

栄養やまぐち

「栄養管理の重要性」

山口県済生会豊浦病院 栄養管理科責任者（病院特別顧問）

上領 頼啓

中医学では古くから“薬食同源”と云う言葉がある。つまり食べ物は薬と同じであり、生命を維持するだけでなく、健康を増進させると云う思想である。この思想に着想を得て日本ではバランスの取れた食事を摂ることで病気を予防し、治療する“医食同源”と云う言葉が造られた。医学の父ヒポクラテスは「食べ物で治せない病気は医者では治せない」「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」と既に2500年前に栄養に注目している。自分自身の健康を維持するには栄養に関心を持ち、若い年代から食生活を含めた正しい生活習慣を身につけることが何よりも大切である。特に栄養の偏りや食べ過ぎは短期間には身体に病的変化は顕れないが、長期に亘って持続すると糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳卒中、悪性腫瘍等の生命を脅かす深刻な病態を発症する可能性がある。所謂生活習慣病である。従って栄養について理解し実践することが病気の予防に繋がり、いつまでも健康を維持することが出来ること云うことになる。

政府も医療機関における適切な栄養指導により、生活習慣に起因する疾病の減少や長期入院患者さんの在宅治療への復帰が可能になることから、国民医療費の高騰を抑制することが出来るとして、医療保険点数に入院・外来患者栄養指導料や栄養サポートチーム料を加算して積極的に栄養療法を勧めている。事実平成30年度の一人当たりの国民医療費は年間34万3200円であり、総計国民医療費は43兆3949億円で実に国民総生産（GDP）の7.91%も占めており、医療費の抑制は政府として取り組むべき重要な課題となっている。

多くの医療施設には各医療職種スタッフ、即ち医師、歯科医師、歯科衛生士、看護師、薬剤師、栄養士、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、社会福祉士を構成メンバーとする医療チームにより、患者さんの適切な栄養管理を行い

ADL（日常生活活動及び日常生活動作）の改善を目指すNST（栄養サポートチーム）があり（図1）、各施設の栄養管理科がその中心的役割を担っている。栄養管理科は食事の献立やカロリー計算だけではなく、患者さんに対しては病態に応じた食生活等の指導を、健常者に対しては食事改善等による病気の予防を行い、地域医療に大きく貢献している（図2）。そうした意味では栄養管理科は医療施設においては診療部門の一つとして内科や外科等の診療科と同等の位置を占めて然るべきだと思われる。このためには本邦の大学医学部あるいは医科大学に栄養学講座を設け、医学生に栄養学を講義し、多くの医師に栄養学に関心を持ってもらうことが重要である。実際に欧米では栄養管理科が診療部門として独立している医療施設が多く見られる。



ここに紹介する海軍軍医総監で慈恵会医科大学創立者の男爵高木兼寛（1849～1920年）は脚気がビタミンBの摂取不足が原因であることを疫学調査を実施して証明し、栄養管理により海軍における脚気患者の発症を抑えた人物であり、その功労に触れてみたい。

高木兼寛は嘉永2年（1849年）に日向国諸県群（現：宮崎市）の生まれで、長じて薩摩藩蘭方医石神良作に師事して医学を学んで薩摩藩藩医となり、鳥羽伏見戦争では薩摩軍の軍医として東北諸藩との戦いに従軍している。明治の世となり、帝国海軍に奉職し海軍軍医として海軍病院に勤務した。海軍病院内には兵員に脚気患者が多く、心臓発作を起こして死亡する患者が後を絶たない。このため海軍力の低下が懸念され、彼は脚気の有効な治療法を得るため先ず罹患状態の調査から開始した。明治11年

