

# 栄養茨城 FLASH No.8

社団法人  
茨城県栄養士会

住所 〒310-0034  
水戸市緑町3-5-35  
保健衛生会館内  
TEL 029-228-1089  
FAX 029-228-4271

http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp/

## 生涯学習に参加しよう

会長 高橋 征子



栄養士会は栄養士・管理栄養士の必要な研修体系を構築し、各種研修会を開催しています。

学生時代は、資格取得のための学習を、卒後は国家資格活用のための学習が自らに課せられています。資格は、未来永劫終身ですが、学問は日進月歩更新されたり、新しい研究や発見がされています。

例えば、病気をした時、誤診のない信頼できる医師に診察を依頼します。正しい診断による治療を期待します。

栄養士・管理栄養士も同様です。対象者に信頼される指導者になることを一人ひとりに求められています。

食の専門職として、また、国民の食とおした健康づくり指導者として常に正しい情報の提供をすることが責務です。

最近の研修会参加状況をみると、就労施設の必要な研修には参加するが、即関係のない研修には参加しない傾向がでています。

多忙な職場を空けることが困難であることは分りますが、食は、健康の保持増進に始まり、疾病の予防や改善、老化予防や介護予防と人間の生涯にわたる健康づくりに関与する業務であれば、部分的な研修の参加のみではなく、人間栄養学を基盤とした総合的な判断のもと、指導者として常にスキルアップを図る必要を感じています。

栄養士・管理栄養士の国家資格を存分に発揮し、国民の期待に応えられるよう、また、新カリキュラムに対応した活動が展開できるよう、自らのスキルアップ向上のために必要な知識や技術を身につけることが大切です。

生涯学習は、国家資格者として、また卒業教育として、重要な研修や教育の場です。

内容については、各自の要望や、期待に応えられる講師の紹介等を頂き、学術部の皆さんで計画した研修内容で開催しています。

計画的に開催されている生涯学習の考え方は、自分のスキルアップに努めること、次に受講した生涯学習記録票を元に上司や雇用主に、国家資格者としてスキルアップに努力している自分をアピールし、指導者としての信頼を得ることが大切です。

日程は、誰でも、自ら学習できるよう日曜日に開催しています。

出張なら参加するという会員や折角の休日は自分や家族のために使いたいという会員には、参加しにくいところですが、自分が職場で自信のある指導者になるための努力も必要です。

国家資格者としての力量を発揮するための生涯学習の機会をぜひ活用し、専門職の資質向上に努めて欲しいと要望します。

## 通常総会役員選出

平成二十一年五月二十九日  
(金)茨城県立県民文化センターにおいて平成二十一年度社団法人茨城県栄養士会第二十三回通常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、役員の改選が行われ、次の通り選出されました。

社団法人茨城県栄養士会

会長 高橋 征子  
常務理事

総務部長 入江 三弥子  
組織部長 山崎 富江  
学術部長 石川 祐一  
事業部長 高 文江  
広報部長 矢代 あや子  
日本栄養士連盟茨城県支部

名誉支部長 高橋 征子  
支部長 政 安 静子  
副支部長 岡 純子  
副支部長 高 文江  
幹事長 永 作 久子  
財政部長 佐藤 満子  
(文責 和知 真梨子)

## 日本栄養士連盟

## 茨城県支部活動

日本栄養士連盟茨城県支部活動としては二つあります。一つは、管理栄養士・栄養士の身分の確立と業務の拡充・拡大を図るため、国の政策(制度)に反映すべく日本栄養士連盟を支援する活動です。もう一つは、県内で活動している管理栄養士・栄養士が茨城県や各市町村の理解と支援を受けて活動しやすい環境づくりや働く職場の確保を行うため、県議会等の議員への要望や働き掛けを行う活動です。いずれにしても、会員の日頃抱えている課題を収集し、その課題を整理して要望活動をしなければなりません。茨城県栄養士会の会員は、はじめ茨城県内で働く栄養士が、栄養士の仕事に就いてよかったと思えるような活動をしなくてはならないと思っています。

茨城県栄養士会の目指すところを受けて活動するわけですが、現高橋会長は県をはじめとする様々な機関や団体、議員の方々の太いパイプを持っていますので、ご指導ご支援を受けて、皆様の負託に応え得る活動を展開したいと考えております。目指すは「会員一丸」です。ご支援のほど、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

(文責 政安 静子)

# 茨城県 保健福祉部長

少子高齢化が急速に進み、日本にも介護保険が導入されて、はや十年が経過しようとしています。今回は山口やちよ茨城県保健福祉部長さんを訪問させていただき、日頃より食の大切さ、栄養士活動の大切さを理解し、ご支援を頂いております。公務から健康を保つ秘訣や生活信条など話題も広く、楽しくお話を聞きました。

