

# 栄養茨城

# FLASH No.22

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

TEL : 029-228-1089 FAX : 029-228-4271

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

発行日/令和6年3月1日



## 役員改選

令和5年5月26日（金）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12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、役員が改選が行われました。



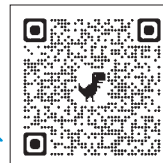
お仕事のお悩み相談はコチラ



## CONTENTS

会長あいさつ・役員改選	P 1 - 2
受賞おめでとう	P 3
ヘルシーメニューコンクール作品紹介	P 4 - 5
研修会報告	P 6
来年度の茨城県栄養士会は？	
◆連盟活動報告	P 7
賛助会員活動一覧	
◆茨城県栄養士会SNS紹介	P 8
◆編集後記	

機関紙FLASHの感想等はコチラ



# 役員紹介

- ①勤務先名
- ②担当事業
- ③メッセージ



## 公益社団法人茨城県栄養士会 会長 石川 祐一

昨年5月26日の茨城県栄養士会総会において会長に就任しました。よろしくお願いいたします。茨城県栄養士会の活動は2020年2月以降、新型コロナウイルス感染拡大により活動が制限されてきました。しかし昨年5月以降扱いが5類に見直されたことで、再び活力のある栄養士会とするために様々な取り組みを再開しました。対面での研修会開催は最新情報収集の場である事はもとより、少人数の職場で日々の仕事に悩みを抱えている管理栄養士、栄養士の連携強化の場となるのではないかと期待をしています。少子、超高齢社会を迎え「栄養の重要性」が注目されています。会員の皆さんと共に課題解決に取り組み、研鑽を図ることで管理栄養士、栄養士の存在価値を高めていきたいと考えております。今後更なる会の発展のため会員の皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



## 医師専門研究会 会長 鈴木 薫子

- ①常磐大学
- ②学術部長（生涯教育研修会、栄養学術講習会）
- ③今年度より新役員として加わりました。

皆さんがワクワクするような研修企画ができればと思っています。共に研鑽していきましょう！



## 学校健康教育専門研究会 会長 島田亜紀美

- ①下妻市立下妻中学校
- ②事業部長（給食調理施設従事者研修会、専門研究会研修会の企画）
- ③学校給食に関わる皆様、一緒に給食管理や食育指導のスキルを磨きましょう！最新情報が提供できるように事業を企画していきます。

給食管理や食育指導のスキルを磨きましょう！最新情報が提供できるように事業を企画していきます。



## 勤労者支援専門研究会 会長 林 道子

- ①日本無機株式会社
- ②組織部・事業部・広報部
- ③事業部ではJDA-DAT育成研修を通し災害時栄養支援チームの組織化を図り、広報部では広告出稿等、PR活動に取り組んでいます。皆で手を取り合って栄養士ブランド力（価値）を高めましょう！

組織化を図り、広報部では広告出稿等、PR活動に取り組んでいます。皆で手を取り合って栄養士ブランド力（価値）を高めましょう！



## 研究教育・公衆衛生専門研究会 会長 梶田 泰孝

- ①茨城キリスト教大学
- ②学術部（生涯教育研修会 等）
- ③研究教育と公衆衛生の二つの職域がともに活動しております。

各職域の役割を踏まえ、利点を生かし、皆様への情報提供、茨城県へ貢献を念頭に活動を行ってまいります。



## 茨城県栄養士会 副会長 福祉専門研究会 会長 益子 慎司

- ①特別養護老人ホーム成華園
- ②総務部、組織部
- ③令和6年度は、私たち管理栄養士・栄養士にとっても状況が大きく変わる年になります。栄養士の更なる社会的地位向上のため共に学び、もっと社会貢献ができる人材を目指しましょう！

令和6年度は、私たち管理栄養士・栄養士にとっても状況が大きく変わる年になります。栄養士の更なる社会的地位向上のため共に学び、もっと社会貢献ができる人材を目指しましょう！



