

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7年9月



はまぎく（浜菊）

初秋の陽差しをいっぱいを受けて、清楚に、精一杯に咲き競う様子はとても美しい。濃緑の葉は豊かに瑞々しさを保って、そこから立ち上るように伸びた花梗の頂点に一輪をつけるだけ。黄色く盛り上がった花芯から放射線状に広がる白い花びらが、とてもよく似合う。たった一輪でもかわいらしさがあるが、こんもりと集団で咲き誇る様は見事でもある。

ちなみに、菊科の多年生草木で、元来は海浜の岩場などに自生するものらしい。後に観賞用として栽培されることとなった。

写真の花は、我が家の庭先を陣取って毎年花を見せてくれる。幼い頃に生家の庭先にもあったが、今はない。この花が欲しくて、永年にわたって花屋さんの店頭に探し求めている、見つけ出したときは本当にうれしく、庭先の一等地へ植えて慈しんできた。この花を通じて、ふるさとがそこにあるような安堵感に浸れるのです。

副会長 牛 山 孝 友
(広報担当)

事務局だより

1. 第2回栄養学術講座のお知らせ

◎日時 10月21日(土) 午前9時から午後5時

◎場所 山梨学院大学40号館101教室

◎講義 「病態栄養」

午前 「消化器の構造と機能」

講師：山梨医科大学解剖学講座第2教室 坂本宏史先生

午後 「消化器疾患と病理・臨床検査」

講師：山梨県立中央病院主任医長 高相和彦先生

◎注意 受講希望者は10月19日(木)までに事務局へ電話連絡のこと。

2. 平成7年度会費納入のお願い

会費未納者は、至急、銀行又は郵便振替で納入して下さい。

◎会費 (社)日本栄養士会費 5,300円

日本栄養士連盟会費 700円

(社)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 (社)山梨県栄養士会

☆郵便振替 口座番号 00490-9-6795 (社)山梨県栄養士会

……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……

3. 氏・住所・勤務先の変更等の届出について

会員の氏名・住所地・勤務場所に変更があったときは、速やかに『はがき』又は『電話』で事務局へ届け出て下さい。

4. 栄養士会事業部の物資斡旋について

シキマ醤油(株)を指定食品取扱店として、病院、福祉施設、事業等の集団給食用物資の斡旋を行っております(広告参照)。指定物資を使っていただきますと、販売促進手数料が栄養士会の収益となります。事業収益の増加に是非ともご協力ください。

5. 機関紙「栄養やまなし」寄稿のお願い

魅力を満載し、充実した内容。会員から親しまれ、愛読される「栄養やまなし」をつくるために、ご意見、情報提供、学術的なレポート、事例、表紙の写真、随筆(想)、詩、短歌、俳句、川柳等ご寄稿ください。会員がみんなで作る「栄養やまなし」になるように。

主要事業

(概要)

第5回研究発表会

期日 2月25日(土) 13:30~17:00

会場 山梨学院短期大学

発表者 理事会が選定した職域部会代表者

1. 肥満指導について

学校部会

倉沢春子(山中小学校)

ローレル指数160以上の希望する児童16名、「ニコニコ教室」と銘打って、休憩時間・放課後を利用して、月1回保健室で実施。

年間計画表を示し、父兄にも呼びかけ、テキストの配布、本人には「記録帳」を持たせ、「外遊びガンバリ表」も含めて記録させた。

結果として9人が参加。うち4人は減量、5人は増がみられた。大まかにみて減は家庭の協力がみられ、増は本人の意志の欠如や家庭の理解・協力不足等がみられた。

☆質疑

学校給食では栄養価成分表示が実施されているか。その状況は?

☆答え

個々バラバラで、連携・ネットワーク化されていない。

2. 短大生の生活状況調査

教育養成部会

樋口千鶴(山梨学院短大)

短大の学生、食物栄養科2年生・経営学科1年生計501名(男子65・女子436)を対象に、アンケート調査を実施した。

対象を4群分類して検討した結果、概要は次のとおり。

基本的な生活時間は、各4群とも差はみられなかったが、余暇時間は、全般に休日が平日に比べて多い。項目別には、アルバイトを除き、テレビ視聴・友人との関わりの時間が最も長く、次いで休息・

自主学习であった。

アルバイトをしている者が60.8%、平均平日5時間・休日8時間。欠食はアルバイト有群(I群)が79%、アルバイト無群(II群)が48%、週2~3回の者が多い。外食はI群が93%、II群が73%。間食・夜食は70%にみられた。食事の内容は、朝食では自宅通学生(III群)は御飯、下宿学生(IV群)はパン類が多い傾向。昼食はIII・IVとも外食が多く、スパゲッティ・ハンバーグ系の食事などが一番好まれている。なお、おにぎりや菓子パン・ラーメンなどの軽い食事も多くみられた。

3. 適塩食生活のための指導方法の検討

行政部会

外川 泉(富士吉田市役所)

高血圧をはじめ塩分制限が必要な疾患の治療や予防のためには、適塩食生活が必要とされる人が多い。市でも食生活改善推進員を通じて、地域組織活動へつなげるよう、これらを対象に「高血圧予防の講習会」を過去幾度か繰返し実施して来た。しかし、知識はあっても実践に結びつかない。日常生活でいかに実践される指導を行うかが大きな課題となっていた。そこで、有効な指導方法の検討を試みた。

食生活改善推進員(30~70才の女性134名、うち採尿が2回ともできた者84名)を対象に、4回シリーズで「適塩食生活のための研修会」を開催して検討した。内容は本人が現状を把握することを主眼とした。

その結果、2回の尿水塩分濃度測定の結果から10g/day以下の群35人、以上の群49名、平均年齢は以下群57.9才、以上群62.3才。

この2群に、塩分摂取量に影響を及ぼす因子と

考えられる「塩分の味覚域」について検討したが、両群の間には差が無く、敏感・鈍感と塩分摂取量との相関はみられなかった。

塩分摂取量の測定は、指導上は大変有効な動機づけと考えられる。味覚検査は各人がベロ感度(舌)を知るために有効。また、主観的な味つけや、付け(掛け)醤油等から、塩分を含む食品・料理の摂取の仕方指導の方が有効であることがわかった。

4. 市町村での乳幼児指導

公衆栄養推進部会
木戸松代(在宅)

近年、肥満や高血圧などの疾病を持つ子どもが急増し、その一因として「食」が挙げられる。乳児の頃から子どもたちの好ましい食習慣を形成する上から、母親の果たす役割は大きい。現在、公衆栄養推進部会が市町村の栄養指導の場に携わっているが、指導対象の乳幼児へのかかわり方(栄養教育)は大変重要なことと考えられるので、このたび、指導方法の統一化とレベルアップを図ることをねらいに、アンケート調査を実施した。

アンケート用紙により、部会員に調査した。現在、常勤栄養士のいない25市町村で、当部会員による指導が実施されている。健診時に併せて行われているのは68%。単独で離乳食教室や育児学級として調理実習を主体に行っているところが38%。中には自宅で作って持参し、試食しながら指導するところもみられる。

この調査から、指導する立場の実態や悩み、課題がわかり、今後のために指導用基礎資料の統一化、時には意見・情報の交換等を行う必要性がわかった。核家族化の進展と共に家庭生活の中から「食」を経験的に継承することが困難となってきた今、母親の相談窓口、子どもの食習慣形成の水先案内人としての栄養士の役割は大きい。栄養士同志、連携をとりながら、楽しく栄養教育を進めていきたい。

5. 部隊食の栄養成分表示について

産業部会
和田香織(栄養担当官)
(陸上自衛隊北富士駐屯地)

当駐屯地の喫食対象者は、平均年齢23.3才の男子延500名。エネルギー基準量は3.167Kcal。平成6年7月から卓上献立表によりエネルギーのみ表示を実施。

隊内で、献立表を利用した「栄養成分表示」は事前予告PRなしで施行し、3カ月後に調査したところ、89%の人がこれを見ていることがわかり、55%に人が参考にし、利用していることがわかった。施行錯誤の結果に辿り着いた方法ですが、予想以上の効果が期待できそうで、今後とも健康管理上、少しでも役立つよう、隊員の関心度を高めていきたい。

6. 通院患者の栄養指導の実態

病院部会
小沢量子(井上内科小児科医院)

個人医院で栄養相談に応じているのは稀であるが、昨年診療報酬の改訂も行われ、外来食事指導料も見直されることとなるので、現状分析のうえ、今後の充実を図ることとした。

勤務は、非常勤嘱託として週1回のかかわり。平成6年は個別指導を重点に実施。延382件。病態別では糖尿病関連217件(56%)、高脂血症70件(14%)、高尿酸血症42件(11%)、その他諸々(省略)。

アンケート調査(対象50名)の結果から、次のことが明らかになった。

- ① 栄養相談を受けてよかった…45名
- ② 理解し易い…44名
- ③ 受けてよかった点(複数回答)…プラスの方向へ改まった人の数
 - ・緑黄色野菜42名・牛乳・乳製品…37名
 - ・薄味を心がけるようになった…26名
 - ・運動や日光浴をするようになった…20名
 - ・青い背の魚をとるようになった…20名
 などなど。

7. 老人ホームと在宅福祉の近況

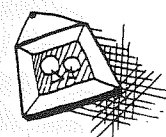
福祉部会
高石梅子
(県立特別養護老人ホーム桃源荘)

県内の関係施設におけるショートステイ、デイサービスの利用状況について調査した。県内には41箇所(延べ12,570床)の老人ホームがある。

(1) ショートステイ
全体の85.7%の施設で実施しており、特に特別養護老人ホームでは、32箇所すべてにおいて実施。年間利用者数は3,500人。1人の利用日数平均7.8日。ショートステイ(1週間以内)、ミドルステイ(1週間以上)の利用者が年々増える傾向です。

