



迎春

盆地は厚い雲に覆われ、富士の威容も茜の空も、紅に燃え出る初日も迎げなかったが、新しい年の朝は静粛な感慨を覚え、健康と平穩の一年であることをひたすら祈った。

正月も早や七日、七種（ななくさ）の節句。七日の朝。やわらかく炊いた粥の中に餅と七草を入れ塩で味つける。

神に供え家族のしあわせと健康を願いあたたかく膳を囲む。古くからの行事食である。俗事としてかたずけないで伝承したい慣わしの一つである。

「せり・なずな・おぎょう（はこぐさ）・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）これぞ七草」の短歌調はあまりにも有名だ。

（事務局長 中村大家）

平成3年 新春所感

平成三年 新春所感

新春を迎えて

会長 藤巻 一雄

明けましておめでとうございます。会員の皆様にはお健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昭和から平成に代って早くも三年目を迎え、歳月の速さに今更のように驚いております。

八十年代から九十年代にかけて世界は大きく変貌しようとしており、特に東欧に見られる政治、経済の変革は東西陣営の冷戦構造から一気に緊張緩和へと変り新たな世界の新秩序の創設に向けての希望が見えたかに思えた時に、突如として起こった中東の石油産油地域でのイランの隣国クウェートへの武力による侵攻は新たな中東地域での世界中を巻き込んだ緊張を招き、イギリスでは十一年余に渡って鉄の宰相として敏腕を振るったサッチャー女史が辞任し、若い無名の新首相メージャー氏が登場して参りました。

国内では、天皇の即位の大礼や大嘗祭が挙行され、中東の湾岸危機のあおりで石油関連製品の急騰に堪

回されたり、株価の暴落や、経済の好調が思わぬ人手不足を出現したり、一昨年から続いている異常気温や史上初めての観測という十一月末の台風襲来と、いろいろのことが絶え間なく起こっております。

目を転じて「栄養」や「食」について眺めて見ますと、一段と激しさを増してきている「健康食品」の開発競争、「機能性食品」問題、女性の社会進出に伴って益々増え続ける調理済食品や加工食品、家庭における手抜き食事の横行、孤食や個食、若年女性を中心とした不健康なダイエットや、街頭に氾濫する清涼飲料水の自動販売機、商業ベースに乗せられた誇大なマーケティングに踊らされるピエロは悲しいかな善良な末端の消費者である国民であります。飽食の中で発生している栄養失調、食生活の歪みに対して私たち栄養士は何をしなければならぬのか、問われているのではないのでしょうか。この様な世相の中で九月にはライ

フステージ別に新たな「健康づくりのための食生活指針」が厚生省から発表になりました。これは先に昭和六十年に発表された指針の追加ともいふべきものでありましょう。

現在の国民生活のなかで発生しやすい事項を端的に表現しておりますが、決して目新しい事項ではない筈で、専門職である栄養士にとっては既に先刻承知している項目だろうと思っております。

新たに発表された「健康づくりの

新しい年を迎え想うこと

副会長 小沢 量子

新しい年を迎え、皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申しあげます。昨年は、イラクのクウェート侵攻による湾岸紛争に関連し、国連への貢献策等で、あわや自衛隊の海外派兵にまで及ぶのかと、緊張の一時期が続き、平和を維持するためには、何が必要か改めて考えられれる年でした。

又日本人として初の宇宙飛行を体験したT・B・S秋山特派員の報告も画期的で地球の環境保護の大切も痛感しました。

ひるがえって、私達栄養士の周辺では、第四次改訂日本人の栄養所要量の実施が、四月より行われ、健康づくりのための運動所要量も理解され普及が進んでまいりました。

ための食生活指針」に示されている項目の背景にある現在の問題点こそが飽食と言われている世相の実態であることを直視して国民の栄養、食生活の改善に取り組んでいく必要があります。

生活習慣、特に食生活の変容は一朝一夕では不可能であります。根強い啓蒙と普及活動が要請される所以であります。会員の皆様の一層の奮起とご活躍に期待し年頭のご挨拶といたします。

県内で学術講演、栄養・食文化に関するシンポジウム、研修会等もかつてない位多数開催され、健康・食生活への一般の関心と意識も高まり、又高度化・多様化する社会環境のなかで、栄養士の専門性を発揮し積極的な活動をおこなう為の自己啓発と業務研究の必要の一層の必要性も感じます。年令構造の変化から、若年労働者不足が深刻となり、多数の労働力を必要とする病院・学校・福祉施設等の給食現場では、これからの運営が大変だと思えます。

平成3年 新春所感

昔と今

知識や情報交換を活発にこなして、お互いに連繋をもって一歩づつでも問題解決に努力ができればと思

今から41年前、昭和24年の「日本栄養士会会員名簿」をみると、山梨県支部の会員数は46名となっていた。支部長は深山武・副支部長は増澤とし子・そして幹事は藤巻一雄・尾澤登茂代の各氏4名が役員となっていて、私はまだ栄養士になつていない頃のことである。

日本栄養士会がつくられた頃や、山梨県支部ができた頃から今日までの永い年月の間、多くの先輩の方々が、苦勞して栄養士という存在を世間に知らせ、栄養改善をする効果のあることを行政の人に理解してもらう努力を重ねたり、細々とした栄養士組織の育成に尽力して来られたことを思うと頭のさがるおもいです。私が栄養士になった頃は、私自身、果してそんなに栄養と健康が関係があるのだろうかとか考えていた時代でした。

過去があつて現在がある。これほどの職業にも通ずるものですが、現在を築きあげてきた人々には理屈つ抜きで感謝しなければなりません。異業種の団体を育てた人々に対しても同じ気持ですが、人が自分のお

います。本年もよろしく願ひします。

副会長 梶原 徳蔵

かれた職業についている間は、その職業の世界で自他とも努力することは当然の責務であらうと思ひます。私は栄養士の職業をはなれてから七年有余になりますが、時に若い栄養士の集りに出させていただいてみて、この人達も、栄養士として立派な先輩にいつかはなるなあ、と感じます。

世の中の移り変わりが昔と違って、近年は急速です。知識も技術も、価値感も、職業意識も手く変つてしまつたように感じます。この道一筋の人生を歩むという人々は昔と今も変わらないのだろうか。職業への使命感の程度はどうだろうか。職業人として、また人としての目標のとなえ方はどうなっているのだろうか、と様々なことを栄養士会運営のリーダーの立場におかれた者として考えます。

他の医療関係団体の役員の方が言うのには、団体加入のメリットは？ということに若い人々は関心があるようです。個人と団体の関係も昔と今では相当ちがつてしまつたのだろうか。地域住民と地域のこと

関連して想ひおこされます。

各種の業種間での競争、我が業種をこそアピールしなければ等々、現実の社会は厳しさを増すのでは。

団体組織の高齢者層になつたり

一九九一年の新春を迎えて

— 栄養士の社会的評価を高めよう —

日本栄養士連盟山梨県支部長 深山 武

「一年の計は元日にあり」と言われますが、会員の皆さんは、それぞれ、新年の生活設計を樹て、その目的達成に意欲を燃やされておられたことと拝察し、心からお喜び申し上げます。

げるとともに、今年も引き続き、栄養士の社会的地位の向上にご協力頂きますことを念願する次第であります。

栄養士の社会的評価が不当に低いことは、今更ら申すまでもないことで、日常の風評や雇用の現況においても、又、昨年行つた調査においても、栄養士の労働条件が極めて悪いことが計数的に明かにされておるところであります。尚、澤山の健康に関するアンケート調査においても、国民の健康志向が高まり、栄養に対する関心が益々上昇しておるにも拘わらず、行政においても、企業においても栄養士の雇用が伸びず、相変わらず労働条件が劣悪であることが、これを裏付けております。

社会的評価はその人の資質の評価であります。

近頃、「資質の向上」と言う文言がよく使われておりますが、「資質」の内容が、曖昧・不明確であることが、指摘されており、文部省においてすら、「教師の資質・力量の向上」が絶えず叫ばれるなかで、教育政策や教育行政の課題とされているところでもあります。

栄養士の資質についても同様であります。栄養士の業務の目標とそれを達成するプロセスが、概念的で曖昧なまま、情性的に日常業務が行われることです。

資質とは、人が日常生活をとおりして、社会の発達に貢献する能力（力量）であります。

資質を形成する要素は

(1) 自主・自立・文化的教養。

(2) 日常業務を遂行する専門的知識・技術。

(3) 社会人としての責務完遂の意欲と

未年の会員に抱負をきく

思い返すと栄養士として四十年間、保健所、病院の十一年間、県職員を退職する時は、完全に家庭の主婦になるつもりで区切りをつけたはずなのに、なぜか今は子育ての経験が必要とする職場に、又市町村の仕事、保育所の仕事迄、幅広い仕事をやりこなしている。この忙しい毎日の生活が私の人生の支えとなることは夢にも思っていなかった。今になって思えば仕事を再びはじめてよかったと思う。

