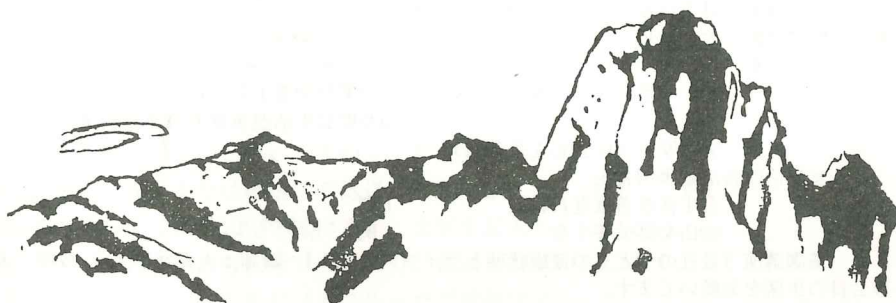


社団法人 山梨県栄養士会 〒400 甲府市丸の内二丁目38-8 ☎0552-22-8593 平成9年1月

1・2・3月の行事予定

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1月6日(月) 仕事はじめ | 2月22日(土) 平成8年度研究発表会 |
| 1月17日(金) 第3回理事会 | 3月1日(土) 栄養士のための栄養指導技法学習会 |
| 1月20日(月) 平成8年度研究発表会講演要旨提出期限 | 3月4日(火) 栄養なんでも相談委員会 |
| 2月1日(土) 第4回栄養学術講座 | 3月28日(金) 第4回理事会 |
| 2月7日(金) 平成8年度栄養改善大会 | |



賀正

目次

事務局だより	2	職場紹介	18
新春所感 会長・連盟幹事長	4	特集 学校給食週間	22
今年の抱負(生まれ年の会員に聞く)	6	病院栄養相談開設の紹介	23
受賞おめでとう	10	理事会だより	24
日本栄養改善学会に参加して	11	会員の動き	26
日本栄養改善学会講演要旨	13	新聞切り抜き帳	27
レポート	15	賛助会員	29
「栄養日本」モニターから発信	17		

事務局だより

★お知らせ★

1. 第4回栄養学術講座

- 期 日 2月1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
○内 容 病態栄養学—代謝異状—
「代謝異状の起因と実態」 山梨大学保健管理センター 山縣然太郎
「代謝異状疾患と病理」 国立健康栄養研究所 池本 真二
受講希望者は1月28日(火)までに所属、氏名を電話で事務局まで申込むこと。

2. 平成8年度栄養改善大会

- 主 催 山梨県、(社)山梨県栄養士会、山梨県食生活改善推進員連絡協議会
○期 日 平成9年2月7日(金) 午前10時から午後3時
○場 所 県民会館：大ホール
○内 容 式 典
① 栄養指導功労者知事表彰 (社)山梨県栄養士会会員
山梨県食生活改善推進員連絡協議会会員
② 厚生大臣表彰受賞者紹介
食生活改善活動事例発表
食生活改善推進員組織 1例
(社)山梨県栄養士会 1例
基調講演『最近の子どもの健康状態とライフスタイル』 講師：大妻女子大学 教授 大澤清二先生
。多数会員の出席をお願いします。

3. 平成8年度研究発表会

- 期 日 2月22日(土) 午後1時30分から4時まで
○場 所 山梨学院大学40号館101教室
○内 容 教育養成部会
「山梨学院大学駅伝部員の食生活状況」 指導 岡本 裕子 発表者 金安 麻紀外3名(学生)
行政部会
「町村栄養士の業務」 須玉町役場 藤原りつ子
地域活動部会
「今、注目される健康のための民間伝承茶」 井上薬局 井上 智子
産業部会
「養成員の減量に対する意識調査」 全国モーターボート競走連合会 渡辺 公江
病院部会
「低たん白食教室を実施して」 山梨赤十字病院 深沢 幸子
「減量外来の取り組み」 甲府共立病院 浜田 由起
福祉部会
「児童福祉施設栄養士の取り組み」 大島保育園 沢村 和子

4. 栄養士のための栄養指導技法学習会(詳細は別紙参照)

