

社団法人 山梨県栄養士会 〒400 甲府市丸の内二丁目38-8 ☎0552-22-8593 平成6年1月



## 厳冬雑感

「寒」という文字は、氷が結ばれる、こおるという意味で、凍える、身ぶるいするとも辞典には記されている。寒中というのは寒のうち、即ち小寒（1月5日）から大寒の終了日（2月2日）で節分を迎え、翌日は「立春」となる。この30日足らずが冬本番で厳しい寒波に見舞われる。

寒天づくり・凍豆腐・凍餅など、私のふるさと信州諏訪盆地では、これらの生産活動が今でも脈々と息づいて行われている。この厳しい寒さも大自然の恵みであり、この自然条件が見事に結晶し、私共に豊かさをあたえてくれた。

寒さの中でも確実に季節のリズムは刻まれて、小寒の時期には、梅やつばき・水仙などが花咲き、大寒には、じんちょうげが香り始める。そんな時の流れの中で、人間もまた、季節の木や草、花の姿の移り変わりに自然を感じ取り、心躍らされるのである。この流れの中にいることに気付くとき、いのちの大切さ、存在感を知ることができる、そして生かされていることの貴さを感じるのである。

## 事務局だより

## 1. 平成6年度会費納入のお願い

平成6年度会費の納入をお願いします。本年度から会費が改定されましたので、ご注意ください。  
会費の納入については、(株)山梨栄養士会定款施行細則3条で、正会員は定められた会費を前年度の3月31日までに会長に納入しなければならないと規定されております。(4月までに会費を納入しないと機関紙「栄養日本」が継続して送付されません。)

|     |            |        |           |
|-----|------------|--------|-----------|
| ◎会費 | (株)日本栄養士会費 | 5,300円 |           |
|     | 日本栄養士連盟会費  | 700円   |           |
|     | (株)山梨栄養士会費 | 6,500円 | 計 12,500円 |

\*納入時は会員番号を必ず記載してください。

## ●納入要領

☆山梨中央銀行 甲府駅前支店 普通預金口座 287296

☆郵便振替 口座番号 甲府9-6795

……退会しようとする会員は、その旨事務局へ申し出てください……

## 2. 登録事項の変更の届出について

会員が本籍・氏名・住所地・勤務場所を変更したときは、必ず会長(事務局)に報告してください。(便宜上、電話連絡をお願いします。)

## 3. 管理栄養士国家試験準備講習会について

受講希望者を「栄養やまなし」№43号・事務局だよりで調査したところ、申し出が2名でした。従って、本年度は講習会を開講いたしません。

## 4. 平成5年度栄養改善大会について

◎主催 山梨県・(株)山梨栄養士会・山梨県栄養改善推進員連絡協議会

◎期 日 2月9日(水) 午前10時から午後3時

◎会 場 山梨県民会館・大ホール(甲府市丸の内1-9-11)

◎内 容 式典

①知事表彰: 栄養士関係 医療部会 大竹巳千子(飯富病院)

②厚生大臣表彰受表彰者紹介: 栄養士関係 医療部会 老沼喜久江(大月市立中央病院)

◎事例発表 栄養改善活動 栄養士会事例発表1題

◎記念講演 「食・運動と健康を考える」(午後1時から) 講師 山梨大学学長 伊東 壮

## 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。

新春にあたり会員の皆様のご健勝とご多幸をお祈りし、専門職としての自覚とご活躍をご期待申し上げます。

30数年続いた自民党政権に代って、細川連立政権が誕生しましたことは、戦後政治の歴史のなかで特筆されるできごとであり、国民の新政府に対する期待もまた大きいものがありますが、それにしては現状では景気対策や雇用問題、政治改革など不透明感が拭えません。国民のための、国民の視点に立った政策の推進が求められております。

生活者優先がキャッチフレーズに終らないことに期待したいと思います。

さて、景気が悪くなってくると、その度に俎上に挙げられてきた病院給食問題が昨年からの医療業界をも巻き込んで議論を集めておりますが、肝心のその対象になる国民や現に入院している患者の動向が思いのほか静かに推移していることに奇異の感すら覚えます。

「まずい、冷たい、早い」と評判の悪い病院給食に、裏方に徹して営々と弛まぬ努力をしている会員の存在は一体何だったのかと、空しささえ感じられます。

食事箋に従って、日に数10種類の治療食を調製し、提供するのに目が回るほど忙しく立ち働くことに精一杯で、病棟に出掛けていって肝心の患者や付添いや家族に対して、適切な栄養指導が行われていたのか、大いに反省する必要もあるのではないのでしょうか。

治療食の必要性をこれらの人達に理解させ、減塩食が家庭で患者の嗜好に合わせて調製されていたものに比べて「まずい」という評価が出てくるのは当然前のことで、病気の治療には薬と同じか、場合によれば薬以上に食事が大切であり、日常生活が大事であることの指導が必要ではないのでしょうか。

専門職である栄養士の最も大切な業務に手抜きがあったとすれば、患者や家族からの理解は残念ながら求められないと思います。

じっと待っていたのでは事態は解決しません。日常業務の見直しを徹底的に行い、病棟に出掛けて患者に接触する機会を寸暇を惜しんで進める必要があります。

調理室の仕事も大事ですが、患者の思考や嗜好を確かめ適切な栄養指導を進めることの方が効果は大きいし、熱心な栄養士の指導は、必ずや理解され大勢の味方を得ることにもなっていくものと確信しております。

恵まれた環境で育った人間は、ピンチに弱いといわれています。時間が、物がなければ、創意工夫によって克服しなければ前進はあり得ません。

医療施設に勤務する栄養士だけの問題ではなく、総ての就業栄養士がもう1度、自分の業務点検を徹底的に行い、無駄な時間、無駄な業務、減らしてもよい業務、増やさなければならない業務など洗いざらいやって見ようではありませんか。

そこには、おのずから希望が見えてくると信じております。栄養士が21世紀に向けて大きく羽ばたくためにも……。

# 1994年の新春を迎えて

日本栄養士連盟山梨県支部  
支部長 深山 武

新年おめでとうございます。会員の皆さんが健康で、それぞれの感懐をこめて新春を迎えられましたことは、ご同慶に堪えません。

「一年の計は元旦にあり」と言われておりますが、皆さん方は、栄養指導の専門職として、栄養の課題をととして社会の発展に貢献する生活の方針を樹立されたことと思います。

言うまでもなく、政治・経済・教育・文化等、すべての施策が高齢化社会に対応することを基調としなければならない国情にあることは否めないと思います。21世紀には、4人で1人の65才以上の高齢者を介護しなければならないというような人口構成の統計的数値を口実として、高齢化迷惑説を煽ったり、消費税をつくったり、年金の減額を立案したり、果ては、病院給食を有料化するような愚策を考えたりするよりも、最も大切なことは、心身ともに健康で生きがいある長寿者人口の増加施策を遂行すべき時勢であります。

「健康に老いる」ことは、個人にとっては勿論のこと、社会的にも重大な意義深いことであることは言うまでもないことですが、その健康づくりの基盤となるものは、栄養であることは申すまでもありません。

健康は、個人に適切な栄養・運動と休養の結果得られるものであって、栄養は、その根幹をなすものであります。

栄養は、人と物との相関であります。栄養は、人がその時に要求する物の質と量の均衡によって左右されます。栄養指導はこのバランスのとれた食生活を「実行」させることであります。健康を保持、増進させるのに必要（身体的要求）な物を、その者の経済的要求（調理・喫食時間を含む）、嗜好的要求と三要素を合致する食生活を実行させる指導が如何に困難な業務であるか、想像に余り有るものであります。このように、国民の個人的にも社会的にも最

も重要で、非常に複雑困難な業務を担当する専門職である栄養士の社会的評価が、余りにも低いことを解明し、改善を実現しなければならない（甚だ手遅れであるが）、国家的な重要課題であります。