過日産業部会の研修会の折、藤巻会長の言葉の中にあった。「仕事は常に前向きに、声をかけられたら断ることなく経験を積むことが大切である。」



産業部会 森田 園子

毎年迎える新年も今年はこのほかに印象深い年である。それは十二

年に一度繰り返されている未年も五回目、なんと還暦を迎えることになってしまった。

未年を迎えて

未年の会員に抱負をきく

この言葉は私の様な年齢のものには当てはまらないかも知れないが、自分の体力と時間が許す限り、病臥の主人の介護をしながら孫の子育ての手助けをしてこの一年も苦労は多いだろうが悔いのない一年である様努力したいと思う。

(森永乳業(株)東京支社甲府営業所)



福祉部会 小林 啓子

明けましておめでとうございませう。

年をお迎えのことと存じます。近年国民の生活様式は大きく変化し複雑化・多様化してきました。それに伴い食生活のうえにおいても同様の現象が見られます。世の中の回転が早く、それに乗り遅れまいとするのは結構なことですが、そちらの方に気を取られ人間生活の基本的なものが等閑にされつつあります。

円満な人間形成には、明るい家族

や健全な食生活に欠くことの出来ないものです。その健全な食生活のために、只献立を考え、栄養計算をしているのではなく、疾病の前に予防を教え、氾濫している食物の正しい知識の普及を図り、これからの国民が、健康的な食生活が出来るよう手助けをする時代でしょう。

縁あって福祉施設へ職を得て、老人の嗜好とバランスの取れた食事作りを目指して、十余年、家庭・家族から離れ慣れない集団の中の生活、そのうえ食事までお仕着せで型へはまったものではと思い、給食のイメージを脱皮して、家庭の食事に近づきたいと、あれこれ試みてはおりますが、満足の行くものには程遠いようです。

給食も個別処遇の必要性が説かれています。老人一人一人の好みに合ったものが提供出来るよう心がけていかなければなりません。まだまだ、レベルアップの為にやるべき課題も残されている現状です。皆様方のお力もお借りしたいと思っております。会員の皆様のご健勝と各分野での御活躍をお祈り致しております。

(県立養護老人ホーム豊寿荘)

食品の安全性に

思うこと

医療部会 小淵 正子



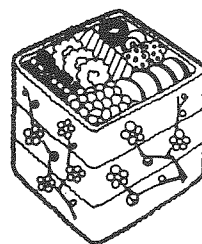
品品の安全性について"の学習会に参加する機会を得ましたのでその感想を含めて年頭の所感にしたいと思っております。

我々栄養士は"食"の専門家として"安全性"についてどこまで追求していったらいいか。自分自身添加物が含まれているものをできるだけ食べないようにしようという程度の意識しかなかったのです。ところがイタイイタイ病にはじまって水俣病、森永ヒ素ミルク事件、カネミ油症事件、最近ではシアンやトリクロロエチレンなどの水道水汚染、アレルギーの増加など食品公害から発生している疾病も多いことに驚きました。長い間、その病気に闘っている患者さんの姿も又隣れで不幸な生涯を終えるのでしよう。私は医療で働く栄養士としてこのような人々を一人でも多く救いたい。又救わなければならぬような使命感にかられました。食品添加物の問題、農薬の使用基準(残留農薬)の問題、アメリカ産輸入レモンの枯葉剤の問題、どれをと

平成3年 新春所感

体力。この総合的機能であります。そして、この機能と労働条件とが相互に影響し乍ら、社会評価を形成するもので、栄養士の社会的評価も栄養士の資質と労働条件とが相関して成りたつものから、高邁な資質と優秀な労働条件は、栄養士評価を高め、低級な資質と悪質な労働条件とは、評価を低下させ、いわゆる悪循環を繰り返すこととなります。

栄養士の資質に格段の差があることを、遺憾ながら認めざるを得ないと思いますが、お互いにこの循環に悪作用を与えないように努力しなければなりません。己は、立派な仕事をしていると自惚れ、傲慢な自己評価をして、



働いている人が案外多いとの噂もあります。兎に角、栄養士の社会的評価は、運動性の栄養指導においては、相互の信頼性が重要なことであるから、全会員が自ら資質の向上と同時に、組織を挙げて労働条件の改善に努めなければなりません。それには、個人的な学習と組織の連帯的協力によらなければ、成果を挙げることは不可能であることは論を俟たないところであります。

「初心に帰る」という言葉があります。栄養士の社会的使命を再確認し、栄養士の資質の向上と労働条件の向上のために一九九一年を頑張ろうではありませんか。

栄養士会収益事業にご協力を

病院、福祉施設等の集団給食施設で「ジャネフ」製品を活用しますと販売促進手数料が、本会へ納付されます。事業収益の増加を図るために、ぜひご協力をお願いいたします。一詳細は事務局へお問い合わせください。

おいしい健康をお届けする。

ジャネフ

日本ヘルスフード株式会社
〒104 東京都中央区八丁堀4-10-2 TEL (03) 553-2431

指定食品取扱店

シキシマ醤油株式会社
TEL 0552-73-6844

カロリー調整食品

新・サラダ用調味料 ノンオイル
サウザン(1L・10ml)/ゆず(1L・10ml)
ハーブ&スパイス(10ml)/ヨーグルト(10ml)
梅じそ(1L・10ml)
フレッシュミミ(1L・10ml)

このほかジャネフカロリー調整食品には
ノンシュガーいちごジャム
ノンシュガーオレンジマレード
梅じそ/水ようかん/
オレンジゼリー/ノンシュガー甘味料

塩分調整食品

低ナトリウム
減塩中濃ソース
(1L・10ml・5ml)
減塩ウスターソース
(10ml・5ml)

このほかジャネフ塩分調整食品には
減塩しょうゆ
(1.8L・1L・10ml・5ml)
のり佃煮(440g・7g)
ねりうめ(500g・5g)
減塩みそ(5kg・500g)
たいみそ
ゆずみそ/かつおみそ
粉末減塩みそ
梅干漬
キュウリのしょうゆ漬
きわなめ
チキンフイヨン
ピープフイヨン
梅しほ(1kg)

調整油脂食品
マヨネーズ(1kg・12g)
減塩サラダ油(16.5kg・3kg)
Eママーガリン(10g)
高たん白非常食
ビスケット(プロテインタイプ)
高カロリー低たん白フルーツゼリー

オレンジR1、アップルR2
いちごR-3、うめR-4
パイナップルR-5、マスカットR-6(各120g)
お年寄りのために配慮した
やわらか煮とデザート類

鶏肉の内臓/ガラン/レバーの甘から煮
牛肉のすきやき風/野菜と昆布のおじや
チョコレート/ババロア/水ようかん
カスタードプリン
その他 あるいはリンゴ(300g)
ハイエード(各1g)(オレンジ、アップル、
パイナップル、ピーチ、グレープ)アップルパイ
バー(500g)、カルシウムまごころ
ロ(16g)、カルシウムおせんべい、カル
シウムクリームサンドせんべい

(社) 山梨県栄養士会事業部

未年の会員に抱負をきく



産業部会 渡辺 公江

「また雪化粧がこく
なつたなあ」
日毎に変わる富士山の姿を見て、近頃食べ物はあまり感じられなくなった季節を実感するのが、私の朝の始まりです。
そんなある日ふと、もう随分前から「区切り」というものを自分自身につけていなかった事に気付きました。学生時代を思いおこすと、やり

自分の人生を 大切に生きること

体験を生かし、必ず幼稚園の栄養士になろうという、たよりを寄せる学生があります。
学生の感覚や創造性を私自身吸収し、よりよい給食づくりをしたいと思っています。
平凡ですが、新年にあたり、よりおいしく楽しい給食がつけられるように、初心を忘れず努力していきたいと思っています。
今年は、ささやかですが、献立に関する事務レベルの合理化に、パンコンなど利用し、そのぶん、手作りの献立に十分な時間をかけたいと思っています。
(山梨学院院附属幼稚園)

たい事の中に自分なりの目標が次々と自然にできて、それに向かい進んでいたのですが、社会人になりやうたい事を探すのではなく自分に出てくる事、つまり栄養士として生きてゆく上で目の前の仕事をこなすのが精一杯で目標というものが存在していない様に思います。そこで今年は偶然にも私の干支の未年を迎えるにあたり、今までの自分に思い切った区切りをつけよう決めました。どの様な仕事でも、もうこれでいいという上限はないと思うので、目標は気付かなかっただけで沢山できる筈です。その一つめとして私は、栄養士としての自分のカラーを持てる様に努力しようと思います。ほんの些細な事であっても目標を常に待ち続け、これからは仕事面そして私生活に於いても自分の辿ってきた道程を振り返った時、二十四歳には二十四歳のそしてそれからの人生にも精一杯生きたいという証しが語れる様、時間を大切に過ごしたいと思っています。
(財)全国モーターボート競走連合会研修所

