

栄養茨城

FLASH No.18

発行日／令和2年3月20日
発行所／公益社団法人 茨城県栄養士会
〒310-0034 水戸市緑町3-5-35
茨城県保健衛生会館内
TEL 029-228-1089 FAX 029-228-4271
<http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp/>

CONTENTS

| | | | |
|---------------|----|----------------|------|
| 会長あいさつ、役員改選 | P1 | 各専門研究会員の職場紹介 | P4-6 |
| 受賞おめでとう | P2 | 研修会報告 | P7 |
| 茨城栄養学術講習会 | P2 | 茨城県栄養士連盟会長あいさつ | P8 |
| 茨城国体弁当・献立の紹介 | P3 | 入会のすすめ | P8 |
| つくば市食生活改善指導事業 | P3 | | |



会長あいさつ

公益社団法人茨城県栄養士会会長
入江三弥子

令和2年を無事に迎えることができますことありがたく感謝申し上げます。茨城県栄養士会として42年、社団法人栄養士会になりまして34年になります、これまで続いてこられたのは諸先輩方現有会員の皆様の努力の賜物と思っています。

少子・高齢化社会を迎え、活力ある明るい社会の実現に向けて県民のよりよい人生と健康保持のために、健全な食生活を維持する必要があります。これまで 私たちは資質向上に努めるため会員の活動を支援しておりましたが、人生100年時代を見据えてこれからは同じ食を専門とする他団体や他の医療職種と連携を深め医療職の皆様とともに情報の共有や連携した事業への参加が求められております。会員の皆様も65歳で引退ではなく、70、80歳になろうとしても 栄養士 管理栄養士として社会の中で貢献してください。栄養士会もその活躍の場をどんどん提供できるように体制を整えていきたいと思っています。

食べることは生きることです。食べ物の大事さ、ご存じのとおりです。超高齢者の食事指導が必要とされフレイル対策も課題となっています。メタボの対策だけでなく高齢者の健康寿命の延伸が言われています。日本はお弁当や日本食など他の国の方に誇れる食文化があります。これから次世代に継承することも私たちの仕事として大事ですね。

今後とも栄養士会をよろしくお願い申し上げます。

定時総会役員選出

令和元年5月21日(火)ザ・ヒロサワ・シティ会館において、公益社団法人茨城県栄養士会第8回定時総会並びに日本栄養士連盟茨城県支部総会が開催されました。その折、役員の変更が行われ、次の通り選出されました。(文責 柴田 百合恵)

公益社団法人茨城県栄養士会

会長 入江 三弥子
常務理事
総務部長 荒 田 玲 子
組織部長 伊 藤 久美子
事業部長 塚 原 俊 恵
学術部長 岩 部 博 子
広報部長 関 清 美

日本栄養士連盟茨城県支部

名誉支部長 入 江 三弥子
支部長 高 橋 征 子
副支部長 矢 代 あや子
副支部長 稲 葉 和 枝
幹事長 佐 藤 満 子
財政部長 佐 藤 満 子



受賞おめでとう

永年の栄養士活動が認められ、令和元年度表彰された方々をお知らせします。
(敬称略)

秋の叙勲受章者
瑞宝単光章



医療 (石岡市)
川島 容子

栄養関係功労者
厚生労働大臣表彰受賞者



国家公務員共済組合連合会
水府病院
野上 久美子

栄養指導業務功労者

茨城県保健福祉部長
感謝状受賞者

・第八回定時総会

ひたちなか市立佐野中学校
加藤 正子

土浦市健康増進課

渡邊 直子

土浦協同病院なめがた地域医療センター

中島 みどり

株日京クリエイト 東日本事業本部

近藤 郁文

水戸市立開江老人ホーム

埴 克子

・県民健康づくり表彰式

学校健康教育(城里町)

小林 智子

常総市立豊岡小学校

山崎 富江

茨城県教育庁保健体育課

住友 かほる

学校健康教育(取手市)