(2) デイサービス
全体の45.7%の施設で実施されている。この事業は市町村でも実施されていますが、1日の利用者数は平均15.8人。1人が1カ月に利用できる日数は4.8日。週に1回程度の利用が最も多い傾向です。

県の老人保健福祉計画の中では、豊かさ、健康、平和な暮らしが享受できる「幸住県やまなし」の実現を目指し、「すこやかでやさしさ溢れる社会づくりのために」施策が進められています。私たち、このような施設に勤務する者は、日常業務の中で保健所、市役所、施設の栄養士が連携・協調の必要性を強く感ずる次第です。



8. 糖尿病の栄養指導における教育効果の検討

病院部会
小淵正子(巨摩共立病院)

DM患者は増加の一途をたどり、合併症の腎症も、またこれに伴って増加傾向で、透析導入に至るケースも少なくない。治療の中で最も大切だとされる食事療法がうまく出来ているかがポイントです。

当院では、教室を利用した集団指導と、個別指導を実施しているが、とかく集団指導による教育効果が云々される傾向があるので、その効果を検討し、今後の指導のあり方を考えてみることにした。

方法は、6カ月間にわたって教室(集団)を受けた44人(男29、女15)と、個別指導を受けた6人(男2、女4)と、各々のグループについて、カルテからHbA1cの値を拾い出して比較検討した。

患者の年齢・理解力・罹病年数・治療年数・職業・家庭環境等は考慮せず、また指導する時間・媒体・栄養士の資格・内容等も考慮せず、いずれも同一条件とみなした。

結論として、個人と集団の差は殆どなかった。その要因として、次のことが考えられる。

- ① 1回の受講者が平均4人で少人数であること
- ② 1回当りの所要時間を充分にかけていること
- ③ 教室受講後のフォローをシステム化していること
- ④ フードモデルなど、視覚に訴える方法を駆使していること
- ⑤ 他職種を加わって作業しているなど

今回の検討により、集団指導は、その効果の点で劣ると思われがちですが、一概にはそうでもないことがわかった。

》在宅栄養士の活動状況《

県下各市町村を対象に、毎年一回この調査を実施しています。その集計結果と考察は「公衆栄養推進部会だより」にまとめて発行し、公衆栄養推進部会員と各市町村長あてに配布しています。

地域保健法の施行に伴って栄養改善法も改定され、平成9年度から市町村へ委譲されるという大きな変化を目前に控えて、私たちの仲間である公衆栄養推進部会員の活動ぶりと市町村の関係を知る上で、大変貴重な資料でもあるので、広く会員に周知を促すねらいをもって、「部会だより」の主な部分を抜粋して転載いたします。

なお、内容は市町村への事業の推進を促す方向で表現されていることを承知してご覧ください。

1. 市町村における栄養士の活用状況

常勤栄養士を配置している市町村は、64市町村中、甲府市、敷島町（甲府保健所管轄）、山梨市、牧丘町（日下部保健所管轄）、一宮町、境川村、中道町（石和保健所管轄）、増穂町、早川町（身延保健所管轄）、韮崎市、須玉町（韮崎保健所管轄）、西桂町、鳴沢村（吉田保健所管轄）都留市（大月保健所管轄）の14市町（21.8%）で、早川町、都留市で常勤栄養士を新たに配置した。多くの市町村の栄養士は、保健事務や保育所給食事務を主業務として分掌しているか、あるいはこれらの業務を兼務しているため、栄養業務の稼働量は市町村間の格差が大きく、またこの傾向は逐年いじむしくなっているが、この点の見直しを切望したい。

常勤栄養士を配置し、なお在宅栄養士を活用している市町村は、甲府市、富士吉田市、鳴沢村3市町村である。

常勤栄養士を配置しておらず、在宅栄養士を活用していない市町村は、三富村、芦川村、大泉村、秋山村、小菅村、丹波山村の6市町村で、また、在宅栄養士を活用しているが雇用が数回にすぎない市町村が11市町村ある。これら在宅栄養士を活用していない市町村の栄養事業は保健所の援助、学校栄養士の協力あるいは保健婦の補完、食生活改善推進員の協力によって辛うじて支えられている状況にあるので、早急に在宅栄養士の積極的な活用をお願いしたい。

平成5年度在宅栄養士登録数は40名である。保健所別活用状況は、甲府延352人、日下部延173人、石和延150人、身延延217人、小笠原延131人、韮

崎延208人、吉田延263人、大月延16人、合計延1,510人、被指導延人員38,250人で平成4年度と比較すると在宅栄養士活用延人員は66人増、被指導延人員940人の増となっている。

稼働可能な在宅栄養士を住所別に見ると数が非常に偏在しているので、市町村で活用する場合供給に円滑を欠くことがあるから、活用可能な栄養士の育成を図り体制の整備を期したい。

2. 在宅栄養士の雇用条件

賃金は1回（半日）、5,000円台の市町村が最も多く、最高は15,000円で平均すると6,000円台となっている。

少数ではあるが旅費を別途支給している町村もある。また賃金の改善を検討している市町村もある。在宅栄養士の側からも資料の作成等に相当の労力や時間を費やす事業もあるので、これらを考慮してほしいと希望している。

3. 市町村保健事業の中で栄養士が

関与している事業

老人保健法に基づく保健事業の健康教育に栄養士が関与している市町村は44市町村（69%）健康相談42市町村（66%）機能訓練3市町村（5%）訪問指導6市町村（9%）市町村栄養改善事業19市町村（30%）婦人の健康づくり推進事業に係る健康診査1市町村（2%）食生活改善地区組織活動35市町村（55%）食生活改善推進員教育事業6市町村（9%）市町村健康づくり推進事業に係る栄養指導事業17市町村（27%）母子保健事業48市町村（75%）その他の事業10市町村（16%）となっ

ており、平成4年度より栄養士の関与した事業がやや増加している。各種の保健事業に栄養士の活用がさらに図られるようご検討いただきたい。

4. 市町村における在宅栄養士の

活動状況と業務内容

在宅栄養士の活用が最も多い市町村は竜王町で延141人（平成4年度延160人）被指導人員3,920人（平成4年度3,779人）、次いで塩山市93人（平成4年度延74人）被指導延人員2,518人（平成4年度2,140人）、富士吉田市93人（平成4年度延23人）被指導延人員833人（平成4年度233人）の順である。

在宅栄養士活用数を平均して1市町村当たりになると別表のとおり30人と、その数は前年度と比較してやや増減している。また活用数において市町村間の格差が大きい。活用の少ない町村にあっては活用数の増加を検討していただきたい。

最も活用の多い事業は①乳幼児栄養指導 ②老健法に基づく健康相談 ③老健法に基づく健康教育 ④婦人の健康づくり地区組織活動 ⑤母性栄養指導 ⑥保健対策推進事業に係る市町村栄養改善事業 ⑦婦人の健康づくり推進事業に係る食生活改善推進員教育事業 ⑧市町村健康づくり推進事業に係る栄養指導 ⑨その他の事業 ⑩老健法に基づく機能訓練時の栄養指導、婦人の健康づくり推進事業の健康診査には関与していない。

(1) 老健法に基づく健康教育は、肥満、貧血、高血圧や虚血性心疾患、がん予防のための食生活、高齢者の食生活等の栄養教育が主な内容となっている。また要注意者、要医療者を対象として心臓病、糖尿病、肥満、肝臓病教室、透析患者教室等を開講、また最近はお骨粗しょう症予防のための講座が設けられ、集団的に指導が実施されている。また調理実習等で実際に食事をつくり理解を深めている。

※ 平成5年度の老健法に基づく保健事業について、市町村から健康増進課に提出された実績報告書によると、県下市町村の健康教育の総数は開催回数3,396回、延被指導人員は124,801人となっているが、栄養士活用状況調査による栄養士が関与した回数は390回延被指導人員14,489人となっている。従って県

下市町村の実施した健康教育の総数に対して栄養や、食生活に関する内容の健康教育の回数の割合は11.5%、延被指導人員の割合は11.6%で平成4年度より増加しているが、さらに栄養に係る健康教育の開催回数の増加を検討課題としていただきたい。

(2) 老健法に基づく健康相談は、健康診査において要注意、要医療者として、スクリーニングされた者を対象に医師の指示に基づいて個別的に栄養や食事相談が実施されている。しかし、まったく栄養士が事後の相談・指導に関与していない町村が多数見られる。

※ 健康教育と同様実績の報告書による県下市町村の平成5年度の健康相談の開催総数は6,292回、延被指導人員は112,373人となっており、この内栄養士が関与した回数は614回、延被指導人員16,572人で、栄養士が係った割合は回数で9.8%延被指導人員は14.7%と低い。病態別による最もふさわしい食事の摂り方や、食生活が疾病の予後や健康に深い関係をもつこれらの対象者に適切な相談、指導が図られるようお願いしたい。

(3) 老健法に基づく機能訓練時に栄養相談や食事サービスを少数の市町村であるが実施している。在宅患者にこのような機会をつうじておこなわれる、食事教育やサービスは励みにつながり指導の効果も期待できるので多くの市町村に実施をお願いしたい。

(4) 保健婦の在宅患者訪問看護時に栄養士が同行、患者や看護者に栄養や食事の相談指導が従来実施されていた町村もあったが今年度は行われなかった。

(5) 市町村栄養改善推進事業は、栄養、運動、休養の調和のとれた生活習慣の定着化、健康づくりのための食生活指針の学習、高齢者の料理教室、子どもと母親のふれあい料理教室、新しい郷土料理の開発、幼児の手づくりおやつ講習等多様に実施されている。