栄養士の社会的評価が非常に低劣であることは、  
1. 栄養士養成所の卒業生が、その1/3程度しか  
栄養士の業務に就かない。

2. 栄養士の労働条件が、他の職種に比べて甚だ低い。

3. 保健所に管理栄養士の配置を予算化しても、これを充足した都道府県が少ない。

4. 今回、市町村に栄養士設置を地方交付税をもって国が配慮しても、その配置が危ぶまれている。等々、例証にこと欠かないところであります。

この原因を探ってみると、

1. 栄養士が社会の要請にできていない。  
2. 栄養士会が、国及び栄養士養成施設への対応に誤りが多かった。

3. 栄養士の労働者としての意欲が低調で、正当要求要請が行われなかった。

等、挙げられますが、このことは、全栄養士にあたるのではなく、評価の低い栄養士（所謂、足を引っ張る栄養士や）一部の役員と全会員の連帯的行動を統制し得なかった人達の責任であります。

この現状を打破し、「万人のための社会」に貢献する道は、先の、国民のニーズに応えられる栄養指導者としての資質を獲得するための教育と、全会員の連帯学習を生涯学習として実行することであるが、その学習において常に意識しなければならないことは、元ドイツ大統領の「過去に目を覆う者は、現在にも盲目となることである」の教を座右の銘とすることを忘れないで欲しいということです。

年頭に当たり、所感の一端を申し上げて、ご挨拶とします。

# ☆成年の会員に抱負をきく☆

## ☆新年を迎えて☆

産業部会 渡辺 ひでみ



明けましておめでとうございます。

私は現在、富士吉田にある昭和大学に勤務しています。当学は、医歯薬系の総合大学で約400名の学生が、1年間の寮生活を送っています。高校卒業後、親もとを離れ見知らぬ街、「富士吉田」へやって来る訳ですから、いろいろと不安もあると思います。そんな学生達に少しでも「家庭の味を」また医学の道に進むにあたり、大いに関係のある「食生活の大切さ」について感じてもらえたら幸いと思いながら、毎日食事を提供しています。

早いもので就職してから、3度目のお正月を迎えることになりました。初めの2年間はただ「無我夢中」に仕事をして、1日を終えることが精一杯でした。3年目になって栄養士としての自分を見つめる余裕が出て来たような気がします。こんな私も今年は、24歳になります。幼い時はずいぶんと大人にみえたものですが「24」という響きには、まだ実感がわきません。学生達とは、あまり年の差はないつもりでしたが、すでに4つも年下なんです。今は、「お姉ちゃん」とか「ひでみちゃん」なんて呼ばれていますが、何年かして、「おばさん」と言われた時に、栄養士として成長し充実した日々を過ごせていたら最高だと思います。その為には、まだまだ勉強しなくてはならないことがたくさんあり、先輩方にはいろいろと指導していただきたいと思っています。12年後の成年を楽しみにして、頑張っていきたいと思っています。

最後に私事ではありますが、我が家にはもう1人成年生まれがいます。それは今年で84歳になる祖父です。最近では腰もまがり、だいたい年をとったなと感じます。7回目の成年を迎える祖父に、いつまでも元気でいて欲しいと思います。皆さんもお年寄りを大切に……。

（昭和大学富士吉田校舎）

## ☆年頭にあたり☆

福祉部会 大森 五月



新年、明けましておめでとうございます。今年、年女を迎え、私が栄養士の仕事を始めてから三年が経とうとしていると感じました。

短大卒業後、どのような道に進んだらよいのかと考えた時期もありました。せっかく二年間の忙しい学生生活の証である栄養士の資格を取得することができ、栄養士以外の職に就くことはいつでも出来ると思いましたが、短大で学び得た知識を役立て、行動するには、早い時期がよいと思い栄養士になることを決意しました。しかし、栄養士の資格を取得しても、栄養士として働くには数が限られており、とても厳しい現状でした。しかし、チャンスに恵まれ、ちょうど空きが一つだけあり、それが現在勤務している子供ばかりの養護施設、山中星美ホームでした。初めて社会に出るため、最初どうしようかと悩みました。しかし、面接に来園した時、子供達に触れ、ここで働きたいと強く思いました。

働き始め（最初の一年）は、何をしてもよいかわからず、おろおろするばかりでした。なぜなら、短大で勉強したことと、実際に行動に移すということでは全く違い、大変な思いをしました。そんな思いとはうらはらに、月日が過ぎていきました。二年目は、一年目の経験もあり、少しは余裕をもって仕事ができるようになりました。けれども、栄養士としては、まだまだ未熟だと感じました。

三年目も後半に入り、仕事の内容も大分つかめてきました。しかし、子供を対象とした食事について勉強しなければならない事がたくさんあるような気がします。さしあたっては、成長期の子供達のために、栄養のバランスを十分に考え、子供達がいつも「おいしいね」といってたくさん食べてくれるように、一生懸命がんばっていききたいと思っています。

（山中星美ホーム）

## ☆ 栄養士になって ☆

医療部会 末 木 由美子



今年は、私にとって諸事万端に渡り節目の年と言えると思います。栄養士として病院に就職し15年目、そして節分の主役を務めなければならない年令でもあります。

昭和から平成へと変遷した激動のこの時代、私を取り巻く環境も大きな変化をみせています。直接関わりのある医療界では、慢性的になってしまった看護婦不足、最近の病院給食の有料化問題等々…。こうした流れの中で、今が自らの役割や責任をみつめ直さなければならない重要な時期だと感じます。とりわけ給食の有料化については、栄養課に勤務する私の大きな関心事であります。当然、賛否両論が出てはいますが、私の思いは、病院給食が医療の一環であることを再認識し、患者さんの一日も早い健康回復を願う気持ちが、いかに仕事に生かせるか、ただそれだけであります。

おごりではない純粋な心を食卓にのせてあげたい。そして口に運ぶものから治癒の手助けをしてあげたい。そんな思いを込めて私の仕事に徹したいと思います。何故なら、名前も知らない退院患者みんなが笑顔であってほしいから。

### ◇閑話休題◇

最近、こんな本を目にしました。「人間はいかに死ぬべきか」正月早々不謹慎のお叱りを受けそうだが、本意は「人間はどんなふうに住きたらいいのか」であります。私自身ともすれば惰性的な毎日を過ごしてきたと反省しつつ、節目の年にふさわしいけじめを覚悟します。私だけでなく、私の関わりのある全ての人達の生を慈しみ、その尊さを自分自身に判らせること。人生途上の新たな幸福を見つけ、私の価値を自分で磨くこと。そうした努力を惜しまなければ、きっと今年は素晴らしい年になりそうな気がします。

これからも、がんばりたいと思います。

(社会保険山梨病院)

## ☆ 好きな仕事 ☆

公衆栄養推進部会 荻 原 弘 子



新年明けまして、おめでとうございます。私は栄養士の仕事を始めて、十二年になります。この職種を選んで良かったと思います。

食事に接するのも一生の事、これを生涯の仕事とするのだから、こんなに楽しい職業はそうないだろうと思います。

今、私は、公衆部会に所属して地域の方達に触れながら、調理実習や健康相談の仕事を時々しています。この仕事には、以前病院や保健センターでの経験を生かして、頑張っています。

私の目標は、昔ながらの「おふくろの味」を大切にしたい意味で、男性女性を問わず、一人一人が「自分の味」を持って戴けるように、取り組んでみたいと考えています。飽食の時代とも言われる時だけに、ひと手間かけた食事を忘れたくない、と思うからです。

こんな小さな目標にも、栄養士のする事は沢山あると思うのですが、いろんな職域で栄養業務を脅かす問題が起きているのは、とても残念でなりません。

病協の事に触れますが、厚生省は今春くらいには、病院給食を保険対象外に、改正案を提出する方針にあることを知り、私は憤りを強く感じました。そして、病院栄養士として働いている頃の自分を思い出しました。

給食課全員が一体となって、時間におわれる中で、患者さん達に何とか家庭で戴く食事のように少しでも近づけたいと、調理・盛りつけ・温度・味等の工夫をこらして頑張った事や、栄養指導では「食事薬の一部だから……」と説明する。病院食のすべてを、医療の一部と考え全力を尽くす、これは大切な事です。したがって、病院給食を患者の自己負担とするを導入されるのは、やがて栄養士の死活問題にもつながり兼ねないと思います。