秋山 收子

茨城県知事感謝状受賞者

・第八回定時総会

ひたちなか市健康増進課

山口 雅子

茨城県立こども病院

加藤 かな江

茨城栄養学術講習会報告

令和元年12月17日(火)県立歴史館にて茨城栄養学術講習会「日本人の食事摂取基準2020年版」が開催されました。講演Ⅰでは慶応義塾大学の勝川史憲先生から「生活習慣病とエネルギー・栄養素」、講演Ⅱ、Ⅲでは女子栄養大学の上西一成先生から「総論 策定・活用について」「各論 エネルギー・ビタミン・ミネラル」と題してご講演いただきました。

食事摂取基準2020年版は、2015年版を基本としつつ、「社会生活を営むために必要な機能の維持および向上」を策定方針に加え、これまでの生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病)の発症予防、重症化予防に加え、高齢者の低栄養、フレイル予防を視野に入れて検討されたこと。各栄養素や栄養に関連した代謝性疾患などの最新知見に基づき、基準の改定や内容の見直しの必要性を検討し、最新のレビュー結果を反映させることを基本に置かれた等を沢山の資料と共にお話しいただきました。

2020年版の主な変更点

- ・高齢者を65歳以上とし、65～74歳、75歳以上の2つに区分
- ・フレイル予防の観点から、高齢者のタンパク質の目標量の下限を引き上げ
- ・生活習慣病における発症予防の観点から、食塩の目標量の引き下げ
- ・重症化予防を目的として食塩やコレステロール量を新たに記載

さらに、2015年版では参考資料としていた『対象特性(妊婦・授乳婦、乳児・小児、高齢者)』と『生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連』が各論にしっかりと位置付けられました。また、5つの指標のうち生活習慣病の発症予防として「目標量」にだけエビデンスレベル(記号)を付すことになりました。指標の一覧表には、各値がどのような根拠、どのような考えのもとに設定しているのかを脚注に記載されることになりました。活用にあたっては基準量の意味、算出根拠、使用上の留意点などを十分に理解し、弾力的に対応することが求められています。
(文責 埴 良子)

『国体献立弁当』の紹介

『いきいき茨城ゆめ国体2019』の開催に際し、大会運営関係者及び選手の皆様へお弁当をご提供させていただきました。

その中で、日立市内で選手・監督用に提供するお弁当メニュー案は、茨城キリスト教大学食物健康科学科の学生が担当し、日替わり7種類お弁当が考案されました。いずれも栄養バランスやボリュームあるメニュー内容で、参加選手の体調管理などに配慮されておりました。

私の役割は、その考案されたメニューを、弁当業者各社が大量生産や衛生面を考慮しながら安全に作成できるように調整することでした。社内、弁当各社と何度も打ち合わせ、試作、試食、見直しを繰り返し完成させました。

7種類のお弁当は、日立市役所に於いて大会関係者への試食会を行い、大勢の方に好評価をいただき、本番を待つばかりとなりました。

残念ながら障害者大会の方は悪天候の為中止となり、全てキャンセルとなってしまいましたが、40数年に一度のいばらき国体に於いて、食を通じて沢山の関係者の思いを詰め込んだお弁当をお届けすることが出来、貴重な経験をさせていただきました。



(文責 近藤 郁文・掛札 奈緒美)

『茨城国体献立』の紹介

『いばらきの魅力がつまった
ゆめ国体献立を実施して』

令和元年いきいき茨城ゆめ国体2019が45年ぶりに茨城県で開催されました。水戸市学校栄養士会では、給食を通して子どもたちが国体を応援する心を育もうと、出場選手のための献立集から学校給食用にアレンジしたゆめ国体献立を実施しました。常陸牛やローズポークを使用したハンバーグには、県特産のれんこん、にら等を入れ、地元の小松菜と卵を使ったスープも作りました。このハンバーグは水戸市の「学校給食における地場農産物の活用促進事業」のもと、試作試食を重ね完成しました。献立は10月に実施しましたが、献立表を配布した当初から子どもたちはとても楽しみにしてくれました。この大会の実施目標に、『いばらきの魅力』を発信すべく、地域の特色を活かし、誠意とまごころをもったおもてなしをする』とありました。この内容は学校給食にも通じるものがあると思います。未来ある子どもたちの健康を支えるために、誠意とまごころをもって、今後もいばらきの魅力のつまった給食を提供していきたいと思います。(文責 佐藤 希海)