(司会) 矢代あや子広報部長

## 幼少時代

会長：部長さんはどんなお子さんだったのですか。

山口：私は母一人・子一人の一人っ子です。兄弟がいないので外での遊びができず、家の中で遊んでいることが多く、どちらかというといじめられっこのな感じでした。

会長：リーダーシップがすごいので、一人っ子という感じはしないですね。でもお母さんは苦労されましたよね。女性が一人で子供を育てながら生きていくことが大変な時代でしたね。

山口：私の母は写真館をやっていたんです。私が一歳四ヶ月の時に父が亡くなったから、父の後を継いで見様見まねで八十歳になるまでやっていました。

会長：昔の写真屋さんって結婚式場まで行ったりして、大変だったんですね。

山口：そうですね。私が小さかった昭和二十〜三十年代のまだ結婚式場すらなかった頃は、家と家で結婚式を挙げていたんです。その頃は家までオートバイで行って撮影していましたね。七五三も今のうちに日にちが決まっていなくて、村の鎮守様のお祭りに合わせて行われたので、村ごとに日が違ったんです。七五三やお祭りを追いかけるようなかたちで母が撮影に行っていましたね。でも一番大変だなと思ったのは、私が高校生になる頃カメラが出てきて、一般の人でも手軽に写真が撮れるようになってきた時ですね。その頃が一番商売的には大変でした。

局長：でもきちんとした写真を



残すには、やはり写真屋さんで撮っていた写真の方がいいですね。写る人一人一人に気遣ってくれながら写真を撮ってくれますからね。

## 教員・行政・福祉の世界へ

入江：部長さんは以前教員をなさっていたんですか。

山口：はい。母校の鉾田二高で十六年間国語を教えていました。入江：その後はどちらへいかれたんですか。

山口：そろそろどこかに異動しなくてはならないなと思って、その時に、ちょうど茨城県女性プラザ（婦人教育会館）ができて、そこに社会教育主事として異動しました。それが行政の始まりです。そこで男女共同参画に関わる講演会の企画等をやっていました。ちょうど県に女性青少年室ができて、仕事内容が近いということで県庁にお世話になるようになりました。その後広報広聴課に異動となり、女性フォーラムを担当し、その後介護保険室へ移りました。その転換が一番大きかったですね。

入江：介護保険室に異動されてからの一番の「苦労」はなんですか。

山口：夢中でやってきたので、あまり苦労と感ずることはなかったですね。でも介護保険って、それまでやっていた男女共同参画と大変関わりが深いということを感じました。介護というものはどちらかといえば娘か嫁等の女性がするのが当たり前という社会的通念みたいなものがありました。介護保険というのは、

公的なところに介護をお願いしてもいいということが認められたということなんです。（「社会みんな支え合うんだよ」ということを国が宣言したのが介護保険というとり方もできます。介護保険がなければ、未だに女性で、大変な思いをしている人が多いと思いますね。）

会長：介護保険によって新しいとらえ方が根付いてきて、私たちの親に対する考え方が変わったということは素晴らしいことだと思いますね。

山口：介護は明日終わるかもしれないし、十年かかるかも二十年かかるかもわかりません。だからいくら肉親でも、いつも平常心で付き合っていけるかという、やはり人間なのでそう簡単にはいきませんね。例えばショートステイとかデイサービスに行くことによって、ほんの数時間でも介護している人にゆとりができてリフレッシュできれば、また新たな気持ちで介護に向かい合えるんじゃないかと思うんです。そういう介護保険の活用の仕方をぜひしていただきたいですね。

会長：私たちも自分の老後を考えていた時には、周りに迷惑かけないでそういうところでお世話になりたいなという希望がもてるようになりまして。子供も親の気持ち尊重してあげたいという時代になってきましたね。

矢代：私は介護福祉施設に勤務しているのですが、認知症等がひどくて毎晩寝られなくて苦労したというご家族がいらつしやいます。そこで施設でお願いするようにになると、家族が楽

になり、いい関係で面会に来て仲良くお話ししているご家族がたくさんいます。

会長：介護保険の効果って大きいですね。でも今は老人保健施設に入ることが難しく、入ったなんていうと「よかつたね」という話がありますね。

山口：日本は高齢化が急速に進んだ国ですね。六十五歳以上の人口が全人口の七割以上を高齡化社会、十四割以上を高齡社会、二十四年しかかからなかったんです。ところがフランスなどは百年以上かかって緩やかに高齢化が進行しているので、早くから対策を立てることができたのです。日本は急激に高齢化が進んだので、介護保険も「歩

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)／習志野市茜浜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



## 表敬訪問

## 山口やちゑ



きながら考える制度」なんて言われているんです。とにもかくにも、そういう制度ができたということは、大きな前進だと思いますね。

## 健康の秘訣

局長：健康の秘訣はあるんですか。

山口：どくだみ茶と酢ですね。どくだみ茶は今は忙しくてやめてしまったんですが、母が生きている頃は夏にどくだみが生え

たのを刈り取って干して、それを煎じて毎日飲んでいました。会長：飲むようになったきつかけは何だったのですか。

山口：すごい頭痛もちで、女性プラザにいた時にその話をしていたら、副館長からどくだみ茶を勧められて飲み始めたのがきっかけです。同時に酢も勧められて一緒に摂るようになったら、どこか出かける時は不安でいつも持ち歩いていた頭痛薬がいらなくなりました。