乳製品の添加、一品料理の追加、主食・副菜の内容、量の格差により、基準量に見合うよう努力しています。月に、三回程の選択メニューの実施も、食数規模が大きい為、単純なパターン(主食・主菜の選択、例えば、カレーライスかハンバーグか、ハンバーグが焼魚。うどんかそば。)であるが定着してきており、選べる楽しみもわずかながら味わうことができるようになりました。将来的には、バイキング方式で一寮舎ごと(三十食)で実施できたらと思っています。
集団給食の中での境界はあっても、出来るだけ家庭の雰囲気に近い、こまやかな食事指導を年頭にあたり、心新たに思っています。
しかし、福祉サービスの多様化、年を重ねることの高齢化という大きな問題が、のしかかっている現状を頭におき、日々の業務が、マンネリ化することなく、一層の努力をしていきたいと思っています。
ここに、関係各位のより一層の努力をしていきたいと思っています。
ここに、関係各位のより一層の理解とご協力をお願いしまして、新年のご挨拶と致します。
(富士聖ヨハネ学園)



福祉部会 岸野 真見

年頭にあって

新年、明けましておめでとうございます。
私が栄養士となり、精神薄弱者授産施設のもえぎ寮に勤務して、三年がたとうとしています。最初は、はたして新設の施設で私のような新卒者がやっていけるだろうかと不安でいっぱいでしたが、施設長をはじめ、調理員・諸先生方、また先輩施設の栄養士さんに励まされ、助けられながらここまでやってこれました。
寮で生活する寮生さんの一番の楽しみは、毎日毎日の食事だと言っても過言ではありません。今、振り返ってみると、夢中でここまでできてしまいましたが、はたして入所者中心の食事が展開することができたかと自問する今日このごろです。もっと寮生の立場になり、同じ視点で物事を見る目を養い、信頼関係を築いていきたいと思っています。そうして初めて、入所者主体の心の通った食事が生まれてくるように思います。
寮生活は食にあり、食は健康にありであります。限られた予算のなかで如何に組み立て、如何に展開し、如何に充実した食事が提供できるか



(山梨県立もえぎ寮)

未年の会員に抱負をきく

てみても政治と深くかかわっているのです。そして又食品添加物が新たに七品目が認可されたようです。
使用目的があって申請された場合、安全性が確認されれば認めざるを得ないので、消費者がそれを選択して食べることで、テレビで厚生省の係官が言っていました。果してそれでよいのでしょうか？農薬の国内基準と外国の基準との大きな差があり外国の方がはるかに多量に使われているとか、輸入食品を国内基準でなければ処理できないのか。輸入自由化に伴って食品も多量に輸入されてきています。輸入食品は増加しているのにこれらを取締る食品Gメンの数は増えていないとか、我々は何を食べさせられているのかわからないのが、実態のようです。
食品の国内自給率は二十年前の六十%から現在では四十九%までさがっています。ドイツでは六十六%から九十三%に、イギリスでは四十八%から七十七%に引き上げられているのに日本だけがなぜと疑問が残ります。
「食」の専門家である栄養士は国民の健康を守る視点からこのような食糧事情にも目を向けてこのことを深刻に捉えてゆく必要があるのではないかと考えられます。
さし当りできることは何からかうまく言えませんが添加物が使われていない食品を意識的に、選択すること、枯葉剤で汚染されている輸入レモンの代わり低農薬の国内産レモ



年頭所感
福祉部会 宮下 美恵子

を使うこと、その他産地直送など安全食品の入手に努力し少しでも食品公害から身を守る手だてを尽くしたいと思っています。
(巨摩共立病院)
謹んで新年のお慶びを申し上げます。
我が、職場、富士聖ヨハネ学園は、雄大な富士の麓、忍野村に位置し、精神薄弱児施設(児童部)三十八名、精神薄弱者更生施設(成人部)百五十名、内重度加算対象者九十名の施設です。
園生さんは、生活棟(八棟)、指導訓練棟(五棟)において生活、学習、作業等の指導を受け、県立やまびこ養護学校での学校教育と訪問教育、園外での職場実習等とおして、将来の社会参加、社会復帰をめざしています。
成人部、平均年齢、男子三二・五才、女子三三・五才。児童部、平均年齢、男子一七・八才、女子一五・三才。(平成二年十月一日現在)にあつて、単一献立による給食を実施しております。
年齢差、男女差への配慮として、

新年を迎えて

福祉部会 小俣 秀子



「平成」というひびきも慣れ、また新しい年を迎えました。
私が勤務しております、山梨学院大学附属幼稚園は、三十余年の伝統ある完全給食を実施しており、お母様方の期待も大きいものがあります。入園当初は、多くの園児に偏食傾向がみられますが、卒園が間近になる頃には、偏食も少なくなり、食欲も増加し、心身とも成長してきます。
三食のうちの食だけをあずかっているとはいえず、次代を担う子供達の健康づくりに参加しているという、重大な責任を感じながら業務をおこなっています。
本幼稚園では、毎年十月に入ると、山梨学院短期大学食物栄養科の学生達の給食管理実習を受け入れていきます。
学生の実習指導にあたり、更に仕事の喜びや発見をあらたにしています。
また、学生も普段の授業では得られない体験を通して、子供の健康を考える職場を将来選択したいという、情熱を持つ学生が毎年出てきます。幼稚園の給食管理実習が楽しかった

連 盟

知事選挙について

日本栄養士連盟山梨県支部においては、去る十一月十九日に幹事会を開催し、今春の知事選に対し、前副知事小沢澄夫氏を推薦することを決議しました。今更ら云うでもなく、連盟と栄養士会は表裏一体の組織であります。会員一体となつて、小沢澄夫氏の当選を期して、全力を尽くそうではありませんか。

日本栄養士連盟山梨県支部長

深川 武

第37回栄養改善学会に参加して

意義深かった学会

産業部会 神 真由美

今年私は初めて栄養改善学会に参加してきました。八月に大木部会長さんからおさそいがあるまで、私には縁のないものと思っており栄養日本を見ても別に気にしてはいませんでした。参加できるものはできうる限り参加するつもりなので喜んで参加することにしました。

当日、横浜県民ホールに着いても、友人はいないし山梨県栄養士会の方々を見かけることができず少し心細い思いではありましたが、午後には県栄養士会の方々にお会いすること

でき、一安心。

一日目の特別公演は、いのちを守る免疫と栄養、清涼飲料をめぐる最近の事情、アクティブ80ヘルスプランのシンポジウム。どの先生方の講演も普段書籍でしか接することができないので興味深々でした。アクティブ80ヘルスプランのシンポジウムは理解しやすかったし運動の重要性、身にしみて感じました。

夜、懇親会にも出席しました。私なりに楽しんできたように思います。田島日本栄養士会会長を近くで会えたこと、仕事でいくつも懇親会を行うのですが、客として参加できたこと等けっこう勉強にもなりました。

報告

広報部長

牛 山 孝 友

・日時 12月1日(土)

13時30分～17時20分

・会場 山梨大学(TO-1教室)

・主催 山梨の食を考えるつどい実行委員会(後援団体から委員があたる)

・後援 山梨県・甲府市・山梨県農協中央会・山梨県栄養士会・他34組織、団体

・内容

I 問題提起スライドの上
映(延43コマ)

II シンポジウム

「いま、食生活はこれだ
良いのか……」

III 郷土の味・手作りパ
ティー(山梨大学 生協
食堂)

・概要

当日は十二月にしては暖かく汗ばむほどのよく晴れた秋の一日でした。開会時間を前に三、三五五集まった人たちはシンポジウムの中ほどになると、会場はほぼ一ぱいになり熱気が溢れていました。第三部の手作りパーティーは、テーブル一ぱいに並べられた20数種類の料理とワインと日本酒の地酒五十銘柄近い飲物に集った異分野の人たちの楽しい語り合い

と、おいしい舌鼓みに時の経つのを忘れるほどの盛況さでした。

・実行委員長のあいさつ

主催者の代表である伊東先生から趣旨が述べられた。

山梨県は豊かな環境・水・土地に恵まれおいしい米・果実・野菜・畜産物が産み出される。しかし八五万

県民の食は必ずしも地域の農林業には生かされておらず、大量生産され広域流通にのった食物、更には輸入の食べ物に依存するところが多い。

山梨の個性を生かし、地域に根ざした独自の食文化を継承し、発展されることと共に、これを支える農林業の確立が求められている。更にリニア新幹線時代を迎え、山梨の地域的個性をいま一度みつめ直す大切な時期でもある。

・食のあり方は人間の心と体の形成に深くかわる。

・食は人間の健康の土台である。飽食の時代の中で食のあり方が問われる。

・食は人間の暮らしや地域・社会のあり方全体と密接不可分である。

このつどいは食にかかわる各分野の人々が自主的につどい、多様な角度から自由に横断的に論議し、広い視野のもとで自らの仕事も見直しつ

今、少し後悔していることがあります。友人をつくるのができなかったんです。二日目の分科会にしてもホテルの部屋にしても(トランプがあったため)ずっと一人ででした。もう少し積極的になって友人をつくってくれば良かったと思います。

二日目のシンポジウム「これから栄養士の役割」。今回の栄養改善学会の中では一番興味のあるものでした。参加していた分科会がおしてしまつて終了時間ぎりぎりだったこと、会場が県民ホールと離れていたため、シンポジウムの会場についたころはすでに席がない状態でした。二時間立ちずめでしたが、どのシンポジウムのお話もおもしろく二時間がすぐ短く感じられました。テープの都合でローストビーフの焼き方が録音できなかったことが残念です。あと、県栄養士会の先生方にだいたいぶお世話になってしまいました。この場をかりてお礼を言わせて下さい。ありがとうございました。おかげでとても有意義な二日間を過ごすことができました。