## 地域活動専門研究会 会長 根本 偉代

- ①地域活動（フリーランス栄養士）
- ②組織部  
栄養指導専門研修（新任・専門）  
栄養士、意見情報交換会、賛助会員関係、会員増加対策 等
- ③会員の皆様に有意義な研修会や、関連関係企業等の皆様と連携をとっていききたいと思っております。

会員の皆様に有意義な研修会や、関連関係企業等の皆様と連携をとっていききたいと思っております。

# 受賞おめでとう

永年の栄養士活動が認められ、令和5年度表彰された方々をお知らせします。(称略)

## 栄養関係功労者厚生労働大臣表彰受賞者

- ・栄養改善事業功労者  
福祉(那珂市) 竹内 文江



## 茨城県知事感謝状受賞者

### ●第12回定時総会

- ・茨城県西部メディカルセンター  
中島 みどり

- ・常磐大学 人間科学部健康栄養学科  
鈴木 薫子



中島 みどり さん

### ●県民健康づくり表彰式

- ・地域活動(那珂市)

- ・地域活動(日立市)



渡邊 光子 さん

佐藤 光恵

渡邊 光子

## 茨城県保健医療部長感謝状受賞者

### ●第12回定時総会

- ・医療(ひたちなか市)

春木 孝子

- ・社会医療法人愛宣会  
ひたち医療センター  
小澤 敦子

- ・水戸済生会総合病院

木村 洋子

- ・行方市立北浦中学校

高野 加代子

- ・ひたちなか市立勝田第三中学校

安斎 明美

- ・八千代市

中島 敦子



小澤 敦子 さん



萩原 明美さん

### ●県民健康づくり表彰式

- ・東海村立東海小学校

萩原 明美

- ・秀峰筑波義務教育学校

高田 和歌子



**Yakult**

**生きて腸にとどく  
乳酸菌 シロタ株**

水戸ヤクルト販売株式会社 古河ヤクルト販売株式会社  
いわきヤクルト販売株式会社 千葉県ヤクルト販売株式会社

[商品に関するお問い合わせ] ヤクルトお客様相談センター  
☎ 0120-11-8960 携帯電話からは ☎ 0570-00-8960 (有料) へ  
受付時間 10:00~16:00 (土日・夜間・夏季休業・年末年始等を除く) ※時間を超過しております。

**ペースト食 新発売** **ひばちカラ**

1食30gあたり エネルギー70kcal たんぱく質1.8g



120g(6個入り)

少量高栄養

安定した  
トロミ

自然解凍  
でおいしい

~ 全8種類 ~

サンプル依頼は  
QRコードもしくは  
電話番号まで



**マルハニチロ株式会社**  
Tel:03-6833-0202

# ヘルシーメニューコンクール



▲参加者によって調理された作品の試食審査中。

## 茨城県が生活習慣病による死亡率が全国でも高いのをご存じですか？

県ではそれらの要因である高血圧、高血糖を予防するため、適切な量の食塩、エネルギーを摂取する食生活を推奨しています。

「家庭での食事」や「社員食堂等で提供する食事」がより健康的で望ましい食事となるよう、多くの方に広く普及できる減塩に配慮した、野菜をたくさん摂取できるご自慢のヘルシーメニューを募集し、153点の応募作品の中から1次審査を通過した10人がアイデアと味で競いました。



◀▲準備に取り掛かる参加者。

### ヘルシーメニューコンクール 2次審査

令和5年12月2日（土）

9：15～14：00

会場：茨城キリスト教大学  
7号館 調理実習室



美味しく減塩できる自慢の料理を。



▲参加者・石川会長・審査員のみなさん。

審査では、「美味しさ」はもちろん「獨創性」や材料の入手のしやすさ・料理のしやすさといった「普及性」の点でも審査を行いました。

緊張しながらも丁寧に作り上げられていく料理は、減塩の工夫や県産品の取り入れ方など目を見張るものばかりでした。

今年からコロナ禍で中止していた参加者の試食も復活し、参加者同士で試食をしながら作品のポイントや作品が出来た経緯などを話ながら楽しむ姿が見られました。

最優秀賞・優秀賞に選ばれた作品は、リーフレットを作成し、県内の事業所や養成校・県民へ配布されます。また、県庁食堂カフェテリアひばりにて、最優秀賞は令和6年2月に、優秀賞の一部は同年9月にメニューとして提供予定です。