会長：身体に合ったんですね。

山口：一時は頭痛薬を三錠くらい飲まないで頭痛が治まらなかつたのですが、ほとんど頭痛はなくなりましたね。それと最近では玄米を食べています。三日に一度くらいしか食べないので、一度くらいいしか食べないので、それが、それでも身体にいいような気がしますね。

会長：いろいろ工夫をされているんですね。

山口：食事って毎日のことですから、「食」つてものすごく大切だと思っています。どんなに忙しくてもでかいのは買わずに、自分でできるだけ作るようにしています。

会長：まめですね。料理は好きですか。

山口：嫌いではないですね。ただ時間がないので好んでやりたいとは思いませんが、家族の食卓は自分が守らなきゃという義務感はあるんです。

会長：そういう心がけは素晴らしいですね。

## 「無用の用」

会長：座右の銘はありますか。

山口：「無用の用」という言葉が好きなんです。中国の莊子の言葉ですが、例えば、道というのは人間の歩幅分があれば歩けます。ですがそれが断崖絶壁の道だった時には、脇にゆとりがなければ怖くて歩けない。脇にゆとりがあるから人は安心して歩くことができます。「一見無駄に見えるものも、本当は役に立っている」というのが「無用の用」なんです。そういう考え

が大事だと思うんです。だから色々な人との付き合いはとて大変だと思っています。この人と付き合えば得をするとか仕事に役立つとかいう目的でお付き合いをするのではなく、色々な人と色々な交流をすることによって、何かの時に助けていただくというようなことはたくさんあります。今この目的を達成するためにはこれだけだつて絞るのではなくて、ある程度のゆとりが必要だと思っています。

会長：特に人間関係には大事なことです。

山口：おかげさまで、今まで色々な方とお付き合いさせていただいている全てが今の仕事にも生きています。

## 活力源は水泳

会長：部長さんの活力源はどんなところにおありですか。

山口：泳ぐことですね。週に一回くらいプールに通っています。五十歳を過ぎて五十肩になった時に、水泳がいいと聞いて始めました。スポーツは苦手なんです

が水中で歩くだけでもいいと聞いて行くようになったんです。

でも実際に行つて他の方が泳いでいるのを見たら、泳いでみたいなと思つて水泳も始めました。会長：泳げるようになったんですか。

山口：コーチが教えてくれるコースがあつて、それに参加して練習をしたら泳げるようになりました。背泳ぎをするとう肩が楽になるので、水泳をやつていなかったら五十肩で今も苦しんでいるだろうと思います。

会長：健康には水泳がいいと言いますね。でも五十歳を過ぎてから始められて泳げるようになったのです。何歳になつても自分から前向きに行動してみることが大事ですね。



## 会員へエール

会長：最後に、栄養士会員にエールをお願いいたします。

山口：「食」というのは、生きることの「基本」だと思います。栄養士のみなさんは様々なところ

で栄養管理をしていると思います。例えば高齢者の施設であれば、自分で栄養管理することが難しい方が入所されているので、その方達の生きるために必要な「食」を担っている栄養士のみなさんは本当に「命」という意味で最も重要なポジションにいらつしやいますね。ですが、職場に一人くらいしかいらつしやらないので、本当にその責任の重さを十分お感じになつて、大変だと思っています。

でも、だからこそ人間の基本的な部分を支える重要な仕事だつていう誇りをもってやっていた方がいいなと思います。一人で不安に思うことがあると思います。そういう日頃から感じている色々なことを栄養士会としてまとめたいだければ、行政が動くこともあると思います。栄養士さん同士のネットワークを大切にしながらこれからもがんばっていただき、行政も応援していき

たいと思っております。

会長：ありがとうございます。

どちらかというと栄養士会は弱小団体であります。そのようなかで県が特別に事務局長さんを送つて下さつたり、また、委託事業のなかで会員の研修を開催しています。これからも時代にあつた色々なことをお願いするということもあると思います。が、栄養士会は行政と両輪になつて県民の健康づくりを担うていきたいと考えておりますので、これからも御指導をお願い致します。ご多忙のところご協力いただきましてありがとうございます。

# 受賞おめでとう

永年の栄養士活動が認められ、平成二十一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



地域活動 (鹿嶋市)  
高 文 江



茨城県立友部病院  
栄養科  
下山田 恵美子

### 栄養関係功労者 学校給食文部科学大臣 表彰受賞者

〔個人〕

茨城県立水戸南高等学校

萩野谷 鈴 代

〔学校〕

鹿嶋市立大同西小学校  
牛久市立牛久南中学校

### 茨城県知事感謝状受賞者

・第二十三回通常総会

(株)日京クリエイト日専寮

北 見 のぶ子

福祉の森聖孝園

辻 村 富 江

### 茨城県保健福祉部長 感謝状受賞者

・第二十三回通常総会

地域活動 (日立市)