つくば市食生活改善指導事業報告

この事業はつくば市医療年金課から栄養士会に委託され、高齢者の低栄養対策・フレイル予防として、令和元年9月～令和2年2月に実施しました。

対象は後期高齢者健診受診者のBMI20以下の希望者で今回対象2地区の参加者は54人でした。

指導は6か月間に集団2回・個別3回を行い、集団では講話と料理紹介をしました。個別では健診データと食生活情報の把握から対象者と共に改善目標を設定し、1か月ごとに目標の内容や経過・取り組み方法を考えました。ツールとして実物食品などを展示しました。

事業評価は実施前後の栄養素摂取量(食事記録表から評価)及び行動変容(生活行動を3段階で自己

評価した基本チェックシートから評価)、体重・握力の変化などで行いました。

健康寿命の延伸になる事を願っています。



(文責 金子 恵美子・熊野 千世)

私たちの職場紹介

＝ 病院 編 ＝

古河赤十字病院

栄養課 管理栄養士 加藤 歩

本院は茨城県の西端に位置し、埼玉県、栃木県、群馬県の3県に隣接する古河市にあります。昭和28年に創立し、二次救急病院として長年、地域の皆様の医療ならびに健康推進に努めて参りました。

平成22年5月には新病院が開院し、「思いやりの心を大切に、皆様に信頼される病院を目指します」を病院理念に掲げ、200床と中規模ではありますが、地域に根差した専門性の高い魅力ある病院を目指して取り組んでおります。

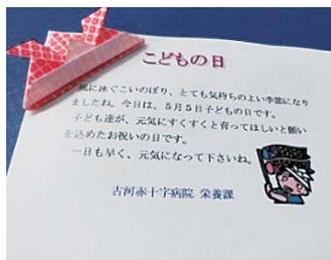


【栄養課】

当科は管理栄養士4名、栄養士1名、調理師2名、調理員6名で平均130食前後を直営で食事提供しております。

《食事管理》

患者様の栄養状態の維持管理や治療の一部であることはもちろん、退院後の食習慣見直しの参考にさせていただけるように栄養バランスや味付けなどに配慮しております。また、入院中に食事の楽しみや季節感を味わっていただけるように、年18回の行事食を提供しており、行事食に添える調理スタッフ手作りのメッセージカードは大変好評をいただいております。



《栄養管理》

栄養指導は生活習慣病などの各種疾病治療のための食事療法を生活スタイルに考慮し、一歩ずつ改善へ向かえるよう患者様個人のペースを大切にしております。近年の傾向としては、心臓疾患や脂質異常症、慢性腎不全の指導件数が増えています。

-チーム医療-

NST・糖尿病透析予防指導・褥瘡回診に携わっています。医師をはじめ、管理栄養士、看護師、薬剤師、検査技師など多職種で協働・連携によりチーム医療の推進に努めております。

また、当院には多数の認定看護師も在席しています。現在は糖尿病、皮膚・排泄ケア、認知症、緩和ケア、感染管理の認定看護師がおります。今年から摂食・嚥下認定看護師も加わり、患者サポートの強化に繋がっております。



【救護活動】

当院では常備救護班3班を組織し、平時から訓練を行うとともに、災害時にもいち早く医療救護活動を行い、赤十字職員として災害救護活動には強い思いがあります。

災害地に迅速に駆けつけ救急治療を行う日赤DMATも活動しています。

近年では台風19号による茨城県大子町へ医療班(1班・2班)、こころのケア班を、台風15号では千葉県鋸南町へ医療救護班を派遣しました。



(文責 加藤 歩)

高萩市立東小学校
栄養教諭 渡部 陽奈

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材としての役割を担っています。

そして栄養教諭は、児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる教員として、専門性を生かし、教職員や家庭・地域と連携を図りながら、食に関する指導と学校給食の管理を一体として行っていくことが求められています。