- 期 日 3月1日(土) 午後2時から4時30分
○場 所 山梨県総合婦人会館 視聴覚教室
○テ ー マ 「糖尿病教室」
○内 容 健康学習用ビデオ「糖尿病教室」を視聴し、日常の栄養指導方法や疑問点を話し合います。

○定 員 50名(定員になり次第締め切ります)

○受 講 料 500円(当日可)

受講希望者は、別紙申込書に記入のうえ、FAXまたは郵送で事務局まで申し込むこと。

FAX 0552-22-8593

賞品付き

アンケートにご協力ください。

今後の編集の参考にしたいと思いますので、お手数ですが以下のアンケートにお答えのうえ、
県栄養士会までFAXまたは郵送でご返送くださいますようお願いいたします。

回答は以下の該当する項目に○を付けるか、文字を記入してください。

ご返送くださった方の中から抽選で5名の方に賞品を贈呈いたします。

- 1 「栄養やまなし No.53」をお読みになったご感想は?
1. おもしろかった 2. ふつう 3. つまらない
- 2 本誌の中で興味をもたれた記事はどれですか? (複数解答可)
1. 新春所感 2. 今年の抱負 3. 受賞おめでとう 4. 日本栄養改善会に参加して
5. 日本栄養改善学会講演要旨 6. レポート 7. 「栄養日本」モニターから発信
8. 職場紹介 9. 特集 学校給食週間 10. 栄養相談開設紹介 11. 理事会だより
12. 新聞切り抜き帳 13. 事務局だより 14. 会員の動き 15. 賛助会員
- 3 今後、掲載を希望される記事がありましたら、教えてください。
- 4 山梨県栄養士会や「栄養やまなし」に対するご意見、ご要望がございましたら、
ご記入ください。

氏 名		勤務先名		☎	
部会名	1.学校健康教育	2.教育養成	3.行政	4.地域活動	5.産業 6.病院 7.福祉

〒400 甲府市丸の内2-38-8 山梨県栄養士会

☎0552-22-8593

新年を迎えて

(社)山梨県栄養士会
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、ご健勝で新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

牛の歩みは遅いことの例にたとえられていますが、ゆっくり遅いあゆみであっても、休まずたゆまず努力を積み重ねれば、必ず目的を為し遂げ大成すると古来よりいわれてまいりました。今年は、「ウシ」年に当たり、丑年生まれの会員も多いことと思いますが、おそらくこの方達は辛抱強く、根気強く努力される性格だろうと勝手な想像をしておりますが、「ウシ」年にあやかって、家庭でも仕事の上でも良い年でありますよう願っています。

昨秋の衆議院議員の選挙は、新制度のもとに各政党とも行財政改革、金融改革、規制緩和などを公約に掲げて激しく争い、新たに民主党が誕生しましたが、国民の目から見ますと政党間の政策論争は低調で、投票率は史上最低と言われましたが、私たちは各政党の公約を静かに見守っていかなければと思っています。

介護保険制度をめぐる論議も盛んで国会への上程も日程にのぼっておりますし、県内におきましても保健・医療・福祉等の関係団体が「地域介護」の研究会を設けて相互の連携や地域での介護の在り方を模索しています。

一昨年秋以来進めてきました「市町村の栄養相談・指導を担う管理栄養士等の設置」に関する要望書や陳情書の提出活動も、今のところ大きな成果にはつながらず、今年の4月1日からは、市町村が好むと好まざるとに拘らず一般的な栄養相談・指導は県から市町村に委譲されることとなります。地方分権の機運が高まるなか、各市町村がどれだけ独自性が打ち出せるのかも大きな関心事です。

また、一昨年に続く米の豊作に、政府が抱える備蓄米の処理や、年間消費量を上回る米の在庫に喜んで良いのか戸惑っている国民も多く、一方にはその日の食料にさえ事欠く地域や国々が存在することも事実であり、この矛盾を私たちは直視し栄養指導の一環として、飢餓に苦しむ人々の存在と「食べ物を大切にする」私たちの祖父母や父母時代まで続いた旧き良き習慣を子供たちに伝えていくことも必要でしょう。

