

栄養茨城

FLASH No.17

発行日／平成31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	P1
受賞おめでとう、新春懇談会	P2
認知力アッププログラム教材作成モデル事業、 茨城県総合リハビリテーションケア学会	P3
各専門研究会の職場紹介	P4～P6
研修会報告	P7
事務局長就任あいさつ、役員改選	P8

県民の栄養・食生活支援－AI(人工知能)時代を見据えて

公益社団法人茨城県栄養士会会長
政 安 静 子



平成30年度は、県民の栄養・食生活支援の実践として、クリニックにおける栄養指導、市町村高齢者に対する糖尿病

重症化予防、認知力アッププログラム作成による介護予防に取り組みましたが、各専門研究会から選出された委員（会員）の皆様の熱意のある取り組みにより、実践効果を上げたことと、直ぐに実践できるプログラム作成を成し遂げることができましたことに、心より深謝申し上げます。

この機運と団結力をさらに発展させ、来たるべきAI（人工知能）時代への対応をする時期であると考えています。既に、茨城県では県健康・地域ケア推進課と介護支援専門員協会とが「ケアプラン適正化検証委員会」を立ち上げ、AIを活用した社会実験を始めました。介護認定の基本調査と主治医意見書を基に、AIにより課題分析を行い、ケアプラン作成の標準化を図り、「在宅療養者が住み慣れた地域でできるだけ長く生活ができる。」を目標に、『利用者及び家族が適切なプランを選択でき、自立に向けた取り組み意欲を促進させ、在宅療養者のQOLの維持向上を図り、自立支援・重症化防止を推進する。』というAIでは出来ない部分を専門家が行う取り組みがなされています。栄養ケアにおいても同様であり、栄養スクリーニング・アセスメントの基本情報から課題分析を行い、ケアプランの標準化を図ることはAIによって可能であると考えます。したがって、AIでは出来ない部分である「利用者及び家族が望

む食生活を継続でき、どこで、どの様に、誰と食べるか？」食べる自立を支援する課題を見つけ、「住み慣れた地域で暮らす。」を支えるため、介護や医療現場の他職種が活用しているツールの知識と技術を習得し、多職種と連携した栄養ケアを実践し、皆と一緒に、少しずつ進化をすることを期待し、望んでいます。

入会のすすめ

会員の皆様には、日頃より本会活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

今年は新しい年号となる年ですが、『食事摂取基準2020年版』が告示となる年でもあります。高齢者の低栄養予防・フレイル予防や生活習慣病の発症予防・重症化予防を視野に入れた改定となるそうです。本会では、『食事摂取基準2020年版』策定検討会構成員の方を講師に迎え、研修会を開催する予定です。表の数字のみに捕らわれるのではなく、策定根拠をしっかりと理解し、日々の業務に活用できるよう、会員皆様のご参加をお待ちしています。まだ入会していない栄養士・管理栄養士の方にも声掛けをいただき、一緒に学ぶ仲間（会員）を増やしましょう。新入会員特典の無料受講券プレゼントを実施しておりますので、早期入会をおすすめください。

最後となりますが、会員皆様の会活動への参加を重ねてお願い致します。（文責 山口 雅子）

受賞おめでとぅ

永年の栄養士活動が認められ、平成三十年年度表彰された方々をお知らせします。(敬称略)

大臣賞・知事賞・保健福祉部長賞

栄養関係功労者
厚生労働大臣表彰受賞者



水戸赤十字病院
岡 純子

・栄養改善業務功労者

学校給食
文部科学大臣表彰受賞者



大洗町立南中学校
小野瀬 尋子

〔個人〕

〔団体〕
結城市立結城南中学校

茨城県知事感謝状受賞者

・第七回定時総会

盲老人ホームナザレ園

竹内文江

・県民健康づくり表彰式

ひたちなか市役所児童福祉課

須藤 日出子

茨城県保健福祉部長

感謝状受賞者

・第七回定時総会

つくば国際大学

武 敏子

日立製作所 日立総合病院

鈴木 薫子

坂入病院

川島 容子

・県民健康づくり表彰式

学校健康教育(高萩市)

