

な か ま

vol. 33

令和5年2月

(公社)茨城県栄養士会
地域活動専門研究会
発行：会長 根本 偉代

すこしずつ、すこしずつ

地域活動専門研究会会長 根本 偉代

春が待ち遠しい季節となりました。地域活動専門研究会会員の皆様には日頃より地域活動専門研究会の活動にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

コロナ禍の中で、会員の皆様とお会いする機会が中々設けられず申し訳ありません。

コロナ感染が始まり今年でちょうど3年目です。今も鮮明に覚えています。2020年(令和2年)2月7日、地域活動全国リーダー研修会に参加するため、会場が久々の東京という事で出向いて行きました。

会場となる最寄り駅(東京駅)に降り立った時駅ホーム内、駅中、そして駅前タクシー乗り場に列となっている方々がほとんど海外の方でした。宿泊するホテルに行くため、八重洲駅地下におられた時も、夜11時過ぎにもかかわらず小学生くらいのお子さん連れのかかなりの人数の海外旅行者がホ

ームに降りてきました。なぜ、この時期にこんなに海外の方が多いのか、日本なのに海外に来ている感覚を覚えています。私達の生活が激変したのはその1ヶ月後あたりでした。

ここ数年コロナ禍の中で、私達地域活動会員は仕事(事業)の制約により、仕事がだいぶ減った事と存じます。関東甲信越ブロック会議でも、やはり各県の会員の皆様も仕事が減ったと聞いておりました。

その期間中に、日本人の食事摂取基準(2020年版)の発表、医療・福祉介護報酬改定、第4次食育基本計画の決定、国民健康・栄養調査や茨城県総合がん対策推進モニタリング調査の再開など、私達の仕事は止まったかのようにでしたが、その中で時は刻々と動いていたのです。

昨年あたりから、地域活動で活躍している皆様にも仕事の依頼や再開の連絡が入って来るようになったのではないのでしょうか。

すこしずつですが、動き出して来ています。まだまだ仕事の内容によっては制約がありますが、それでも、私達栄養士の活躍の場が戻りつつある事に嬉しさを感じます。

総会や研修会で、会員の皆様とお会い出来る日を、委員一同心待ちにしております。

～総会報告～

令和4年7月10日(日)茨城県保健衛生会館4階大研修室にて第11回地域活動専門研究会定期総会が会員総数94名中18名(委任状35通)の出席により開催されました。

議長杉山美智子会員の進行で審議が行われ、令和3年度事業報告・収支決算報告、令和4年度事業計画案・予算案ともに承認されました。

総会後の研修会は、勤労者支援専門研究会と合同で「栄養士が知っておくべき検査データのよみ方・捉え方」と題して、副会長で茨城キリスト教大学食物健康科学科教授の石川祐一先生にご講演をいただき、24名が参加しました。

(文責 砂押 啓子)

地活・勤労合同研修会に参加して

つくば保健所管内 吉岡 紀子

令和4年7月10日(日)保健衛生会館大研修室に於いて地域活動専門研究会総会並びに研修会がありました。研修会は『栄養士が知っておくべき検査データのよみ方・捉え方』と題して茨城キリスト教大学の石川祐一先生の講演でした。

コロナ禍でウェブ開催が主流の中、久々の直接開催で講師との距離感が近く感じられ、集中力や理解力が深まった印象があります。ライブの良さを改めて感じた研修会でもありました。簡単ですが、概要や感想を報告したいと思います。

まず、私が素晴らしいと感じたのは非常に分かりやすい配布資料です。資料には普遍的な理論と最新の情報がコンパクトにまとめてあり、石川先生の実践や経験に基づいたお話を伺いながら納得しつつ理解できた感じがしました。特に糖尿病の検査(高齢者目標値)や食事療法の進め方の年齢別対応の違いなど、生活習慣病やフレイル予防改善に必要な知識の再確認ができ、良かったです。

(私は現在、高齢者の方と関わる機会が多く、この資料は職場で活用中でヘビーユーザーです)

また、透析患者さんの7割はフレイルとのお話にいろいろな病気に高齢化が影響していることを感じました。『食事と運動で筋肉量をキープしましょう!』などの啓発コピーは健康な高齢者ならば本人の意思だけでも達成できそうですが、病気の高齢者には専門的な知識と実践力の栄養士の力が必要と思われます。そのようなサポートが出来る栄養士でありたいと思いました。個人的には最近、研修会になかなか参加