詳細は、茨城県栄養士会ホームページをご覧ください。

(文責：櫻井ともみ)

完成をお楽しみに♪



リーフレットは前送制作中！

2次審査の様子は  
YouTubeでもご覧いただけます！



選んで、食べて、同時に判定！体験型栄養教育システムの決定版！

## 食育SATシステム

全国約330ヶ所の大学・保健センター・病院等で活躍中

短期レンタルプラン  
もごさいます！  
詳しくは下記まで↓

0120-198-953

株式会社 岩崎  
フードモデル部  
TEL: 03-3753-7820

www.foodmodel.com





## 第12回 定時総会・研修会

ザ・ヒロサワ・シティ会館（県民文化センター）にて第13回定時総会（令和4年度事業報告、令和5年度事業計画等の議事）が開催されました。研修会では、エムサービス株式会社IDSセンターニュートリション室 松岡未希子先生より「アスリートが実践している食事」についてご講演頂きました。アスリートを対象とした食事管理も基本的には一般と同じく、対象者の実態や現状を把握し、栄養補給計画を立て、継続的に管理していくことが大切であるをご指導頂きました。アスリートに限らず、個々に合わせた栄養管理が必要です。最新の情報を取り入れて、相談指導に生かしていきたいですね。続いて、公認スポーツファーマシスト 吉田哲朗先生より、「明日から『使える』サプリメントとプロテインの知識」についてご講演いただきました。サプリメントやプロテインを安全かつ有効に活用するためには、効果効能・用法用量・原材料・形状・栄養素・添加物等を正しく理解し、使用者の実態に合わせて上手に利用することが大切です。サプリメントとプロテインは『食品』に位置づけられているので、栄養士・管理栄養士も科学的根拠に基づいてアドバイスしていけるようにしましょう。

## 新任研修会

7月13日（木）茨城県学校給食会にて、71名が受講しました。食コーチングプログラム主宰の影山なお子先生を講師にお招きし、「栄養士が輝くためのコミュニケーションスキル7つのポイント—『食コーチング』の視点から—」についてご教授いただきました。影山先生が作り上げた『食コーチング』とは、食行動を通して健康に対する意識を高めることで、健康行動に発展させ、ライフスタイルや人生をより活性化させるためのサポートシステムを指します。また、栄養士・管理栄養士は、栄養素だけを語る「栄養素士」であってはならない、とご指導いただきました。栄養バランスがとれた状態とは、性別・年齢・運動量などから見て、個人に合った栄養素とエネルギー量において、1食、1日、1週間という期間で見た時に供給量と消費量のつり合いが取れた状態のことです。しかし、TVやインターネットなどメディアの影響により、食の健康効果や因果関係について過大に評価する「フードファディズム」が拡散されることが少なくありません。人の健康は色々な食品を組み合わせることで維持されていることを理解し、科学的根拠のある情報を正しく伝えることが重要です。人の健康と食事を支える私たち栄養士・管理栄養士には、自分自身の『健康』を目に見える『カタチ』で示すことも大事なスキルです。健康状態、服装、化粧、表情、髪型、座り方、聴く姿勢などを見直し、輝く栄養士・管理栄養士を目指しましょう。

（文責：島田亜紀美）



## 受講者の声

対面での実施が大変学びが深まり、ありがたく感じております。一人職のため、グループワーク等で情報共有することができて良かったです。

ベテランさんばかりでなく、新人さんが参加したくなるようなテーマの研修をたくさん開催してもらえると嬉しい。

Webでの研修参加を可能にいただけると嬉しいです。どうしても業務の都合で移動時間等が負担になる時があるので...