渡邊 光子

児童養護施設みどり園

永井 敏子

地域活動(ひたちなか市)

砂押 啓子

地域活動(東海村)

佐藤 光恵

新春懇談会

平成31年2月7日(木)に水戸京成ホテルにおいて、平成31年(公社)茨城県栄養士会・茨城県食生活改善推進員協議会 新春懇談会が開催されました。懇談会には、大井川和彦茨城県知事をはじめ、文部科学省の永岡桂子副大臣、自由民主党の国光あやの衆議院議員、県医師会の諸岡会長、県歯科医師会の森永会長など多数ご臨席を賜り、大井川知事や諸岡会長、永岡副大臣、国光衆議院議員よりご挨拶をいただきました。

食生活改善推進員協議会からは真家会長をはじめ、副会長や理事の方々、推進員の皆様も多数ご出席いただき、当日は計220名が一堂に会する盛大な懇親会となりました。毎年恒例の賛助会員様からの景品によるお楽しみ抽選会も大変盛り上がり、新春の楽しいひとときとなりました。(文責 永井 加奈)



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
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	茨城県土浦市御向 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

認知力アッププログラム教材作成モデル事業

茨城県保健福祉部健康長寿福祉課からの委託で軽度認知障害対策の強化のため、各職能団体でプログラム・教材を作成することとなりました。

作成委員会では、認知症と栄養、体重、食習慣などについて国際誌の論文を検索し、関連があるかどうか分からないという結果となりました。

プログラム・教材案については

① 食生活チェックシートの作成

このチェックシートでは、BDHQの質問項目を参考にして、イラストを用いいろいろな食品に○を付けることで毎日まんべんなく食べているかをチェックすることができる。

② ベジシェフを使用した簡単レシピの作成

電子レンジで簡単に調理できるメニューの作成調味料もポン酢や麺つゆ、○○の素などを利用する。

③ テーマソングの作成と振り付け

ちびまる子ちゃんのテーマソングに合わせて、

栄養についての替え歌とパタカラ体操のような覚えやすい振り付けで体を動かす。

④ 栄養かるたの作成

データに基づいた間違いのない栄養の知識の普及が簡単にできるかるたの作成

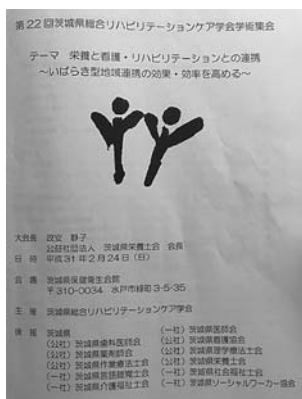
以上の4つを各専門研究会から選出された委員で検討を重ね、平成31年2月25日に茨城県市町村会館で報告会が開かれ発表しました。

今後、このプログラム、教材が市町村、介護事業所で有意義に使用され、認知力アップのお役に立てることを願っています。（文責 関 清美）



第22回茨城県総合リハビリテーションケア学会学術集会

テーマ：栄養と看護・リハビリテーションとの連携
～いばらき型地域連携の効果・効率を高める～



平成31年2月24日(日)
茨城県保健衛生会館にて「第22回茨城県学術集会」が開催されました。

今年度は、茨城県医師会諸岡信裕会長が理事長に就任し、大会長は茨城県栄養士会政安会長のもと、茨城県看護協会、茨

城県理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会などの他職種連携を深めた、盛りだくさんの内容で盛大に開催されました。学生も含め152名が参加し、大研修室があふれるほどの熱気でした。

大会長である政安栄養士会会長は、今回の学会は“生きるを支える栄養・食事”を中心としたテーマで、医療・介護を必要とする者並びに障害者が、地域で目標をもち、いきいきと暮らすことのできる社

会づくりをするためには他職種の専門性を知り、連携することにより効果的・効率的な支援が成り立つと考え、さらに本大会が職種間の連携を深めるばかりでなく、より一層県民の生活の質の向上に寄与できることを願い開催に踏み切りました。一般演題(口述)は20施設の発表があり、各フロアでは活発な意見交換や質疑応答が行われました。諸岡県医師会長の「医療介護における多職種連携」の教育講演をはじめ、上尾中央総合病院 栄養サポートセンター長大村健二先生の「どうしたら守れる患者さんの幸せ～身体機能維持の意義～」をテーマとした基調講演など、今回の学術集会は、各専門職がそれぞれの専門知識と技術を