(日本国民食(富士湖林荘))

つ、人間回復の新しい地域運動を模索しようとするものである。

食の問題は、人間の暮らしの満般にまたがっているこのシンポジウム一回で論議することは不可能に近い、この度のシンポを契機に多様な領域の人々と異分野の交流組織をつくり、総合的・持続的な活動への第一歩としていきたい。

プログラム

12時40分 開場
13時30分 開会

総合同会・佐野妙子(山梨県栄養改善推進員連絡協議会)

13時30分～13時50分 問題提起スライド 解説・横沢いずみ(山梨学院短大保育科)

13時50分～14時0分 主催者挨拶 実行委員長 伊東 壯(山梨大学教育学部)

14時0分～16時40分 シンポジウム
「いま、食生活はこれだ良いのか」

座長 常秋美作(山梨大学教育学部) 沢村和子(身延町大島保育園)

◇報告
「保育園の現場から」

宮本末子(都留市宝保育所)
「主婦の立場から」

佐野さゆり(主婦)
「八百屋の立場から」

小松義文(甲府市・小松商店)
「農家の立場から」

一之瀬芳樹(山梨県農協青年部協議会)
◇コメント

「医師の立場から」

辻 守昭(山梨県教育委員会嘱託医)

「歯科医師の立場から」

須藤良二(甲府市・須藤歯科医院)

「保健婦の立場から」

大原 恵(昭和町役場)

「栄養士の立場から」

牛山孝友(石和保健所)

「食を研究する立場から」

小林豊子(山梨大学名誉教授)

☆全体討論

「積極的に手を挙げて!——みんなで語る会分」

16時40分 閉会の挨拶

吉田洋二(山梨医科大学)