CONTENTS

2 3 栄養管理の重要性

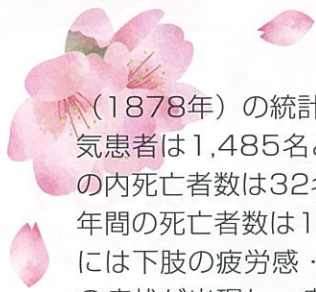
4 研究報告・発表者インタビュー

5 地域事業推進委員会ポスター

6 災害時の栄養・食生活支援の対策推進について

7 学術講習会・研修会案内・あるある漫画

8 編集後記



(1878年)の統計では海軍総兵員数4,528名中脚気患者は1,485名と総兵員数の32.8%を占め、この内死亡者数は32名であり、11年～14年までの4年間の死亡者数は146名に達していた。脚気は初期には下肢の疲労感・痺れ・浮腫、食欲不振、動悸等の症状が出現し、病勢の進行に伴い歩行困難や胸内苦悶を訴え、心不全を発症して死に至る疾患である。高木は英国医学を学ぶため明治8年(1875年)～13年(1880年)まで英国に留学してロンドンのセント・トーマス病院で研修しているが、当時西欧では脚気患者は殆ど見られず、彼も研修期間中脚気患者は一人も診ていない。西欧では脚気は日本の風土病と考えられており、その原因は当時の御雇外国人医師でドイツ人ベルツの論文には脚気は菌による伝染病としている。高木は明治11年(1878年)に豪州に練習航海に出た軍艦筑波(1,978トン)の航海記録に目が釘付けになった。それは7ヶ月の航海で乗組員146名中47名の脚気患者を出したが、シドニー停泊中は一名も無く、脚気は航海中に多発していた事実である。乗組員の停泊中の食事はパンを主食にした洋食を食べていたが、航海中は専ら和食であった。そこで水兵の艦内での食事状況を調査したところ、日頃雑穀を口にしていた水兵達は海軍に入ると白米にありつけると云う理由で海軍に入隊した者が多く、米飯を多く摂り副食物は僅かであった。海軍は食費に関しては金給制度を取っており、航海出港前に米は一括購入し、副食物は夫々の水兵が与えられた金銭で購入する仕組みである。殆どの水兵は副食物には僅かな金を当てるだけで残りを貯蓄に回している。従って食事は副食物に蛋白源の少ない粗末なものであった。彼はセント・トーマス病院附属医学校で実用栄養学の講義を受け、食物に各種の栄養素のバランスが保たれていることが健康を維持する上で最も重要であると教えられている。明治16年(1883年)軍艦龍驤はニュージーランド、チリ、ペルー、ハワイの夫々の港に寄港する練習航海に出発するため品川沖を抜錨した。乗組員は378名で航海中に脚気患者の発生は150名、死亡者は実に23名を数えた。この戦慄すべき数字に海軍卿川村純義は海軍省医務局長高木兼寛の提言を入れて、明治17年(1884年)にそれまでの金給制を廃止して現物支給とし、高木の作成した蛋白と含水炭素の比率が適正である食量表を全艦船に配布し、軍艦筑波を脚気予防試験のために、先の龍驤と同じコースを辿る遠洋航海に出航させた。出航に先立ち筑波の艦長有地品之允は海軍省から配布された献立表に基づく食物を航海中確実に摂取するよう全兵員に通達した。高木は航海中の筑波からの報告を祈るような思いで待っていたが、ハワイに到着した有地艦長から川村海軍卿に届けられた電信文は「ビョウシャイチニンモナシ アンシアレ」であった。筑波の停泊中を含めた全航海日数は287日でこの間15

名に脚気の発症がみられたが、死亡者は0であった。脚気の原因が明らかになった15名を詳細に検討したところ、8名は全く肉を摂食せず、4名はコンデンスミルクを飲んでいなかった。この試験航海により、蛋白質と含水炭素の適正な献立が脚気予防に効果があることが判明した。彼は明治18年(1885年)大日本私立衛生会雑誌に「脚気予防説」と題した論文を発表して、脚気は食品の窒素と炭素の比率を適正にすれば予防可能であると述べている。軍艦筑波の実証実験で川村海軍卿の信頼を得た彼は海軍における兵食の改革を断行すべく、自身の定めた食量表を全海軍に実施する様指示したが、主食を米食からパン食に替えることは海軍に入隊後米食に慣れ親しんで来ている兵に相当の抵抗が予想された。そこでパン食を止めて主食を米と麦を等分として副食に蛋白源を多く摂取する様指示を変更してその結果を待ったところ、明治18年の海軍における脚気患者発生状況は総人員6,918名中患者発生数は僅か41名、死亡者数は0であった。折しも東京帝国大学医学部(現：東京大学医学部)を卒業してドイツミュンヘン大学で衛生学を学んだ緒方正規が、明治18年発行の大日本私立衛生会雑誌34号に「脚気病菌発見の儀」と題して脚気の原因は細菌により発症すると述べ、陸軍軍医部もドイツ医学を採用している東京帝国大学医学部の細菌原因説を採り、海軍の食物原因説と真向から対立していた。海軍では兵食の改革で脚気患者が激減し死亡する者が皆無になったが、陸軍では患者発生数とともに死亡者数も多く、菌の空気感染を避けるため兵舎内の空気の清浄に努め、兵には栄養に富んだ食事を摂らせ、発症者には転地療養を勧めていた。大阪陸軍病院院長堀内利国は環境の粗悪な刑務所の囚人に脚気患者の発生が少ないことに気付き、兵の主食と囚人のそれとを比較したところ、兵は白米を、囚人は麦飯を主食としており、脚気発症数の違いはこの主食に起因しているのではないかと考え、大阪鎮台司令官山地元治の許可を得て1年間鎮台兵に白米と麦の混合食を主食として試みたところ、前年の17年が鎮台兵1,000人に対して脚気発症者が355.33人であったものが、18年は1,000人に対して13.21と激減していた。こうした事実にも拘らず陸軍軍医本部の上層部や東京帝国大学医学部の教授たちは脚気は年によって流行があり、夏に多発し、人口密集地の東京や大阪に発症者が多く、それに欧州では細菌学が勃興してドイツのコッホやフランスのパスツール等の細菌学者が結核菌やコレラ菌などを次々と発見したこともあって細菌説に固執し、これにドイツに留学しドイツ医学に強い影響を受けた陸軍一等軍医森林太郎が「日本兵食論大意」を執筆して高木の食物原因説を強く否定した。森林太郎は高木の食物原因説を学問的裏付けのない単なる思い付きに過ぎず、軍艦筑波の実験航海は麦飯採用前後における脚気発症数をみたもので、実験の正確を期

