また患者さんそれぞれの状況や要望に合わせた食事提供が出来るように献立調整をする業務に携わっています。私が行っている業務はまだほんの一部であるため、ゆくゆくは栄養指導も並行して着実に業務をこなし、現場で活躍していきたいです。
- 4 チーム医療の一員として活躍出来るNST専門療法士の資格取得、また多くの経験を通して極めたい専門域を見つけ、知識を深めていきたいです。また、給食業務においては患者さんそれぞれの食事療法の指標となる献立を考えることが出来るようになりたいと思います。
- 5 永続して情報収集することが重要な職種であるため、より充実した研修会や講演会を実施していただけると幸いです。

山陽小野田市立学校給食センター

配川 明日香

- 1 栄養士という存在を知ったのは、中学校で栄養士さんが給食のお話をしにきてくれた時でした。栄養士になるうと考え始めたのは、高校の進路選択の時です。栄養士さんが学校に来てくださり、どのような仕事をしているのか聞かせていただきました。その時に栄養士の仕事は食事で人々の健康を支えることができると教えていただき、私も人のためになる仕事をしたいと思ったのがきっかけです。
- 2 私は学校で栄養について学び、健康に生きていくためには、正しい食習慣を築くことが大切だと思いました。そこで、子どもたちに栄養バランスが考えられている給食を提供でき、食に関する指導にも関わることのできる栄養教諭という仕事に魅力を感じました。また、教育実習で実際に栄養教諭の仕事を見させていただき、教育の現場で働いてみたいという気持ちが強くなったからです。
- 3 午前中は調理場で検収や料理の温度の測定、調理員さんのお手伝いなどを行っています。午後からは給食だよりや献立カレンダーを作ったり、牛乳やパンの発注、次回の献立の検討、食数の変更、アレルギー対応案の確認などを行っています。また、市内の自分の担当になっている学校の巡回指導や、給食試食会で給食についてお話をすることもあります。
- 4 今はまだ栄養士として未熟なところが多々ありますが、これから学校栄養職員として経験を積み、安全でおいしい給食を提供していきたいよう精進していきたいと思っています。
- 5 栄養士として必要な知識や色々な職域の情報など新しい情報をたくさん得られる場所として活用させていただきたいと思っています。



下関短期大学 栄養学科

島村 優花

- 1 中学3年生の時、試合で左膝の靭帯をきってしまい、病院に入院する機会がありました。その時、私にとって唯一の楽しみになったのが、病院の食事でした。よく病院内に貼ってある献立を見に行ったのを覚えています。その時、私もこんな献立が立てられるような仕事に就きたいと思うようになりました。また、隣で入院していた糖尿病患者さんに食事指導している栄養士さんを見て、憧れを抱き、私も誰かのために栄養指導をして一人でも多くの人を助けたいと思うようになりました。
- 2 病院で行う栄養指導とは異なりますが、私は給食委託業者に就職し病院等で働く機会があり、その経験を活かして、新しく栄養士になる学生の力になりたい、そういう面で学生を指導したいと思い、今の職場を選びました。
- 3 大学で給食実務実習、栄養指導実習の助手をしています。
- 4 学生が栄養士として社会に出た時、この大学に入学してよかったと思えるような指導教育を目標にして頑張っていきたいです。そのためにも、栄養士を目指す学生に、どのようなことが学べたら、社会に出た時に役立つのかを考えながら、学生と向き合っていきたいです。
- 5 アレルギーを持つ幼児にどのような献立を立てたらよいか、自分の子供がアレルギーだと分かった時に、どう対処していけばいいのか等が分かるリーフレットがあれば親の不安を少しでも取り除けるのではないかと思います。また、近年小中学校での家庭科の授業数の減少、食卓で手軽に食べられる既製品の増加に伴い、調理する楽しさ等の興味・関心が薄れているのではないかと感じました。特に魚料理を食べる機会が家庭でも減っているようなので、小中学生を対象にした料理教室があるといいのではないかと思います。



医療法人和同会秋穂幸楽苑

後藤 朋子



- 1 一度文系の短大を卒業した後、医療事務で働き始め、その時に医療福祉の現場を見ることが出来ました。中でも私の関わりたい分野に「食事」に関するところだったのでそこをいったん退職し栄養士の資格取得のため社会人で再度学校に行き免許を取得しました。
- 2 管理栄養士の資格を得てから、社員食堂(企業)で献立作成、発注、営業などをしながら、食堂栄養士として勤めてきましたが、更に免許を生かして学びたいと思い現在の職場に転職しました。
- 3 高齢者である利用者の方々がそれぞれの生活をよりよく過ごしてもらうため、他の職種の方と連携しながら、食べるためのマネジメントをしています。
- 4 心の優しい、器の大きい人間になりたいです。(笑) また、利用者の方々に寄り添い、何をどうしたいのかの希望を叶えることが出来る栄養士になりたいです。
- 5 栄養士がもっと活躍できるための知識を深める研修会を多く開催していただきたいです。

「今、私達にできること ～宇部西あかり苑の現状と取り組み～」

特定施設入居者生活介護 有料老人ホーム宇部西あかり苑 橋本 文江

宇部西あかり苑は老人の特性に配慮し、利用者の自主性を尊重して心豊かな生活が送れるよう他職種協働による様々なサービスを提供している有料老人ホームです。

食事サービスとしては、利用者の身体状況、嗜好、栄養バランスに配慮して管理栄養士が献立を作成し食事を提供しています。

高齢化は着実に進行しており、当苑でも利用者100名中100歳以上が2名、90歳以上に至っては45名という年齢構成です。そこで当苑では介護度進行予防を目指した様々な取り組みを行っています。栄養面での取り組みの1つとして、「料理を通してたくさんの皆さんの笑顔が届けられますように。」と、苑便りの「すまいるひやく」というコーナーを受けもっています。