16時45分 閉会

~~~~~

17時0分～18時30分 「郷土の味・手づくりパーティー」 山梨大学生協食堂(会費 三、〇〇〇円)

・閉会あいさつ

山梨医科大学 病理学教室

吉田 洋二

地域社会への提言の場としてこれを契機に大いに発展させて行つてほしい。

小さな実践の積み上げが大切で、その実例として東北地方における減塩運動の成果はすばらしい、個人々々の努力の証である。今日の論議は終わったが、新たな出発がある頑張りをしよう!

なお、内容の詳細については、別に「農文協」から冊子として発行される予定ですので申し添えます。終りに所感として、栄養士会員の

## 自営ホテルにおける健康づくり活動

八ヶ岳南麓ホテル デュ シェル ブルー 管理栄養士 大 木 由 枝

運動、栄養、休養のスローガンと共に、今まさに国民の眼差が、健康をつくる食生活に向けられている。

飽食の時代、グルメの時代を卒業して、ヘルシー時代を作り上げるには、厚生省を初め、栄養士を含む多くの有識者の方の御努力あっての事と思っている。また、私は国民の眼差しが健康を作る食生活に向いた今こそ、栄養士が専門職を生かし、大きく活躍の場を広げるチャンスに思われてならない。それが単に栄養士の職場を拡大する為のものだけではなく、ヘルシー時代を一時のブームで終わらせず、国民の健康づくりに大きく貢献できると信じているからだ。

私は10年前、病院栄養士の職より、外食産業の一部でもある、フランス料理の高原の小さなホテルの自営へと転職した。当時、私には大きな夢があった。何かの理由で食事をコントロールしている人でも、安心して食事のできるホテルを作る事である。病院栄養士として勤務していた経験から、栄養相談等で、食事療法をする人の心理と不安を膚で感じていた私の自然の発想だったかもしれない。

しかし、当時世の中はグルメの時代と称し、喫食者が広く一般である業務店では、必ずしも私の発想はお客様のニーズに合意していなかった。

ヘルシー時代を迎え、八ヶ岳南麓高原の小さなホテルでは、自慢のフランス料理に加え、栄養のバランスを考慮した低エネルギーフランス料理を注文で別調理している。理由は色々あるが、通常食事の量と質に気を配っている人は以外に多い。生活様式の変化に伴い多くなる外食についての悩みは大きい。常に何を選び、何を残し、全体量を何処まで喫食するか頭より離れない。安心して食べられないので、外食はおろか、旅行も控える人さえいる。健康への配慮や、疾患治療後の社会復帰にも、適切なエネルギーを守る事は、日常生活に必要であり、また医学の進歩に伴い、今後このような考え方は喫食者に多くなると思われる。健康づくりの為の食生活が話題となっている今なら、お客様のニーズも変化することにない。素材の選定を正しく行い、調理方法を繰返し研究した総エネルギー620Kcalのフランス料理のフルコースは、今、静かなブームを迎えつつある。

私はあくまでも小さなリゾートホテルの調理部門の責任者である。食事療法のお手伝いをするなど驕った考えは毛頭ない。低エネルギーと称したとて、フランス料理のフルコースにしてはという条件も忘れてはいない。ただ、「健康づくりは、食生活より。」と啓蒙される諸先生方の受け皿として、一般業務店で栄養士の専門を生かしたいのである。低エネルギーフランス料理は、自信を持っておすすめできる私どもの料理の一部であり、決して特別な人の為のものではない。美味しく、美しく、お客様の満足が得られてこそ、世の中に広く受け入れられると思っている。

栄養士の活躍の場は広い。人間が食生活により生命を維持してゆくならば、人と食との接点に必ず栄養士の専門性を生かせる職場がある。一人でも多くの栄養士の方々に、自分の周囲に、自分の専門性を生かす職場を、自分で開拓して頂きたい。

私は一般業務店に身を置き、栄養士の専門性を生かすに十分な職場である事を認識した。そして、その職場で活躍している栄養士の仲間が少ない事も知った。ニーズの無い所に、ニーズを作るのは、一人では難しい。今、喫食者にニーズがあるのだから、今こそ、栄養士がその専門性を生かし、多種の外食産業に進出する大きなチャンスである事を皆様に呼びかけたい。

食生活が、外食産業と切り離せなくなった現代、国民の健康を守る一つのポイントが、ここにあるのではないだろうか。

事務局だより

顔は少なかったようです。出席された会員との会話の中で「出てきてよかった。そんな機会に多く触れられる自分がしあわせだと思えるし、新しい出会いと体験がすべて無駄なことなく、仕事に反映されていく」これが職業人のことばだと胸を打たれました。

## 事務局だより

1 平成二年度会費納入のお願い

会費は、会運営の基本財源です。未納の会員は至急、次により納入をしてください。(納入時会員番号を必ず記載のこと)

会費 一〇、五〇〇円

○山梨中央銀行甲府駅前支店

普通預金口座二八七二九六番

○郵便振替

口座番号 甲府九一六七九五番

退会しようとする会員は、その旨意志表示をお願いします。

2 講演会・研修会等のお知らせ

◎これからの食生活と加工食品展

消費者に対し「農畜水産加工食品」の知識の普及と望ましい日本の風土や日本人に適した食生活水準が達成されるよう、農畜水産加工食品を合理的にとり入れた。

これからの日本人の食生活のあり方を考えていくための催しである。

主催 (財)全国食生活改善協会

後援 食糧庁 経済企画庁・厚生省・山梨県外

協力 (財)山梨県栄養士会外

期日 一月二十三日(水)

会場 甲府市山交百貨店 二十八日(月)

内容 (1)加工食品展示コーナー  
(2)これからの食生活コーナー  
(3)商品テストコーナー  
(4)料理コンクール  
(5)料理教室

(6)栄養相談コーナー(公衆栄養推進部会・行政部会・医療部会協力)

(7)即売

(8)ビデオ上映

(9)試供品の配布

◎平成二年度栄養改善大会(減塩運動推進大会)開催

県民の栄養は著しく改善されており、食生活をとりまく環境は急速に、大きく変貌した新たな健康問題を生じています。食生活、栄養改善運動を主体とした健康づくりを推進する関係者が一同に会し、今後の活動を更に一層強力に展開して行くための意志の確認と喚起のために、この大会を開催する。

主催 山梨県・(財)山梨県栄養士会・山梨県栄養改善推進員連絡協議会

期日 二月七日(木)午前十時から午後三時まで

会場 山梨県民会館大ホール

内容・式典・栄養改善功績者表彰・栄養改善活動事例発表

発表者・医療部会 深沢清子

テーマ「地域にひらかれた病院」・栄養指導奔走の中から

外三事例

講演「塩」あなたまだ不安ですか 講師・慶応義塾看護短大 加藤咲一(午後一時から二時三十分)

◎健康と栄養を考える講演会

主催 山梨県・(財)山梨県栄養士会

期日 二月十五日(金)午前九時三十分から三時

会場 山梨学院大学経営情報学科棟一〇一室

内容 「食品の持つ機能と利用法」

東京大学名誉教授 細谷憲政・難消化性糖類(食物繊維・オリゴ糖)について 東京大学名誉教授 光岡知足

◎研究発表会・新人研修会

期日 二月二十三日(土)

午後一時から四時

会場 県立中央病院八階会議室

発表主題は自由。日常業務をつうじての研究や調査等について各職域部会で一題発表。発表時間一題約十分

◎管理栄養士国家試験準備講習会

日程 二月二十四日・三月三日・三月十七日・三月三十一日

(各日曜日)

講習科目 受験上の留意点・学習要領・生化学・栄養学・病理学・臨床栄養学・栄養指導論・解剖生理学・公衆栄養学の八教科

会場 山梨県総合婦人会館

受講料 一教科二、〇〇〇円

・受講希望者は二月十二日(火)までに事務局まで電話連絡のこと。

詳細をご通知します。

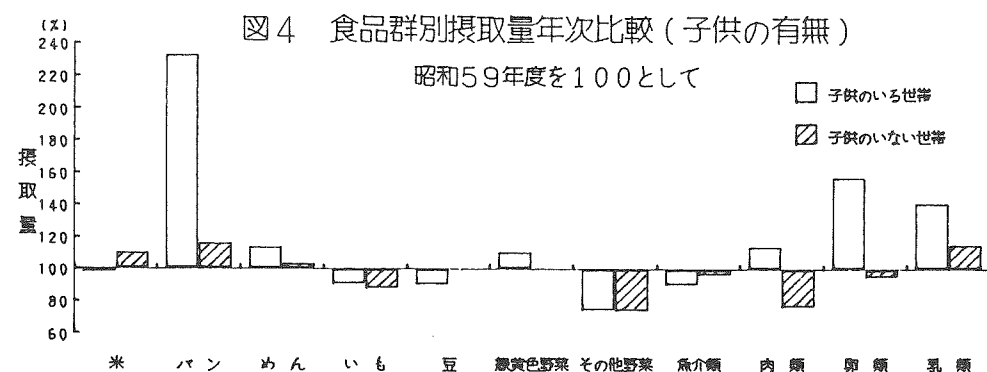
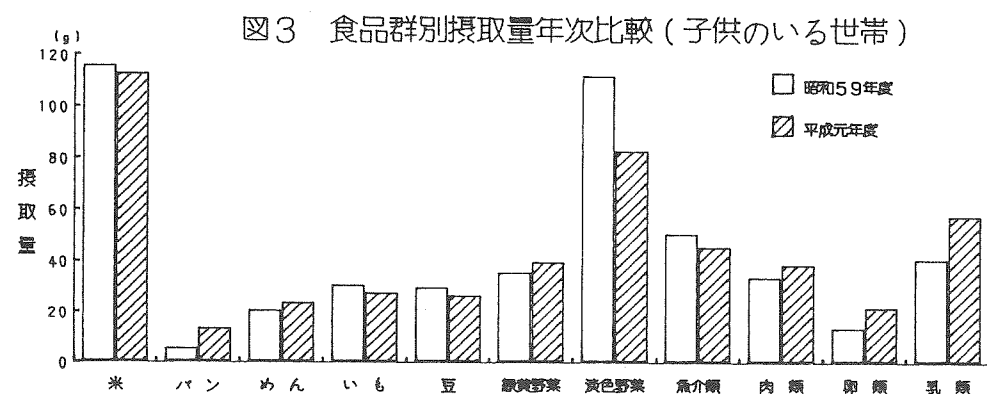
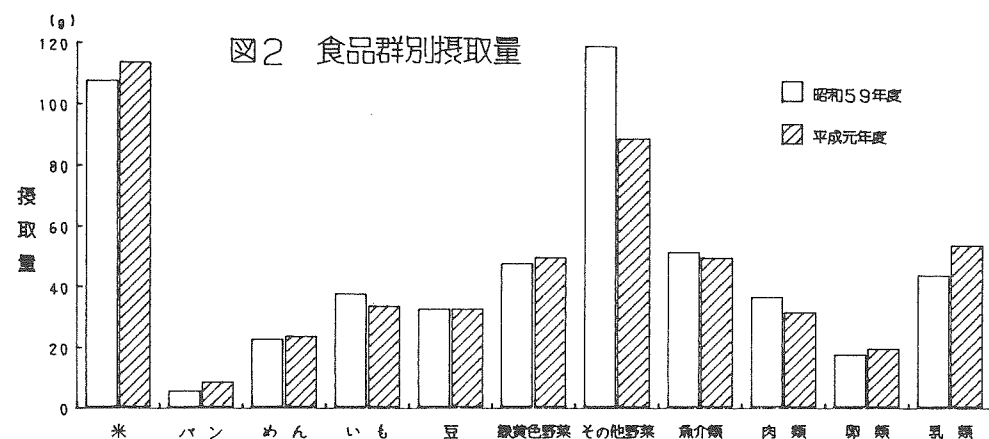
3 第五回管理栄養士国家試験のお知らせ

1 試験実施期日・平成三年五月十九日(日)

2 願書受付期間・三月二十五日(月)から四月八日(月)まで

3 合格発表・六月十四日(金)

◎願書用紙を必要の方は事務局へ申し込んでください。



## 地方都市近郊農村地帯の都市化と食物摂取傾向

○厚芝美鈴・新津和美(厚生連健康管理センター)、早川史子(山梨県厚生部)  
 山崎みさお(元敷島町役場)、中村真由美・川村もと江・藤巻一雄(山梨県栄養士会)  
 平井美樹夫(日下部保健所)、田中恵子(韮崎保健所)  
 雨宮弘江(駿河台西学園)、岩瀬靖彦・君羅満・赤羽正之(東京農大栄養)

目的：地方都市甲府の近郊農村地帯としての敷島町は、都市部の住宅事情の変化および交通事情の改善等により、サラリーマン世帯の増加傾向並びに農家の兼業化現象などがみられる。こうした現象が世帯の経済的側面あるいは生活時間や消費行動に何等かの影響を与えているものと考えられる。そこで今回は昭和59年と平成元年の2回にわたり同地域において食事調査を実施して食物摂取傾向を把握し、地域の生活環境の変化との関わりについて検討した。

調査方法：調査時期は昭和59年と平成元年の11月の連続した3日間とした。調査方法は国民栄養調査方式に準じて秤量留置自記方式により食物摂取状況を調査した。調査対象は敷島町を4地域に分割し、各々の地域の世帯数に応じて調査世帯を抽出した。集計に用いた世帯数は昭和59年が70世帯、平成元年が87世帯とした。  
 集計・解析：食事調査票をもとに四訂日本食品成分表により栄養素等摂取量を算出した。栄養素等充足率の算出には第三次改定の日本人の栄養所要量表を用いた。世帯を世帯員の年齢別構成および業態によって区分し、栄養素等摂取量および食品群別摂取量からの比較検討を試みた。

結果：調査対象の年次別栄養素等充足率の比較を図1に示す。カルシウムを除いて他の栄養素等は各年次ともに充足している。また、顕著な差は認められないが平成元年度において脂質を除きやや充足率が高い傾向にある。

年次別食品群別摂取量(摂取エネルギー1000Kcal当り)の比較を図2に示した。対象世帯の摂取量平均値では、いも類、その他の野菜類、魚介類、肉類の減少、米、パン、めん、緑黄色野菜、卵、乳類の増加傾向がみられる。図3には子供(10歳未満)のいる世帯の状況を示すが、米類は減少、肉類は増加傾向を示している。これを図4に子供の有無別に昭和59年の食品群別摂取量を100%として示した。子供のいる世帯でのパン、卵類、乳類に変化がみられる。

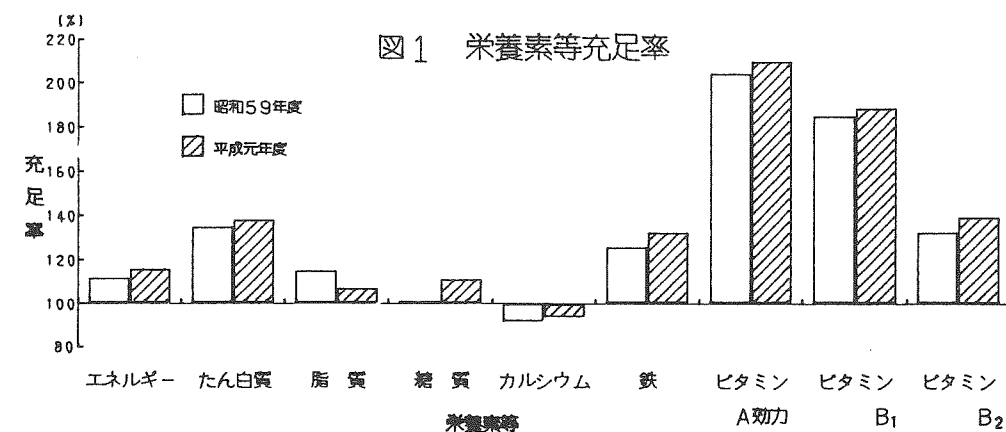


表1 給食の献立と男女別残食率

| 日 区分 |    | 献立名    | 残 食 率 (%) |       | 日 区分   |               | 献立名    | 残 食 率 (%) |     |
|------|----|--------|-----------|-------|--------|---------------|--------|-----------|-----|
|      |    |        | 男 性       | 女 性   |        |               |        | 男 性       | 女 性 |