生かし、職種や診療の垣根を越え、県民の皆様に貢献できる体制の礎となることを実証する集会となりました。（文責 野上 久美子）

私たちの職場紹介 = 研修教育・公衆衛生編 =

銚田市健康福祉部 健康増進課
(銚田保健センター) 関谷 京子

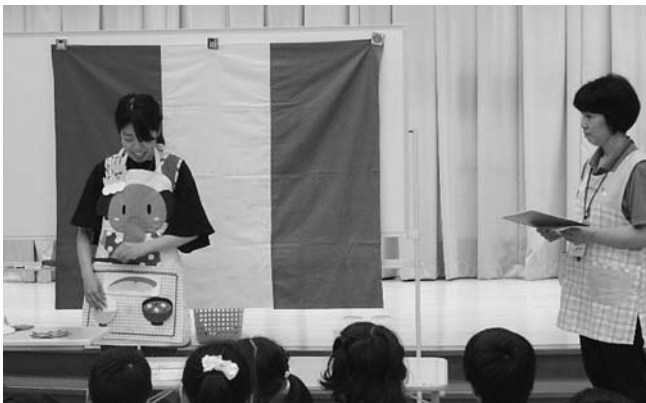


保健センターでは1人ひとりの健康づくりを支援するため、地域住民に密着した健康相談・健康教室・健康診査等の保健サービスを総合的に行う拠点とすると共に、市民の自主的な保健活動の場に資することを目的としています。

私の仕事は母子保健、健康増進、生活習慣病予防対策に関する事業になります。各センターには栄養士が1名ずつ配置されており、事業を担っています。

【母子保健事業】

母子保健事業には3か月～4か月児対象の乳児健診・1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳6か月児健診・5歳児健診・2か月～1歳未満児対象の育児相談・初めての離乳食相談・10か月歯科相談があり、栄養相談を行っています。他に小児救急講座(非常食)や2歳児を対象にしたすこやか教室(おやつ試食)・幼稚園、保育園、小中学校を対象にした食育(食事マナー・偏食・箸の使い方・手洗い・正しいおやつとり方等)があります。



幼稚園での食育(早寝早起き朝ごはん)

施設の概要

銚田市は県の東南部、鹿行地域の北部に位置しています。平成17年に旭村、銚田町、大洋村の合併により銚田市が誕生しました。保健センターは旧旭、銚田、大洋地区の3か所に所在しています。

【健康増進事業】

健康増進事業については、健康教育として骨粗しょう症検診、子宮がん検診時の栄養講話及び予防食試食提供・糖尿病予防教室での講話、調理実習・特定保健指導を行っています。



【生活習慣病予防対策事業】

生活習慣病予防対策事業については、食生活改善推進員(食生活に必要な基礎知識を習得したのち養成講習を修了した方が家庭の食生活改善実践者として活動)と共に、研修会を通して技術の向上に努めた後、親子料理教室(地域の食材使用)や各地区の伝達講習会(生涯骨太クッキング、生活習慣病予防食、食文化伝承料理等)・社協での高齢者会食会調理ボランティア(季節の食材を使用した低栄養予防、減塩食)・骨粗しょう症検診や子宮がん検診時の予防食試食提供・事業の普及と実践活動の場として、文化祭等の各種イベントに参加しています。

(文責 関谷 京子)



私たちの職場紹介 = 地域活動編 =

管理栄養士、国際中医薬膳師

薬膳教室 和心（にこ）

子ども料理教室 にこ 綿引 真理子

「笑顔が見たくて～子どもと大人の料理教室」

私は病院栄養士、日立市の学校給食栄養士、東海村保健センターの臨時職員を経て、現在フリーで活動しています。管理栄養士、又、国際中医薬膳師として、栄養学と薬膳の両方から健康増進に役立つ情報を提供する活動を行っています。