(6) 食生活推進員教育事業は6市町村で実施された。この事業は食生活改善推進員の養成事業で、県の定める基準により保健所の指導と、在宅栄養士により今年度はとくに多くの町村で実施された。

(7) 婦人の健康づくり地区組織活動は食生活改善推進員の地区組織活動計画の立案、食生活診断や味噌汁の塩分濃度調査、低塩料理の研究や普及活動、米麦混食、加工食品の上手な活用、成人病予防のためのバランスのとれた食事、広報紙の発行、先進地の視察、交流会、学習会等食生活改善推進員活動が在宅栄養士の助言や協力で多彩に実施されている。

(8) 市町村健康づくり推進事業は、市町村健康まつり、健康づくりの集い、福祉まつり等の開催時、パネル、展示物の製作協力、解説や説明、栄養相談、調理実演、試食の食事づくり、味噌汁の塩分測定等栄養コーナーを設けて食生活改善推進員、在宅栄養士によって実施している。

(9) 乳幼児の栄養指導は乳幼児検診時の個別栄養相談、離乳期の食事のつくり方、食事の与え方、すすめ方、おやつをつくり方、正しいあて方等調理実演や実習等の方法で指導が行われている。

(10) 母性の栄養指導は、妊婦検診時の栄養相談、母親学級、妊婦教室、マタニティスクール等で栄養相談、調理の実演や調理実習をつうじた栄養指導がされている。

(11) その他の事業としては主に一人暮らし老人の食事サービスを実施している市町村が逐年増加しているが、この献立作成、調理指導に従事している。

◎ 在宅栄養士の要望

- ① 市町村の保健事業とくに栄養関係事業計画立案への参画。
- ② 病態者等の栄養指導、アフターケアが計画的に継続的に実施できる体制づくり・在宅患者訪問指導。
- ③ 雇用賃金の改善。

5. 常勤栄養士の業務について

常勤栄養士の業務で最も多いものは、①乳幼児の栄養指導 ②婦人の健康づくり推進事業に係る地区組織活動 ③老健法に基づく保健事業の健康相談 ④健康教育 ⑤その他の事業⑥食生活改善推進員教育事業⑦母性栄養指導 ⑧保健対策推進事業に係る市町村栄養改善事業 ⑨市町村健康づくり推進事業に係る栄養指導⑩訪問指導 ⑪婦人

の健康づくり推進事業の健康診査 ⑫機能訓練時の栄養指導の順となっている。

平成4年度と比較して順位は多少変動しているが全事業量はかなり増加している。とくに健康教育が増加した、また、訪問による栄養指導が増加したことはよろこばしい。

常勤栄養士を配置している市町村は14市町村であるが、福祉業務や保育所給食業務を主業務であったり、他の業務を兼務している等で栄養関係事業の業務量は市町村間の格差が大きい。事業の進め方は計画的で住民のニーズによく応えた、高いレベルのサービスが保健婦等の専門職との連携の中で効果的に展開されている。その概況は次の通りである。

○ 地域住民に対する栄養指導

- (1) 地域住民、成人、老人等に対してコンピューターによる食事診断、世帯の味噌汁の塩分濃度測定、地域別の味噌汁の塩分濃度マップ等をとおり問題点を探りバランスのとれた食生活、低塩の食事の定着に努力している。また健康づくりに地域の歩行マップの普及と楽しいウォーキングのしかたを勧め「栄養、休養、運動」の調和のとれた生活が習慣となるように力を注いでいる。

- (2) 不特定多数の住民への広報活動として歩行マップの制作、健康づくりのための健やか献立、減塩献立、「栄養ひとくちメモ」等の広報紙等を世帯に配布する等広報活動が図られている。

- (3) 常勤栄養士を配置している市町村は食生活改善推進員活動が活発である。

推進員に対して情報提供が円滑にできるため、活動目標の設定、事業についての反省や評価が綿密に行なわれ、組織的に学習や地域活動が実施されている。また、郷土料理の伝承や手づくりの味を大切に個食や孤食をなくし、あたたかい心のふれあう豊かな食卓づくりのため地域活動がよく実施されている。

- (4) 病態者の栄養指導、成人病による死亡率は60%以上を越えているので、高血圧、心臓病、糖尿病、肝臓疾患、肥満等病態者の栄養や食事についての学習の機会が計画的に継続的に教室や相談のかたちで開設されている。事業

実施にあたっては、医師、保健婦、栄養士の連携がよくとられて、きめの細かい指導が行われている。

- (5) 乳幼児・妊婦の栄養指導、乳幼児・妊婦健診が年間を通じて計画的に実施されていることは勿論であるが、この検診時の栄養相談と乳幼児を対象とした離乳期の栄養教室、ピッコロ教室等の肥満児のための栄養教室、おやつをつくり方、あて方教室、よい歯をつくるこども教室、健康な体と心をつくるのびの

び教室等が実施されている。

母性を対象としては、母親学級、マタニティスクール、妊娠の肥満、貧血さよなら教室、子どものふれあい料理教室、母と子のよい歯をつくる栄養教室等母と子の健康を守り育てる事業の取り組みが確実に進められている。

- (6) 近年、寝たきり予防の立場から、殊に女性の骨粗鬆症対策が話題となっているので、検診をはじめこれに伴う食事指導も大切な内容となってきた。(市町村ごとの集計数値は省略)

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」の製品・もずく・ソフキン等を活用していただきますと、販売促進手数料が本会へ納付されます。また、新たに「無塩小梅」を取扱うことになりました。

事業収益の増加を図るために、ぜひ、ご協力をお願いします。

詳細は、事務局・シキシマ醤油(株)へお問い合わせください。

※ 無塩小梅(みしな食品製) 1kgパック 1,200円

※ もずく(沖縄産・塩蔵) 500gパック 340円

※ ソフキン(業務用) 3枚入 970円

※ ジャネフ商品

指定食品取扱店

おいしい暮らしのエッセンス。
ShikiShima



シキシマ醤油株式会社
山梨県中巨摩郡田代町流通団地3丁目1-1 〒409-38
電話(0552) 73-6844(代) FAX(0552) 73-0460

(社)山梨県栄養士会事業部

平成6年度後期理事会（概要）

栄養やまなし(No.49) 11

第9回 管理栄養士国家試験合格者の声

—よるこびのひとくちコメント—

受験者数（全国）12,387名	受験者数（山梨） 不明	合格者数 5,179名
合格者数（山梨） 31名	合格 率 41.8%	栄養士会員 12名

会 員 合 格 者

❖ 沢登八千代（下部温泉病院）	❖ 田中恵美子（白根聖明園）	❖ 石田 裕子（山角病院）
❖ 中原 里織（住吉病院）	❖ 荻原真由美（中道町立保育園）	❖ 古屋美奈子（加納岩総合病院）
❖ 中込 亜紀（日立京商）	❖ 東谷 弥生（石和温泉病院）	❖ 大沢 千明（山角病院）
❖ 岡 美佐子（石和温泉病院）	❖ 望月美恵子（韮崎相互病院）	❖ 長沼 寛子（公衆栄養推進部会）

***** 病院部会 沢 登 八千代
40才後半の挑戦。病院栄養士に復帰したのが4年前でした。初めての病院勤務に夢中で過ごし、3年目にしてやっと管理栄養士の必要性を実感し勉強するゆとりも出て来ました。

場慣れのつもりの受験が合格でき、この年にして勇気と自信を与えてくれました。まだまだ未熟ですが、これからの業務に役立ててゆきたいと思います。
（下部温泉病院）

***** 福祉部会 田 中 恵美子
施設栄養士として働きだして5年、仕事にも環境にも慣れ、私自身の時間がとれるようになり、管理栄養士の試験を受験しようとやっと思い腰をあげ挑戦しはじめた頃、父が病気、そして他界と思わぬ出来事に何もかも気力を失い一時は勉強もあきらめましたが、昨年の夏頃からやっと今までの生活が戻り、生前父も管理栄養士になるように応援してくれたことを思うと、もう一度最初から勉強してみようと決心しました。仕事と勉強の両立はとても大変でした。合格の知らせを聞いた時、ここまで支えて応援してくれた家族や、体調も崩さず健康に恵まれたことに感謝せずにはいられませんでした。これからは、地域に根ざした福祉職員として社会のお役に立ちたいと努力してまいります。

（特別老人養護ホーム 白根聖明園）

***** 病院部会 中 原 里 織
自信がなかったので、はじめ合格したと聞かされた時は、間違いかもしれないと思い、素直に喜べませんでした。合格通知がきて、はじめて『ああ、本当だったんだ』と、ホッとしたのとうれしさがやってきたという感じです。
（住吉病院）

***** 福祉部会 荻 原 真由美
「あった」新聞で名前を見つけた時は、本当にうれしかった。受験を意識してから一年、それぞれの科目に精一杯取り組んだ。幸い合格はしたが、果たして管理栄養士としての実力がついたのだろうか、不安は残るが、これから先、新たな気持ちで新しい分野にも挑戦していきたいと思う。（中道町立保育園）

***** 産業部会 中 込 亜 紀
管理栄養士に合格して私が痛感したことは、「継続は力なり」ということでした。2度目の挑戦ということでプレッシャーもありましたが、周りの方々の協力や励ましが、私にやる気を起こさせたような気がします。これからは、この資格を十分生かせるよう、日々勉強を続けていきたいと思います。
（日立京商甲府事業所）

***** 病院部会 東 谷 弥 生
『さあ頑張ろう』と、いつも本を開いてはいましたが、集中できなかったり、予定通り進まないこと

もありました。しかし、『今年こそ、合格しなければ』という思いで、過去5年間の問題をくり返し頑張りました。合格を聞いた時は泣いて喜びました。最近では、今まで以上の勉強、努力が必要だなあと感じています。
（石和温泉病院）