すためには兵団を2分して同一の環境に置き、生活条件も同じにさせて、夫々米食あるいは麦食を摂らせる比較実験が必要であり、学理なき説は何の意味も持たないと痛罵している。森は明治23年（1890年）に兵食検査として兵6名に米食のみ、米食と麦食の混合、パンと肉の洋食の3種類に分け夫々を8日間摂食させ、その結果米食が最も優れていたことを「呈兵食試験報告表」として陸軍大臣大山巖に提出した。明治27年（1894年）日清戦争が勃発し、陸軍は朝鮮半島、遼東半島を占拠し、海軍は黄海海戦で清国艦隊を撃滅し勝利を得た。この時兵に米食を避け麦食を支給した海軍は出動人員3,096人中脚気発症は34名で死亡者は1名であった。一方、白米を支給した陸軍では脚気患者34,783名と猖獗を極め、死亡者は3,944名と驚くべき数に上った。しかし陸軍軍医部門と東京帝国大学医学部は日清戦争で陸軍に脚気患者が激増したのは不衛生の環境で戦ったためであって、森の行った試験で白米の優越性が科学的に証明されたとして、米食を主食とした兵食を麦食に改めようとはしなかった。この頃ロシアは南下政策として満州に大群を派兵して権益の拡大を策し、朝鮮にも侵攻する気配を見せて来たので、日本は自国防衛と既得権益を守るために明治37年（1904年）2月10日ロシアに対して宣戦を布告し、日露戦争が勃発した。海軍は開戦に備えて出征兵には戦時特別令で白米を1日100匁（375g）を越えてはならぬとして麦食の主食を固く守らせた。一方陸軍は軍医部の定めた規則に従って各部隊は一人1日白米6合（900g）を供給した。その結果、海軍では軽症の脚気患者は見られたものの重症者は皆無であったが、陸軍では震撼すべき数字が報告された。陸軍の出兵数は110万人以上で、戦死者約47,000名、傷病者342,700余名の内脚気患者は211,600余名に上り、その中で死亡者は27,800余名と恐るべき類をみない数であった。このため政

府は臨時脚気病調査会を設立して脚気の原因、治療法を検討することになった。しかし陸軍軍医総監が小池正直から細菌説をとる森に代わると陸軍は一層白米至上主義を貫く姿勢を示した。

明治44年（1911年）東京帝国大学農学部教授鈴木梅太郎が米糠にミネラル、蛋白、炭水化物、脂肪には見られない新栄養成分を発見し、オリザニンと命名して東京化学会誌に発表し脚気に治療効果を認めたと報告したが、日本の医学会はそれが世界的な発見にも拘わらず医師でない農芸化学者の鈴木論文に何の反応も示さなかった。鈴木論文と期を同じくしてポーランド人フンクが酵母から同様の働きをする物質を発見してビタミンと命名して発表するや、西欧でビタミンの研究が盛んとなりビタミンBが脚気に有効である論文が多く出るようになった。日本でも慶応大学医科（現：慶應大学医学部）教授大森憲太がビタミンBを用いた実験結果を基に末期重傷脚気患者にビタミンBを注射して症状の回復認めたと症例を報告し、西欧の論文と合わせて細菌説を固守していた医学会は食物原因説を認めざるを得なくなった。そして大正14年（1925年）臨時脚気病調査会は脚気の原因は食物中のビタミンBの欠乏によると断を下した。高木兼寛は臨時脚気病調査会の報告を知ることなく、この時既にこの世を去っていた（大正9年（1920年）没）。あくまでも細菌説を譲らなかった軍医総監森林太郎、のちに小説家として名を馳せた文豪森鷗外も大正11年（1922年）に没している。生前高木が唱えた英国の臨床医学に基づいた食物原因説は学理主義を貫くドイツ医学が主流の日本医学会から無視され続け、細菌説を唱える高名な学者達からの非難に晒されたが、それに耐えることが出来たのは軍艦筑波から打電された「ビョウシャ イチニンモナシ アンシンアレ」の電文であったと云う。