これからの時代にこそ、栄養士の存在は幅広く必要とされ、私達も活動していくべきだと思います。

男女問わず生涯の仕事として働く事ができるように、会員の強化を図り頑張っていきたいと思っています。

## ☆ 新聞少年とドライバー ☆

行政部会 田草川 憲 男



母「ん？ あっ、7時だっ！子供たち、起きたかなあ…」「あー寝てるう、竜太、学、もう7時だよお！」子供「…？ えっ！」「わぁー」。母「行く前に新聞屋さんに電話しなさい。遅くなつてすみません、今行きますって。」以前、我が家できるときに見られた朝の風景である。

長男が新聞配達をやりたいと言い出したのは、中学1年の冬だった。なんとか説得して辞めさせようとしたが、本人の気持ちは変わらない。私達自身『やらせたい、やりとおせたらいいな』という気持ちが心の片隅にあり、とうとう許してしまった。3年後、高校生になったらやめると思いきや、次男までもが中学生になるとやりたいと言い出し、許さないわけにはいかなかった。

2人の新聞少年の動機は、「お金がほしいから」「いろんなものを買いたいから」である。世間でいう勤労学生とはだいぶ違う。

しかし、つらい事もあるようだ。母が聞いた兄弟の会話「お兄ちゃん、雨の日はいやだねえ」「ウン」ほろりときたとか。

ある時、配達からやけに早く帰ってきたかと思うと「便所、便所、ウンコー！」であった。また、雨の日、泥だらけの新聞を両脇に抱え「自転車が水溜まりに倒れちゃったよ！」「新聞屋さんで取り替えてもらったら」「こんなにいっぱい新聞屋さんになつてないよ」「そんなこと言ってる間に乾かせば」「ドライバー！」「アイロン！」大騒ぎである。

そんな長男も、6年間続けた新聞配達にピリオドを打ち、今や大学1年生、アパートで一人暮らしをしているが、両親とも栄養士の息子らしく？それなりに食事を作っているようである。先輩や同級生から「おまえの作ったものはうまいから、おれたちの分まで作ってくれ」とおだてられているとか。アパートに電話をすると、いつも息子ではない人が電話に出る。ときどき女性の声も聞こえたりして。

共稼で、子供は産休明けから保育園をお願いしての生活で、ほったらかしたせいか、または、私が時々？台所に立ったせいか、自分の食べる世話ができるの

はひと安心である。

長男はやせ気味、次男は太め、今や私もお腹が気になりだし、妻も……他人への栄養指導どころではない。自らが実践する栄養士をめざして、今年こそ60kgにチャレンジだ！でも62kgでもよしとしようか？健康づくりの実践ってほんとにむずかしいですよ。

それではここで、新春プレゼントクイズです。私の次男は現在なん歳でしょう。文中より判断して答えをお送りください。

答えの送付先：〒406 石和町市部448

石和保健所内 田草川憲男 FAX 0552-63-4588

正解者の中から抽選で10名の方に、田草川憲男著「私の歩行きろく」をプレゼントいたします。発表は冊子の発送をもって変えさせていただきます。締切りは2月15日まで。

## ☆ 日だまり ☆

教育養成部会 鈴木 道 子



初春の屋下がり。庭の寒椿が寒さのなかで一層美しい。木々の小枝を飛びまわる小鳥の声に、時間を忘れてしまいそうである。

昨冬、事務局の中村先生より研究室に電話が入った。『来年は年女ですから……』そんなこと、すっかり忘れていた。中村先生からの依頼とやらは、とにかく、お断わりができない。そんな訳で、あらたまって原稿用紙と向かい合っている。

教員になって以来、信念のように実践していることがある。それは、『よい教育をするためには、よい研究をすることだ』ということである。『教育』と『研究』は、車の両輪である。両輪は相互に深く係わり、ライフワークのバランス維持に充分役立っている。

研究者の端くれとして、今年は21年目に入る。教育歴よりはるかに長い。研究の場は、今は名古屋大学である。短大の仕事の合間を縫って、月に数回、週末、塩尻経由で木曽路を越えて名古屋に入る。四季折々の自然を満喫する。

研究のテーマは研究者を志した時から、基本的に

は一貫している。20年の間に加除修正され、広がっていた間口は、これ以上の設計のなおしを必要としないほどになった。

年女の今年は次なる創造のために、自己の『しが

らみ』を破壊する脱皮の年にしたい。新たな出発点も、落ち葉の吹き寄せられた日だまりの下にありそうな予感がする。

(山梨学院短期大学)

## 厚生大臣表彰を受賞して

医療部会 老 沼 喜久江

平成5年10月21日、深まりゆく秋の佳き日に、杜の都・仙台で、厚生大臣表彰を賜りましたことは、感激でいっぱいです。ありがとうございました。

私は、昭和34年1月に済生会大月病院に栄養士として勤めました。栄養士としての仕事は、大先輩、現在の会長の藤巻先生が大月保健所におられましたので、色々と教えて頂くことが出来、安心していました。

病院で私に与えられた仕事は、給食業務をいかに開拓していくかでした。そして、二つのこだわりを持ちました。その中の一つが人間関係です。当時の済生会病院は、ベット数130床で、結核50床、法定伝染病30床、一般50床。どうみても栄養的に難しい問題はなく、ベテランの婦人5人が調理に従事しておりました。戦後間もない時代で、同じ様な境遇の人達の集まりで、戦争で主人を亡くし、子供2〜3人を抱えて必死で生きている35歳前後、その中に私、22歳で苦勞も知らず、欲しいものを買いたいだけ、というような軽い気分で勤めに入りましたので、お互い理解が出来ず、人間関係の難しさにぶつかるのも当然、孤独の闘いが始まり、後にも引けず、石の上にも三年と思い、あれやこれや努力をしながら一生懸命頑張れば、世間にも自分にも納得がいくと思い、毎日反省と努力の繰り返しで、ようやく三年がたちました。そんなとき、昭和37年、済生会大月病院が大月市に移管され大月市立病院となり、病院新築の問題がどんどん進み、厨房関係施設・設備の規模をベット数200〜250床で検討するように言われ、取り組みが始まりました。そんな頃、調理婦の一人が私の所に来まして、栄養士さんに協力しますので私たちの相談にものってください、というような言葉があり、大変良い信頼関係が出来たことを感じ、

勉強させて頂きました。

2つ目は、栄養士の呼び方です。医師、調理婦は栄養士さんと呼ぶのですが、特に事務、看護婦関係には炊事の佐々木さんと呼ばれ、不愉快な気分でした。調べてみたら炊事係になっているのに驚き、私もなんとかしなくてはと、大月市に移管の時、独断で給食係に改称しました。これも私のこだわりの一つでした。昭和56年、病院活性化の問題が出ました時、いつもスポットが当たることなく、私たちの職場は淋しい思いをしていましたので、この時とばかり頑張って、栄養の問題を取り上げてもらい、テーマは患者に喜ばれる食事で検討を重ね、適温給食・適時配膳・衛生管理の3点に目標をしぼり、これを達成するには給食棟新築しかありませんと結論がでました。給食棟新築に合わせ、栄養科の組織作りを条件に、給食係から栄養科に脱皮することを考え、昭和57年に目標が全部達成、患者からも大変良い評価を受けることが出来、栄養科の地位を作ることが出来ました。そうこうして30数年が過ぎました。21世紀に向かって栄養士も高度の知識とライセンスが必要になり、実力主義で、もっとやりがいのある仕事になると思います。

最後に、この佳き日を迎えることができたのも、ひとえに関係各位、諸先輩のご支援、ご助力のたまものと、深く感謝申し上げます。ただこの上は、栄誉ある賞を汚すことなく、自己研鑽に励み、生涯学習を重ね、常に変化する社会情勢に対応出来る幅広い視野を持ち、国民の健康づくりの専門家として努力を積み重ね、地域において皆様のご指導を受けながら栄養活動をしていきたいと思っています。

(大月市立中央病院)

## 第40回 日本栄養改善学会に参加して

教育養成部会 樋口千鶴・深沢早苗

今年の学会は仙台で行われました。仙台は、とても広く、整然とした町並みはすばらしいものでした。私たちが訪れた時、杜の都は木々が色づき始め、秋の気配を漂わせていました。本来ならロマンティックな気分にはたるところですが、今回は発表が控えていましたから実際それどころではありませんでした。