***** 病院部会 岡 美佐子
病院栄養士として就職して6年目。今年、3回目の正直で管理栄養士の国家試験に合格することができました。

1回目、2回目より、今回は自分でもがんばったと思います。今まで一生懸命したことがなかった私にとっては、本当にやればできるということがわかりました。

管理栄養士の資格に負けないためにも、これからまだまだ勉強していきたいと思います。
（石和温泉病院）

***** 病院部会 望 月 美恵子
合格の知らせを聞いたときは、本当にうれしかったです。仕事と勉強の両立は大変でしたが、やればできるんだという自信ができました。この結果に満足せず、常に向上心をもってがんばっていきたいと思います。
（韮崎相互病院）

***** 公衆栄養推進部会 長 沼 寛 子
「やったー。」でも、葉書が届くまでは落ち着かなかった。努力だけでは合格できなかっただろうし、運だけでもだめだったと思う。私にとって合格は、また一つの新しいスタートだと思う。やっぱりうれしい！ 本当のところは、

『やった、やった、やったー。』
でも？ 『でも、やった、やった、やったー。』
もしかすると…。葉書が届いて
『やっぱりやった、やった合格だ！』

甲斐八珍果

八珍果の起こり

現在、山梨県は全国一位の生産量をあげるブドウとモモをはじめ、カキ、リンゴその他の果樹栽培をあわせて、果樹王国の名を誇っている。

甲府盆地の地形と内陸性気候などの自然条件が、これらの果樹栽培に好適であったことによるのであろうが、すでに江戸時代、この地で産する代表的な八種の果樹を総称して、甲斐八珍果の呼び名が生まれていた。ブドウ・ナシ・モモ・カキ・クリ・リンゴ・ザクロ・クルミである。

この八珍果は、いつ、誰によって選定されたものか発祥は明らかでない。一説に、宝永元年（1704年）甲府藩主となった柳沢吉保といい、または、文化2年（1805年）に田安領代官として赴任した小島蕉園ともいうが、いずれも、支配者の産業奨励という民政に役になわせた説であろう。

むしろ、蕉園と親交のあった小原村（現、山梨市）の医者で、俳人として知られた安田漫々が、蕉園との対談につくったという狂歌、「一竹二杉三桜四五九うまいが八珍果」に由来するとみた方がよさそうである。もっとも、そのころ八珍果がすでに人口に膾炙（かいしゃ）していたのか、あるいは漫々の創作であったのか分からない。

名物に数えられた果実

八珍果の呼称があっても、江戸時代の村明細帳が、栽培反別と収入額を書き上げるほどの果樹はブドウのみであった。八珍果の筆頭にあげられるブドウは、甲州街道の勝沼宿（現、勝沼町）を中心とした四カ村が産したもので、やはりこの地域で栽培したナシとともに、江戸の市場へ向けられて甲州名産の名が高かった。

文久元年（1861年）秋、江戸を発って甲斐に旅した松本文雅は、その紀行『なまよみ日記』のなかで、向嶽寺・恵林寺への参詣の道すがら、「此国、栗・柿の見えぬ里はあらざれど」とくに甲州街道の栗原宿（現在、山梨市）から、このあたりにかけて目立って多いと記している。「されば、かち栗・ころ柿など多く此わたりに製すときゝぬ」とも書いているが、三日市場村（現、塩山市）をはじめ、この地域の諸村で産した打栗や枝柿は、先のブドウ・ナシとともに幕府への献上品でもあった。

モモは田中村（現、一宮町）に多く、良品で名産とされた。このように、主要な果樹は甲府盆地東部（東郡）に集中しているのが特徴的である。

しかし、モモは盆地西南部の落合・湯沢・塚原の三カ村（現、甲西町）でも栽培する者が多く、「花の盛には西山の足一面に紅の霞棚引如くにて、最麗き風景なり」（『甲斐叢記』）といわれ、また、右の村々に隣接する鮎沢村（現、甲西町）で産する袋柿（乾柿の一種）や原七郷（現、白根町・櫛形町）の餅柿（渋柿を灰汁に浸し味を甘くしたもの）などもあった。

『田園類説』は、甲州の石盛（貢租賦課の基準となる公定の反当たり収穫量）が他国にくらべて高かった理由の一つとして、これら果樹栽培による収入の多かったとする説を紹介している。ともあれ、現在の甲府盆地における東部と西部の果樹地帯の原形が、この時代にほぼ形成されていたことが認められるのである。
（飯田文弥）

『山梨県の歴史』（河出書房新社刊）より

事

例

御礼と体験発表

甲州リハビリテーション病院 管理部庶務課 管理栄養士 齋藤 正 治

平成7年7月12日(木)、山梨県立県民ホールでの第31回献血運動推進全国大会に於いて、皇太子殿下と同妃殿下の御前で体験発表いたしました。

これより先に、山梨県栄養士会の会長先生や理事、ならびに病院部会役員を始め各部会、各支部役員や会員、賛助会員、関係者の皆様のお見舞の数々や暖かい励ましのお言葉に支えられ、長期の訓練を乗り越えて職場復帰ができました。誠に有難うございました。この紙面をおかりして御礼申し上げます。

障害は残っていますが、自分の仕事も会の役職も頑張っており、今後ともよろしくご協力の程、お願い申し上げます。

「健康へのみちのり」

私の故郷は南アルプス山脈の麓にあって、3,000m級の高い山々を白根山と呼んでいることから、白根町と命名されています。また、春になると梅・桃・さくらんぼ・すももの花が咲き乱れて、この一帯は、桃源郷となります。6月になると、さくらんぼ狩に他県より大勢の観光客が訪れます。

私は、この地域から18km離れた石和温泉郷に位置する甲州リハビリテーション病院で管理栄養士として勤務しております。はじめに事故と手術の経過を申し上げます。

平成5年9月22日の業務終了後、250ccのスクーターに乗り帰宅途中、午後7時20分頃、国道20号線通称甲府バイパスと呼ばれる甲府市徳行四丁目を走行中、雨の為スリップし転倒しました。追越し車線に転び出たところを、並行して走行中の乗用車の左側のフェンダー付近ではねられ、元の車線に戻され

るように飛ばされました。まもなく救急車で県立中央病院救急センターに運ばれ、その時は、すでに意識もなくショック状態とのことでした。すぐに、血液検査やレントゲン撮影やCTスキャン等が行われた結果、救急手術となりましたが、助かるかどうか分からない状況でした。

主な受傷の状況は、多発肋骨骨折と内臓破裂で、まず最初に脾臓の摘出が行われましたが、臓器摘出直後に大動脈の血管造影により下行大動脈の心臓から出て10cm位のところに破裂がある事が判りまして、直ちに開胸手術が行われました。破裂した血管の部分に人工血管を入れるために、体の下半身に送る大動脈をしばらくの間全面的に止めて、人工血管に置き換える手術が行なわれ、また、肺の一部もつぶれていた為、少し切除したそうです。手術は一晩中かかったので、手術が終る頃には心臓も非常に弱ってきて、心臓マッサージなども行なったとのことです。

当然のことながら輸血も行われまして、この間の輸血量はどの程度だったのか、後になって主治医に尋ねますと、それはそれは沢山だったという事でした。これを聞いて、私自身非常に感謝致しました。奇跡的に命を助けて下さった医師、看護婦、関係スタッフ、救急隊員皆様、そして、献血に協力して下さい下さった多くの方々のお力により、生き返れたのです。私の体内の血液は、全て尊い献血者がもたらした血液と入れ替わった様なもので、善意の人々に深く深く感謝しています。術後、ICUで完全に意識が戻り始めたのは、事故から3日後の事でした。

事故の状況は、今でも記憶にありません。現場から2km位前からの記憶が途切れて、何も覚えてい

ません。意識が戻った私は、何故動けないで、ここに居るのか、不思議な思いで一杯になりました。時間の経過と共に、自分の状況が少しずつ理解出来るようになった次第です。

ICUでの行き届いた暖かい看護のお陰で、みるみる回復に向い、一般病棟に移る事が出来ました。しかし、その頃の私の体は、大手術のとき、太い大動脈を約30分位遮断していた為、腰から下の働きが障害され、下半身を充分動かすことができない状態でした。その為、転院をしてリハビリを受ける必要があるといわれ、事故から53日目の11月13日、甲州リハビリテーション病院に転院の運びとなりました。

そこでの状況は、何をしても車椅子の生活でした。風呂は寝たまま入れる特殊浴槽で洗って戴きました。リハビリでの訓練は、午前中、理学療法士による機能訓練、午後は作業療法士による作業訓練を受けました。歩行器で歩行訓練に入る頃になると、手術の時に切り開いた胸の骨にずれが生じてきましたので、平成6年3月に県立中央病院に再入院して矯正のための処置を受け、その後、4月からは再度社会復帰に向かって訓練を続けました。

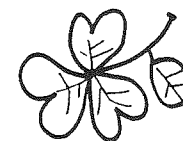
そして、病院生活は7月31日で終わり8月からは、

自宅から車を自分で運転し通院出来る様になり、杖も一本で歩ける程になりました。約9ヶ月間の外来通院の結果、あまり杖に頼らず歩行出来る様になり、今年平成7年4月21日から職場に復帰いたしました。

現在は、足に力があまりなく、重い物を持ちながら歩行すると、すぐ疲れてしまいますが、毎日仕事は頑張っており、幸いにして後遺症も少なく健康を取り戻す事が出来たのは、最新の医術を駆使して治療に当たって戴きました先生方と、尊い献血をされた多くの皆様方のおかげと思っております。