飯 田 禮 子

地域活動 (ひたちなか市)

一ノ瀬 具 子

地域活動 (行方市)

大 輪 洋 子

小美玉市役所健康増進課

白 井 美恵子

地域活動 (日立市)

藤 田 和 子

・県民健康づくり表彰式

たかぎ歯科

手 塚 文 栄

水戸赤十字病院

岡 純 子

水戸市役所保健福祉部

子ども課  
中 村 信 子

## 日本栄養士会

## 五十周年記念特別表彰



《受賞者》(敬称略)

深谷和子、深谷 澄、高木幸子、岩井瑞枝

## 「栄養士活動を ふり返って」

岩井瑞枝

この度日本栄養士会五十周年記念式典において、会長特別賞を頂きましたことは、ひとえに会員はじめ関係機関の方々のご支援があつてのことと深く感謝申し上げます。

顧みますと、私の栄養士としてのスタートは、面接時に於ける教育長の「米俵一俵担げるかい？」との問いかけに奮起し、栄養士そのものが、まずは強靱な体力と根性を期待されている

ものと、心新たに第一歩を踏み出したことでした。当時は戦後十年を過ぎ、食糧事情も少しずつ回復したとはいえ、完全給食もごく一部の学校であり、鯨やちくわ・魚肉ソーセージが献立を賑せ、薪を使つて煮炊きしていた時代だったのです。学校訪問や学校給食普及講習会など、学校間や未実施地域を走り回り、各校からの栄養管理月報報告の点検などは算盤片手に深夜に及んだことなど今思えば隔世の感がいたします。

入所して一年足らずで実施にこぎつけた自校製パン、昭和四十一年には他市に先駆けて共同調理場方式に踏み切り、暗中模索しながら次第に増大してゆく規模に、時代の推移とはいえ作り手が見えず、心のこもった給食を子供たちに提供することの難しさを思い悩んだことも今では懐かしく思い出されます。

学校栄養士は当初より給食運営の担い手でしたが、多くは単純労働者としての身分でありました。三十九年に初めて人件費国庫補助法により共同調理場栄養士設置が定められ、四十九年には教職員定数法に、平成十七年念願の栄養教諭制度が確立さ

れたのです。思えば四十五年という長い道のりでしたが、途ざまざまな難関を会員の努力と苦闘で突破し、加えて関係者のご支援があつてこそ達成であつたと、身分確立運動に微力ながら携わった一人として感慨無量のものがあります。これをばねに栄養士の更なる活躍を願わずにはおられません。

日本は戦後六十年余、他に類を見ない速さであらゆる変遷を重ね、今は総グルメといわれる時代となり、子供たちの社会にも、朝食抜き、個食、食べ残し、生活習慣病予備軍などの弊害をもたらしています。このみに携わった一人として反省の念に駆られることでもあります。子供のころの食生活がその後の食習慣の礎であることはいまでもなく、改善対策は待ったなしの状態です。食育基本法も制定され「みんなで食育」運動が関係機関総力を挙げて展開されている今日、栄養士は常に新しい科学の情報や社会情勢にも目を向けて、他領域・他業種のかたがたと連携しながら力を合わせて、専門的知識と技能を十分発揮されることを期待しています。そして、子供たち・家庭・地域の一人でも多くの人々が、生涯自分の健康は自分で守り、愛と感謝の気持ちを持って、正しい食生活を選択・実践できるように、栄養士は広い視野に立つての指導者であつてほしいと願っています。



## 栄養士会における 特定保健指導の 取り組み

平成二十年度より始まりました特定健診・特定保健指導も二年目を終えようとしています。

今年度も当会では、  
・茨城県メデイカルセンター  
・鹿島東部協同診療所三友会  
・公立学校共済組合茨城支部  
・旭化成ライフサポート  
の四機関から依頼を受け、保健指導を実施いたしました。(実績は、下表参照)  
保健指導従事者は、県内四地区(県北・県南・県西・鹿行)のグループに分かれ、各リーダーを中心に保健指導が実施されています。

対象者に対し、動機づけ支援、または積極的支援を行っているわけですが、六カ月間の中で長年の生活習慣を変え、習慣化していただくのはそう簡単ではありません。ですが、対象者の意識を変えたり、生活習慣を改善するにあたっての方法の提案をするなど、これからも少しずつでも対象者の健康増進に貢献できることを期待しております。

(文責 和知 真梨子)

### 特定保健指導実施実績

| 動機づけ支援 | 積極的支援 |
|--------|-------|
| 153回   | 180回  |

## 食育推進学習会

食育推進学習会は農林水産省下の「食を考える国民会議(服部幸應会長)」が全国から八都道府県の栄養士会を選出して実施する「食事バランスガイド」普及のための学習会です。