一日目は、多数の参加者の熱気の中、総会・講演会・シンポジウムが行われました。

特別講演『食の探求と栄養学』では、木村修一先生（東北大学名誉教授）が長年の栄養学の研究（栄養学と食との関わり）を紹介し、さらに今後の栄養学の役割と課題について述べられました。その一つに加齢（エイジング）と栄養をテーマとした研究があり、栄養学の立場から寿命を延ばす方法を検討したものです。動物実験で再現性のある寿命を延ばす方法として、無菌化と食事制限の二つを提示されました。食事制限については「ラットに制限食を行った結果、寿命は55.7時間から74.4時間と延命を示した（小腸上皮細胞の寿命測定法による）。そしてこの寿命を延ばす理由の1つが免疫系の活性化であることを発ガン実験などを介して明らかにすることができた。これは制限食を行うことにより赤血球の寿命は短くなるが、数は増えることから酸素運搬能力が強くなり、免疫系の活性化につながるためである。この作用は人間に対しても同様な働きをもたらす、成人病や腫瘍の発生を遅らせることができるのではないかと考えられる。」とのことでした。栄養学の研究において、免疫の活性化が寿命を延ばす要因であることが分かったことは重要なことと思われます。今後の研究の進展が楽しみです。その他に味覚と栄養の関係など数多くの研究成果を伺い、先生の研究に対する意欲に感心しました。また、食についていくつかの問題提起をされ、今後の参考資料となるものを得ることができました。

教育講演『成人病と栄養—特に高血圧と動脈硬化について—』では、高血圧と動脈硬化の誘発因子、

それらの予防法と無機質の有効性など、多面的な話題を伺いました。中でも生活環境の変化は、大人ばかりでなく子供へも様々な影響を与えることから、『成人病予備軍』を作らないことへの必要性を強く感じました。

シンポジウムは3人の先生が『食の新視点』を中心に、それぞれの分野から食と栄養学の現状を述べられました。その中で「ライフスタイルの多様化や高齢化に伴う基礎疾患患者の急増という現状では、従来の栄養学では対応できなくなっている。そこでミクロな視点を中心としてきた栄養学もマクロな視点を導入する必要があるのではないか。」という話が印象的でした。

二日目の分科会では、「食品添加物に関する栄養教育について」「学生の専門職志向と校外実習」「短大生の生活におけるアルバイトの影響」と題してそれぞれ発表を行いました。発表に対してはいくつかの質問を受け、今後の研究課題を得ることができ良い勉強となりました。

栄養と食は切っても切れない関係であり、今後ますます多様化していくものと思われます。栄養と関わっている者としてこの変化にどのように対応していくか『食』の動向を常にみつめ、日々の勉強をおろそかにしないよう精進していきたいと思います。

最後に仙台の味について。有名な牛タンはタンが厚く、『うまい』の一言につきまします。牛タンの店と銘打っているところでは、タンと麦めしとオックステールスープのみですが、それだけでも充分満足できる味です。もう一つ有名なかまぼこは老舗が多く、それぞれ特徴があり、甲乙つけがたいものがあります。甘味では、モナカ・ゆべし・駄菓子など上品で味わい深く、伝統を感じさせるものが多いです。機会がありましたら是非、味わってみて下さい。

# 医療部会 土屋 都

秋も深まった「杜の都・仙台」の学会に参加しました。東北新幹線で一飛び、甲府からわずか4時間の旅でした。

冷害による米の不作がささやかれている中、新幹線から見る田畑は静かでした。

仙台は何年か前に訪れた時に比べ、街が随分整備されていました。特に駅の東側の変わりようには目を見張るものがありました。しかし、銀杏並木や、けやき並木だけは普通でした。

今話題の「仙台サンプラザ」をメイン会場として会は盛会に行われました。

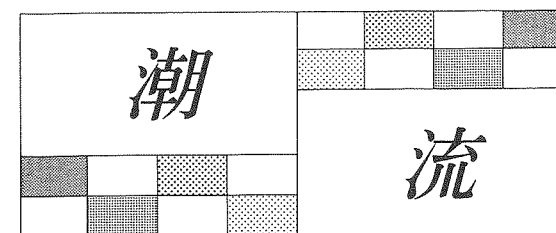
1日目の「特別講演」「教育講演」「シンポジウム」を聞いて感じた事は、今、食事の転換期にきている、欧米型の肉食中心の食事から日本本来のでんぷん質を中心とした食事に見直す時期にきたのではないかと。人は各々もって生まれた体質があるのだから、体質に合った食事をする事により健康な生活を送る事ができる。

2日目のレクチャーB「最新の病態栄養ー糖尿病を中心として」は糖尿病の交換表が何十年ぶりに改訂された事もあるのか、会場は入りきれないほどの盛況でした。

単位配分が大幅に変わって、タンパク質や、脂肪、調味料が減り、でんぷん質が増えてきています。ここでもやはり、古来の日本食に戻つつあるように感じられました。タンパク質や脂肪の取りすぎにより合併症や種々の成人病の増加を招いたのでしょうか。

医学の日々の進歩に少しでも近づくには、やはり全国の先進の人たちの発表を参考にさせてもらい、日々の仕事に役立てたいと思っています。

(山梨県立中央病院)



## 請願等の活動展開

ー病院給食費の一部患者負担問題は国民的課題ー

このことについては、「栄養日本」10月号(60ページ)の病栄協・中村広報担当事務の記事により、病栄協が活動していることが報道されました。以来、専門誌や新聞等で厚生省の医療保険審議会の動きと考え方が報道されていることは、会員諸氏の承知されているところです。

本県栄養士会と本県栄養士連盟では、役員会を緊急開催する中で、県下の関係方面へ請願陳情等の活動を実施しました。

役員会の意向は、公立病院を運営する市町村議会に対して請願を行うというものでした。昨年の12月の議会に間に合うよう時間的制約の中で、医療部会役員・理事・支部役員等の積極的な行動により、結果として県段階では、県議会・県市議会議長会・県町村議会議長会並びに関係市町村議会27に対して、請願書を依頼しました。内容は賛同を得て議会で採択された模様です。

入院患者の大半が成人病で、バランスを欠いた食生活が原因で罹患したとも言えます。食事の重要さは、薬にも勝るとも劣りません。このことの教育浸透を図ることが、すべての栄養士の任務です。

### 《一口メモ》 請願とは？

国民が法律等に関わる事項の要望を、文書によって関係機関・議会に申し出る権利として請願法(昭和22年)により、地方自治法の規定に則って行使するもので、議員による紹介と議会での提案理由の説明が必要です。

陳情は単に実情を述べ、申し入れを行って検討を委ねるものです。

## 市町村栄養士設置へむけて要請書

当会報前号(第43号・平成5年10月号)9ページで「地方財政措置」が新しく示されたことを書きました。

厚生省からの通知を根拠に、本県栄養士連盟支部長名をもって、11月30日の文書で県下の各市町村長に対して要請文を通知しました。同時に行政指導機関である県保健所長会長ならびに各保健所長あてに、管下市町村の助言指導等を行うよう要請しました。

高齢化社会に向けて各市町村が「老人保健福祉計画」を策定しています。こうした中でマンパワーの確保は大切な事項の一つです。機会ある度に栄養士の存在価値、実践例を積極的に公表していきたいものです。



東京築地 直入 高級鮮魚卸

since 1956

魚の出

Wholesale Fish Dealer

甲府市相生二丁目3-16  
電話 0552(35)7648(代)

# 食品添加物に関する栄養教育について

○遠 山 良 重 (医療法人・岸医院)  
根 津 美智子 依 田 萬 代 (山梨学院短期大学)

## 1. はじめに

近年、生活の多様化、主婦の社会進出などにより食生活にも変化がみられている。さらに食品産業の進歩発展によって加工食品類への依存度は年々高まるばかりである。その中で子供を取り巻く食の問題として食品添加物が取り上げられてきている。そこで小さい時からの栄養教育の必要性を感じ、児童に対して段階を踏んで食教育を試みたので報告する。

## 2. 方 法

平成4年9月～平成5年3月までの期間に山梨県内の3地区の小学校5、6年生の児童231名に対し、食品添加物に関するアンケート調査を行った後、着色料・発色剤などの食物実験を行った。そしてその食物実験後直ちに認識についてのアンケート調査を行った。また3ヶ月後その意識に変化が表われたか追跡アンケートを行った。