『温故知新』という言葉があります。これからの栄養指導には旧き時代の良いところを生かし、不合理のところは捨て最新の情報を効率良く活用する姿勢が問われるのでは、と思っています。成人病という呼び方を改め、生活習慣病にとの動きも、先人の知恵を生かし、外来の最新と信じた食生活に大きな落とし穴があった事実を一般消費者に周知し、伝統的な食生活と最新の食生活とのバランスの大切さを訴え、考え行動する消費者教育が大切だろうと思えてなりません。栄養指導の目指すところは、被指導者が理解し行動し適正な食生活を習慣化させることにあります。倦まずたゆまず地道な努力の積み重ねがあって初めて実現できるものと確信しております。

皆様のご健勝とご活躍をご期待申し上げ、手応えのある飛躍の年にしたいものです。

新年にあたって

日本栄養士連盟山梨県支部
幹事長 白 須 そ の

会員の皆様、健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

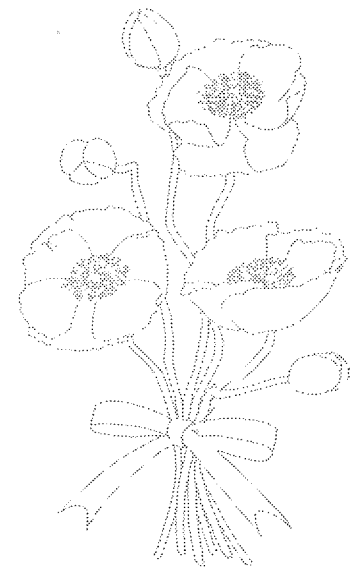
昨年、成人病（がん、心臓病、糖尿病等）は食事、運動、喫煙といった生活習慣との関連が深く、子供の頃からの健康づくりが予防に繋がる、との考えから生活習慣病と呼ぶ動きもあります。

又今年4月から新しく施行される地域保健体制は市町村の役割の重視や保健所の機能強化と保健、医療、福祉の連携等が目指すべき方向とされています。このことは地域に於ける栄養指導にどう取り組むかに栄養士の生き残りがかかっております。要はポリシーの如何だと思います。各職域間の連携プレイをよくし、会員全員実力をつけて指導にあたれば素晴らしい栄養士の道が開けてゆけるものと思われれます。

日頃より、栄養士連盟山梨県支部では、栄養士会と連携して栄養士活動の推進を勧めてきております。昨年は前年に引続き、各市町村長宛に栄養士配置促進を申し入れ、一人でも多くの栄養士配置と活躍を期待しているところです。又会員相互の親睦、研修の為皆が忌憚なく意見の言い合いが出来てお互いに刺激しあい切磋琢磨出来る機会づくりも検討している所です。

今や国民の健康に関する認識は高く、情報も行き渡っています。今までの対応で社会的に評価されていたであろうか？ 兎にかく評価される仕事をする事が先決だと感じています。茹で蛙にならないよう専門外の事も合わせて見つめられる幅の広い栄養士を目指そうではありませんか。

1997年が健康で実りある年であります様お祈り申し上げます。



今年の抱負

丑(うし)年生まれの会員にきく



1997年を迎えて

特別養護老人ホーム奥湯村園
保坂 利恵

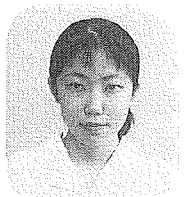
早いもので、私が栄養士として働き始め、三年が過ぎようとしています。3年の間には、様々な事があり、幾度となく栄養士をやめてしまおうと思った事もありました。でも、その度に、両親や友人達に支えられ、今も栄養士として頑張っています。

そして、4年目を迎える今年の大きな目標は、管理栄養士の資格を取得する事です。昨年は、受験していませんので不安ですし、自信もありますが、合格を目指して頑張ります。

小さな目標としては、趣味を持つ事です。仕事にも慣れ、時間や気持ちにも余裕ができたので、今気になっている茶道か書道。今年は、どちらか一つ始めてみたいと思っています。