この会は各分野において主に子どもに対して食育活動を行っている者が一同に会し、「食事バランスガイド」の活用法について理解を深め、また、行政・

小中学校・保育所・地域活動等で実際に「食事バランスガイド」を使った食育に取り組んでいる代表者がその内容を報告し、「食事バランスガイド」を使った食育の普及のため開催されました。

今年度は茨城県食生活推進団体連絡協議会のご協力の下、二回の研修会を実施しました。

(文責 鈴木 修弥)

## 事務局長就任挨拶

大籠 広幸



二十一年四月から茨城県栄養士会にお世話になっており、間もなく一年を迎えようとしています。

高橋会長をはじめ事務局、役員の皆さんの温かいご指導、見守りのおかげで何とか職を全うしております。

この一年間を振り返って思うのは、総会・理事会の開催、会

主催の研修、各種イベントの開催、他団体が開催するイベントへの参加などで、たいへん活気があり、会長を中心に役員が協力し、事務局がそれを支えるという構図がうまく回っていると感じています。

趣味は、NHK講座の指導者のもとメンバー約四十人と毎月主に県内の里山を歩くことです。メンバーは平均年齢六十歳前後ぐらいですが、女性のほうがやや多いように思います。妻が定年前からの趣味として紹介してくれたのがきっかけで、始めてもう四年近くになります。頂

上からの素晴らしい景観を堪能したり、めずらしい植物を眺めたり、仲間と談笑したり、おにぎりをおいしくほお張ったりして楽しみながらリフレッシュしています。あまり危険でないところでは、油断が生ずるよう増水する川にバランスを崩して落ちたり、登山道で竹の根を踏んでつると三メートルくらい滑り落ちたりと失敗談にもこと欠きません。でも不思議に怪我はありません。

娘も管理栄養士で現在東京都におりますが、いくつかの職場を歩いています。どこも処遇はあまりいいようには見えません。茨城県栄養士会会員の処遇改善、職域の拡大のため微力ですが尽力したいと思っています。

こんな私ですが、会員の皆様よろしく願っています。

## 新任研修

病院・福祉・その他に分かれて意見情報交換会を行いました。私たちのグループは悩みや困っていることを議題として話し合いました。患者様への対応や他職種との関わりあい、人手不足など抱えていることを知り、対応策を話し合う事で、励みになり良い交流の場となりました。自分の意識を再確認でき、これからの知識と経験を積み日々精進していきたいと思えます。

(病院勤務栄養士)

## 受講者の声

「職場の人気メニュー紹介」に興味があり、今回初めて受講致しました。受講された方々の職場はそれぞれ違いますが、見た目・作業性・美味しさなどを工夫したメニューばかりで大変参考になりました。これから、職域の枠を超えて、情報を共有できるような講習会ができれば、給食に携わる者のレベルアップが図れると思います。

(集団給食施設勤務栄養士)

## 給食施設調理 従事者研修会

## 第八回 茨城県栄養健康改善学会

去る二月九日つくば国際大学において、第八回茨城県栄養健康改善学会が開催されました。午前中は、三十三題の口演発表が四つの分科会に分かれて行われました。会場には、初めての学会発表をされる会員や、昨年に引き続き、継続されての研究発表をされる会員、日々仕事で忙しい中、一年間の仕事のまとめとして研究発表される姿には、養成施設から参加した学生に栄養士・管理栄養士として活躍している先輩方の姿が偉大に見えることと思います。時には厳しい質問がされることもありましたが、今回の経験が全国の学会発表につながることを期待します。また、別会場では、二十二題の示説発表が掲げられ、十二時からの発表時間には、ポスターを前に活発な質問、説明、議論がなされていきました。本会も回を重ねるごとに、研究内容、ポスターの掲示技術の向上がみられ、感激いたしました。



午後からは、食生活と植物油栄養に関する講習会と題して、社団法人日本植物油協会 専務理事 神村義則先生による「知っておきたい植物油の基礎知識」の講演が行われました。植物油の基礎知識から最近のトピックス、トランス脂肪酸、グリシドールエステル、遺伝子組み換え食品についての説明をされ、食の安全について考えるケーススタディを提供して下さいました。その後、つくば国際大学教授・医学博士の平野千秋先生による「メタボ健診から見えてきたこと」と見えてきたこと」と題して基調講演が行われました。生活習慣病予防の方法を一人の人間のライフステージを見渡し、予防医学に基づく栄養指導計画と実施が求められている現状を話され、我々食育をしていく職業で、指導上の参考になった事と思います。

来年二月には第九回が開かれます。会員の皆様の積極的な参加を期待しております。

(文責 吉田 和子)

## 発表者紹介 (栄養士会員)

### 口演発表

#### 第1分科会【公衆栄養・健康増進】

特定健診データからみた生活習慣病者の行動変容  
田 嶋 政 美  
特定健診・特定保健指導～現状と課題～  
安 部 訓 子  
栄養ケア・マネジメントの取り組みについて  
矢 代 あや子  
特定高齢者を対象にした介護予防教室への介入研究  
深 作 貴 子  
栄養改善教室（もぐもぐ倶楽部）を通して  
長谷部 美 香  
介護予防のための栄養・食生活改善事例報告  
三 松 由美子