できずにいましたが、会員のみなさまの笑顔、懐かしい顔を拝見でき嬉しいひとときでした。石川先生は勿論のこと、役員の方々のご尽力に感謝です。有り難うございました。



後期研修会に参加して

水戸市保健所管内 岡部 彩

過日、勤労者支援専門研究会との共催にて、『ホシザキ北関東株式会社水戸テストキッチン』へ伺わせていただき、ホシザキのスチコン「クックエブリオ」の基本操作から活用術まで、「見て、使って、味わって」体験出来るという研修会に参加させていただきました。



私個人としまして、現在定職には就いておらず、大学卒業後、数年間栄養士会に入会していましたが何年か脱会の時期がありました。ですが、個人では得られる情報も限られてくると感じ、栄養士会に再入会させていただいてからは、出席出来る研修会には積極的に参加させていただいている、という状況です。

「ホシザキ」という名前から思い出されるものとして、業務用の冷蔵庫や製氷機など様々ありますが、今回は、スチコンの有効活用ということで実際に見て、試食させていただくという、とても贅沢なものでした。学生時の実習や、就労時など、使用した経験はあるものの、何年も前になりますので使い方の手順などは忘れてしまっており、どこか

懐かしいような気持ちで調理実演を拝見しました。中でも、「乳和食」という、聞き慣れないフレーズが耳にとまり、だし汁の代わりに牛乳を使用することで、調味料の使用量を減らし、また、乳成分によりコクがプラスされ、栄養価もプラスされる効果があるため、レシピに加えているということでした。

私も、資料にあった「れんこんきんぴら」を参考に違う材料にはなりますが、実際に作ってみました。確かに調味料の使用量は少なく、美味しく仕上がったように思います。

その他、ミルフィーユかつ、鮭の塩麴焼き、かぼちゃのそぼろ煮、ラタトゥイユと試食させていただき、大量調理での調理のポイントや、ホテルパンの種類の活用方法、スチコンの洗浄方法、電解水について、真空パック調理方法・・・と盛りだくさんな内容で、まさに、目で鼻で口で楽しい研修会となりました。現段階ですぐに、この研修会で学んだことを活かせる機会はありませんが今後も積極的に研修会などに参加させていただき、知識をブラッシュアップしていきたいと思っております。ありがとうございます。



ご存知ですか?

【栄養士賠償責任保険と栄養士総合補償制度】

栄養士会会員は「栄養士賠償責任保険」に栄養士会入会と共に全員自動加入しています。

★栄養士賠償責任保険で補償される事故内容

身体・財物賠償共通 1名/1事故/保険期間中

【保険金額】 1億円

管理栄養士・栄養士として製造、販売、提供した飲食物や献立栄養管理計画書などが原因となり発生した賠償事故に対して補償されます。

[①生産物賠償責任保険のみ]

＜事故の例＞

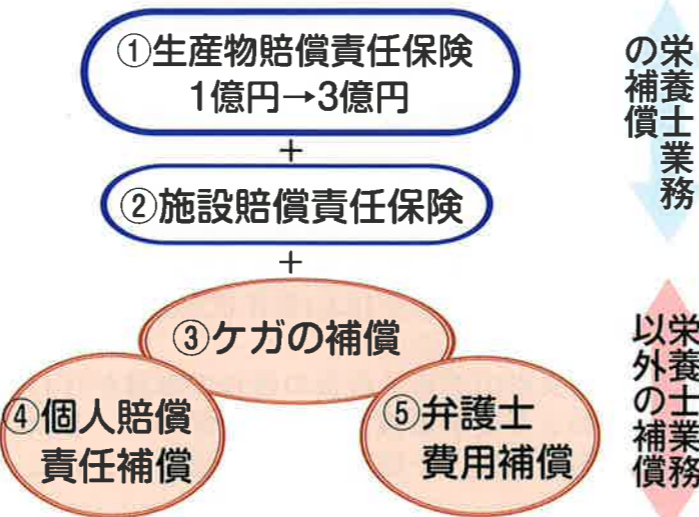
- ◇提供した飲食物が原因で食中毒が発生してしまった。
- ◇栄養管理が必要な患者が、栄養管理計画書の誤りにより亡くなられた。
- ◇給食管理上のミスにより生徒に身体障害が発生した。