他職種の研修も、とてもためになると感じたので、また研修会があるときは、直前でもいいのでお知らせがほしい。



# 来年度注目の研修会

5月 定時総会

これからの栄養士・管理栄養士に  
期待すること(仮)

日本栄養士会長  
中村 丁次 会長

2024年トリプル改訂

厚生労働省  
介護予防・高齢者生活支援分野老健局  
老人保健課調整官 増田 利隆先生

9月 栄養学術講習会

症例から考える  
検査データの見方、とらえ方

秀和総合病院  
鈴木 志和 先生

2月 第11回日本栄養改善学会

関東甲信越支部学術集会 共催研修会

研修会情報は会員文書の他、ホームページ  
やLINE、公式Xでも配信致します!

ぜひチェックして  
ください!!

## 連盟活動状況

栄養士・管理栄養士の資格は、栄養士法によって位置づけされています。法律の制定は、一般的には行政が提案し国会議員が賛同し決定されています。国会議員の先生方が法律の改正や規則等の改正に尽力して下さっています。

栄養士連盟の主な仕事は政治活動です。国会議員・県会議員の先生方と信頼関係を築くために活動しています。これまでに意見交換会、国会報告会、励ます会等に参加しました。また、栄養士・管理栄養士の職務改善のための要望書も提出しています。

また、昨年11月には4年ぶりに東京方面に視察研修を行い、国会議事堂の見学をしてきました。茨城県選

出の先生方に直接国会内を案内していただき、日頃の活動の様子を伺いました。国の大事な法律が決まる場所を肌で感じた大変有意義な研修となりました。会員同士の親睦の機会になりました。

栄養士連盟の働きによって、栄養士会は社会活動ができるしっかりとした会として、行政や議員の方から信頼されています。要望を提出する際は、会員の数が重視されます。多くの皆様のご理解とご協力、ご参加をお願いします。

(文責：矢代 あや子)

### 日本栄養士連盟茨城県支部

名誉支部長	石川 祐一
支部長	矢代 あや子
副支部長	稲葉 和枝
副支部長	田中 富美枝
幹事長	谷津 幸子
財政部長	宮本 未奈子



▲11月視察研修にて、国会議員の先生と。  
(右から田所衆議院議員、上月参議院議員、加藤参議院議員)

## 茨城県栄養士会 SNS紹介



### ホームページ

研修会のお知らせや求人情報などを発信中  
<http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp>



### 公式X (旧Twitter)

ホームページ更新情報などを発信中  
@ibaei\_info



### 公式LINE

ホームページ更新情報などを発信中  
@164exrqq



### 公式YouTube

ヘルシーメニューコンクール動画配信中  
@ibarakiken-eiyoushikai



## 賛助会員活動一覧

- ◎商品展示 (総会時) 17社様
- 〃 (研修会時) 5社様
- ◎ホームページ広告バナー 8社様
- ◎広告掲載 (総会資料) 3社様
- 〃 (FLASH) 4社様
- ◎広告チラシ (郵送) 6社様

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 茨城県つくば市みどりの東 15-3 TEL 029-859-2006 FAX 029-859-2016  
北関東支店 茨城県筑西市伊達支 1937-1 TEL 0296-28-8020 FAX 0296-28-8022  
東関東支店 千葉県富田町七栄 532-239 TEL 0475-81-2525 FAX 0475-82-2200  
埼玉支店 埼玉県加須市北平野 770-1 TEL 0480-78-1321 FAX 0480-78-1322

## 編集後記

2024年は誰もが予想もしない幕開けとなりました。被災された地域、皆様が1日でも早く平穏な生活に戻れますことを、心よりお祈り申し上げます。

さて、今回のFLASHはヘルシーメニューコーナーを拡大しました。減塩でおいしいメニュー、どれも力作です。公式SNSからぜひご覧ください。

また昨年はホームページや公式Xにてお悩み相談コーナーを開設いたしました。福祉施設においては複数配置施設が増加してきた一方で、まだまだ1人で苦慮されている方も多いのではないのでしょうか。お気軽にご相談ください。

気軽につながることでできるSNSによって、良い事も悪い事も浸透する世の中となりました。正しい情報の選択が個々に求められているのだと常々感じています。

食の専門家として、食や栄養について先陣をきって意思表示をしていく事が使命だと思っています。

(文責 足立 深紗子)