| 3/3  | 朝食 | 御飯     | 4.4       | 0.9   | 夕食     | 御飯            | 4.2    | 3.3       |     |
|      |    | 味噌汁    | 2.8       | 3.1   |        | おでん風煮物        | 7.2    | 6.7       |     |
|      |    | ふりかけ   | 3.0       | 0     |        | 帆立のサラダ        | 18.7   | 9.9       |     |
|      |    | おかか和え  | 2.4       | 3.5   |        | 間食            | ヤクルト   | ---       | --- |
|      | 昼食 | ちらし寿司  | 3.5       | 2.1   | 3/7 朝食 | 御飯            | 1.2    | 1.4       |     |
|      |    | なめこ汁   | 12.8      | 10.3  |        | 味噌汁           | 0.6    | 4.1       |     |
|      |    | つば漬    | 20.5      | 11.4  |        | のり            | ---    | ---       |     |
|      |    | 煮うどん   | ---       | ---   |        | ふきの煮物         | ---    | ---       |     |
|      | 夕食 | 味噌炒め   | 26.1      | 27.1  | 間食     | 味噌汁           | ---    | ---       |     |
|      |    | 大学芋    | 18.1      | 4.4   |        | 御飯            | 2.3    | 2.8       |     |
| 3/4  | 朝食 | 枝餅     | ---       | ---   | 夕食     | 鳥もつ煮付け        | 12.2   | 12.0      |     |
|      |    | 甘酒     | ---       | ---   |        | ごま和え          | 8.6    | 2.4       |     |
|      |    | ハッサク   | ---       | ---   |        | かまぼこ          | 0      | 3.2       |     |
|      |    | 御飯     | 2.2       | 3.2   |        | カレーライス        | 6.5    | 6.3       |     |
|      | 昼食 | 味噌汁    | ---       | ---   | 3/8 朝食 | らっきょう         | 7.9    | 0         |     |
|      |    | のり     | ---       | ---   |        | カニサラダ         | 11.6   | 2.4       |     |
|      |    | なめ茸    | 10.2      | 3.0   |        | 間食            | 揚げせんべい | ---       | --- |
|      |    | 麦飯     | 7.0       | 1.3   |        | 御飯            | 1.6    | 1.4       |     |
|      | 夕食 | 山かけ    | 7.4       | 3.9   | 昼食     | 味噌汁           | 1.8    | 3.2       |     |
|      |    | せりの卵とじ | 15.2      | 4.2   |        | ふりかけ          | ---    | ---       |     |
| 御飯   |    | 6.0    | 3.2       | のりの佃煮 |        | 0.9           | 1.4    |           |     |
| シチュー |    | 25.4   | 16.5      | 御飯    |        | 3.5           | 1.0    |           |     |
| 3/5  | 朝食 | 餃子     | 8.8       | 3.9   | 夕食     | 帆立フライ         | 12.2   | 3.3       |     |
|      |    | おひたし   | 13.9      | 1.5   |        | 大根の煮付け        | 9.8    | 1.2       |     |
|      |    | 間食     | いちご       | ---   |        | ---           | 野菜御飯   | 6.2       | 1.1 |
|      |    | 御飯     | 0.3       | 0.3   |        | 春巻            | 17.2   | 4.7       |     |
|      | 昼食 | 味噌汁    | 0.6       | 2.8   | 間食     | うずら煮豆         | 5.1    | 4.2       |     |
|      |    | のり     | ---       | ---   |        | ヨーグルト         | ---    | ---       |     |
|      |    | わさび漬   | 9.5       | 5.0   |        | 残食率が10%を越えたもの |        |           |     |
|      |    | 御飯     | 4.0       | 1.0   |        | ---未測定        |        |           |     |
|      | 夕食 | 酢の物    | 4.6       | 4.1   |        |               |        |           |     |
|      |    | 魚のおろし煮 | 12.5      | 13.7  |        |               |        |           |     |

残食率が10%を超えたもの  
---未測定

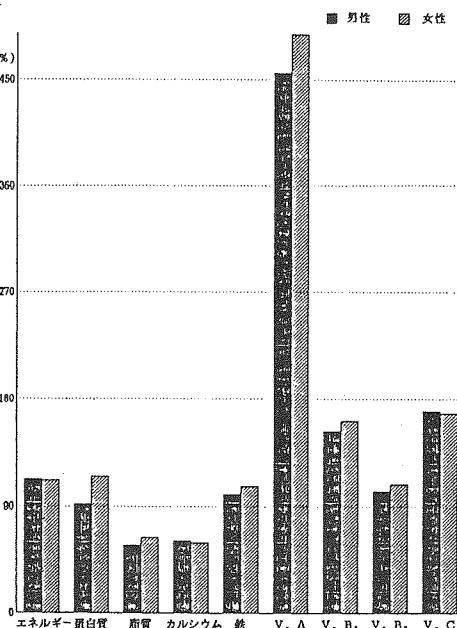


図1 性別栄養素摂取充足率

表2 給与栄養量と平均栄養所要量の比較

|         | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>(動)g | 脂質<br>g | 糖質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン  |                   |                   |      | 食塩<br>g |
|---------|---------------|-------------|---------|---------|-------------|---------|-------|-------------------|-------------------|------|---------|
|         |               |             |         |         |             |         | A IU  | B <sub>1</sub> mg | B <sub>2</sub> mg | C mg |         |
| 給与栄養量   | 1627          | 59.4        | 24.8    | 287.3   | 329         | 11      | 11728 | 1.04              | 1.06              | 87   | 8.7     |
| 献立      |               | (23.2)      |         |         |             |         | *     |                   |                   |      |         |
| 充足率(%)  | 115.3         | 102.2       | 270.3   | ---     | 54.8        | 1106    | 32.6  | 173.3             | 117.8             | 174  |         |
| 給与栄養量   | 1762          | 60.9        | 25.7    | 318.4   | 320         | 10.7    | 10268 | 1.05              | 1.03              | 87   | 9.3     |
| 盛りつけ    |               | (21.8)      |         |         |             |         |       |                   |                   |      |         |
| 充足率(%)  | 124.9         | 104.8       | 72.8    | ---     | 53.3        | 1075    | 53.8  | 175               | 114.4             | 174  |         |
| 平均栄養所要量 | 1411          | 58.1        | 35.3    | ---     | 600         | 10      | 1854  | 0.6               | 0.9               | 50   | 10.8    |

\* p &lt; 0.05

## 老人ホーム入居者の栄養摂取状況

山梨学院短期大学 岡本 裕子

「目的」 高齢化が急速に進行している我が国にとって、高齢者を収容する老人ホームは今後益々その必要性が増すと予想される。しかし、老人は一般的に生活習慣、食嗜好、健康や意識等個人差が大きい。したがって、集団を対象としている施設においても、個別の対応が望ましいが、実際には画一的な対応になりやすい。今回は老人ホームの食事についてその実施状況を調査し、より入所者の満足のいく食事作りへの手がかりとなるような基礎資料を得ることを目的とした。