図1 NST(栄養サポートチーム)の構成

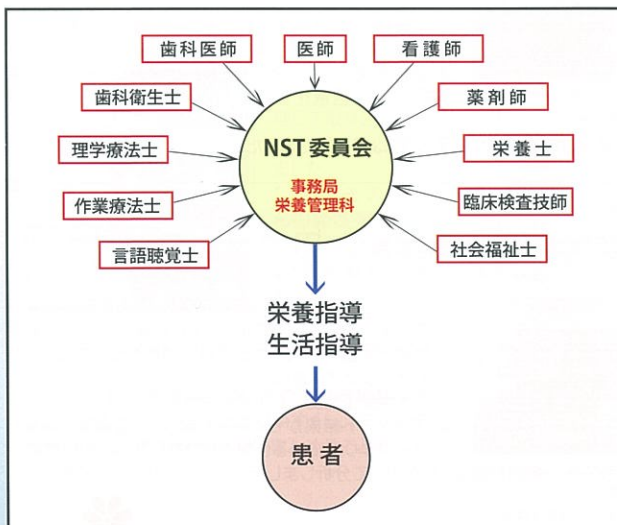
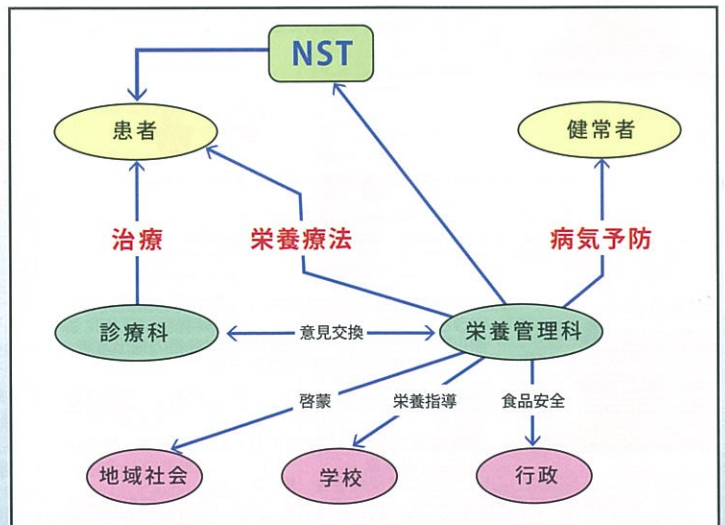


図2 栄養管理科の役割



※本文における高木兼寛の足跡は講談社刊吉村昭著「白い航跡」を参考にした。

実践活動から研究報告へ

学術事業部長 弘津 公子

山口県栄養士会では、毎年、会員の「研究発表会」を開催しています。本年も、職域専門部会による「口頭発表」、地域専門部会による「示説(ポスター)発表」を行います。会員の皆様の実践活動を「研究活動」としてまとめ、会員相互の資質向上のために「報告」して頂く、年に1度の機会です。現在、発表者の皆様に「抄録」の提出をお願いしています。今回、「抄録」作成についてお願いする中で、気になった点についてお示しいたいと思います。

(1) 客観性

研究として報告する場合、読者には研究の内容に関する詳しい説明がないと何をされたのか、どのような結果となったのかは把握できません。方法が不明な中で、結果や結論に「良かった」、「良くなかった」と書かれても判断できないのが現状です。そこで、量的研究の生命線である「客観性」を担保するには、「方法」の詳細な説明、「事実」に基づいた「結果」並びに「適切な」解析が必要です。特に、「有意性」について述べるのであればP値が必要になります。

(2) 抄録と要旨の違い

抄録は「構造化抄録」とされ、「緒言」「方法」「結果」「考察」「結論」と記載内容は決まっています。要旨と異なり、箇条書きやエッセンスで示すわけではなく、全て文章で記載します。特に「方法」には、対象者、調査期間、調査方法、解析方法について詳細に記載します。「結果」は、方法から得られた事実のみです。「結果」では、「良かった」「悪かった」等の主観的なことは記載しません。「考察」は、先行研究や「結果」を基にした私見を述べることとなります。「考察」のポイントは、「緒言」で述べた研究上の課題の答えを述べることです。このように「抄録」作成には、一定のルールがあります。ルールを無視した「抄録」は、とても読みにくい状況となりますので、修正をお願いしました。