東海村保健センターでは、働いていたご縁で様々な講習会等の講師として仕事をさせていただいています。毎月の母子栄養相談、離乳食から幼児食へのパワーポイントを使つての講話、ヘルスメイト養成講座の調理講習会、さかな丸ごと食育講習会、親子料理教室、高齢者のための簡単料理教室、ダイエット教室、薬膳教室、女性のための健康セミナー、おせち料理教室、生活習慣病予防講習会などを、これまでに行ってきました。対象も内容も様々ですが、できるだけたくさんの方に満足してもらえるように、わかりやすく、楽しい雰囲気、そしてなにより自分でやってみたいと思えるような内容を心がけています。

母子栄養相談では一般論を話すのではなく、若いお母さんたちの立場に立って、具体的なアドバイスが必要だと感じます。レシピにしても料理が苦手な人もたくさんいるので、少ない材料で手早く簡単にできるものが求められます。今はネットで瞬時にたくさんの情報が手に入りますが、すべてが正しいものばかりではありません。自信を持ってアドバイスできるよう勉強が不可欠です。

さかな丸ごと食育講習会では参加者全員が一人1



さかな丸ごと食育教室
たくさんの目に囲まれても私も緊張します。

匹、さかなをさばきます。いわしを手開きし、あじは割り箸を使ってつば抜きをします。大人もさばいたことがない人が、ほとんどです。ピクピクしながら、さかなにさわると子どもが多いですが、自分でさばけたときは本当にうれしそうです。大人も子どもも笑顔になります。今、魚離れがすすんでいるので、もっとさかなに親しんでほしいと思い活動しています。

それから、自宅で薬膳教室と子ども料理教室を行っています。薬膳は予防医学といえるもので、病気にならないように日々、体を労る養生食だと思います。季節、年齢、体調、症状などに合わせて食材を選び、組み合わせレシピを作ります。決して特別な食事ではなく身近な食材で作ることができます。現代の栄養学では不思議に思うこともありますが、意味や効果があるからこそ、今まで残ってこられたのだと思うのです。教室では毎月テーマを決めて勉強してから調理をします。教室のレシピや資料作成も大事な仕事の一つです。薬膳で健康に！もっとたくさんの人に知ってもらいたいです。

子ども料理教室は季節や食材の話、クイズなどをしてから料理を始めます。「自分で作った」という満足感が大事だと思うので、野菜を洗うところから片付けまで、一通りやるようにしています。料理ができることは大人になったときに絶対に役に立つと思いますし、おいしい物を作って食べたい！家族や大切な人に食べてもらいたい！という思いやりの気持ちに通じると思うのです。

これからも管理栄養士として自信を持って発言していけるように、常にアンテナを張って情報収集に努め、栄養士会の研修会等に参加し、さらに知識を深めていきたいです。そして周りの人たちが笑顔になれるように、自分も笑顔で活動していきたいです。

（文責 綿引 真理子）



自宅での子ども料理教室

私たちの職場紹介 =福祉編=

医療法人青藍会 介護老人保健施設 かすみがうら
管理栄養士 山崎 真美子

《施設の概要》

当施設は、平成17年2月に開設され、短期入所を含む入所定員80名、通所リハビリテーション定員40名。自然豊かな環境にあり、利用者様には四季を感じながら生活していただける施設です。

【適切な栄養管理の実施】

栄養ケア・マネジメントの実施により、利用者様一人ひとりの喫食率、毎月の体重、採血データなどから栄養状態を評価し、低栄養状態などのリスクの有無や個々の課題を把握して栄養ケア計画書を作成し、利用者様に応じた栄養管理に努めています。

【個人に適した食事提供】

身体状況や健康状態に合わせた食べやすい食事形態や、食事量、嗜好面や疾病などを配慮し、すべての利用者様に美味しく安全に食べていただくために、常食・荒刻み食・刻み食・ソフト食の4種類の形態や麻痺状態に応じた自助食器などを用意しています。厨房委託業者と協力し『最期まで口から食べられる幸せ』の実現を目指し日々取り組んでいます。