## 3. 結果および考察

### (1) 食物実験前の意識について (表1より)

食品添加物を知っている児童は男女平均46%であり、食生活の中でも、さほど関心もないようであった。また聞いたことのある添加物は着色料、漂白剤、保存料などでありTVのCMなどのマスコミにより知った傾向が高く、母親から教えられた割合は平均37%と少なかったが女子の方に教えてもらった割合が高かった。しかし食品添加物について知りたいという希望は平均72%と男女共にあるようであった。家庭で食についての話をするかについては平均55%で、特に果樹地帯であることから農薬と食についての話題などがあつたが、親が農薬の恐ろしさを知ってか知らずか以外に恐ろしく思っていないような傾向が伺えた。食品添加物がガンや奇形児の原因の一因であることを知っている児童は、女子が45%と男子に比べ割合が高かった。食事の手伝いをする割合は平均59%で女子の方に割合が高くみられたが、その手伝いの程度は簡単なものが多かったようである。食べ物、食材料に対する興味、関心度は63%であり、国際化の進む現在、輸入食品 (どこの国からか) に興味、関心が高かった。また食品についての不安は平均39%の児童が何らかの不安を持っているようであった。よく食べるおやつはスナック菓子、おもちゃ感覚のお菓子が多く、中でも色のきれいなお菓子や遊び感覚の菓子が好まれるようであった (表2)

### (2) 食物実験直後の意識について

食物実験は94%の児童が楽しく感じとってくれたようであり90%以上がだいたい理解をしてくれたようである。またそのことにより添加物をより詳しく知りたいと思う割合は実験前よりやや割合が増加した。食品の表示をみて、なるべく添加物の少ないものを食べたいと思っている割合は約8割と高く、食事の手伝いを今以上にしたいと思う割合は平均74%で食べ物、食材料に関する興味、関心も実験前より高くなった。また食べ物についての不安も以前に比べて30%近く不安度が高まったが、不安を与えるのではなく正しく食品を見つめる食教育を行ったつもりだが、それが反映されていたかどうか反省する点であった。着色料の実験はきれいな色を好む傾向の子供達にとってショックだったようであったが着色料のついた菓子はさけようと思う割合は高率であった。

### (3) 実験3ヶ月後の意識について

食物実験の内容を覚えている割合は平均86%と高く、特に着色料の実験が印象的であったようである。添加物についての情報に興味を持つようになったかは平均71%で男女共に関心度が以前に比べ高まったようである。食事の手伝いをするようになった割合は平均78%と高く、食べ物や食材料に興味・関心が出てきたこととまた、食品の安全性に関心が高まったためと考えられる。家族の人に食物実験の話をした児童

は平均45%で、このことを家族で食の話題にした子供が多く子供から親へ栄養教育の逆輸入が少しではあるがなされた傾向が伺えた。食品の表示をみるようになったかは、時々ではあるが80%の児童がみるようになったということは驚きであった。また、その後のおやつの変化はおもちゃ感覚のお菓子やインスタント食品が減り、パン類や果物などがやや増加したようである。

また、以前より着色料のついたお菓子を食べないよう努力している傾向が伺えた。

## 4. まとめ

今回の食品添加物に対する食教育は家庭において食の問題を話し合う1つのきっかけともなり、また児童の食事への手伝いは食べ物や食材料に対する関心を増す一助ともなったようである。学校と家庭が一体となった食教育のあり方を痛感した。

表1 食品添加物に対しての意識の変容

| 食物実験前の意識                       |            |    |    | 食物実験直後の意識              |          |    |    | 実験3ヶ月後の意識               |            |    |    |
|--------------------------------|------------|----|----|------------------------|----------|----|----|-------------------------|------------|----|----|
| 質問事項                           | 項目         | 男  | 女  | 質問事項                   | 項目       | 男  | 女  | 質問事項                    | 項目         | 男  | 女  |
| 食品添加物を知っているか                   | 知っている      | 43 | 49 | 食物実験は楽しかったか            | 楽しかった    | 92 | 95 | 食物実験の内容を覚えてるか           | よく覚えている    | 53 | 48 |
|                                | 知らない       | 41 | 43 |                        | 楽しなかった   | 4  | 2  |                         | 少し覚えている    | 38 | 33 |
|                                | わからない      | 16 | 8  |                        | わからない    | 4  | 3  |                         | 忘れた        | 9  | 19 |
| 食品添加物の中で知っている添加物は (複数回答)       | 着色料        | 85 | 87 | 食品添加物というものがだいたいわかったか   | よくわかった   | 38 | 41 | 添加物についての情報に興味を持つようになったか | なった        | 69 | 73 |
|                                | 漂白剤        | 63 | 72 |                        | だいたいわかった | 50 | 47 |                         | ならない       | 25 | 18 |
|                                | 保存料        | 48 | 61 |                        | わからない    | 12 | 12 |                         | わからない      | 6  | 9  |
| お母さんは添加物のことを教えてくれるか            | 教えてくれる     | 27 | 47 | 添加物のことをより詳しく知りたいか      | 知りたい     | 72 | 88 | 表示をみるようになったか            | よくみる       | 21 | 18 |
|                                | 教えてくれない    | 55 | 46 |                        | 知りたくない   | 12 | 12 |                         | 時々みる       | 60 | 66 |
|                                | わからない      | 18 | 7  |                        | わからない    | 16 | 0  |                         | みない        | 19 | 16 |
| 食品添加物についてより知りたいか               | 知りたい       | 68 | 75 | 表示をみようと思うか             | 思 う      | 81 | 85 | 添加物の少ないものを食べるよう心がけているか  | い る        | 68 | 81 |
|                                | 知りたくない     | 30 | 21 |                        | 思わない     | 15 | 12 |                         | い ない       | 23 | 12 |
|                                | わからない      | 2  | 4  |                        | わからない    | 4  | 3  |                         | わからない      | 9  | 7  |
| 家族で食についての話をするか                 | する         | 48 | 62 | 家族に実験のことを話そうと思うか       | 思 う      | 73 | 77 | 家族で食についての話をするか          | よくする       | 21 | 28 |
|                                | しない        | 40 | 31 |                        | 思わない     | 15 | 10 |                         | 時々する       | 49 | 57 |
|                                | わからない      | 12 | 7  |                        | わからない    | 12 | 13 |                         | しない        | 30 | 15 |
| 食品添加物がガンや奇形児の1つの原因であることを知っているか | 知っている      | 29 | 45 | なるべく添加物の少ないものを食べようと思うか | 思 う      | 83 | 87 | 食事の手伝いをするか              | よくする       | 38 | 38 |
|                                | 知らない       | 63 | 51 |                        | 思わない     | 7  | 5  |                         | 時々する       | 41 | 49 |
|                                | わからない      | 8  | 4  | 食事の手伝いを今以上にしようと思うか     | 思 う      | 63 | 85 | 家族の人に食物実験の話をしたか         | し た        | 43 | 51 |
| 食事の手伝いをするか                     | よくする       | 11 | 25 |                        | 思わない     | 31 | 10 |                         | しない        | 22 | 29 |
|                                | 時々する       | 38 | 43 |                        | わからない    | 6  | 5  |                         | しようと思う     | 35 | 20 |
|                                | しない        | 51 | 32 | 食べ物、食材料に興味・関心はあるか      | あ る      | 43 | 55 | 食べ物、食材料に興味・関心はあるか       | あ る        | 31 | 45 |
| 食べ物、食材料に興味・関心はあるか              | あ る        | 33 | 39 |                        | 少しある     | 40 | 43 |                         | 少しある       | 49 | 53 |
|                                | 少しある       | 31 | 23 |                        | な い      | 17 | 2  |                         | な い        | 20 | 2  |
|                                | な い        | 36 | 38 | 食べ物について不安はあるか          | あ る      | 68 | 71 | 食べ物についての不安はあるか          | あ る        | 79 | 94 |
| よく食べるおやつは                      | スナック菓子     | 28 | 25 |                        | な い      | 12 | 8  |                         | な い        | 10 | 0  |
|                                | おもちゃ感覚のお菓子 | 25 | 21 |                        | わからない    | 20 | 21 |                         | わからない      | 11 | 6  |
|                                | ト食品        | 16 | 15 | 着色料のついたお菓子をさけようと思うか    | 思 う      | 82 | 88 | よく食べるおやつは               | スナック菓子     | 26 | 24 |
| パン類                            | パン類        | 18 | 20 |                        | 思わない     | 0  | 0  |                         | おもちゃ感覚のお菓子 | 20 | 15 |
|                                | 果物         | 13 | 19 |                        | わからない    | 18 | 12 |                         | ト食品        | 10 | 13 |
|                                |            |    |    |                        |          |    |    |                         | パン類        | 30 | 25 |
|                                |            |    |    |                        |          |    |    |                         | 果物         | 14 | 23 |