【学校給食の管理と給食の時間における取り組み】

給食の時間は、バランスの良い食事の形を知ったり、友達と協力して当番活動を行ったりと、子どもたちの多様な学びの時間です。

毎日の給食が子どもたちの学びにつながるよう、

献立の工夫を行っています。毎月19日は、県内の地場産品を使った「茨城を食べよう給食」を実施しています。また、他県の郷土料理を取り入れた「日本の味巡り給食」では、他県の事を知り、他者理解のできる子どもたちの育成を目指し、取り組んでいます。



〈日本の味巡り給食〉



〈給食食材の掲示〉

その他にも、国語の教科書に登場したメニューを再現するなど、各教科に関連付けた給食作りにも取り組んでいます。給食は各教科の復習の場にもなっています。

また、給食の時間には、食事のマナーや季節の食べ物の栄養素などについてのワンポイント指導も行っています。子どもたちが、見て、聞いて、食べて、

考えることのできる時間となるよう、今後も取り組んでいきたいと思っています。

【食に関する指導】

学級活動や家庭科、保健体育など、様々な教科の中で、学級担任と連携し、食に関する指導を実施しています。食に関する指導は、楽しく学ぶことができ、そして実生活に結びつく内容である必要があります。そのため、普段の給食中の様子や、食生活アンケートから、児童の食生活の実態把握を常に行うよう、心がけています。



〈3年生学級活動〉

【給食委員会の取り組み】

給食委員会では、委員の児童から全校児童へ食に関する知識を発信する取り組みを行っています。

毎日の給食時間の放送では、その日の給食に登場する料理や食品に関する豆知識を放送しています。また、全校行事である、縦割り班交流給食では、食事のマナーを全校児童に伝えるため、各クラスに出向き、発表を行いました。

今後は学校保健安全委員会で、児童から保護者へ食に関する発表を行うこととなっています。



〈委員会活動〉

今後も栄養教諭として、食に関する実践力を身につけた子どもたちを育てていけるよう、様々なことにチャレンジしていきたいと思っています。そのためにも、学び続けることを大切にし、専門性を高めていけるよう、努めて参ります。（文責 渡部 陽奈）

特別養護老人ホーム 愛友園
管理栄養士 大賀 ゆかり

【施設の概要】

施設は水戸市の市街地に立地し、日本三名園の偕楽園まではおよそ2 kmの場所にあります。米国宣教師HV・ニコルソン氏が昭和9年、無料養老院を(茨城県で初の老人ホーム)開設したのが始まりです。現在は一つの建物に特別特養老人ホーム40床、養護老人ホーム60床がある施設となっています。施設では自前の釜で作陶～焼成までを行い、個性豊かな作品ができあがり、利用者様の楽しみになっています。



【栄養管理（栄養ケアマネジメント）の実施】

毎月の体重・血圧や検査値のデータをもとに栄養状態を把握し、低栄養状態のリスクがないかを確認し、スクリーニング、アセスメントを行っています。特養では、平均介護度が4.2と高く、自力では食事を召し上がることができず、食の支援が必要な方が多いのが特徴です。食事形態や環境など細かいところにも配慮しています。

ミールラウンドを行い、喫食量や残食、食べるペースや動作などをみて問題がないか見守り、声かけをしています。利用者様や職員からの生の声を聞き情報を得て、その都度要望を聞き、改善していけるよう連携を図っています。



〈やわらか食・ムース食・常食〉

【餅つき会】

年末の恒例行事のひとつです。餅は喉に張り付きやすく誤嚥の危険性が伴いますが、咀嚼や嚥下状態をみながら多職種の協力のもと、安全に提供することができています。



【行事】

季節に沿った日本の食文化を大切にし、行事食やイベントを行っています。暦の行事のほか、毎月実施している給食会議での意見をもとにバイキングのメニューを考案し、実施しています。また、利用者様と職員との交流を通してリフレッシュする機会として食品工場見学なども行っています。



〈食品工場見学の様子〉



〈パンバイキングの様子〉

施設での経験はまだまだ浅いものですが、日々の業務で得た経験の積み重ねがとても大切であると感じています。食の洋風化が進んでいますが、昔ながらの味を利用者様は好んでいます。「昔よく作って食べたことがある」「懐かしい・・・」など思い出しながら食事をされていて、そういった声も大切に、管理栄養士としてのスキルを磨いて、これからも業務に励んでいきたいと思えます。