○季節ごとに行事食やイベント等を催しています。



《クリスマスバイキング》



《そば打ち体験》



《嚥下困難食：ソフトそば》

○嚥下状態に応じた食事や補助食品を準備し、ハーフ食と組み合わせることで確実に栄養補給ができる提供を心がけています。

【食事観察】

昼食時、利用者様の食事の様子を見て回りモニタリングを行っています。食形態や喫食量、その他の問題がないか声かけをしながら確認し、問題があれば個別対応の検討をします。



○利用者様の『生の声』を聞いたり、他の職種から情報収集ができるラウンドは大切な時間です。

【多職種連携による取り組み】

平成27年より、非常勤の言語聴覚士（ST）を含む多職種協働でのミールラウンドや摂食カンファレンスを開始し、摂食・嚥下障害をもつ利用者様に対し、口腔ケアや摂食・嚥下機能の評価を行い食べることを支援してきました。疾患を複数抱えた要介護高齢



者において、経口摂取に関わる問題は様々です。医師、看護師、介護福祉士、リハビリ、ケアマネジャーなど

多職種で連携し専門性を活かしながらアプローチを行っています。食べる楽しみが継続できるようサポートすることは、介護に携わる職員として必要なことです。利用者様が最期まで自分の口で食べ物を噛み味わって食べることで、そして自分らしく生活することの実現には多職種による取り組みが必須です。目的を共有してこそ、その人が食べる力を発揮できる支援に繋がると考えています。

今後も自分自身を磨きながら、栄養ケアの充実に努め、利用者様が生き生きと過ごしていただけるよう、一人ひとりに寄り添っていきたいと思います。

平成30年度 主な研修会報告

第7回定時総会・研修会

5月30日

茨城県立県民文化センターにて総会（平成29年度事業報告、平成30年度事業計画、日本栄養士会代議員選出等の議事）が開催されました。

研修会は、茨城県国民健康保険団体連合会から「平成30年度診療報酬改定について 栄養等に関係すること」について講演を頂きました。また、国家公務員共済組合連合会常務理事 元厚生労働省大臣官房参事官 中島誠先生による「生活習慣病予防及び重症化予防における効果的な取組みとはー特定健診・特定保健指導制度の創設時を振り返ってー」の特別講演があり、専門職に求められる志や知識、スキル等、資質の必要性等をお話いただきました。

給食施設調理従事者研修会

8月22日、9月19日

第1日目は、茨城県立健康プラザにて53名の参加がありました。カゴメ株式会社管理栄養士・フードプランナー 小川つかさ先生から「野菜の効能・美味しく食べる力」では、野菜不足の現状がよく学べ、また、野菜不足を補う工夫等も教えていただきました。第2日目は、茨城県立健康プラザにて74名の参加があり、(一社)茨城県司厨士協会会長 二木真人先生から「美味しさと盛り付け」では、盛り付けの重要性や美しさを追求する姿勢を学びました。また、(一財)県薬剤師検査センター技術部部长 鈴木理恵先生からは、昨年改正された大量調理施設衛生管理マニュアルの再確認ができました。

生涯教育研修会

9月2日、10月8日、12月2日

茨城県保健福祉会館にて9月2日の研修会は67名の参加があり、東京大学大学院医学系研究科 佐々木敏先生による「食事評価をするためのヒント」では、幼児児童の食事の課題等を学ぶことができました。同じく、10月8日の研修会は54名の参加があり、武庫川女子大学生活環境学部食物栄養学科 雨海照祥先生による「栄養指導における適切な記録の方法及び実践」では、記録の目的や意味そして記録の仕方について考えることができました。また、12月2日の研修会は42名の参加があり、管理栄養士 花谷遊雲子先生による「スポーツ栄養の実際」では、治療や健康増進とは違った視点での栄養管理の必要性を学びました。