日本栄養士会雑誌では「栄養学研究の進め方」として連載が始まりました。現在、日本栄養士会雑誌は、我が国の主要な学術雑誌の電子ジャーナルプラットフォームであるJ-STAGE(科学技術情報発信・流通総合システム)に収載されています。本サイトはオープンアクセスのため、誰でも、収載誌の論文を閲覧することが可能です。栄養学雑誌や栄養・食糧学雑誌、老年医学、体力科学等、多くのジャーナルの論文から情報を得ることが可能です。今後、会員の皆様の実践活動が「研究活動」として報告され、その中から、健康づくりに有意義な「管理栄養士業務の科学的根拠」が示されることを願っています。

【令和2年度栄養士会研究発表会】

発表者インタビュー

広報部取材

組織広報事業部から、発表者へインタビューしました

質問

1. 発表するにあたり、座長の弘津先生からの教授を受けて学んだこと。
2. 研究発表を行うにあたり参考になった書籍等について。
3. この発表を今後どのように活かしたいと考えていますか。
4. 御発表にあたり、プレゼン資料又はポスター作成で工夫したところ。

学校健康教育事業推進委員会 岡田 典子会員



1. 研究方法は、調査対象者、調査期間、調査の対象物、内容を明確にする。
2. 無し
3. 方法を工夫しながら継続して取り組みたい。
4. 日発表の内容が参加者に伝わりやすいように、写真を多く使用した。

公衆衛生事業推進委員会 村上 愛子会員



1. 抄録の書き方について大変勉強になりました。それぞれの項目に記載すべき内容はもちろんのこと、背景や目的をよく整理して研究を計画し、取り組むことが大切であると思いました。
2. 福書籍ではありませんが、エクセルを用いた統計処理の方法についてインターネットで検索しました。
3. この研究テーマに限らず、普段の業務についても、栄養士が介入する効果や意義について言語化し他者に伝えたいと考えるようになりました。
4. できる限り簡潔明瞭に伝えられるよう意識しました。

地域活動事業推進委員会 上野 麻利子会員



1. 研究発表の心構えを学びました。初めての研究発表ということで不安がありましたが、弘津先生が丁寧に添削くださり、テーマの絞り方、対象者の抽出方法、適切な検定方法、抄録の書き方等について知ることができました。
2. 日本栄養士会雑誌、インターネットの論文・検定方法の検索
臨床栄養別冊「はじめてとりくむ研究発表・論文作成」谷口英喜著

3. 今後の栄養指導の技術向上に活かしたいです。今回、注目した成人期の肥満糖尿病患者について、複数回の栄養指導がどのように血糖コントロールに影響するかを追跡したいと考えています。
4. 表を見やすくするために、フォントを大きくし色をはっきりさせました。

福祉事業推進委員会 田中 光恵会員



1. アンケート結果をまとめるうちに、本来の目的がずれてしまい軌道修正して頂き、また結果を分析する奥深さなど栄養学研究について少し理解が出来ました。ありがとうございました。
2. 日本栄養士雑誌 2020年9月号
3. アンケート結果からくみ取れました、会員間のネットワーク作りが出来る仕組み作りをしたいと思います。
4. アンケートの自由記載を、AIを用いて分析しました

- 質問** 1. 発表するにあたり、座長の弘津先生からの教授を受けて学んだこと。3. この発表を今後どのように活かしたいと考えていますか。
2. 研究発表を行うにあたり参考になった書籍等について。4. 御発表にあたり、プレゼン資料又はポスター作成で工夫したところ。

岩国地域事業推進委員会 山田 智子



- 【1】なし
- 【2】農林水産省ホームページ
- 【3】発表の内容を周知し、リーフレットをより多くの方に利用いただけるようにしていきたい。他地域が作成したリーフレットの内容や活用方法も参考にしていきたい。

【4】ポスターに実際に作成したリーフレットを提示し、作成のねらいや対象者について分かりやすく示したところ。リーフレットの活用方法について示したところ。

柳井地域事業推進委員会 勝田 純子



- 【1】研究発表するためのアンケートの取り方があることを学んだ。統計処理をすることを考慮せずアンケートを取ったが、データを分析するには取り方も大切だということを知った。また、抄録の書き方もとても勉強になった。

- 【2】統計処理をするにあたり、インターネット上の統計を解説したページを参考にした。
- 【3】オンラインでの研修をしてみても、メリットが多かったので、今後も同様の研修方法で実施したいと考えている。
- 【4】アンケート結果をわかりやすくするため、文章だけでなくグラフも入れた。

周南地域事業推進委員会 浅本 佐智子



- 【1】抄録の書き方や統計方法、統計処理をしたかしているかによる言葉の使い方についても多くあったため、とても勉強になりました。
- 【2】唯一抄録の書き方について参考にしたのは、昨年度の栄養士研究発表会の抄録集です。