今日、このように体験発表をさせて頂きましたが、今も病院で私のように輸血を必要といたします患者さんが多数おられます。どうか皆様方には、一層の献血推進へのご尽力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に皆様方の善意に心から御礼申し上げまして私の体験発表とさせていただきます。



職域部会 今年度の動き

組織の強化は、生きづいている会員の脈が通じていることが大切でしょう。同じ職域の者同志が最も話題が通じやすいところ、それが職域部会です。活性化のために積極的な部会活動が望まれます。各部会の代表者から一口コメント100字でいただきました。

学 校 部 会

学校部会は、年に2回研修会を行っています。給食だよりに役立つ媒体作り、学校給食における所要栄養量の改訂に伴い、食物繊維の講演会等を予定しています。

また、健康教育としての学校給食のあり方等について研修を行っています。

教育養成部会

当部会では、栄養士・調理師の専門性を明確にし、資質の向上や教育内容の充実・方向性の検討を行うことを目的としています。

そこで、学会・講習会・研修会に積極的に参加して新しい知識を得るとともに、年に数回ではありますが病院や工場などの施設見学を行い、食の現状を知ることから学生及び外部への啓発を図っています。

また、栄養士会が行う各種活動（なんでも相談などの健康づくり事業など）に協力しています。

行 政 部 会

会員29名、地域保健法の制度、栄養改善法の一部改正を見据えながら会の運営をしています。

老人訪問指導マニュアルを作成し、研修を重ね、実際の活動に活かす取り組みをしています。又、7月には、全国研修会が行われました。

公 栄 部 会

研修会年3回、視察研修（県外健康づくりイベントや、日本栄養士会主催研修）等に一回以上を計画、統一した指導マニュアル及び献立カード作成、「電話栄養なんでも相談Q&A」収録集作り、委託事業

の実施、県栄養士会事業へ協力。

産 業 部 会

産業部会の平成7年度事業は、

- ① 総 会 婦人会館にて6月21日終了
- ② 研 修 会 牛山講師を迎えて「栄養士に関係する法規」を総会終了後研修
- ③ 施設見学会 11月頃を予定見学施設交渉中を柱とし、自由研究促進事業を通年実施し、部会員の研究をバックアップしています。

病 院 部 会

年間事業概略

- 7年6月10日 総会及び病態栄養研修会（腎臓）
 10月4日 栄養事務研修会（北公民館）
 ・講師 県保険課医療事務専門官 小沢先生
 ・内容 「栄養事務管理について」
 8年3月9日 食事療法学会参加（先進施設見学代り）

福 祉 部 会

福祉部会は、ご存知のように、老人・身障・児童の3つに分かれております。したがって、事業・活動等も、それぞれの目的別に、行なわれています。「今、福祉に求められているもの」そんなことをテーマに研修会等が予定されています。

R E P O R T

福祉施設の栄養士会がユニークな活動を展開している事例の紹介がありましたので、転載させていただきます。

掲載誌名 …… 月刊『こどもの栄養』
 発行所 …… 財団法人こども未来財団

「山梨県児童福祉施設 栄養士会」の活動

—主食量の調査と食教育カルタの作成—

澤 村 和 子

（山梨県身延町 大島保育園園長）
 （山梨県児童福祉施設栄養士会会長）

「おかわりください!!」と大きな声が給食室に聞こえてきます。今まで一度もおかわりしなかった子が、今日はニコニコ顔で催促しています。嫌いな食品が食べられたうれしさを報告に来る子、「食べれない!」と大声で泣いた子も、今ではお友だちと楽しそうに食べています。保育園の給食時間は、とてもにぎやかです。日増しに、心身ともに成長する子どもたちと接することのできる職業に、とても幸せを感じております。

私は現在47歳、昭和61年4月に社会福祉法人大島保育園園長に就任しました。今は亡き義父が高齢と白内症のため、読み書きが不自由になったという理由で、園長をバトンタッチしました。昭和43年に保母の資格をとりました。今まで保母経験と栄養士として町の栄養業務を約8年間、保健所、特別養護老人ホーム等の経験もさせていただきました。

これらの経験をもとに、何とか自分なりのカラーが出せる保育園にしようと、園児たちには、食べることに興味、関心をもたせるにはどうしたらよいだろうかと意気込んでいました。

ところが、今まで経験しなかった女の城での戸惑いは、たくさんありました。不慣れた経理、渉外関係、職業関係など、今思うと多くの人に迷惑をかけて過ごした日々が恥かしいようですが、主人や職員に支えられながら今日に至ってきました。

少しづつ、周りが見え心にゆとりが出てくると、保育所などの栄養士の活動は現状のままでよいのだ

ろうかと疑問や不満の気持ちが膨らんできました。これまで県内には児童福祉施設栄養士独自の研修会はありませんでした。

施設に栄養士が必置条件でないことや、県の指導機関に栄養士がいないことなどが理由かと思われます。ただし、これらを理由に毎日の業務に追われてマンネリ化した給食業務をやっているのでは、栄養士の存在は薄らぐだけです。栄養士が辞めても、施設長は後任に調理できる人であればよいとするかも知れません。

県では以前から、年1回給食担当者研修会を開催しています。参加者は実際に調理を担当している調理員、保母、栄養士が対象です。主な内容は調理実習と衛生講義です。共に学び連体感を深めることでは貴重な研修ですが、自発的に学習しようという意欲は欠けてしまいます。専門性を生かすには、資質向上に研修会や自主活動が絶対必要だと感じました。

何とか行政の力を借りて、仲間との結束力を高め、もっと学習の場を与えてほしい。そんな気持ちがだんだん強くなりました。今から4年前、県内の児童福祉施設には栄養士が約60名いました。当時の児童家庭課長にその旨をお話したところ、その組織化の必要性を認めていただき、担当職員からも賛同いただきました。その年から年3回、研修も開催することができました。

私どもの「山梨県児童福祉施設栄養士会」は自主団体で、予算も会則もありませんが、県の協力をいただいで活動しています。歩み出すと、会員はほんとうに意欲的です。平成5年9月には、福祉基金の補助金をいただいて「楽しいおやつクッキング（小冊子）」を作成し、大変好評でした。それぞれの施設で日頃作っているおやつ100品をまとめたものです。県内の施設をはじめ、全国から注文をいただき完売できました。

これを機に目的意識を1つにし、会員相互に大きな和が生まれました。会でやらねばならないテーマ

表1 第1回主食調査結果

		月	火	水	木	金
平均	男子	107.7	110.1	109.1	108.9	107.5
	女子	95.7	98.6	97.6	96.7	94.2
最大値	男子	285	336	250	288	320
	女子	240	224	260	240	256
最小値	男子	5	30	11	20	13
	女子	10	10	10	20	10
分散	男子	1376.1	1360.3	1489.0	1446.7	1368.2
	女子	1265.2	1400.5	1290.8	1280.0	1236.7
標準偏差	男子	37.1	36.9	38.6	38.0	37.0
	女子	35.6	37.4	35.9	34.7	35.2
全体平均	男子	108.67	108.67	108.67	108.67	108.67
	女子	96.63	96.63	96.63	96.63	96.63

☆調査期間 平成6年6月20日～24日 ☆調査数 男子650名 女子606名

も次々と見えてきました。その一つとして「保育所給食の手引き」の作成があります。まず、検討表の見直し、食品構成の見直しなど、その基本となる主食の調査から始めることにしました。

3歳以上児が家庭から持ってくる主食の量が、厚生省の目安では140gと示されています。しかし、現実には個人差があり、全体的にとて少ない量です。そこで、平成6年度に4歳児以上を対象に3回調査をしました。6月、10月、2月、それぞれ月～金曜日までの5日間計量しました。ここに第1回目と2回目の中間報告を記載しました。

集計はしたものの、今後どのようにまとめていくかが課題です。関係諸機関や諸先生方のご指導をいただけることを望んでおります。

もう一つ、6年度の事業として、「食生活かるた」を作りました。読み札はできるだけ短かく、子どもの心に響くものを、絵札は、保母さんにも協力いただいて、手作りの温かさが子どもたちに伝わるようにと願いを込めたものです。

かるた作成のきっかけを与えてくれたのが、「こどもの栄養」誌に墨田区の萩原由紀子先生の食生活かるたが紹介された記事でした。私どもは大きな刺激を受け、先生の講演をお聞きし、作成する運びとなりました。

3月には完成し、食教育をあそびの中で指導し、多くの異年齢交流の媒体となることを願っております。読み札の内容を紹介いたします。

伝承遊びの一つである「かるた」を通し、望ましい食習慣、衛生面でのしつけ、簡単な食品の知識を子どもと共に学べることを目的としています。多く

表2 第2回主食調査結果

		月	火	水	木	金
平均	男子	111.89	111.60	108.03	108.22	111.64
	女子	95.66	98.35	95.36	95.36	99.09
最大値	男子	250	296	260	260	300
	女子	200	227	240	200	220
最小値	男子	20	20	20	15	20
	女子	30	10	20	20	8
分散	男子	1250.01	1672.09	1389.25	1703.08	1530.32
	女子	943.86	1270.97	1159.03	1079.00	1354.22
標準偏差	男子	35.66	40.89	37.27	41.26	39.12
	女子	30.72	35.65	34.04	32.85	36.80
全体平均	男子	110.32	110.32	110.32	110.32	110.32
	女子	95.66	95.66	95.66	95.66	95.66