もっと小さな目標は、素敵な女性になる事です。外見も内面もキュッキュッ磨いて、いい女になりたいです。

とにかく24歳という年を、明るく、楽しく、元氣良く、過ごしたいと思います。



「今年もファイト」

住吉病院
佐野 恵里子

謹んで新春の御祝詞を申し上げます。
今年は、自分の生まれた干支ということで、何か

胸ふくらむ年明けになりました。私も今年で病院栄養士として勤務させていただき3年になろうとしています。不安と、とまどいの気持ちで栄養課の入口のドアを開けた日々から、いつの間にか、ドアを開けた時に入ってくる種々な臭い、水の出る音、包丁で野菜を刻む音、油で材料を炒める音、コンピューターの打ち出しの音、厨房からの人の声が、あたりまえになっていました。3年という月日の早さに驚くばかりです。病院は、365日休むことがないからかもしれません。

栄養士業務は、献立表の作成に始まります。1日の献立表には、食品構成の範囲で、対象者の嗜好に合い、旬の材料をふまえ、季節感があり、経済的で、更に健康回復・増進を図り、喫食者に喜ばれることなどが不可欠です。1枚の献立表は、私にとり重責であり、作成するのにすぐに頭をかかえてしまいます。まだまだ私自身、事務的な栄養士業務をこなすことが精一杯の毎日ですが、一日一日を大切に幅広い栄養知識を身につけ、医療チームの一員として貢献できる栄養士に成長できるよう自己研鑽を図っていく所存です。これからも先輩方のご指導よろしくお願いします。「年女」ということで、飛躍ある年になるように自分で自分に声援を送ります。

“今年もファイト”



栄養士の専門家として

境川小学校
清水 里江子

私が学校の栄養士として働きはじめてから早くも3年がたとうとしています。最初は特に望んでこの仕事に入ったわけではありませんでした。しかし、実際に働いてみて職場に恵まれたこともあります。

毎日楽しく、やりがいを持って仕事をすることができました。それから「学校の栄養士としてやっていきたい」そう思うようになりました。

はじめの頃は戸惑いの連続でした。献立面、栄養面、衛生面はもちろんのこと、この若輩者の私が母くらいの年令の調理員さん達に指示し指導しなくてはならないということは大変なことでした。何の知識も経験もなく、逆に調理員さん達に教えられるがら何とかやっていくことができました。調理員さん達には感謝と申しわけなさいの毎日でした。

また栄養指導についても、どうしたらよいかわからず、先輩の先生方にご指導いただく中でまわりも見えぬまま夢中でやっていました。

現在も成長期の子供達の一日の三分の一の食事を担い、学級担任でなくとも給食や栄養指導を通して子供達を育てていくことの大変さ難しさを感じながら仕事をしています。

昨年は0-157によって今までの献立、調理、衛生のあり方が改めて見直されました。そんな中で、栄養士としての責任の重さを感じ、さらなる専門性の必要を思い知りました。時代とともに栄養士に求められるものが変わってくる中、食の、栄養の専門家として知識や指導力、創造性を持ち、あらゆる事に対応できる栄養士を目指し、さらに自分を高めていきたいと思っています。



私の抱負

山梨県健康増進課
平井 美樹夫

昔(今も?)ドリフターズというコメディアングループがあり、いまでも「ドリフの大爆笑」というシリーズを作っています。その中に「もしも…だったら」というコーナーがあります。「もしも栄養士が健康を売るセールスマンだったら」「もしも栄養士が健康を信じさせる宗教家だったら」「もしも栄養士が健康をたたき売れる屋だったら」などの発想で、様々な栄養指導方法を考えてみたいと思います。

さらに、現在勤めている県庁は各都道府県の情報がいっしょにくるところです。発想と情報を合わせて、

行政の栄養指導は住民の意識が低い(病態栄養指導などと違い、住民に切羽詰まった意識が無い場合が多い。)中で行うことが多いので、楽しい栄養指導方法を見つけ、実施していきたいと思います。



年頭所感

山梨厚生病院
雨宮 一二三

昨年、明けましておめでとうございます。皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。

一昨年より山梨厚生病院に勤務しましたが月日のたつのは、早いもので、あっという間に一年が過ぎました。

当院の栄養指導は個別指導が多い事もあり通常勤務とあわせ無我夢中でした。個別指導をしていると患者の食事療法に挑戦しようとする熱意がひしひしと伝わります。又疾患を通して見えてくる生活環境、それらを乗り越えて食事療法を実践できたという声を聞いた時、栄養士という職業を選び本当に良かったと思います。