【3】就職して初めて抄録やポスター作製をしたので、今後このような機会があれば、今回のことを参考に行えればと思います。

【4】グラフの見やすさには気を遣いました。

防府地域事業推進委員会 川脇 登志子



- 【1】抄録の書き方を教えていただいたのが、学生以来はじめてだったので、改めて勉強になりました。
- 【2】地域の活動報告のため、特に参考資料はありませんが、ポスターを作成するうえで、デザインや文字の大きさをインターネットで見比べて

参考になりました。

【3】きちんとした文章を書くことが少なくなっていたので、良い機会でした。

【4】情報が多くなりすぎて、見にくくならないように文章や色合いなどシンプルな作りを心掛けました。

宇部地域事業推進委員会 古田 智子



- 【1】目的と考察が一緒ということで、より深く考察するためには、まず、背景や目的をよく整理して取り込むことが大切だと思いました。
- 【2】過去の皆さんの発表を参考にしました。
- 【3】対象者の実態から、どのような変容を狙うのかを、しっかりと設定した上で事業を実施したいです。

【4】取り組んだ内容についての写真を掲載することで、活動状況をよりわかりやすくし、またその活動を通しての考察を簡潔にまとめることではないかと思い作成しました。

下関地域事業推進委員会 中川 初美



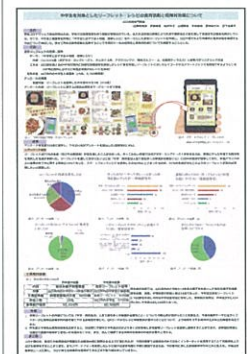
- 【1】最終の抄録は、パンフの発行、アンケート回収が遅くなり、見ていただくことが出来なかったが、事前に抄録の書き方や統計処理の方法などをまとめていただいていたので、参考となった。
- 【2】メディカルスタッフのためのひと目で選ぶ統計手法、医療統計解析使

こなし実践ガイド、平成25年度 老人保健増進等事業在宅療養者の栄養状態改善方法に関する調査研究報告書

【3】今回の活動を来年度の地域事業へと継続し、早期の取り組みで次回発表をより良く出来るようにしたい。

【4】ポスターを見た時に分かりやすく、口語体として、グラフを多く、字をできるだけ少なくしてみた。実践の写真が無いため、説明文の色彩も多用してみた。

山口地域事業推進委員会 近藤 真奈美



- 【1】抄録作成にあたり弘津先生に査読して頂きました。提出当初は内容の具体性に欠けているとご指摘を頂き、読み手にわかりやすく伝えるにはどのような語句を使用しているように表現したらよいかを学ぶことができました。
- 【2】主に昨年度の発表資料(抄録やポスター)を参考にしました。
- 【3】私は栄養士としての経験がまだまだ浅い中で初めて委員になりました。その中で発表にむけての活動

を経て、様々な職種の方との交流や資料作成など、職場だけでは経験できない活動を行うことが出来ました。委員は来年度も継続するため今後はより影響力のある活動が地域の皆様できるように、またこの経験や繋がりを自身の仕事にも反映できるよう努めていきたいです。

【4】ポスターは主に見やすさを重視して作成しました。図は小さくなりすぎず、グラフは色や種類を統一しつつも様々な色を使用することで、ぱっと見て目をひきつつ、なお見やすいデザインになるように努力しました。

北浦地域事業推進委員会



- 【1】日頃、統計的手法を使った仕事をしていない(研究をしていない)ので、今回、査読していただいたことを切欠に3冊も本を購入して勉強しました。研究発表はなぜぞや、生涯勉強はしなければいけない、ということも教えていただきました。活動報告が「研究発表」になる魅力を感じました。
- 【2】Excelで学ぶ多変量解析、臨床栄養別冊はじめてとくむ

研究発表・論文作成 2019年

【3】今回のことを切欠にまずは地域で行われる小さい医療学会などで、発表してみたいと思っています。若い栄養士会員のモチベーションアップにつながり、地域での栄養士活動のアピールになるのではないかと考えています。せっかくなので、地域事業推進委員会でもリモートツールを使って、オンデマンドでも共有も考えています。

【4】ポスター発表を行うにあたり、地域の役員でZOOMを使って発表の練習をしました。実際に発表することはなくなったので残念ですが、がんばった成果をみんなで共有し、実際に発表を聞いた役員から意見をもらって、発表内容とリンクしているか、伝わるか等検討し、ポスターに反映しました。