☆調査期間 平成6年10月17日～21日 ☆調査数 男子574名 女子540名

の人と接することの楽しさや心のふれあいを深めることも期待しています。また、会員ともども、さらに精進できるよう歩んでいきたいと願っています。

☆食教育かるた

〔読み札の内容(指導のポイント)〕

- あ 朝ごはん 食べて一日 元気のもと
(朝食の大切さ)
- い 色野菜 食べて かぜなどふっとばせ
(緑黄色野菜の栄養)
- う 海の野菜 こんぶとわかめと ひじきさん
(海藻の知識)
- え 笑顔であいさつ いただきます ごちそうさま
(望ましい食習慣)
- お お赤飯 炊いてお祝い 誕生日 (食文化の伝承)
- か 缶ジュース 砂糖がいっぱい 気をつけて
(清涼飲料水の砂糖の量について)
- き 牛乳 チーズ ヨーグルト 牧場からの贈物
(乳製品の知識)
- く 口の中 食べてる時は シャべらない
(望ましい食習慣)
- け ケチャップは 甘くてすっぱい トマトから
(食品の原材料を知る)
- こ 子供はかぜの子 元気に遊べ(運動の大切さ)
- さ 魚の名前 いくつ 言えるかな
(魚の種類を知る)
- し 姿勢よく みんな楽しく食べようね
(望ましい食習慣)
- す 好き嫌い 今日もしないで よい子たち
(偏食予防)

- せ 繊維のおかずで おなかのそうじ
(食物繊維の大切さ)
- そ そっと 給食室のぞいたら いいにおい
(給食に関心を持たせる)
- た たまごから 作るオムレツ 茶碗蒸し
(卵料理の種類を知る)
- ち 血になる食べ物 お肉や魚
(動物性たんぱく質の知識)
- つ つめは きちんと 切りましょう
(望ましい衛生指導)
- て 手洗い うがい 食事の前に
(望ましい衛生指導)
- と 豆腐 納豆 豆は畑のお肉です
(植物性たんぱく質の知識)
- な なる薄味 健康のもと (薄味の大切さ)
- に 2本の箸を 上手に使おう (正しい箸の使い方)
- ぬ ぬれた手は いったいどこに 行くのかな
(衛生指導)
- ね ねえねえね なんでも食べて 残さずに
(食べ物大切さ)
- の のり巻き寿司 どこを切っても にぎやかに
(食文化の伝承)
- は 歯ブラシ ゴシゴシ 食べた後 (衛生指導)
- ひ ピーマン食べて ハッピーマン
(苦手な野菜も食べる)
- ふ ふっくら御飯 たくさん食べて 力持ち
(エネルギー源を知る)
- へ 変な持ち方 お箸と茶碗 おかしいな
(茶碗、箸の正しい持ち方)
- ほ ポパイも好きな ほうれん草
(緑黄色野菜の栄養)
- ま 毎日の 食事おいしく ありがとう
(作る人への感謝の気持ち)
- み みんなでわいわい 楽しいクッキング
(食事作りへの参加)
- む 無理しない 食べ過ぎしない 良い子たち
(自分の適量を知る)
- め 目玉焼き 野菜も添えて バランスよく
(栄養のバランス)
- も もちつきは 楽しいぺったん ぺったんこ
(食文化の伝承)
- や 野菜いっぱい おいしいほうとう
(郷土食を知る)

- ゆ ゆっくり食べよう 味わって(早食いの予防)
- よ よく噛んで 食べる物には 何がある
(咀嚼の大切さ)
- ら ラーメンに 卵や野菜を 忘れずに
(栄養のバランス)
- り りんごのほっぺ 元気な子 (運動の大切さ)
- る ルンルン うれしい おやつ時間
(望ましいおやつの習慣)
- れ 冷蔵庫 開けたらすぐに 閉めましょう
(冷蔵庫の使い方)
- ろ ローソクゆらゆら バースデーケーキ
(成長を祝う)
- わ 私のママは お料理上手 (手作り料理の大切さ)
- を お菓子の食べ過ぎ 気をつけよう
(お菓子の食べ過ぎを戒める)
- ん ん! みんなで食べると おいしいね
(家庭だんらんの大切さ)
- 〈山梨県児童福祉施設栄養士会 作成〉

★伝言板★

「なかよしかるた」で食教育を

『多くの方々のご協力をいただき、こんなに楽しくすばらしい「なかよしかるた」ができました。かるたを通し、望ましい食習慣、衛生面でのしつけ、かんたん食品の知識などを子どもと一緒に学べることを目的としてあります。さらに、多くの人と接することの楽しさ、心のふれあいを深めることも期待しております』という手紙が添えられて、かるたが届きました。この手紙のように温かみを感じられる絵札、川柳の先生に指導を受けたという歯切れのよい読み札、とてもすばらしいかるたです。

ご希望の方には、販売するそうです。下記まではがきかFAXでお申し込みください。
(1000円・送料 310円)

〒409-24

山梨県南巨摩郡身延町大島1949

大島保育園 澤村和子

FAX 05566(2)2763

リノール酸取り過ぎ禁物。心臓病を誘発も

健康にいいとして、積極的な摂取が推奨されてきた植物油のリノール酸。コレステロール値を下げる効果があり成人病の予防に役立つとモテモテだったが、長期間にわたって取り過ぎると、逆に心臓病などの病気を引き起こす心配があることがわかってきた。脂質栄養学に詳しい名古屋国立大学薬学部の奥山治美教授は「多くの日本人はリノール酸を取り過ぎ。できるだけ控えたいほうがいい」とアドバースする。

リノール酸は米などの穀類や豆類などに含まれている。大豆油や菜種油などの食用植物油、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなどの形で口に入る。ビタミンと同様、毎日の食事で取らなければならない重要な栄養素で、欠乏すれば体の成長が止まったり、皮膚障害などの悪影響が出る。しかし、「現在の問題は欠乏よりも取り過ぎだ」と奥山教授は指摘する。

◎疫学調査でデータ

リノール酸には血中コレス

テロール値を下げる効果があり、積極的な摂取が推奨されてきた。裏付けとなるデータもある。例えば、飽和脂肪酸が多いバターを使った食事を一週間続けた後、リノール酸に富む紅花油の食事に切り替えると、血中コレステロール値がほぼ半分に減少したという報告がある。

テロール値を下げる効果があり、積極的な摂取が推奨されてきた。裏付けとなるデータもある。例えば、飽和脂肪酸が多いバターを使った食事を一週間続けた後、リノール酸に富む紅花油の食事に切り替えると、血中コレステロール値がほぼ半分に減少したという報告がある。

テロール値を下げる効果があり、積極的な摂取が推奨されてきた。裏付けとなるデータもある。例えば、飽和脂肪酸が多いバターを使った食事を一週間続けた後、リノール酸に富む紅花油の食事に切り替えると、血中コレステロール値がほぼ半分に減少したという報告がある。

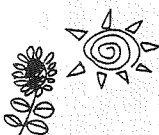
テロール値を下げる効果があり、積極的な摂取が推奨されてきた。裏付けとなるデータもある。例えば、飽和脂肪酸が多いバターを使った食事を一週間続けた後、リノール酸に富む紅花油の食事に切り替えると、血中コレステロール値がほぼ半分に減少したという報告がある。

疫学的な研究では、千二百人を十五年間にわたって追跡調査したフィンランドの研究が有名。肥満や高血圧など成人病の危険因子を持つ会社の管理職を対象にした調査だ。半数の六百人は成人病対策として積極的に運動したりソフマーガリンなどでリノール酸を多く取ることを心掛けて暮らし、他の半数は普通に生活した。

調査開始から十年を過ぎると、両グループの間に差がでた。十五年後には、リノール酸を積極的に摂取したグループの心臓疾患による死亡率は二・四倍になった。リノール酸などの油脂は長期間の蓄積効果が大きいので、本当に体

現在、日本人の平均的なリノール酸摂取量は一日あたり約十五gで、二十年前の二・五倍の水準に達している。最低限必要な摂取量は同一二gなので、量は十分だ。厚生省の「日本人の栄養所要量」は他の脂肪酸とのバランスなども考慮して、二十五歳の成人に望まれるリノール酸摂取量を十五g程度としており、現在の平均的な摂取量に問題はないように見える。しかし、「摂取量のデータはあくまで平均値で、国民の約半数はそれ以上のリノール酸を取っていることになる。多くの人間にとって、摂取の抑制が求められる」と国立健康栄養研究所の板倉弘重臨床栄養

ヨネーズ、ドレッシング。アミノ酸。月見草油、発酵油。αリノレン酸。シソ油、エゴマ油。エイコサペンタエン酸(EPA)。魚介類、藻類。ドコサヘキサエン酸(DHA)。魚介類、藻類。(7月1日 日経新聞)



新聞切り抜き帳

情報発進

食品成分表が簡単、便利に。不要な項目を削除。1食分の数値を示す

食品の熱量や栄養価などが載っている食品成分表に最近新顔がいろいろ登場している。これまでの成分表に手を加え、食品の一部を入れ替えたり成分の表示を簡素化したりしているものが目立つ。わかりやすく、専門家でなくても使いこなせるという。

市販されている食品成分表は、科学技術庁が昭和五十七年にまとめた「四訂日本食品標準成分表」が基本になっている。食品百g当たりの熱量、水分、タンパク質、繊維、鉄やナトリウムなどの無機質(ミネラル)、各種ビタミンなどの量を三十項目以上をわたって分析しており、栄養士などの専門家には必需品だ。

しかし、家庭の主婦などには不要な数字や食品も多く、使いにくいのも事実。このため財団法人ベターホーム協会(東京)は、今年初めて独自の成分表を出版した。同協会が不要と判断したのは、熱量の国際単位であるジュールの表示。「日本ではキロ・カロリーの表示だけで十分」

という。カリウム、亜鉛など一部の無機質の含有量表示もやめた結果、表示は十九項目に絞られた。

また合成清酒、乾燥全卵、クジラの尾肉など現在では一般的ではない食品を削除し、逆に中国野菜やモロヘイヤなど百一品を追加した。「四訂成分表ができた十二年もたち、現実と合わない部分が増えている」と説明する。