「方法」 甲府市内養護老人ホームの入所者のうち、男性17人、女性46人を対象に昭和63年3月3日から3月8日の日曜日を除く5日間の食事調査を行った。食事は標準的な盛りつけを2食分買い上げ、各料理を食品ごとに精密秤りで計量し平均値を盛りつけの給与量とした。また、残食については個人毎に更に料理別に回収し、盛りつけと同様な方法で計量した。

「結果及び考察」 5日間の調査期間中、間食を除く献立は、全部で52品である。このうち和風料理は44品、洋風料理5品、中華風料理3品で和風料理が約85%と圧倒的に多い。主食は3日の夕食のうどんを除き、全て御飯である。老人ホームの一部には、朝食の準備作業省力化の為に主食にパンを導入している施設もみられるが、調査施設ではなかった。汁ものは1日1回多いときには2回、漬物は1日1回が多い。また、1日当たりの食品数は、3日24種、4日20種、5日25種、7日25種、8日20種で平均22、8種と目標となる30種にはおよんでいない。次に残食率が10%を超えた料理は、男性では14品、女性では6品である。残食率が10%を超えた料理は、男性が女性の約2倍と多く、それらの残食率も女性に比べて高い傾向がみられる。これは、主食の量が全体的に男性が女性に比べて多かったためと考えられる。洋風料理は全体で5品であるにもかかわらず、残食率が10%を超えた料理が4品、中華風料理も3品中2品と残食率が高く、高齢者は和風料理を好んでいる。

献立の給与栄養量が栄養所要量を下回っているのは、脂質とカルシウムで、カルシウムが所要量の約1/2と不足している。一方、所要量を上回っている栄養素は、エネルギー、鉄、ビタミン類である。盛りつけの給与栄養量も献立と同様な傾向を示しているが、ビタミンAは有意水準5%で差が認められ、献立の栄養量が盛りつけを上回っている。脂質の給与と充足率が低いのは、献立が和風料理が中心で、しかも和風料理でも油を使わない料理が多いためである。また、乳類の不足がカルシウム不足となっている。老人では骨粗鬆症による骨折を機に、寝たきり老人になることも懸念されるのでカルシウムの摂取には十分配慮したい。

性別による栄養素摂取充足率では、栄養所要量を上回った栄養素は、男性ではエネルギー、鉄、ビタミン類で、一方下回った栄養素は脂質とカルシウムである。女性も男性と同様な傾向がみられる。特に性別により充足率に差がみられたのは、蛋白質で20%以上女性が上回っている。しかし、摂取量では男性が女性より多い。残食があまり多くなかったことから、特に不足しているカルシウムについては、食品の摂取に配慮したい。

## 栄養改善学会講演要旨

える。廃棄率は平均値16.5%、偏差3.1であった。

・大根の桂剥きについて

分布は偏差が39.1と最も高く、所要時間も20～179秒と幅が見られバラツキ傾向が示された。

・切り方の連続調査

3種の切り方について実技回数との比較を見ると一定レベルに達した人数は小口切り、線切り、桂剥きの順に高く、特に小口切りと線切りは1回より2回目の方が上昇し同傾向が示され3者はその後低下を表わし、又、小口切りと線切りは著しい下降であった。大根の桂剥きは実技回数が増すごと一定レベルに達した人数は減少したが、薄さ、長さ、時間が要求される上に包丁使いが難易のため個人差が大きかった。

結果、短期間に包丁技術の上達を試みる方法として意識を持たせ包丁法の理論を理解し集中的に練習を重ねることで基本技術の上達が可能であると思われる。

#### 4. 考 察

包丁の持ち始めや使い始めは、小学校低学年において決定するので、その時期の家庭及び学校での指導が大切であると考え。基本技術では垂直切りに対し皮剥きや桂剥きの方が高度技術を要することが認められた。意識を持ち、集中して連続的に行った方がよい成果が表われた。今後も包丁使いに対する指導法の研究が重要であると考え。

表1 包丁使いについて

|                |    |      |      |      |      |       |
|----------------|----|------|------|------|------|-------|
| 包丁を持ち始めた時期     | 歳  | 3～4  | 5～6  | 7～8  | 9～10 | 11～12 |
|                | %  | 2.0  | 76.7 | 18.0 | 3.3  | 0     |
| 包丁を使い始めた時期     | 歳  | 3～4  | 5～6  | 7～8  | 9～10 | 11～12 |
|                | %  | 0.7  | 16.7 | 65.3 | 17.3 | 0     |
| 包丁の持ち方を誰に教わったか | 対象 | 母 親  | 教 員  | 父 親  | 祖 母  | その他   |
|                | %  | 80.7 | 10.0 | 6.0  | 2.0  | 1.4   |
| 包丁の使い方を誰に教わったか | 対象 | 教 員  | 母 親  | 祖 母  | 父 親  | その他   |
|                | %  | 52.7 | 34.0 | 7.3  | 3.3  | 2.7   |
| 包丁を使い始めた場所     | 場所 | 家 庭  | 学 校  | 親 戚  | 近 所  | その他   |
|                | %  | 89.3 | 8.7  | 0.7  | 0.7  | 0.7   |

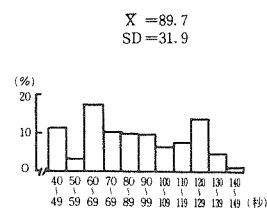


図3 胡瓜の線切り所要時間

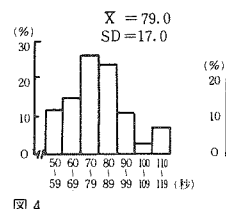


図4 玉葱のみじん切り所要時間

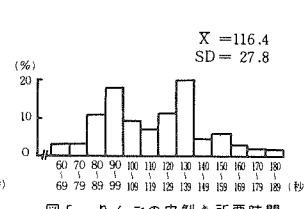


図5 りんごの皮剥き所要時間

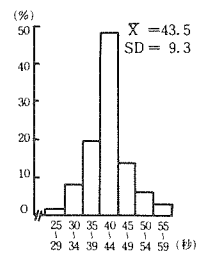


図6 胡瓜の小口切り所要時間

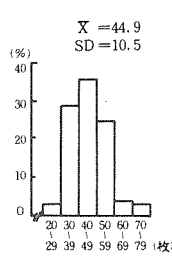


図7 胡瓜の小口切り枚数

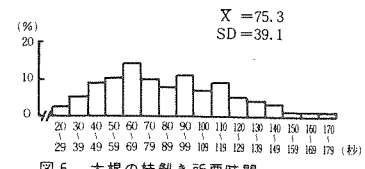


図8 大根の桂剥き所要時間

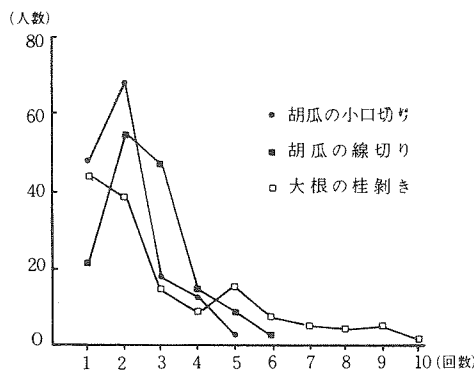


図9 一定レベルに達した人数と実技回数との比較

| 実技回数 | 20cm以上 (%) | 割合 (%)            |
|------|------------|-------------------|
| 1    | 29.3       | 10 20 30 40 50 60 |
| 2    | 26.0       | 10 20 30 40 50 60 |
| 3    | 10.0       | 10 20 30 40 50 60 |
| 4    | 6.0        | 10 20 30 40 50 60 |
| 5    | 10.7       | 10 20 30 40 50 60 |
| 6    | 5.3        | 10 20 30 40 50 60 |
| 7    | 4.0        | 10 20 30 40 50 60 |
| 8    | 3.3        | 10 20 30 40 50 60 |
| 9    | 4.0        | 10 20 30 40 50 60 |
| 10   | 1.3        | 10 20 30 40 50 60 |

図8 大根の桂剥きの実技回数と長さの比較

## 栄養改善学会講演要旨

## 女子短大生の包丁使いに関する実技調査 (第1報)

—— 特に所要時間について ——

○依田萬代・根津美智子 (山梨学院短期大学)

### 1. はじめに

社会情勢の変化と共に家庭においては、食事担当者が外で働く割合は今後も益々増加することが予想される。近年、調理済み食品やインスタント食品等が豊富に出回り、又、外食や弁当等の利用率も多い傾向にある。

従って手作り料理の減少や調理時間の短縮などにより日常家庭での包丁法が以前に比べあまり用いられていない状況である。加えて食品を「切る」という包丁技術は薄れ「なれ」感覚で無意識に漠然と行っているようである。

「切る」は副次的調理操作中、手法頻度が高い上に、料理の初段階より料理の出来ばえを決定するまでの重要な役割を占めている。

そこで今回は近い将来食事担当者になる女子学生を対象として、包丁使いに関する基礎的技術の実態調査を行ったので結果を報告する。

### 2. 調査方法

調査対象：山梨学院短期大学食物栄養科2年生150名

調査日：平成元年6月5日～7月17日

調査内容：包丁使いの実技調査 (a. 胡瓜の小口切り、b. 胡瓜の線切り、c. 玉葱のみじん切り、d. りんごの皮剥き、e. 大根の桂剥き) は切り方、所要時間、廃棄率、厚薄、枚数、長さ等について実施した。アンケート調査も合わせて行った。

### 3. 結 果

#### 1) 包丁使いに関するアンケート調査

表1より包丁を持ち始める時期は小学校低学年の5～8歳が顕著であり、使い始める年齢では7～8歳を中心に5～8歳が大部分を占めている。包丁の持ち方は母親より、その使用法では教員及び母親の順が8割強あり、使い始めた場所は家庭がトップであった。

#### 2) 包丁法の基本的技術の実態調査

##### ・胡瓜の小口切り及び線切りについて

胡瓜の小口切りの所要時間は平均値が43.5秒で40～44秒には48%が集中し、偏差は少ない傾向である。20秒に対する枚数では40～49枚が最も高く平均値は約45枚、30～59枚は90%を占め、あまり偏差は見られず平均的レベルが多い。

次に線切りの所要時間は40～149秒と偏差が高く個人差が見られ、平均値は約90秒である。

##### ・玉葱のみじん切りについて

所要時間は小口切りに次いで偏差は少なく、70～89秒は50%を占めていた。

##### ・りんごの皮剥きについて

所要時間は90～139秒が約65%を占め、平均値は116秒であり、桂剥きに次いで偏差は高い。

要因として包丁の垂直切りから左手と右手の感覚的バランスを計る調理操作に変わるためと考

## ☆ 賛 助 会 員 ☆ (順不同)

平成2年12月末日現在

| 商 社 名              | 電話番号         | 代表者氏名   | 業 務 内 容               |
|--------------------|--------------|---------|-----------------------|
| イカリ環境サービス(株)       | 0552-41-1755 | 宮 沢 公 広 | 防鼠害虫駆除                |
| 和泉産業株式会社           | 0552-22-1153 | 名 取 忠 信 | 食器、厨房機器               |
| 上 田 商 店            | 0552-66-2331 | 上 田 昭 雄 | ソフクリーン、もずく、煮豆         |