また、今年は新厨房建築という事業がありますので、患者のためより良い食事が提供でき喜ばれるよう、いろいろな事に頑張りたいと思います。



「新年を迎えて」

(財)身延山病院
鍋田 穂津美

私が勤務する身延山病院は、昨年9月新外来病棟ができ職員一同身を引き締め診療がスタートしました。私も念願の管理栄養士の試験に合格でき、記念すべき1年とすることができました。今年はその資格に相応しい仕事をどのように実行していくかが私の課題になると思います。しかし栄養士として仕事を初めて僅か3年、毎日栄養事務に追われているだけで、果たして自分の仕事(食事)が患者さんの状

態を十分理解しているのかいつも不安でした。栄養士の仕事は幅が広くやればやるほど、仕事が増え知識も必要になってくる。それなのに現場に対応できない自分に苛立つ毎日です。

今後栄養士の仕事は一層専門性が必要とされると思います。そして患者の栄養状態の改善が治療に重要で有ることをもっとアピールすることが必要だと思います。

あまり経験はありませんが、持ち前の創造力をもって、業務を情性的にこなすのではなく、前進を心掛ける栄養士を目指したいと思いますので、ご指導よろしく願いいたします。



私の趣味

山梨県立中央病院

中込美代子

子育ても一段落し、趣味らしい趣味も無かったので、何かしなくてはと考えていたところ、婦人会の役員をしてほしいとの話。

いつも若い人達に囲まれて、仕事をしているので若いつもりでいたのに、もうそんな年なのかなと変なところに気付いてしまいました。

結局は引き受ける羽目になり、最初の仕事は、趣味にはほど遠い、苦手の踊りでした。

郡の体育祭、盆踊り、老人ホーム慰問、それに地区の運動会とすべて踊り。踊りが趣味の一つに入っていたなら、良かったのですが、未だに好きになれません。婦人会をやめるまでに好きになっていたら良いのになと思っています。

こんな私ですが、最近、近所のお友達と押し花を始めました。まだ、趣味と言えるほど立派な物は作れませんが、それでも額に入ると結構みられる作品になるものです。暇を見付けて植物採取に野原を駆け巡り、押し花を作り、ピンセットで作品づくりと、忙しい毎日の生活の中で時間を見つけて打ち込めるようになればと思うこのごろであります。



年頭にあたって

山梨県立北病院

山本聖子

学校、保健所、病院での栄養士の仕事も今年で25年になります。県庁に採用されたばかりの頃は、おさげ髪を腰のあたりまで長くし、うつむきかげんで、とても素直そうに見えた…時の上司の弁…はたして今の変わりようはどうでしょう。

一人娘も親元を離れていきましたので、私自身の時間がよりたくさん与えられるようになりましたし、仕事でストレスがたまって苦しい思いをする時がありますので、汗をかいて気分転換しようと、山登りを始めました。

至仏山を望みながら、一日中水芭蕉の尾瀬の遊歩道を歩いたのを皮切りに、八ヶ岳、南アルプス、北アルプス、最近では、みずがき山の紅葉がまだ目に残っています。山頂をきわめた時のそう快さ、やったぞ！という気分は最高です。そして水のおいしさ、おにぎりの海苔の香りはたまりません。

これからも何か、夢中になるものを探していきたいと思います。



雑感

思いつくままに

飯富病院

大竹巳千子

新年明けましておめでとうございます。

ついこの間、干支のねずみの色紙を入れ替えたばかりなのに、もう丑年が変わってしまって5回目の年女になってしまいました。

日本の高度経済成長時代に就職してから、30余年の歳月は超音速で過ぎ去ったように思われてなりません。

夢と現実の差異に戸惑いながら、とにかく毎日忙しく、不安と焦りの日が続いてきました。しかし、仕事とは、日々心を込めて努力さえ厭わず続けるな

らば成るものであるということを実感もしてきました。

病院の食事量から質、個人への対応、選択メニュー、集団栄養指導点数化 医療制度改革による食費給付除外施策等々、栄養士にとって責任の重さを痛切に感じています。

飽食の時代といわれて久しくなりますが、嗜好の偏りで、成人病は増加の一途をたどる傾向にあります。長い間の生活習慣によるところが大きいと思われます。従って、ひとり一人が自らの健康を自ら守っていく心がけが大切ではないでしょうか。