さらに魚では一切れ、野菜では一本とか一束など、通常一回に食べる量の成分値も表示した。青じそは群を抜いてビタミンAが多いが、これは百gの話。実際には一度に五枚程度しか食べないのが普通なので、「青じそを食べたから安心」という誤解が生じやすい」と言う。

女子栄養大学出版部も、基本的な「四訂食品成分表」のほかに目的別の成分表を出している。三年前から写真入りの「80キロカロリーガイドブック」、さらに今年から「毎日の食事のカロリーガイドブック」を追加した。

「80キロ」は卵一個、牛乳百四十ccなど八十kcalの食品を例示。一日千六百kcalなどと食事制限されている人は、この中から二十品目を選ばない。「毎日の食事」は、ハンバー

部長は話す。奥山教授は「平均摂取量を半分の約7gに減らすべきだ」という。

◎オレイン酸に注目

最近では、同じ油脂でもシソの実などに含まれるα(アルファ)リノレン酸や、魚介類・藻類に多いエイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)などを積極的に取るべきだとする研究報告が相次いでいる。これらはいずれもリノール酸による体内のホルモン様物質の生産を抑制する効果がある。

また、オリーブ油などに多く含まれるオレイン酸はαリノレン酸のような積極的な働きこそないものの、リノール酸と違って過剰摂取の弊害はないとみられている。このため、植物油メーカーはリノール酸の代替としてオレイン酸に富む製品を販売し始めている。

(8月26日 読売新聞)

赤ワインが動脈硬化を防ぐ。「肉料理」を化学的に証明。国立健康・栄養研究所で研究

赤ワインは動脈硬化の予防に効果的、という研究成果を国立健康・栄養研究所の板倉弘重・臨床栄養部長、近藤和雄室長らのグループがまとめた。「肉料理には赤ワイン」を化学的に証明。国立健康・栄養研究所で研究

板倉部長らは、三十一・五十代のサラリーマン十人に二週間続けて毎晩、赤ワインを飲んでもらった。食事による影響を避けるため、テスト中は全員、同じメニューにそろえた。

ワインの効果ははっきりさせるため、酒は好きでも普段はワインを愛飲しない人を選んだ。アルコールの量は体重一kgあたり〇・八g。体重六〇kgだと、ワインで約〇・五lになる。

脂肪分を多く取ると、血液中にLDL(低比重リポたんぱく)という物質が増える。動脈硬化はLDLの酸化が大きく作用しているといわれ、LDLがあっても、その酸化を阻止すれば、動脈硬化は防げるというのが定説になっている。

テスト期間終了後に採血して調べたところ、十人ともLDLの酸化を防ぐ力が、テスト前より一割ほど上昇していた。

ブドウの皮や種子にはLDLの酸化を抑えるポリフェノールという物質が多く含まれている。白ワインはぶどうの果肉だけを集めて発酵させるのに対して、赤ワインは皮も種子も混ぜて発酵させる。「赤ワインには、白ワインの十倍のポリフェノールが含まれている」と近藤室長。

赤ワインが特によく飲まれる南フランスでは、他の欧米地域と同様に脂肪摂取量が多いのに動脈硬化の患者が際立って少なく、「フレンチ・パラドックス」といわれていた。そのナゾも今回の研究で解けた。(10月26日 朝日新聞)

ホウレン草「信仰」に波紋。「鉄分吸収の妨げ」説。総合判断なら有用成分多い

ホウレン草は鉄分の体内への吸収を妨げるので、貧血によくない。これまでの常識を覆すような研究結果が波紋を広げている。学会で発表した広島女子大学の加藤秀夫教授（健康科学・臨床栄養学）によれば、ホウレン草は鉄分ばかりか、カルシウムの吸収も阻害する。ホウレン草といえば緑黄色野菜の代表で、健康によい食品として多くの人が認めてきた。それは根拠の無い「信仰」だったのだろうか。

◎シウ酸が犯人か

「反響の大きさに驚きました。それだけホウレン草信仰が根深いということなのでしょう」。加藤氏はこう言って苦笑する。五月の日本栄養・食糧学会で発表した「ミネラル代謝とほうれん草」という研究は、助手の田口智子さんと八人の学生と共に一年をかけて調査したものだ。

実験の結果、貧血ラットでは血中のヘモグロビン量に大きな変化が表れた。シウ酸を加えた小松菜食とホウレン草食の群で、大幅にヘモグロビン量がダウンしたのだ。これは鉄分の体内の吸収量が低下したことを示しており鉄欠乏性貧血の状態だった。

◎骨の強度・質低下

一方、正常ラットにはあまり影響がなかった。「鉄分は肝臓に貯蔵されており、正常

みられるのがホウレン草に含まれるシウ酸。実験では、正常ラットと貧血モデルラット（四、五歳の血液を抜いてある）を使い、えさの中に①ホウレン草、②小松菜、③シウ酸を加えた小松菜の三種類を入れ六週間与えた。

実験前に鉄分の含有量を調べたところ、一〇〇g当たりでホウレン草は三・七mg、小松菜は三・四mgで、大差はなかった。だがシウ酸は小松菜の四〇mgに対し、ホウレン草はその三十倍以上に当たる一三三・九mgも含まれていた。ラットに与えるにあたっては、人が食べるのと同じように、い

な場合は鉄分が足りなくなる、そこから補充される。だから正常ラットに変化が出なかった。だが肝臓での鉄分貯蔵が少ないうえにラットには大きな差が出た」と加藤氏は説明する。

今回、シウ酸を加えた小松菜食のグループにも、ホウレン草食と同様のヘモグロビン量の低下が表れたことは、シウ酸が鉄分の吸収を妨げる働きをすることを裏付ける結果とみられる。

さらに加藤氏が注目するのは、ホウレン草がカルシウムの吸収にも影響していること。鉄分調査と同じ方法で正常ラットを飼育し、灰にしたふんと骨を食べたところ、ふんではカルシウムが吸収されず残量が少なかったのはホウレン草食だけ。しかし骨では、シウ酸を加えた小松菜食グループでも、ホウレン草食と同様にカルシウム含有量が一〇―一五％減っていた。

「ホウレン草のカルシウムはそもそも小腸の段階で吸収されない。小松菜は小腸での吸収はいいが、シウ酸を加えると骨になる段階でカルシウムが阻害されてしまう」と加藤氏は結果を読む。カルシウムの半分の割合で骨に吸収されるリンも、シウ酸の影響でやはり減少している。さらに骨中のマグネシウムの量も、ホウレン草食とシウ酸を加えた小松菜食で、小松菜食グループより二割ほど減っていた。マグネシウムは骨のしなやかさと関係があるといわれ、シウ酸は骨の強度だけでなく、その質の低下も招いたことになる。

◎大量摂取が問題

だがこうした結果に異を唱える研究者もいる。女子栄養大学教授の吉田企世子さんはホウレン草の大量摂取をまず問題にする。

結果、一つの食品だけを過信するのではなく、バランスのよい食生活こそ健康の基本ということのようだ。

（6月25日 日経新聞）



お年寄りの食事。もつと脂肪を。長寿地域で多い摂取量

動物性の脂肪は、成人病との関係などから悪者扱いされ、年を取るとあまり必要ないと思っている人もいるようだ。東京都老人総合研究所（東京都板橋区）の柴田博副所長は、お年寄りをもつと脂肪を取ってほしいと話す。

◎脂肪不足の高齢者

現在の日本人の栄養の取り方は理想的だとされている。その中で、脂肪の摂取量は一日に平均五十八g。しかし、不足（平均摂取量の八割以下）している人が一六％に上り、そのほとんどがお年寄りだ。

柴田副所長は、全国の市町村の中でも長寿地域とされている東京都小平市の高齢者の食生活を十五年以上調査している。最近の調査では、一日の脂質摂取量は平均五十四gだった。これは日本人全国の平均摂取量と比べて少ない、と感じるかもしれないが、高齢者に限るとむしろ多く、理想的な量といえる。また、日本一の長寿県沖縄の高齢者もやはり多く、一日に五十七g。

「沖縄や小金井のお年寄りは脂肪を積極的に取っており、その内容も植物性脂肪と動物性脂肪が半々くらいずつ占めている。健康で長生きするには植物性、動物性の両方が必要なことを知ってほしいですね」（柴田副所長）

動物性脂肪はコレステロールを増やすことから、とかく敬遠されがち。しかし、昭和五十五年まで死亡原因のトップだった脳卒中は、コレステロール値の低い人に多い。が、んで死にす人もコレステロール値が低い人が多いが、これはあまり知られていない。

コレステロール値が正常値を上回るほど高かったり、心臓病がある場合を除くと、コレステロール値は低ければ良いというものではない。また、植物性脂肪や魚の脂肪が血栓をできにくくすることは、一般によく知られている。

◎満遍なく取って

日本人が一日に取る総エネルギー量（カロリー）は、昔と今で大きな変化はない。しかし、昔は主にコメなどの穀類からとっていたカロリーを、今では脂肪やタンパク質からも取るようになった。この変化が日本を世界一の長寿国にしたと考えられている。

日本人の食事は理想的な栄養バランスとはいえず、まだばらつきがある。柴田副所長の著書「元気に長生き 元気に死のう」（保健同人社・一、四〇〇円）によると、沖縄県の脂質摂取量は総エネルギーに対して二八％だが、秋田県のように二〇％以下の所もある。エネルギーを穀類に頼りがちな地域は、まだ少ない。

もちろん、脂肪だけを多く取ればいいわけではない。タンパク質や緑黄色野菜、牛乳を取り、塩分を少なくする。そして、動物性油脂の良さを知って、油料理や肉も積極的に食べてほしい。