私達管理栄養士が直接居室を訪問し、楽しかった食べ物の思い出話や、幼少期の懐かしい料理の話などを取材し、苑便りで紹介しています。

ある利用者さんは、「昔じゃキューええ料理はありませんよ。」「昔のことはもう忘れました。」と、最初は照れくさそうに言われていましたが、その後、8人の大家族だったこと、祖父が植えてくれた柿、すもも、梨、みかん、びわ、橙の木が好きだったこと。「朝早くから起きて巻き寿司を作って、卵、かんぴょう、人参と家で出来るものを入れていました。子ども達は、大喜びだった。」と、次第にしっかり思いだされ、明治生まれの祖母は、醤油や味噌も作ってやり手さんだった事、鶏を飼っていて新鮮な卵焼きを、いつも子ども達のお弁当に入れた事、海が近い事もあり海苔を近所の方と作っていた事。ふるさとに思いを褪せながらご自身の人生を感慨深くお話してくださいました。

管理栄養士ができることは栄養価計算だけではありません。利用者さんが語ってくださったこだわりのお料理を楽しい思い出とともに料理として再現し、家庭のようにみんなで楽しむ仕掛けを作ることです。

苑では四季それぞれの変化を感じていただけるよう野菜作りにも取り組んでいます。苑で収穫した野菜や果物を使って手作りデザートや手軽にできる、食べ慣れた料理と一緒に作るのです。自分たちで作った野菜や果物、一緒に調理をするところに関わって頂くことは昔の楽しい思い出を蘇らせる不思議なパワーがあります。仲間と一緒にこだわりの食事を楽しく食べる、これこそ食を通じた介護度進行予防効果です。



毎年当苑では、1月の下旬に甘夏を利用者と一緒に収穫します。(甘夏の木は苑10周年をお祝いして植えた記念樹です。)今年は31個も採れました。1か月間、段ボールに入れて、デッキの椅子の下で熟成させます。2月には、みんなで一緒に皮取り作業をし、果肉をゼリーに皮はオレンジピールとして提供しました。甘夏ゼリーを提供した日には普段以上に会話ははずみ、たくさんの笑顔がみられました。ここで皆さんに提供し好評だった、甘夏ゼリーのレシピを紹介します。

今、当苑の庭の畑にはトマト、茄子、スイカなどたくさんの夏野菜が育っています。利用者のリクエストに応じて一緒に料理を作り、楽しむ予定にしています。

甘夏ゼリー



刻み食の方は同じゼリーです。ムース食の方は全体量をミキサーにかけて冷やします。ミキサー食の方はゼラチンを入れる前に100mlに対して増粘剤(つるりんこ)0.6g目安でミキサーにかけて冷やします。

材料(1人分)

(103Kcal たんぱく質1.1g)			
甘夏果肉	35g	ゼラチン	2.2~2.5g
オレンジジュース	90ml	ふやかす水	11~13ml
砂糖	9~14g	ラム酒	0.5ml

作り方

- 1 果肉をフードプロセッサーにかけます。
- 2 ゼラチンを5倍の水でふやかします。
- 3 なべにオレンジジュース、①の果肉、砂糖を入れて中火にかけます。ふつふつしてきたら火を消します。
- 4 ②のゼラチンをふり入れ、泡立て器で混ぜて溶かします。
- 5 最後にラム酒を加えます。
- 6 器に入れてプラスチックラップで冷やし固めます。

(ゼラチンは常温で溶けるため使いにくい欠点がありますが、口溶けが良く、利用者からも人気がある為、使用しています。)

東洋羽毛 睡眠セミナー 無料サービスのご案内

水と、空気と、睡眠と。

よく眠った人には、かなわない。

＊—— 今よりもぐっすり、幸せな毎日のためのヒントがきっと得られるはずです —— ＊

睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める充実したセミナーをご用意しています。正しい情報を得て睡眠習慣を見直し、イキイキと健康的な毎日を歩むお手伝いをさせていただければ幸いです。

《テーマ例》

- ★睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に
- ★よりよく眠る為のヒント 睡眠6カ条
- ★体内時計を整えてよりよく眠る方法

東洋羽毛イメージキャラクター 桃井かおりさん

◎医療安全対策研修、メンタルヘルス研修、学校保健委員会に対応した内容も行っています。

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

セミナーに関するご相談はお気軽に
山口営業所 ☎ 0120 - 383843

食べたいときに、すぐおいしい。

<http://shokutakubin.com/>

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。

塩分 ケアコース 塩分を控えたい方のために 塩分 2.0g 以下 <small>※1食あたり、ご飯150gとおかずの合計</small>	カロリーケア 1200コース カロリーを控えたい方のために 約 400kcal 以下 <small>※1食あたり目安、ご飯100gとおかずの合計</small>	カロリーケア 1600コース カロリーを控えたい方のために 約 530kcal 以下 <small>※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計</small>	たんぱく ケアコース たんぱく質を控えたい方のために たんぱく質 約13g 以下 <small>※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計</small>
--	--	--	--

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 **日清医療食品株式会社**

ガスで涼しく、ガスでおいしく!

涼

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/>

事務局より

研修会開催案内 8月31日(土) 新人研修会・食事管理プロセス研修会
10月27日(日) 植物油講演会 (日本栄養士会共催)
1月26日(日) 多職種連携 (在宅訪問栄養) 研修会