◀ポスターをQRコードでご覧になりたい方はコチラ。

災害時の栄養・食生活支援の対策推進について

日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）リーダー 岡野 倫子

【日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）リーダー研修を受講したきっかけ】

平成23年（2011年）3月11日、東日本大震災が発生して10年が経ちました。発生直後、職場のテレビで私は地震に伴って発生した大津波が沿岸に押し寄せ、漁船、港湾施設、さらに住宅地や農地を飲み込む様子が放映されるのを見ました。その映像を目にした私は、もし自分が被災した場合に自分自身や家族を守るために、知人や地域住民を守るためにどのような行動をすればよいのだろうか、迅速に、そして適切な判断をすることができるのかと考えました。

東日本大震災が発生した時、日本栄養士会では管理栄養士・栄養士のボランティアを被災地に派遣して避難所や施設での支援や在宅者に対する栄養や食生活面での幅広い支援活動が行われました。しかし、災害支援活動には課題や問題点があり、その中でも特に栄養や食生活面での支援を災害発生早期から取り組む必要があることから、災害発生時に、迅速に支援活動を行う機動性の高い管理栄養士・栄養士チームを備えることが検討され、平成24年（2012年）1月に「日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）」が創設されました。翌月の2月からJDA-DATリーダー育成研修が開催されるようになり、私は平成26年（2014年）に開催された第4回日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）リーダー研修を受講しました。

【日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）スタッフ育成研修会の内容】

スタッフ育成研修は、次の「養成研修」とスタッフ登録後に継続して参加する「教育研修」があります。

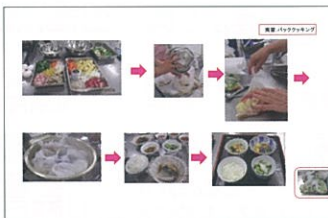
- ①養成研修 ②教育研修

【災害時の栄養・食生活支援の対策推進 ～山口県栄養士会が一丸となって～】

管理栄養士・栄養士は、どんな災害においても日々の業務の中から得意分野を活かして効果的な支援ができるように対応していくことが求められています。また、災害時の様々な問題解決には、医療や介護など他職種団体との連携が重要になってきます。“食べる”ということは、生きることと言っても過言ではありません。医療救護班等によってせっかく助けられた命や助かった命を繋ぐためには、食物アレルギーや低栄養、過栄養、慢性疾患、生活不活発病等から生じる「食と栄養」の問題で、間接死を招くことがないように事前に災害時における栄養管理の対策を図っておくという管理栄養士・栄養士の重要な役割があります。

山口県栄養士会では、災害時の組織体制の構築や災害時の栄養・食生活支援のスキルアップに向けて令和3年度からオンラインでのJDA-DATスタッフ育成研修会が開催される予定です。演習や実習研修会では、避難所対応の演習やバッククッキングの実習を行います。避難所対応の演習では、避難所運営ゲームHUG(カード)を使って避難所に次々に起こる出来事や様々なニーズに迅速に対応する能力が求められる状況や避難所開設時の混乱状況を模擬体験する内容で研修を行います。バッククッキングでは、ガスや電気などのライフラインが使えなくてもカセットコンロ、鍋、水、ポリ袋の準備があれば湯せん調理で栄養バランスの良い食事を作ることができると学びます。そして、災害時の受援者（支援を受ける人）の心にどう寄り添うかなど食と栄養に関するだけでなく心のケアについての学びを深めていきます。

調理実習「バッククッキング」



【朝食】	ロールパン イチゴジャム	ほうろ草の 餅どじ	オレンジ	牛乳
【昼食】	リゾット	鶏肉のカレー煮	小松菜ともやし の炒め	
【夕食】	ご飯	豚のみそ煮	魚のそぼろ煮	卵とキャベツの 湯揚げ

災害支援車両



避難所対応演習：
避難所運営ゲーム
HUG(カード)



災害は突然やってきます。災害時の栄養・食生活支援への対策は、平常時からの備えが重要です。

被災現場に行くだけが支援ではありません。後方支援（物資調達や手配、人的派遣のコーディネート、避難所の栄養調査のデータ管理、献立作成など）も重要な支援になります。計画と予定は、実際に災害が起こった現場では予定通りに行えないことが多く、臨機応変な対応をするためには組織体制をしっかり作っておくことが重要であり、役割分担して、誰もがどの役割でも担えるように日頃からシミュレーションをしておくことが大切です。食べることは生きること、食べることは大切な命を守ることに繋がっていきます。一人でも多く会員の方にJDA-DATスタッフ育成研修を受講していただき、日頃から会員同士の連携を図り、山口県栄養士会が一丸となって災害時の栄養・食生活支援ができる体制を整えておきましょう。