(文責 大賀 ゆかり)

令和元年度 主な研修会報告

第8回定時総会・研修会

5/21

ザ・ヒロサワ・シティ会館にて総会（平成30年度事業報告、令和元年度事業計画、役員改選の議事）が開催されました。研修会は、茨城県保健福祉部生活衛生課から「HACCPによる衛生管理」について講演を頂きました。また、東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野教授 佐々木敏先生による「日本人の食事摂取基準2020年版—総論とその指標について—」の講話では、本食事摂取基準は全ての栄養業務の基盤となるガイドラインであり、相当に現場を意識して作られていることや、前回より食事アセスメントの大切さが強調されており、特に「重症化予防」が章になる等、大変有意義な講話でした。

給食施設調理従事者研修会

8/22、9/18

第1日目は、茨城県立歴史館にて56名の参加があり、管理栄養士・健康運動指導士 花谷遊雲子先生から「茨城国体標準献立について～スポーツ選手の栄養と献立の関連～」では、選手の実際の食事量や、スポーツにより献立立案や摂取量が異なる等興味深く学びました。第2日目は、公益財団法人茨城県学校給食会にて59名の参加があり、理研ビタミン株式会社食品素材開発部 山口篤俊先生から「味覚と減塩・だし活用について」では、デモンストレーションで五味テストの楽しい体験や、食塩無添加だしの活用、食材の使い方を正しく理解し減塩でおいしい食事の提供についてなど再確認ができました。

生涯教育研修会

9/21、11/24

茨城県立歴史館にて9/21の研修会は51名の参加があり、茨城県立医療大学附属病院リハビリテーション科医師 岸本浩先生による「栄養の力で健康寿命を伸ばそう！～サルコペニア・フレイル・低栄養の予防～」では、今後の予防やアプローチ等について学ぶことができました。同じく、茨城県看護協会にて11/24の研修会では23名の参加があり、医療法人高橋医院なすのがはらクリニック理事長 飯野晃先生による「食物アレルギーの基礎知識と緊急時対応」では、食物アレルギー診断の流れや、食物アレルギー対応面談の進行の仕方等、事例を交えた現実的な講義で再確認ができる良い機会となりました。

2019年度 食生活と植物油栄養に関する講習会

1/29

日本栄養士会委託事業として、ホテルレイクビュー水戸にて開催され、一般講義の講師として一般社団法人日本植物油協会技術担当理事 水野毅先生による「植物油に関する基本情報」、及び専門講義として聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科教授 池本真二先生による「個人対応の栄養学～賢い油脂の摂り方を考える～」の2つの講義では、油の摂取では気にし過ぎない事の大切さや、油の体内での必要性、そして、コクや香りの違いによる油の使い分け等、興味深い講義でした。また、日本人の食事摂取基準2020年版の講義では、分かりやすく内容を理解することができ有意義な情報を得ることができました。（文責 木村 善枝）

人も地球も健康に
Yakult



**乳酸菌 シロタ株
400億個のチカラ**

80ml ※ヤクルトレディがお届けしています。

水戸ヤクルト販売(株) 〒311-4164 水戸市谷津町1-35 TEL.029(251)8960
 古河ヤクルト販売(株) 〒306-0015 古河市南町1-62 TEL.0280(31)8960
 千葉県ヤクルト販売(株) 〒264-0017 千葉市若葉区加曾利町63 TEL.043(311)8960
 いわきヤクルト販売(株) 〒971-8122 いわき市小名浜林城字向田2-1 TEL.0246(58)8960
 ヤクルトお客さま相談センター ☎0120-11-8960 (受付時間 9:00～17:30 土・日・祝日・夏季休業・年末年始等を除く)