表2 子供が好むおもちゃ感覚のお菓子、原材料など

| 会 社 | 商 品 名       | 原 材 料                                                                | 内 容                                                     |
|-----|-------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| A 社 | ペ ロ ッ ト     | チョコクリーム、植物性クリーム、砂糖、ブドウ糖、脱脂粉乳、乳糖、ココアケーキ、乳化剤、酸味料、香料、ビーレット色素、膨張剤、小麦粉、食塩 | ソフトクリームの小さいカップにチューブの中に入ったチョコを入れて食べる                     |
| B 社 | チュッとなぞって    | 砂糖、乳糖、硫酸カルシウム、香料、酒石酸、クエン酸ナトリウム、青色1号、ペプチン、ブドウ糖                        | 粉末をシロップでとかしてしばらくおくでゼリーになる                               |
| B 社 | モ コ モ コ ッ と | 砂糖、粉アメ、炭酸水素ナトリウム、卵白粉末、増粘剤、香料、青色1号、カルトル色剤、膨張剤、紅麵、コーンスターチ              | 粉末を水でとかすと泡状のものができカップに入れて食べる。更によくねると水アメ状になるのでせんべいにつけて食べる |
| C 社 | も じ ゃ バ チ   | 砂糖、水アメ、乳糖、酸味料、香料、アントシアニン、着色料                                         | キャンディーを口に入れるとはじけるオブラートをつけて食べる                           |

# 学生の専門職志向と 給食管理実習（校外）について（第2報）

○深澤 早苗 藤井まさ子 岡本裕子（山梨学院短期大学）

【目的】 昨年の本学会で、私どもは給食管理実習（校外）に対する学生の意識と専門職志向についての報告を行った。その結果、入学時には専門職を希望しながら、実際は一般職へ就いた者が多く見られた。そこで、今回は、希望進路の変更時期及びその理由などについての調査を行い、専門職志向と給食管理実習（校外）との関わりについて検討した。

【方法】 調査対象者は平成5年3月栄養士資格取得者 142名である。調査は平成4年4月上旬と平成5年3月中旬の2回にわたり行い、同一回答者とした（有効率63.4%）。4月の調査では、入学時の専門職志向と現在の希望進路、給食管理実習（校外）に対する意識などについて、3月の調査では、就職状況、就職までの進路変化、給食管理実習（校外）に対する意識及び就職、学習に及ぼす影響などについて、それぞれアンケート調査を行った。

## 【結果】

### 1. 卒業生の動向について

表1に短期大学の栄養士課程卒業生の就職状況を示す。栄養士業務就職者数は全国平均24.7%、本学では38.7%であった。職種別内訳は、病院54.5%、事業所25.5%であった。検査員・調理員または食品開発等は分類上その他の業務就職者数に含まれているが、本学では、卒業生中12.0%であった。

### 2. 調査対象者の希望進路変化の過程と、実際の就職状況、給食管理実習（校外）の影響について

調査対象者の就職状況は栄養士40名（44.5%）、検査員・調理員または食品開発等11名（12.2%）で、専門職への就職者は51名（56.7%）であった。一般事務職への就職者は36名（40.0%）、その他は進学、未就職者であった。本学では給食管理実習（校外）を、1年後期に本学付属幼稚園で1単位（給食管理実習Ⅱ）、2年前期に校外の集団給食施設で1単位（給食管理実習Ⅲ）、合計2単位を必修単位としている。図1に入学時、給食管理実習Ⅱ終了後、給食管理実習Ⅲ終了後の希望進路と、実際の就職状況を示した。給食管理実習Ⅱ終了後には栄養士希望が急激に減少し、検査員、一般職、未定が増加した。給食管理実習Ⅱ終了後の栄養士像について表3に示したが、「かなり意識の相違があった」19名（21.3%）、「やや意識の相違があった」65名（73.0%）と、自分の思い描いていた栄養士像と実際の栄養士像との差が、栄養士希望減少に影響しているものと思われる。給食管理実習Ⅲ終了後では、栄養士希望はわずかに増加、一般職希望は急激に増加した。一般職希望の急激な増加は、未定者の減少と、表3に示した通り一般職の就職内定時期がおおむね2年前期に集中しているためと思われる。給食管理実習Ⅲ終了後から卒業時では一般職希望の増加が著しい。給食管理実習Ⅲは2年次の7月下旬に終了する。就職内定時期の選択肢である2年前期とは9月末日としており、一般職への就職活動が給食管理実習Ⅲ終了後の8、9月に行われる結果、専門職希望から一般職希望へと移行する者が多いためと思われる。検査員希望は、栄養士希望が減少すると増加し、栄養士希望が増加すると減少する傾向が見られた。入学時と給食管理実習Ⅱ終了後、給食管理実習Ⅱ終了後と給食管理実

習Ⅲ終了後の希望進路変更理由を表4に示した。いずれの時期においても「給食管理実習（校外）を通して栄養士になりたくないと思ったから」との回答が多く見られた。今後、どのような点で「なりたくない」と考えたのか検討していきたいと考えている。

就職先の決定と給食管理実習（校外）の影響について表5に示した。専門職に就いた者は、一般職に就いた者より、給食管理実習Ⅲが就職先決定に影響した割合が高かった。

表1 短大の栄養士課程卒業生の就業状況

|            | 全 国               | 本 学            |
|------------|-------------------|----------------|
| 栄養士業務就職者数  | 3,549名<br>(24.7%) | 55名<br>(38.7%) |
| その他の業務就職者数 | 9,814名<br>(68.3%) | 75名<br>(52.8%) |
| (検査員・調理員等) |                   | 17名<br>(12.0%) |
| 未就職者数      | 1,002名<br>(7.0%)  | 12名<br>(8.5%)  |

表2 給食管理実習Ⅱ終了後栄養士像 人(%)

|               |          |
|---------------|----------|
| かなり意識の相違があった  | 19(21.3) |
| やや意識の相違があった   | 65(73.0) |
| 思い描いていた通りであった | 5(5.6)   |

表3 就職状況別の就職内定時期 人(%)

|      | 栄養士<br>(病院) | 栄養士<br>(福祉施設) | 栄養士<br>(事業所) | 栄養士<br>(行政) | 検査員     | 一般職      |
|------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------|----------|
| 1年前期 | 1(5.0)      | 0             | 0            | 0           | 1(9.1)  | 0        |
| 1年後期 | 2(10.0)     | 0             | 0            | 0           | 1(9.1)  | 2(6.7)   |
| 2年前期 | 1(5.0)      | 1(11.1)       | 4(44.4)      | 0           | 4(36.3) | 25(83.3) |
| 2年後期 | 16(80.0)    | 8(88.9)       | 5(55.6)      | 1(100.0)    | 5(45.5) | 3(10.0)  |

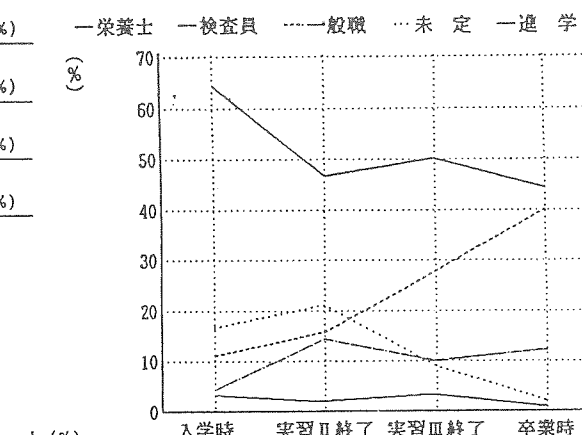


図1 希望進路変化の過程

表4 希望進路変更の理由 人(%)

| 時期         | 理由                          | 人(%)     |
|------------|-----------------------------|----------|
| 入学時        | 給食管理実習Ⅱを通して栄養士になりたくないと思ったから | 17(50.0) |
| 給食管理実習Ⅱ終了後 | 給食管理実習Ⅱを通して栄養士になりたいと思ったから   | 5(14.7)  |
|            | 授業を通して栄養士になりたくないと思ったから      | 5(14.7)  |
|            | 授業を通して栄養士になりたいと思ったから        | 5(14.7)  |
|            | その他                         | 2(5.9)   |
| 給食管理実習Ⅲ終了後 | 給食管理実習Ⅲを通して栄養士になりたくないと思ったから | 13(43.3) |
|            | 給食管理実習Ⅲを通して栄養士になりたいと思ったから   | 6(20.0)  |
|            | 授業を通して栄養士になりたくないと思ったから      | 3(10.0)  |
|            | 授業を通して栄養士になりたいと思ったから        | 2(6.7)   |
|            | その他                         | 4(13.3)  |
|            | 未回答                         | 2(6.7)   |