令和3年1月23日 (日本栄養士会・第一出版株式会社共催)開催

2020年度栄養学術講習会を聴講して

■「ナッジの活用法」 女子栄養大学 林 芙美 先生

■「『日本人の食事摂取基準2020』2020年版の主な変更点と活用」 甲南女子大学 木戸康博 先生

北浦地域 吉正 久美 会員

「健康的な食生活の実践を促すナッジの活用」では、行動経済学の考え方や実際にナッジを考える際の確認事項等を学び、損失回避(得よりも損を強く感じる)がグラフで示され、強く印象に残りました。健康への関心が低い人の背中をそっと押し、自然に健康になれる環境づくりには、私たち栄養士の関わりが重要であると感じました。

「『日本人の食事摂取基準2020』2020年版の主な変更点と活用」では、「生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連」がレビューした結果を基に解説付きの図にまとめてあり、栄養指導や食育の根拠として日々の業務で活用できると改めて感じました。栄養士が知っておくべき内容を分かりやすく話していただき、今後の業務に、ぜひ活かしていきたいと思います。

介護老人保健施設老健ふなき 前田 恵利 会員

栄養士として「健康的な食事とは何か」を人に伝えることはできるが、聞いた側がそれを正しく理解し選択できるかは別問題である。そこで今回学んだナッジは、例えばカフェでジャンクフードの販売を禁止するのではなく、果物を目の高さに置いて摂取を促すなど「人々が自ら選択する自由を確保しながら、より良い選択ができるように手助けする」ことで、相手に負担なく食事指導に活用できると思った。ただし、相手の現状や経済状態によって左右される場合があるため使用の際には内容をよく吟味する必要がある。食事摂取基準2020の研修では、高齢化の進展を踏まえた低栄養及びフレイル予防の目標量設定と、年齢区分が細かくなったことに注目した。当施設には該当者が多いため今後活用したい。今回の研修は初めてのリモート開催となり設定にとまどうこともあったが、コロナ禍の今、リモート形式の研修が増えることを期待する。

「介護報酬改定」研修会案内

厚生労働省の担当官が介護報酬改定(栄養関連)をわかりやすく解説! 管理栄養士・栄養士の現場はこう変わる!

講師:厚生労働省老健局老人保健課 介護予防栄養調整官 日名子 まき 様

ライブ配信:定員 500名予定(先着順) 参加費 無料

【第1回】(介護保険施設編)日時:2021年3月17日(水) ■ライブ配信受付終了・オンデマンド受講受付中

【第2回】(通所・居宅編)栄養ケア・ステーションに関連の解説

・日時:2021年3月27日(土)時間未定 ■近日申込受付開始

・主な対象者:介護保険施設・通所サービス等で勤務する管理栄養士・栄養士。居宅療養管理指導を実施する管理栄養士

【第3回】改定のポイントと新設加算・算定基準からの試算の解説

・日時:2021年4月9日(金)時間未定 ■近日申込受付開始

・主な対象者:介護報酬改定に関わる全ての管理栄養士・栄養士

あるある漫画のコーナー



クロスワードパズル

2020年12月号の答え

メンエキカ

食を咲かせます、人を咲かせます

外食産業食品流通サービス業

株式会社ハウディ 代表取締役社長 富永哲生



本社 〒862-0967 熊本県熊本市南区流通団地1-8
TEL 096-377-2111(代)

鳥栖支店 〒841-0048 佐賀県鳥栖市藤木町字若桜3-26
TEL 0942-85-0231(代)

福岡支店 〒811-0104 福岡県糟屋郡新宮町の野738-1
TEL 092-962-3833(代)

北九州支店 〒803-0801 福岡県北九州市小倉北区西港町62-1
TEL 093-562-3300

グループ会社 ハウディ大分食品(株)
〒870-0319 大分市大分流通業務団地2丁目2番地の1
TEL 097-535-7735(代)

世界中の美味しさを笑顔をつくる
Challenge for Tomorrow



<http://www.howdy.co.jp>

食事のケアを気にしてる方にケアシリーズを!

食べたいときに、
すぐおいしい。



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

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

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、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

低糖質セレクト
糖質を控えた方のために
1食あたり平均6.1g

やわらかい食事コース
固い食事が不安な方のために
歯ぐきでつぶせる固さ



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

<https://shokutakubin.com/>

(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 ヘルシアフーズの明日を考える 日清医療食品株式会社

食文化の未来を
創造しつづける



当社は、あらゆる「食」市場への食材の供給を行い、メニュー提案、非食品、物流やシステム支援なども行なっている総合食品卸会社です。

尾家産業株式会社

本社 〒531-8534 大阪市北区豊崎6-11-27 TEL(06)6375-0153(営業本部)
URL:<http://www.oie.co.jp>

事務局より

- 1 令和3年度年会費の納入をお願いします。
- 2 令和3年度山口県栄養士会総会開催予定
令和3年6月6日(日) 山口県総合保健会館 第1研修室
なお、新型コロナウイルス感染症の感染状況により開催方法が変更する場合があります