**医療・介護施設向け食品の開発・販売
在宅患者向け通信販売**



ヘルシーフード株式会社

〒191-0024 東京都日野市万願寺1-34-3
TEL 042-581-1191

<http://www.healthy-food.co.jp/>

連盟活動状況

栄養士会員のみなさん、連盟組織について考えてみませんか。私が若い頃、保健所の栄養指導員（管理栄養士業務）は必要ないという国の動きがありました。このことは、給食施設配置と栄養士法の廃案に繋がります。当時、全国の会員有志が国会議事堂周辺に集合し、存続の陳情をしました。会員の大きな声が国を動かし廃案になりました。連盟は、政治的に会員の身分保持と社会的評価向上の実現の活動です。栄養士会は、会員の資質向上と社会活動です。診療・介護報酬の改正や各種法改正・補助金交付等は連盟の実績です。政治は連盟組織の存在を評価します。現在、連盟会員は本県栄養士会員の3分の1と少ないので連盟事務担当者は大変苦勞しています。栄養士会と連盟は栄養家族の仲よし両親で必要に応じ父・母が交互に役割を担うことが会員のための運営です。連盟事務は本会と組織上別々に分かれています。目的は同じです。連盟役員は、一生懸命がんばっておりますので、みなさんの応援をお願い致します。（文責 高橋 征子）

入会のすすめ

新人栄養士が配属されるこれからの時期、栄養士会入会の勧誘にご理解とご協力をお願いいたします。また、未入会の同僚の方にも入会啓蒙をお願いいたします。

本年4月は、「日本人の食事摂取基準」と「日本食品標準成分表」の改訂年です。昨年は、「授乳・離乳の支援ガイド」等が改訂されています。日本栄養士会では、「生涯教育制度」を設け、単位認定を行っております。

常に新しくなる栄養情報を、タイムリーにキャッチし、業務に生かすことの必要性をご指導ください。

専門職として活躍する管理栄養士・栄養士として自覚を持ち、同じ職域の仲間がスクラムを組んで社会に對することが、社会や職場で自身の地位を向上させる道につながることをお話しください。2020年度も新入会員特典として、無料受講券のプレゼントの実施を行っております。

（文責 荒田 玲子）

賛助会員の活動一覧

| | | |
|--------|--------------|-----|
| ◎商品展示 | 総会 | 24社 |
| | 給食施設調理従事者研修会 | 2社 |
| | 生涯教育研修会 | 3社 |
| | 茨城栄養学術講習会 | 3社 |
| ◎新春懇談会 | 参加 | 29社 |
| | 商品協力 | 30社 |
| ◎広告バナー | | 10社 |
| ◎広告掲載 | 総会資料 | 3社 |
| | 栄養茨城（フラッシュ） | 3社 |
| ◎広告チラシ | | 2社 |

LINE@はじめました！

茨城県栄養士会の公式LINEアカウントができました。

友だちに追加すると、研修会のご案内や、事務局からのお知らせを配信いたします。ぜひこの機会にご利用ください！

友だち追加方法

お友だち登録お待ち
しています
(☺>u<☺)♡

- ① LINEの友だち追加から「QRコード」で登録
または
- ② LINEの検索で、
茨城県栄養士会を検索



編集後記

新天皇陛下が即位されて令和と改元され、ラグビーW杯では日本中がお祝いムードとなりました。また、千葉県、茨城県では台風の大きな被害が出ました。大変な思いをされた方もあったと思います。

国や茨城県の方針は生活習慣病予防から重症者予防、高齢者の低栄養予防へと変わってきています。

本誌では各専門分野でこれから活躍が期待される5年未満の方の職場紹介をしています。各職域での活躍は目を見張るものがあります。共により良い栄養士を目指していきたいです。（文責 関 清美）

ゆたかな食文化のコーディネーターとして
さわやかな集団を目指します

業務用食材の総合商社

URUNO
ウルノ商事株式会社

④ <http://www.uruno.co.jp/>

水戸本店 茨城県水戸市元吉田町 1077-2 TEL 029-304-2555 FAX 029-304-2030
つくば支店 茨城県土浦市御町 2-9-16 TEL 029-842-2001 FAX 029-842-2008
北関東支店 茨城県筑西市伊藤美 1937-1 TEL 0296-28-8020 FAX 0296-28-8022
東関東支店 千葉県富里市七栄 532-239 TEL 0476-91-2525 FAX 0476-92-2200
埼玉支店 埼玉県加須市北平野 770-1 TEL 0480-78-1321 FAX 0480-78-1322