茨城栄養学術講習会

11月25日

茨城県保健衛生会館にて、99名の参加があり、講師として、筑波メディカルセンター病院小児科 林大輔先生による「食物アレルギーの予防と対応について」では、以前までのアレルギーの概念や最新の情報を学ぶことができ大変興味深い講話でした。更に、筑波メディカルセンター病院における事例や、対応の実際等についても伺うことができました。また、職域毎のシンポジウムでは、食物アレルギー対応について複数人での確認や、誤配誤食回避の重要性を再確認することができました。更に、部屋を区別して調理する件についての意見交換では、参考となる内容がある等、大変良い研修となりました。

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/>

Yakult



ヤクルト
400

ヤクルト400に比べ
甘さ・カロリー
ひかえめ
ヤクルト
400LT

お申込み・お問合せは ☎0120-11-8960

(受付時間:9:00~17:30 土・日・祝日を除く)

水戸ヤクルト販売(株) / 水戸市谷津町1-35 〒311-4164 ☎029 (251) 8960

古河ヤクルト販売(株) / 古河市南町1-62 〒306-0015 ☎0280 (31) 8960

千葉県ヤクルト販売(株) / 習志野市西浜2-5-2 〒275-0024 ☎047 (452) 8960

いわきヤクルト販売(株) / いわき市小名浜林城字向田2-1 〒971-8122 ☎0246 (58) 8960

事務局長就任あいさつ



事務局長
佐藤 芳成

平成30年4月に茨城県栄養士会事務局長を拝命し、管理栄養士・栄養士が、食を通じて、生活習慣病や介護の予防、食物アレルギー対応など、様々な場面での活躍を期待されていると認識を新たにしました。

茨城県栄養士会がこれらの活動を推進し、会員のスキルアップも図るという役割をより効率的に果たしていけるよう、微力ながら精進して参りますので、皆様のご指導、ご協力よろしくお願いいたします。

役員改選

平成31年度は、役員改選の年となり、下記の日程で進める予定です。

- ・選挙管理委員任命 1月15日(火)
- ・公示 3月18日(月)
- ・立候補者締切 4月2日(火)
- ・投票 5月8日(水)
～5月14日(火)
- ・総会での選任 5月21日(火)
- ・理事会での三役選任 5月21日(火)

会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
(文責 高野 佑子)

賛助会員の活動一覧

◎商品展示	総会	27社
	給食施設調理従事者研修会	3社
	茨城県栄養学術講習会	3社
◎新春懇談会	参加	27社
	商品協力	29社
◎広告バナー		9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		3社

連盟活動状況

最近、一部の会員が連盟の必要性を理解していないと会員や多職種からメッセージを頂きました。

連盟は本会(公社茨城県栄養士会を言う)が必要だから発足させ、茨城県に政治活動ができる団体として登録し認可を得て選挙活動等を行っています。

連盟が廃会になって困るのは本会です。県自民党は、連盟を栄養士職域部会と位置付けし、本会事務所建設時の補助金、本会事務局長任用支援、管理栄養士の県職員上級職採用・栄養教諭増員等の実現に尽力しています。この連盟の功績を否定する会員が増えて廃会となれば補助金や事務局長雇用・公益社団法人の維持や会の存続が危惧されます。2019年度は事務局長雇用支援を連盟が独自に要望しました。本会がよければという行動は本会の存続も懸念され大変悲しいことです。連盟の強さは会員数です。本会員は年額2千円(日本栄養士連盟千円・茨城県千円)未会員は賛助会員として年額2千円で事業に参加できますのでご加入下さい。(文責 高橋 征子)

新入職員紹介

茨城県栄養士会事務局に、新しく柴田百合恵さんが入られました。主な業務は、各種研修会や茨城県栄養健康改善学会、いばらき食育推進大会など、多数の事業を担当しています。(文責 栗原 亜友美)

編集後記

平昌オリンピックでの日本の躍進、西日本豪雨等の多くの自然災害の発災、そして平成最後の年…。振り返ると、どのような1年、どのような平成の時代だったのでしょうか。この約30年間で「食」を取り巻く環境は大きく変化し、栄養士業務の重要性がより一層認知されたのではないかと思います。

本誌では昨年に引き続き、各専門研究会の職場紹介を掲載しています。各分野での皆様のご活躍は身の引締まる思いであり、新たな時代でも自己研鑽に努めていきたいです。(文責 栗原 亜友美)