表5 就職先決定と校外実習の影響 人(%)

|         | 専門職            | 一般職      |
|---------|----------------|----------|
| 給食管理実習Ⅱ | 影響した 25(52.1)  | 12(41.4) |
|         | 影響しない 23(47.9) | 17(58.6) |
| 給食管理実習Ⅲ | 影響した 34(69.3)  | 12(41.4) |
|         | 影響しない 15(30.7) | 17(58.6) |

P<0.05

## 短大生の生活におけるアルバイトの影響

○樋口 千鶴 (山梨学院短期大学)

【目的】 近年、健康志向が高まる中、食生活や生活全般を見直す傾向にあるといわれているが、若年層での食生活は相変わらず欠食・外食がみられる。また生活の中でもアルバイトが日常的となり、アルバイトの占める位置が大きくなるほど、生活に多くのマイナスがみられるといわれている。特に2年制という短い時間の中ではアルバイトの占める割合は大きいものと考えられる。そこで、生活状況とアルバイトとの検討を行った。

【方法】 調査対象者は短期大学生(18~20才) 360名(野40名:好320名)である。調査は睡眠時間、余暇時間、食生活状況、身体状況等についてのアンケートと一部学生には生活時間及び食物摂取調査を行いアルバイトの有無に区分した(有効率93%)。調査期間は、平成4年11月~平成5年4月である。

【結果】 アルバイトを行っているものは、60.8%と半数以上であり、1日平均約5時間を費やしていた。勤務は、週に3～4回及び休日のもの最も多く(42%)次いで休日(28%)となっている。主な目的は遊びの費用としてであり、職種は販売と給仕が最も多く、ガソリンスタンド関係も多くみられた。

### 1. 生活狀況

生活活動状況では、全学生の消費エネルギーが 2068Kcal,生活活動指数が 0.52と「中程度」であった。表-1に示すように消費エネルギーにアルバイトの有無による有意な差がみられた。

睡眠時間は、平日6～7時間、休日8～9時間であった。睡眠時間の満足度にアルバイトの有無による有意な差がみられた。食事時間では、1回の所要分数は平均20～30分であったが、実際に調査したものは3回の総分数にアルバイトの有無による有意な差がみられた(表-2)。時間帯では、朝食は7時台、昼食は12時台、夕食は7時台が主であった。しかし、バイト有では夕食の時間帯に幅がみられ、11時過ぎに摂る者もあり、なんらかの関係がみられた(図-1)。また、休日バイト有の昼食の時間帯にも同様な結果が得られた(図-2)。

平日の帰宅後の余暇時間については、TV視聴が118分、自主学習18分、休息41分であり、TVと休息にはアルバイトの有無による有意な差がみられた(表-2)。

## 2. 食生活状況

栄養摂取量では、国民栄養調査の値とほぼ近い値であったが、エネルギー、Ca、鉄は所要量の約60~80%と低い。

欠食状況は、半数近く(48.9%)の者が欠食をすると答えており、週に2～3回が最も多かった。欠食理由では、アルバイトの有無になんらかの関係がみられた。

80%近くの者が外食をしており、朝・昼・夕別にみたところアルバイトの有無になんらかの関係がみられた(表-3)。また、バイト有では昼食と夕食の2食が外食の者がみられた。