詳しい内容は、茨城県栄養士会ホームページ⇒入会案内⇒入会特典④詳細は【こちら】を検索か茨城県栄養士会にお問い合わせください。

栄養士賠償責任保険には、上乗せ保証制度「**栄養士総合補償制度**」があります。

栄養士総合補償制度に加入すると、製造物・完成(引渡)作業リスクの保証金額を増額できます。さらに、業務以外の様々なリスクをカバーする保証制度です。

★栄養士総合保障制度とは



上記の研修会で実演されたメニューの中から2品を紹介させていただきます。作りやすい分量に変えてあります。

鮭の塩麴焼き

(材料)

- 生鮭切り身・・・3枚
- 牛乳・・・15g
- 塩麴・・・15g



(作り方)

- ① 牛乳と塩麴を混ぜ合わせる。
- ② ポリ袋に鮭の切り身と①のつけだれを入れて空気を抜いて味をなじませる。
- ③ テフロンパンにオープンシートを敷いて鮭を並べる。
- ④ 予熱したスチコンでコンビモード220℃で8分加熱する。

れんこんのきんぴら

(材料)

- れんこん・・・300g
- 唐辛子・・・少々
- ごま油・・・大さじ1/2
- 牛乳・・・100ml
- 砂糖・・・3g
- しょう油・・・5ml



(作り方)

- ① れんこんの皮をむき3mm幅にスライスして水にさらす。
- ② テフロンパンにオープンシートを敷き、れんこん、唐辛子、ごま油を入れて混ぜる。
- ③ 牛乳、砂糖、しょうゆを混ぜてタレを作る。
- ④ ②を予熱したスチコンに入れコンビモード200℃で10分加熱する。
- ⑤ 完了後、スチコンから取り出し③のタレを加える。
- ⑥ 再びスチコンに戻し、200℃で5分加熱する。

※どちらのメニューも乳製品(牛乳など)を使用することで減塩しつつ、コクのある仕上がりになります。家庭ではオープンやグリルなどで同じように作れます。お試しください。



受賞おめでとうございます

永年の栄養士活動が認められ、表彰された方々をお知らせいたします。(敬称略)

厚生労働大臣表彰(栄養改善事業功労者) 若林 陽子

茨城県知事感謝状
鈴木 美恵子

茨城県保健医療部長感謝状
後藤 和子

日本栄養士会長表彰(25年)
根本 偉代

日本栄養士会長表彰(25年)
角野 智子

日本栄養士会長表彰(25年)
川井 とも子

茨城県栄養士会長賞
佐藤 康子

茨城県栄養士会長賞
篠原 千代美

茨城県栄養士会長賞
羽石 礼子

茨城県栄養士会長賞
吉岡 紀子

～栄養・食生活支援活動を通じて、被災地支援～

JDA-DAT

2011年に発生した東日本大震災や2015年の熊本地震、近年の茨城県でいえば常総市や水戸市での水害など、日本は地震や台風、火山噴火などの自然災害が発生しやすい国土です。そんな災害が起きたときに、栄養士のスキルを活かし、食を通じて被災地を支援する活動があることをご存知ですか？

それが、東日本大震災を機に日本栄養士会で発足された「JDA-DAT」です。

「JDA-DAT」とは、日本栄養士会災害支援チーム(Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)の略で、災害発生地域において栄養に関する支援活動ができる専門的トレーニングを受けた栄養支援チームです。

国内外で大規模な自然災害(地震、台風など)が発生した場合、迅速に被災地内の様々な部門と協力して、緊急栄養補給物資の支援など、状況に応じた栄養・食生活支援活動を通じ被災地支援を行うことを目的として人材育成をしています。

JDA-DATメンバーは、日本栄養士会が育成する「JDA-DATリーダー」と、都道府県栄養士会が育成する「JDA-DATスタッフ」で構成されています。茨城県栄養士会では、現在JDA-DATリーダーが5名で、令和5年度からJDA-DATスタッフ養成研修を実施する予定です。

災害なんて起こらないでほしい。しかし、「いつか」はやって来るかもしれません。その「いつか」のため、栄養士・管理栄養士として、備えてみてはいかがでしょうか。

編集後記

コロナ禍の生活も早3年が過ぎました。この3年間は皆さんにとって仕事や生活もたくさんの変化があったと思います。マスクや消毒液が買えなかったのが夢のようです。それでも、いつかは必ず落ち着く日がくると思って過ごしてきた気がします。今年は笑顔の春にしたいですね。

紙面についてご意見がありましたら、
2021chikatsu@gmail.com までお願いいたします。

編集委員
砂押 啓子
渡辺 由美子
七字 育子
綿引 真理子
塙 良子