#### 第2分科会【公衆栄養・健康増進、食生活・食環境】

2歳児歯科健診における栄養指導  
大 高 恵美子  
小児生活習慣病外来からわかる患児の食習慣  
堀 川 晶 子  
こども肥満教室の取り組みについて  
遠 藤 祥 子  
小学校における肥満指導  
磯 山 仁 子  
生徒の学力と朝食摂取状況・生活習慣との関連  
柳 澤 けい子

#### 第3分科会【臨床栄養】

血液透析患者の栄養評価 GNRIの検討  
中 山 真由美  
末期腎不全患者の栄養管理～透析導入を延長できた症例  
前 田 昭 子  
愛着障害による発育不全の1女児に対する栄養的介入  
野 上 智 史

小児1型糖尿病患児の生活支援に関する取り組み 第2報  
泉 明 香  
アレルギー用ミルクによりビオチン欠乏を呈した1例  
加 藤 かな江  
食道癌術後患者における栄養管理  
小 沼 久美子  
経腸栄養剤の工夫によって頻回な嘔吐が改善した長期経腸栄養患者の1例  
染 谷 まゆみ  
経管栄養管理の一元化がもたらした効果  
後 藤 恵理子

#### 第4分科会【給食・食事管理】

学校における食育を推進するための食に関する指導はどのようにしたらよいか  
渡 邊 光 子  
安全でおいしい摂食・嚥下障害食づくりの取り組み  
飛 田 由美子  
形ある食事の提供を目指して～ソフト食導入の取り組みについて～  
高 橋 奈 央  
ソフト食の導入～1年経過して～  
實 松 加奈子  
多職種・他施設協働による嚥下食食事基準の作成  
鈴木 薫 子  
近隣施設の栄養士勉強会「栄養士連携の会」の評価  
伊 丹 純 子  
学校における給食指導～「食べる」ということ～  
潮 崎 純 子  
こども園の食育実践～虫歯予防～  
植 竹 明 子  
介護老人保健施設における実施献立の栄養素確認について  
森 谷 義 朗

### 示説発表

#### 【公衆栄養・健康増進】

看護師・歯科衛生士学生の食物摂取頻度調査からみた野菜の摂取状況  
壹 岐 千 夏  
保育園児の食行動と保護者の食意識、食態度との関連  
吉 田 和 子  
女子大生の身体状況と栄養素摂取状況に関する検討  
野 口 祥 子  
食生活改善推進員の活動推進について～再教育研修事業の取り組み～  
飯 村 京 子

#### 【給食・食事管理、臨床栄養】

こども園の食育実践～食育は保育の一環～  
植 竹 明 子  
小学校高学年児童を対象とした嫌いな食べ物調査と嫌いな食べ物を食べやすくする料理法について  
白 石 千香子

#### 【食生活・食環境、食品調理】

養護老人ホームにおける利用者の食育の取り組み  
鈴木 宏 美  
個々に合った食事提供・食事のあり方  
秋 田 菜美子  
自家製ヨーグルトの繰返し作製における含有乳酸菌の増減について  
大久保 美 保  
チャチャルガン茶の機能性に関する研究（第2報）  
一抗酸化実験と動物実験による評価～  
梶 田 泰 孝



十二月十八日(金)県民文化センター(水戸市)でいばらき食育推進大会を開催し、約千四百名の方々に参加いただきました。今回は大会初の試みとしてヘルシメニュー提供等を行う「いばらき健康づくり支援店」(以下、支援店)コーナーを設置し、二十二の出展をいただきました。「地域で広がる食育の輪」をテーマにしたパネルディスカッションでは、水戸京成ホテルの総料理長、二木真人さんが出演。支援店登録をきっかけにレストラン禁煙をすすめることができました。講演では甲南女子大学名誉教授、奥田和子さんから「食の役割と危機管理」のお話をいただきました。食の自己管理能力を育てることは、新型インフルエンザの蔓延や自然災害時に生き抜く力になるとのお話で、食育の新たな視点をいただく機会となりました。次回もぜひご参加ください。(文責 駒橋 玲子)

## 食育推進大会



# 日本人の 食事摂取基準 2010年版

平成二十二年四月から適応される「日本人の食事摂取基準二〇一〇年版」について、ご紹介します。(ご覧になりたい方は、厚生労働省のホームページ上に全文が掲載されていて、PDFファイルとしてダウンロードできます。)

日本人の食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものです。

新たな基準は平成二十二年度から二十六年度の五年間使用するものです。今回の改訂では、栄養学及び医学の学術論文等の系統的レビューが充実され、約千三百本の論文をもとに数値の見直しが行われました。また、策定や活用への理解が深まるようにとのことから、基礎理論を「策定の基礎理論」と「活用の基礎理論」に分けて記述されています。さらに、策定や活用において特別の配慮が必要である