（3月19日 河北新聞）

食物繊維、洋風化で不足。麦飯で補給を。栄養研が報告

大腸がんなどを予防する効果があるとされる食物繊維の摂取量は、働き盛りの人ほど厚生省の目標摂取量より低い。「これは食事が洋風になり、穀物の摂取量が減ったため、食生活を大幅に変えることなく、十分な食物繊維をとるには麦飯が最適」という研究成果

果が九日、神戸市で開かれた日本栄養改善学会で報告された。

報告したのは、国立健康・栄養研究所の池上幸江食品科学部長らのチーム。

厚生省が今年三月発表した「日本人の栄養所要量」によると、一日に必要な食物繊維は、消費エネルギー千kcal当たり十g。成人では二十一―二十五gとなる。

池上さんらは国民栄養調査と日本食物繊維成分表から計算したところ、食物繊維の平均摂取量は、昭和三十年代に二十g以上あったのが、平成三年には一五・四gに落ち込んだ。中でも成人は必要な量より一五―二〇％少なかった。

食事の洋風化で、穀類をはじめ豆類、イモ類からの摂取が大きく減ったのが原因らしい。

池上さんらは、三年度の国民栄養調査を基に、ほかのメニューを変えずに、①白米に大麦を三割混ぜた麦飯、②白米を玄米に置き換える、③白米はそのままで、パンを精白度の低い全粒粉パンに代えた場合の食物繊維の量を調べた。

この結果、玄米が二十・三七g、麦飯は十九・四二g、ほぼ必要量に。全粒粉パンは十六・六七gだった。また大麦は、これまでの池

上さんらの研究で、高脂血症患者の血中の悪玉コレステロールを減らすことが分かっている。名古屋大学チームなどの調査でも、大麦は糖尿病患者の食後の血糖値の上昇を抑える作用が明らかになっている。そこで、「玄米は炊きにくいこともある。総合的に考えて麦飯の方がまさら」と池上さんは結論した。

「麦の割合は三割が基準。食物繊維のある豆類や海藻類、野菜などの摂取量に応じて、麦の量を増減する。高脂血症や糖尿病の場合は短期的に麦の割合を大きくする。少しパサついた感じはマゼンダやチャーハンにも向いている。時々アワやキビなどの雑穀を混ぜたり、玄米にしたりすれば目先が変わる」などとしている。

全国精麦協同組合連合会によると、昨年度、食用の大麦の消費は二万五千トン。戦後、「麦はまずい」と消費が激減したが、この二、三年微増傾向という。

同連合会では、消費増を狙って、一段と食べやすい特選米粒麦の普及活動を二年前から積極的に展開している。

（●●●）

『栄養やまなし』アンケート集計結果について

広報部

平成7年1月号で『栄養やまなし』の記事の関心度について、会員424名にお願いしましたところ、37名から回答をいただきました。回答率8.7%と低く、残念に感じております。

☆ 職域別回答状況は

- 病院部会 … 13
- 産業部会 … 2
- 教育養成部会 … 7
- 福祉部会 … 2
- 公衆栄養推進部会 … 6
- 学校部会 … 1
- 行政部会 … 5
- 不明 … 1

☆ 興味深く読まれた記事上位8位までを例挙します。

- 1 会員の新年の抱負
- 2 栄養士の設置運動のとりくみ
- 3 事務局だより
- 4 表紙の随筆
- 5 栄養改善学会に出席して
- 6 新春所感
- 7 栄養日本モニターから
- 8 専門部の仕事

☆ 掲載してほしい記事

- 1 食品に関する情報
- 2 病態栄養に関すること
- 3 職域の情報
- 4 学術的なこと
- 5 理事会等の議事事項の詳細
- 6 娯楽的なこと
- 7 栄養指導の事例をシリーズで
- 8 職場の悩み、改善、工夫向上した事例

少い回答数でしたが貴重な意見をありがとうございました。

『栄養やまなし』を会員の情報誌として、役立つ内容で親しみやすく、発行が待ち遠しく思われる様な紙面をつくりあげるよう広報部一同頑張ります。会員のご協力を切望してやみません。

ライフスタイル改善
指導マニュアル

編集：茨城県健康科学センター

B5判・186ページ 定価1,800円

成人病対策は、早期発見、早期治療も大切ですが、一人ひとりの生活習慣を改善することが最も根本的な予防対策であると言われ、健康教育、健康相談など（一次予防）の充実を図ることが提唱されています。

本書は、従来の疾病、検査データ中心の指導から、本人の自覚的な健康観、現在生活習慣、生活改善への意識などを中心とした指導に転換させることを目指し、また、行動科学的な視点に立った指導を目論み、問診票と、それに対応したフローチャートならびに指導箋から成り立っています。

本書を活用して地域における生活習慣改善指導の現場において、保健・医療・福祉の諸事業が円滑に効果的に推進されますことを期待します。

発行所：㈱保健同人社 〒102 千代田区富士見2-12-2 (☎03-3234-6111 振替 00140-6-195185)

高齢者ケアプラン
策定指針監修：厚生省老人保険福祉局老人保健課
・老人福祉計画課

B5判・244ページ 定価3,800円

高齢者にとって最も重要な点は、いかに良質なケアサービスを提供し、ADLを高め、QOLの向上を図るかにある。とくに、老人病院や老人保健施設、特別養護老人ホームなどの施設においては、さまざまな状態の高齢者に対してケアを提供しているため、個々の高齢者に最適なサービスをどのように提供していくかを的確に判断することが求められる。

本書は、個々の高齢者に対して最適なケアサービスを提供していくための指針である。

発行所：㈱厚生科学研究所 〒107 港区南青山1-13-5 (☎03-3470-4661)

要説 日本人の栄養所要量
—活用法とそのポイント—

監修：厚生省保健医療局健康増進栄養課

A5判・138ページ 定価1,545円

第5次改定日本人の栄養所要量は、平成7年度から平成11年度の間に、使用するものですが、本書は、改定栄養所要量の内容や算定基礎の要点、活用するに当たっての留意点についてわかりやすくまとめ、さらに個人指導や児童福祉施設・老人福祉施設・事務所・病院の集団給食施設での栄養所要量の活用方法と留意点を具体的に例示されているほか、Q&Aや所要量用語集が収録され、国民の健康づくりの推進に役立つものとお薦めします。

発行所：第一出版(株) 〒101 千代田区神田神保町1-39 (☎03-3291-4576)

FoNHeal'95食料・栄養・健康
—最新の情報・資料とその解説—

編集：食糧栄養調査会

B5判・176ページ 定価3,800円

・世界の人口問題—国際人口開発会議のハイライト・ウルグアイ・ランド合意受け入れでコメはどう変わる。食生活の道具の変遷—家庭用自動炊飯器をめぐる女性の「時」。「第5次改定日本人の栄養所要量」をめぐる。戦後50年間の食品衛生の歴史と、これからの自主的衛生管理について。健康の理解と健康教育、特集／保健・医療・福祉における新たな展開、Topics & Opinionsフードシステムの時代等解説。統計資料多載。

発行所：医歯薬出版(株) 〒113 文京区本駒込1-7-10 (☎03-5395-7626)

アトピー性皮膚炎
生活指導ハンドブック

監修：厚生省児童家庭局母子衛生課

A5判・102ページ 定価1,800円

厚生省は、平成4年10月にアトピー性皮膚炎に関連する育児状況を明らかにする目的で、全国実態調査を行った。その結果、現在の幼児の食事で約4割が誰の指示にもよらず「自主的」に食品の除去をしており、アトピー性皮膚炎に過剰に反応し、混乱している様子が明らかにされた。

本書は、現場で保健指導を行う場合を考慮して、Q&A方式でわかりやすく解説し、アトピー性皮膚炎の乳幼児をもつ家庭でも、日常生活を送るうえでの参考になるものである。

発行所：㈱南江堂 〒113 文京区本郷3-42-6 (☎03-3811-7239)

☆ 賛 助 会 員 ☆

(順不同)

平成7年4月1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
キューピー(株)関東支店	03-3486-3388	鈴 木 豊	ジャネフ、ヘルスフード
甲 信 食 糧 (株)	0552-73-4561	中 込 豊 秋	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
シキシマ醤油(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
(株)テンヨ武田	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
湊 與 (株)	0552-26-3742	飯 島 忠	鮮魚、煮貝
株式会社マルハチ村松	054-624-5335	村 松 善 八	鯉の素、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	0552-74-0714	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	03-3291-4576	栗 田 元	栄養・調理関係書籍
新日本法規出版(株)	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	03-3433-0021	岩 嶋 徳	プラスチック業務用機器
中央法規出版株式会社	03-3359-3861	荘 村 多加志	食品衛生、栄養関係書籍出版
三信化工株式会社	03-3861-4331	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	03-3278-2683	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	03-3317-1212	日名田 俊 文	ふりかけ、レトルト食品
(株)林原商事東京営業所	03-5285-0561	小 野 弘 治	特殊栄養品、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)	03-3486-4854	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
(株)京都科学東京支店	03-3253-2861	中 島 恭 助	食品模型
ダイナポット株式会社	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」
(株)マインド	03-3498-3024	松 井 忠	カルライス、粥のもと、白がゆ
テオー食品株式会社	03-3952-1381	河 内 釣 一	ファイブ・ヘルシーカレール
鍋 林 (株) 甲 府 支 店	0552-37-0371	林 昭 夫	保温食器、液状栄養食品
(株)岩城ハウスウェア	03-5606-7211	赤 坂 敏 夫	軽量強化磁器「イワキホホワイトチャイナ」、強化耐熱ガラス食器
(株)みしな食品	0552-28-1347	三 科 喜 男	無塩小梅、高級調味漬