| 魚 日 出 (株)          | 0552-35-7648 | 山田日出男   | 鮮魚卸、小売り               |
| 大塚製薬甲府出張所          | 0552-76-8581 | 針 生 均   | ハイネックス、ポカリスエット        |
| オギノ食糧(株)           | 0552-22-5181 | 荻野恒男    | 給食材料                  |
| (有)オザワプリント社        | 0552-35-6010 | 小沢孝男    | 印 刷                   |
| (株)三和化学研究所甲府営業所    | 0552-73-6521 | 太 田 徹   | サンエットA・サンエットL・サンゲンラクト |
| キューピー(株)関東支店       | 03-320-0800  | 原田純男    | ジャネフ、ヘルスフード           |
| 甲 信 食 糧 (株)        | 0552-73-4561 | 中 込 豊 秋 | 惣菜用食品材料卸              |
| 甲 府 東 洋 (株)        | 0552-73-2511 | 金子義男    | 即席カップめん               |
| シ キ シ マ 醬 油 (株)    | 0552-73-6844 | 天野袈裟富   | 醤油、減塩調味料、ジャネフ製品       |
| 信濃化学工業(株)          | 0262-43-1115 | 小 野 清   | 食器、トレイ                |
| 武 田 食 糧 (株)        | 0552-35-1141 | 武田辰男    | 醤油、給食材料               |
| (株)日新厨房企画          | 0552-73-3881 | 井 上 寛   | 厨房企画設計管理              |
| 白 麦 米 (株)          | 0556-22-8989 | 長 沢 利 久 | 麦の総合食品メーカー、“はつらつ”     |
| ファミリコマー            | 0552-28-8551 | 岡島鉄之助   | 食品、雑貨スーパー             |
| (株)平 安 閣           | 0552-22-1111 | 秋 山 章   | 結婚式場、儀式産業             |
| み し な 食 品 (株)      | 0552-28-1347 | 三 科 喜 男 | 総合食品卸                 |
| 宮 坂 醸 造 (株)        | 0552-41-8181 | 宮坂伊兵衛   | 味 噌                   |
| 湊 與 (株)            | 0552-26-3742 | 飯 島 忠   | 鮮魚、煮貝                 |
| 株式会社マルハチ村松         | 0546-22-7371 | 村松善八    | 鰹の素、だしの素              |
| 森永乳業(株)東京支社甲府営業所   | 0552-73-3249 | 増田敏雄    | ミルク、乳製品               |
| 山梨県製麺協同組合          | 0552-26-6768 | 石原竹市    | 製 麵                   |
| 山梨県豆腐商工組合          | 0552-28-1675 | 菊原甲子男   | 豆腐、大豆加工品              |
| 山梨ヤクルト販売(株)        | 0552-37-8960 | 上 田 俊 一 | 健康科学ヤクルト              |
| (株)やまひろ            | 0552-51-1121 | 広瀬順作    | 総合医薬品卸                |
| 雪印乳業(株)甲府営業所       | 0552-51-7311 | 木村義男    | ミルク、乳製品               |
| 北沢産業株式会社甲府支店       | 0552-26-2800 | 森 沢 茂 男 | 厨房設計管理                |
| 第一出版株式会社           | 03-291-4576  | 栗 田 元   | 書 籍                   |
| 山 梨 食 品            | 0552-66-5175 | 成 沢 政 則 | 給食材料、厨房機器             |
| 山梨リコー株式会社          | 0552-73-7151 | 加 藤 卓   | ワープロ、パソコン、コピー         |
| 新日本法規出版(株)         | 03-269-2220  | 河合善次郎   | 栄養関係法規、栄養コンピューター      |
| 株式会社マインド           | 03-498-3024  | 三角立行    | カルシウム強化米              |
| スリーライン株式会社         | 03-433-0021  | 岩 嶋 徳   | プラスチック業務用機器           |
| 中央法規出版株式会社         | 03-359-3861  | 莊村多加志   | 食品衛生、栄養関係書籍出版         |
| 三信化工株式会社           | 03-861-4331  | 鳥谷好夫    | メラミン、ポリプロ食器           |
| 武田薬品工業(株)東京食品営業部   | 03-278-2683  | 赤松順一郎   | 強化米「新玄」               |
| (株)ニチブン名古屋支店       | 052-204-1505 | 原 野 克 己 | ビジュアル栄養科学事典、「サルビオ」    |
| 三島食品(株)東京営業所       | 03-317-1212  | 日名田俊文   | ふりかけ、レトルト食品           |
| 林原商事(株)東京営業所       | 03-235-0661  | 角 南 佐 利 | 特殊栄養食品、低エネルギー食品「マービー」 |
| ブリストル・マイヤーズスクイブ(株) | 03-3980-9571 | 青 柳 慎 平 | アイソトニック液状栄養食「アイソカル」   |
| (株)京都科学東京支店        | 03-253-2861  | 中島恭助    | 食品模型                  |
| (株)創 学 社           | 06-311-5013  | 藤若重治    | 書籍グループ・フィーディング        |
| (株)東 京 書 房         | 03-263-3317  | 小松世和    | 世界栄養文化大全              |
| 丸善ブックメイツ株式会社       | 03-264-5851  | 島 田 実   | 頭脳の良くなるCD・書籍          |

賛助会員のページ

## “麦ごはん” 毎日食べる食物繊維!!

### 科学的にも立証された麦ごはんの効果

麦に特有の繊維質が胃腸の働きを活発にし、有益な腸内細菌の繁殖をうながし、とくにパントテン酸やビタミンB<sub>6</sub>など細胞を丈夫にする物質の体内生産を盛んにします。

- ①ビタミンB<sub>6</sub>が貧血を治し、またムシ菌の予防に役立ちます。
- ②疲労回復効果をたかめます。
- ③胃腸の粘膜を強く潰瘍を予防します。
- ④血管を強く血栓をできにくくし脳卒中を予防します。
- ⑤自律神経の働きを高め便秘を解消します。

(第32回 日本栄養食糧学会 小柳達男博士発表)



ファミリコマーは、岡島グループのスーパーマーケットとして県下に16店舗を有し、お客様とのふれあいを大切に、地域のお客様のより豊かで文化的な生活実現の為に常に奉仕し続けています。



|      |                 |              |
|------|-----------------|--------------|
| 伊勢町店 | 甲府市幸町9-30       | 0552(33)0121 |
| 韮崎店  | 韮崎市韮崎町3丁目6-3    | 0551(22)2675 |
| 塩部店  | 甲府市緑ヶ丘1丁目2-16   | 0552(53)6985 |
| 下石田店 | 甲府市国母1丁目3-7     | 0552(28)8551 |
| 市川店  | 西八代郡市川大門町990    | 0552(72)0653 |
| 上石田店 | 甲府市上石田1丁目8-26   | 0552(28)1710 |
| 千塚店  | 甲府市千塚3丁目1-32    | 0552(52)6831 |
| 後屋店  | 甲府市古上条町扇田150    | 0552(43)2983 |
| 北新店  | 甲府市北新2丁目9-13    | 0552(51)4188 |
| 常永店  | 中巨摩郡昭和町上河東540-2 | 0552(75)5423 |
| 八代店  | 東八代郡八代町南449-1   | 0552(65)3661 |
| 大里店  | 甲府市大里町4256      | 0552(43)3231 |
| 長塚店  | 中巨摩郡敷島町長塚168-8  | 0552(77)6866 |
| 竜王店  | 中巨摩郡竜王町竜王3346   | 0552(76)1741 |
| 竜田店  | 甲府市武田4丁目2-1     | 0552(52)5221 |
| 勝沼店  | 東山梨郡勝沼町勝沼740    | 0553(44)2616 |
| 本 部  | 甲府市国母1丁目3-7     | 0552(28)8551 |

カンナのいらない鰹節

焼

津



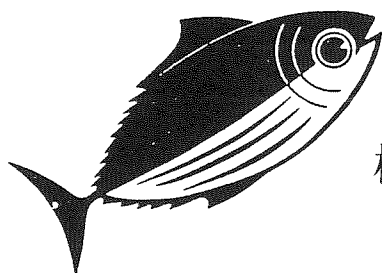
鰹

の

素

(だしの素)

パウミー®



〔製造発売元〕

静岡県焼津市城之腰65の1

株式会社マルハチ 村松

TEL 0546-22-7200 代表

カネリョウ

良

有限  
会社

海草総合メーカー

高木商店

熊本県宇土市笹原町1544

TEL 代表 (0964) 23-1537

FAX (0964) 22-4658

## ＜乾燥海草業務用＞

- |        |      |                  |                  |
|--------|------|------------------|------------------|
| ●赤とさか④ | ●赤のり | ●海草サラダ⑫<br>ポリビン入 | ●カット若布（韓国産）      |
| ●青とさか  | ●青ミル | ●海草サラダ⑬<br>ポリビン入 | ●カット若布（鳴門産）      |
| ●赤とさか  | ●白ミル | ●海草サラダ⑭<br>ポリビン入 | ●カット若布ポリビン入（韓国産） |
| ●白とさか  | ●松のり | ●とさか<br>3色サラダ    | ●カット若布ポリビン入（鳴門産） |