間食・夜食の有無については間食に関してアルバイトの有無に有意の差がみられた(表-4)。

食生活と生活全般の改善については食生活に関してアルバイトの有無になんらかの関係がみられた。

~~~~~ 第40回 日本栄養改善学会 発表講演要旨 ~~~~~

### 3. 身体狀況

体位は表-5であり、国民栄養調査結果とほぼ同様である。自己の体型については、肥っていると考える者が60%以上であり、今後痩せたいと思っている。希望的体型になるには、スポーツを行う、規則正しい食生活をおくると考える者が半数以上であった。健康については、健康だと思っている者が77.8%であった。しかし、肩こり、頭痛、めまいなどを訴える者も多くみられた。

表-1 消費エネルギーとアルバイトの有無

| 群   | エネルギー消費量(Kcal) |
|-----|----------------|
| 全 体 | 2068           |
| 1 群 | 2190           |
| 2 群 | 1844           |

} \*\*

群：アルバイト有      B群：アルバイト無  
\* < 0.05  
\* \* < 0.01

表-2 生活時間とアルバイトの有無

| 群 |   | 睡眠時間の満足度(%) |           | 食事時間<br>(分) | T V 視聴時間<br>(分) | 休息時間<br>(分) |
|---|---|-------------|-----------|-------------|-----------------|-------------|
|   |   | 満足          | 不満        |             |                 |             |
| A | 群 | 96(48.2)    | 103(51.8) | 58.7        | 101.8           | 33.0        |
| B | 群 | 85(66.4)    | 43(33.6)  | 79.0        | 229.9           | 54.4        |

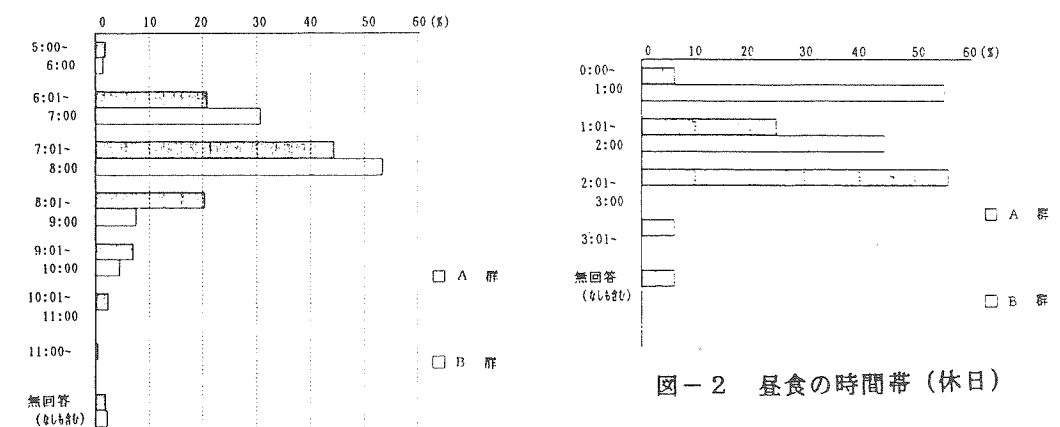


図-2 昼食の時間帯(休日)

図-1 夕食の時間帯

表-3 外食(朝・昼・夕)状況とアルバイトの有無

| 群   | 朝食      | 昼食         | 夕食 (%)     |
|-----|---------|------------|------------|
| A 群 | 1 (0.6) | 7.7 (47.2) | 8.5 (52.1) |
| B 群 | 0 (0.0) | 6.7 (69.8) | 2.9 (30.2) |

表-4 間食とアルバイトの有無

| 群   | 間食する      | 間食しない(%) |
|-----|-----------|----------|
| A 群 | 150(74.3) | 52(25.7) |
| B 群 | 80(61.1)  | 51(38.9) |

\*\*

表-5 体位

|     | 身長(cm)      | 体重(kg)     |
|-----|-------------|------------|
| 男 子 | 170.26±5.95 | 62.95±6.84 |
| 女 子 | 157.93±5.06 | 51.80±6.29 |

今回は脂肪の質について話します。

Q 魚脂、植物油、動物性の脂肪が1対1対1となるような取り方が望ましい、と前回言われましたが、なぜですか。

A 脂肪中の脂肪酸に非常にたくさんの種類があり、身体の中での働きも種類によって違います。食品によって含まれる脂肪酸の種類や割合は異なり、魚脂にはEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）と呼ばれる多価不飽和脂肪酸が多くなっています。またDHAは、脳の脂肪酸であるリノール酸や動物性の脂肪には飽和脂肪酸が多く含まれています。1対1対1という目標は、脂肪酸の身体の中での働きや組成などを考慮し、日常の食生活に利用する目安として示しているわけではありません。化学構造の違い、二重結合を二つ以上持つものが多価不飽和脂肪酸、二重結合を一つ持つものが一価不飽和脂肪酸、二重結合を持たないものは飽和脂肪酸です。

Q 魚脂の多価不飽和脂肪酸の特徴は。

A 背の青い、サバやサマ、イロシ、カツオなどの魚には、EPAやDHAといわれる脂肪酸を多く含むといわれています。

があるといえます。EPAは、血液の凝固を防ぐ働きがあり、心臓病の予防に効果的です。また、DHAは、脳の発達に重要な役割を果たしています。

## 栄養

## なんでも相談

### 脂肪と健康①

## 魚脂で小児成人病予防

Q 一価の不飽和脂肪酸の特徴は。

A 一価の不飽和脂肪酸の中で、オレイン酸は植物油・動物・魚脂のいずれにも比較的多く含まれますが、特に多く含まれているのはオ

リーン油です。オリーン油を多く使う地中海沿岸地域では、心臓病の発症率が低いことが知られています。最近の研究では、血清コレステロール値を下げる働きがあり、善玉コレステロールを増やす働きがあるといわれています。多価不飽和脂肪酸は、酸化しやすい安定した構造で、多くの食品に含まれ、量的にも多いといえます。リノール酸の多量摂取の副作用を避ける上で有効な手段です。マグネシウムやカルシウム、その他のミネラル類に類するだけでなく、ビタミンEも加えるのも良いといえます。

Q 飽和脂肪酸の特徴は。

A 飽和脂肪酸は、動物性の食品のほとんどにコレステロールやトリグリセリドとして含まれています。飽和脂肪酸は、血清コレステロールの濃度を上昇させる働きがあります。最近の研究では、飽和脂肪酸の過剰摂取は、動脈硬化のリスクを増加させることが示されています。

Q 一価の不飽和脂肪酸の特徴は。

A 一価の不飽和脂肪酸の中で、オレイン酸は植物油・動物・魚脂のいずれにも比較的多く含まれますが、特に多く含まれているのはオ

平成5年4月25日掲載（山梨日日新聞）

## ☆ 賛助会員 ☆

（順不同）

平成6年1月10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                 |
| 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)オズプリンティング         | 0552-35-6010 | 小 沢 孝 男 | 印刷                         |
| (株)三和化学研究所甲府営業所      | 0552-26-9010 | 太 田 徹   | サンエットA・サンエットL・サンゲンラクト      |
| ユーピー(株)関東支店          | 03-3486-3388 | 畑 中 凱 夫 | ジャネフ、ヘルスフード                |
| 甲 信 食 糧 (株)          | 0552-73-4561 | 中 込 豊   | 総菜用食品材料卸                   |
| 甲 府 東 洋 (株)          | 0552-73-2511 | 大 沢 康 二 | 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)日新厨房企画社           | 0552-73-3881 | 井 上 寛   | 厨房企画設計管理                   |
| (株)はくばく              | 0556-22-8989 | 長 沢 利 久 | 麦の総合食品メーカー、強化精麦「骨太家族」      |
| 宮 坂 醸 造 (株)          | 0552-41-8181 | 宮 坂 伊兵衛 | 味噌                         |
| 株式会社マルハチ村松           | 0552-26-3742 | 飯 島 忠   | 鮮魚、煮貝                      |
| 森永乳業(株)東京支店甲府営業所     | 054-622-7371 | 村 松 善 八 | 鯉の素、だしの素                   |
| 山梨ヤクルト販売(株)          | 0552-73-3249 | 増 田 敏 雄 | ミルク、乳製品                    |
| (株)やまひろ              | 0552-37-8960 | 上 田 俊 一 | 健康科学ヤクルト                   |
| 雪印乳業(株)甲府営業所         | 0552-74-0714 | 広 瀬 順 作 | 総合医薬品卸                     |
| 北沢産業株式会社甲府支店         | 0552-51-7311 | 木 村 義 男 | ミルク、乳製品                    |
| 第一出版株式会社             | 0552-26-2800 | 森 沢 茂 男 | 厨房設計管理                     |
| 新日本法規出版(株)           | 03-3291-4576 | 栗 田 元   | 栄養・調理関係書籍                  |
| 株式会社マインド             | 03-3269-2220 | 河 合 善次郎 | 栄養関係法規、栄養コンピューター           |
| スリーライン株式会社           | 03-3498-3024 | 三 角 立 行 | カルシウム強化米                   |
| 中央法規出版株式会社           | 03-3433-0021 | 岩 嶋 徳   | プラスチック業務用機器                |
| 三信化工株式会社             | 03-3359-3861 | 莊 村 多加志 | 食品衛生、栄養関係書籍出版              |
| 武田薬品工業(株)東京食品営業部     | 03-3861-4331 | 鳥 谷 好 夫 | メラミン、ポリプロ食器                |
| (株)ニチブン名古屋支店         | 03-3278-2683 | 赤 松 順一郎 | 強化米「新玄」                    |
| 三島食品(株)東京営業所         | 052-204-1505 | 原 野 克 己 | ビジュアル栄養科学事典「サルビオ」          |
| (株)林原商事東京営業所         | 03-3317-1212 | 日名田 俊 文 | ふりかけ、レトルト食品                |
| ブリistol・マイヤーズスクイブ(株) | 03-5285-0561 | 小 野 弘 治 | 特殊栄養品、低エネルギー食品「マービー」       |
| (株)京都科学東京支店          | 03-3486-4854 | 外 川 賢 治 | アイソカルファイバーズ・アイソカルRTU・プディング |
| ダイナポット株式会社           | 03-3253-2861 | 中 島 恭 助 | 食品模型                       |
| テーオー食品株式会社           | 03-3567-4621 | 高 本 英 明 | ファイバー入りリキッドタイプ「エンリッチ」      |
| 鍋 林 (株) 甲 府 支 店      | 03-3952-1381 | 河 内 釣 一 | ファイブ・ヘルシーカレー               |
|                      | 0552-37-0371 | 林 昭 夫   | 保温食器、液状栄養食品                |

（社）日本給食指導協会付設  
日本給食管理専門学院 編集  
A5判 定価3,000円（税込）

# '94管理栄養士 国家試験 問題集

●実績が示す、信頼度抜群の最新問題集！

国家試験になった昭和62年  
の第1回から、平成5年度  
第7回までの問題を、科目別  
・項目別に括弧して分類、  
再構成しました。出題の意  
図、求められている知識が  
はつきりと分かって、重要項  
目の把握、再確認に最適。

受験生待望の一冊！

傾向と対策はこれで万全。

## 管理栄養士国家試験 合格のための基礎知識(上・下)

編集＝管理栄養士受験対策委員会

B5判・(上・下)定価各3,500円(税込)

出題ガイドラインに沿って基礎知識を網羅した絶好の試験対策用参考書。項目別にポイントと出題傾向を整理して勤務に忙しい栄養士の方々にも限られた時間のなかで計画的な学習ができるよう編集しました。

- 出題ガイドラインに完全準拠した、詳しくて丁寧な解説。
- 重要項目が色刷りで、記憶すべきポイントが一目瞭然。
- 大項目ごとに学習の指針となる「VIEW POINT」「傾向と対策」を明示。
- 巻末の参考資料には、出題率の高い栄養関係法規、基礎資料を収載。

## 中央法規出版

〒151 東京都渋谷区代々木2-27-4 ☎03(3379)3861<代表> FAX.03(3375)5054

おいしさが香ります



# 素の鰹

創業127年 日本のダシの専門メーカー

株式会社 マルハチ村松

静岡県焼津市城之腰65の1  
☎054-622-7371