と考えられた乳児・小児や妊婦・授乳婦、高齢者などのライフステージについては、それぞれ基本的な考え方がまとめられています。

策定の基礎理論では、策定方法、策定の対象としたエネルギー及び栄養素の基準、指標に関する基本的事項、策定において留意した基本的事項などが示されています。ここで、日本人の食事摂取基準(二〇一〇年版)を活用する上で重要な表を示します。(左表 栄養素の指標の概念と特徴のまとめ)

活用の基礎理論では、栄養素の特性から見た分類と優先順位、生活習慣病の一次予防における留意点、指標別にみた活用上の留意点、食事調査等のアセスメントにおける留意点、高齢者及び障害者等への活用の留意点と有病者及び高危険度群への活用

## 栄養素の指標の概念と特徴のまとめ

| 目 的                                        | 摂取不足からの回避                              | 過剰摂取による健康障害からの回避                   | 生活習慣病の一次予防                     |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| 指標                                         | 推定平均必要量 (EAR)<br>推奨量 (RDA)<br>目安量 (AI) | 耐容上限量 (UL)                         | 目標量 (DG)                       |
| 値の算定根拠となる主な研究方法                            | 実験研究、疫学研究 (介入研究を含む)                    | 症例報告                               | 疫学研究 (介入研究を含む)                 |
| 対象とする健康障害における特定の栄養素の重要度                    | 重要                                     | 重要                                 | 他に関連する環境要因がたつとあるため一定ではない       |
| 健康障害が生じるまでの典型的な摂取期間                        | 数か月間                                   | 数か月間                               | 数年～数十年間                        |
| 対象とする健康障害に関する今までの報告数                       | 極めて少ない～多い                              | 極めて少ない～少ない                         | 多い                             |
| 通常の食品を摂取している場合に対象とする健康障害が生じる可能性            | ある                                     | ほとんどない                             | ある                             |
| サプリメントなど、通常以外の食品を摂取している場合に対象とする健康障害が生じる可能性 | ある (サプリメントなどには特定の栄養素しか含まれないため)         | ある (厳しく注意が必要)                      | ある (サプリメントなどには特定の栄養素しか含まれないため) |
| 算定された値を考慮する必要性                             | 可能な限り考慮する (回避したい程度によって異なる)             | 必ず考慮する                             | 関連するさまざまな要因を検討して考慮する           |
| 算定された値を考慮した場合に対象とする健康障害が生じる可能性             | 推奨量付近、目安量付近であれば、可能性は低い                 | 耐容上限量未満であれば、可能性はほとんどないが、完全には否定できない | ある (他の関連要因によっても生じるため)          |

出展/日本人の食事摂取基準 (2010年版)

の留意点などが示されています。最後に、日本人の食事摂取基準(二〇一〇年版)「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書の序文にある厚生労働省健康局長の文章を紹介します。「管理栄養士・栄養士、医師等の保健医療従事者の皆様方には、この度策定された食事摂取基準の考え方を十分理解していただき、今後の健康づくり施策等を推進するための基礎資料として広く活用されることを願っています。」と、管理栄養士・栄養士への期待が込められています。専門職として、期待に答えられるように研鑽していかねければならないと感じました。

参考/日本人の食事摂取基準(二〇一〇年版)「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書 (文責 小澤 敦子)

日本栄養士会が厚生労働省「腎疾患重症化予防のための戦略研究」(FROMIJ)の生活・食事指導への協力を行っています。この研究には全国十六都県の病栄養士会を中心に管理栄養士三百十五名が参加。指導開始一年が経過しようとしています。

FROMIJは約二千五百人の慢性腎臓病の患者さんに研究に参加いただき、全員にCKD診療ガイドに沿った治療をかりつけ医で受けていただいた上で、半数の強介入群には受診促進および、予め統一された指導方法について教育を受けた管理栄養士がかりつけ医の先生のとこで生活・食事指導を三カ月ごとに行います。そして弱介入群と比較して、患者さんの受診継続ならびに、かかりつけ医と腎臓専門医との連携、さらにはその結果、腎機能にどのような影響が出るのかを調べる研究です。

茨城県もこの研究の該当県となり、参加かりつけ医十八施設七十三名の患者さんに対し、県内の病栄養士会二十七名が参加協力しています。三年間という長期にわたる研究ですが、参加管理栄養士はその業務の多くはボランティア。職場の理解を得た上で業

## CKD戦略研究事業の取組み

務中または休日返上でかかりつけ医に出向き生活・食事指導を行っています。参加管理栄養士はこの研究に参加できることに感謝しつつ、この研究への参加が管理栄養士の存在価値を高め、後輩たちに何かを残したいとがんばっています。

一方、日本栄養士会はこの研究を栄養ケア・ソリューション(CS)事業のモデルとすることも視野に入れていきます。開始当初は茨城県病栄養協がCS業務を代行し行っておりましたが、今年からは県栄養士会にその業務を移管。さらに充実した体制整備を行いました。

現在指導開始から一年が経過し四回目五回目の指導を実施中。生活習慣の改善などにより、少しずつ指導効果が見えてきたことに加え、参加している患者さんからは「血圧が以前より下がってきた」「高カリウム血症の改善に結びついた」「このような指導をかりつけ医でもっと早くから受けたかった」といった感謝の声が聞かれるようになっていきます。

残された期間はあと二年。このような指導システムが国内はもとより、世界に向けて発信できる結果になる事を願っています。(文責 石川 祐一)

## 会員増対策

私たちの職務は、栄養の観点から人々を健康で幸せにすることです。生活習慣病対策、子ども達への食育、医療現場、福祉、介護施設等幅広い分野において専門的知識と技能が求められています。「栄養日本」で最新の知識や情報を収集し、生涯学習を受講することで、スキルアップを図り栄養のスペシャリストを目指しましょう。現在、本会の会員数は一二八七名と前年度より減少しています。皆様の近くに未加入の方がいらつしやいましたら、ぜひ、加入用紙をお渡しください。いつでも事務局より送付いたします。本会活動充実のためにも、ご協力をお願いいたします。

(文責 山崎 富江)

## 賛助会員活躍一覧

|          |      |
|----------|------|
| ◎商品展示    |      |
| 総会       | 23 社 |
| 栄養健康改善学会 | 16 社 |
| ◎商品協力    |      |
| 新春懇談会    | 39 社 |
| ◎広報ちらし   | 2 社  |
| ◎広告掲載    |      |
| 総会資料     | 4 社  |
| 栄養茨城     | 1 社  |

## 活動状況

健康外食  
アドバイザー

| 事業名                   | 活動者数 | 活動回数   |
|-----------------------|------|--------|
| いばらき健康づくり<br>支援店づくり   | 16名  | 年間を通じて |
| 健康栄養アドバイザー<br>事業 (花王) | 14名  | 26回    |
| 食育事業 (花王)             | 4名   | 2回     |
| イオン「食育の日」<br>栄養相談事業   | 30名  | 130回   |
| カスミ食育体験学習<br>事業       | 22名  | 59回    |

健康食品の  
知識普及員

| 普及員<br>計 689名 | 活動回数  | 対象人数  |
|---------------|-------|-------|
| 17年度          | 250回  | 4625名 |
| 18年度          | 2553回 | 7424名 |
| 19年度          | 1638回 | 7514名 |
| 20年度          | 1797回 | 7892名 |
| 21年度          | (集計中) |       |

## 会費・拠出金 納入のお願い

ここ数年、社会が栄養士に期待することが、栄養改善から生活習慣病・介護予防活動へ、個人に対応した栄養管理・栄養指導へと大きく変化してきています。これらに因應するために常に新しい情報や自らの資質の向上が必須となります。

本会は、研修会・講習会等を通して新しい情報を提供するとともに、皆様の栄養活動をバックアップしたいと考えています。ぜひ、活発な活動ができるよう多くの方の会員の継続をお願いいたします。

尚、本会の会費につきまして

は、皆様の負担を少しでも軽くと考え値上げをしております。他県の栄養士の会の会費と比べても最も少ない金額を皆様にお支払いいただいているのが、現状です。

平成二十二年度の会費は、連盟費の値上げにより一万三千元となります。五月の総会頃までに納入していただきますと日本栄養士会雑誌が継続して届く予定ですので、お早めに納入下さい。

また、会員の皆様にご負担いただいている栄養会館運営拠出金(一人四万円)は、栄養士活動の拠点となっている事務所維持管理費として使われています。これらを充分ご理解いただき、完納していただければ、平成二十二年度も引き続き協力下さいますようお願いいたします。

(文責 高津戸 みち子)

## 編集後記

新型インフルエンザが猛威をふるい、食に関わる私達も対応に苦慮した一年だったと思います。食品の偽装表示や特定保健用食品の問題もあり食に対する話題がいつも身近にありました。そのような環境の中、国民の健康を守る専門職としての責任の重さを痛感しています。栄養士会から発信される最新の情報と研修会で学んだこと、会員同士の情報交換等はスキルアップを図

## 事務局だより

栄養士会では、会員の皆様にご案内等をお知らせする文書を、年に三回程送付させていただいております。その際、送付した文書が宛先不明で戻ってくるが多々あります。

文書を迅速にお届けするためにも、ご自宅の住所や勤務先、氏名等に変更のあった場合には、速やかにご連絡下さい。その際、変更のご連絡は、ファックスまたは郵便でお願いいたします。

\*住所の変更の場合は、郵便番号・電話番号も忘れずにお知らせ下さい。また、退職された場合にも、ご連絡いただけますと幸いです。

(文責 和知 真梨子)

(文責 矢代 あや子)