今年も患者さんのニーズに応えて、労を惜しまず、おいしい食事づくりに専念したいと思っております。



新年に思うこと

地域活動部会

山本賀子

新春のお慶びを申し上げます。十年ひと昔私にとっての還暦は、まだまだ遠い先のことだと思っていました。このひと昔を5回健康で重ねることが出来たことを感謝しています。二十一世紀を目前にして社会情勢のめまぐるしい変化に時の流れの速さを痛感しています。病院と保健所の栄養士として三十年、退職して十年が過ぎました。昭和三十年頃は耳新しかった「成人病」も今は「生活習慣病」に「公衆栄養部会」は「地域活動部会」とその名称が改められました。栄養士の仕事は常に時代の背景に密着しています。藤巻会長が日頃から云われております「数は力なり」の言葉のごとく、しっかりした組織を礎にしてこそ、しっかりした仕事が認められるのだと思います。一人でも多くの会員増をめざし仲間として強く団結し、ニーズに合った活動をしていかなければいけないと思っています。

前途ある皆様方のますますのご活躍を心から期待しております。

会費の預金口座自動振替のお願い

平成8年度より山梨県栄養士会会費の徴収事務の効率化をはかるため、山梨中央銀行に普通預金口座自動振替による会費の振込を委託いたしました。

まだ手続きをされていない方は平成9年度からの会費が自動的に引き落され、栄養士会に納入できるように、ご協力をおねがいします。

つきましては、別添依頼書・届出書をご記入のうえ栄養士会事務局あて郵送してください。

1 山梨中央銀行(本、支店)に普通預金口座をお持ちでない方は、口座を作ってください。

2 自動振替期日は、(社)山梨県栄養士会定款施行細則第2章第4条の規定により3月31日となっています。

(但し、年度切り替え時期のため、手続き上、銀行振替日は4月10日とします。)

3 会費は、平成9年度会費 12,500円

自動振替手数料 103円(会員負担)

4 依頼書・届出書の記載要領

① 預金者欄に会員の氏名を記入し、預金通帳と同一の印鑑を捺印のこと。

② 契約者欄に会員の住所、氏名を記入し捺印のこと。

③ 指定口座欄に会員の預金通帳の本支店名、口座番号を記入のこと。

④ 欄外に鉛筆で会員番号を記入してください。

5 不明の点、自動振替のできない場合は栄養士会事務局へ電話(0552-22-8593)で照会してください。

受賞おめでとう！

厚生大臣賞を受賞して

社会保険 鯉沢病院 深沢清子

平成8年9月26日、平成8年度全国栄養改善大会が、昭和女子大学において開催され、その席上「栄養指導功労者」として栄えある賞を賜り、感慨無量の思いでいっぱいです。

今日までの30数年間、病院栄養士として勤務できたうえに、このような身に余る賞をいただくことが出来たことは、常日頃ご指導や叱咤激励くださいました栄養士会の諸先輩を初めとする多くの関係の皆様のお力添えによるものと深謝する次第です。

私が病院に就職した昭和35年頃は炊飯は薪による炊き出しで、冷蔵庫は木製で氷で冷却するものが使われていました。そんな時代の病院勤務でしたが、診療科は全科そろっており、当時としては数少ない施設とされ、ほとんど満床の状態でした。そんな中でも医師たちとの交流は多く、疾病について学ぶ機会にも恵まれた環境にありました。

幸い何かと気配りくださった院長先生から糖尿病患者の栄養相談の指示をいただいたのが最初の栄養相談でした。この記念すべき患者さんは今も健在です。以来栄養相談も回を重ね、外来糖尿病教室では、バイキング方式の教室を開講したのが昭和43年でした。当時は鯉沢、増穂町は小笠原保健所の管轄下にあり、関係者と図って設立された小笠原管内病院給食研究会の事務局を保健所に置いていただき、病院栄養士、事務長の研修会を毎月開催、多くを学ばせていただきました。そうした交流の中で地域の栄養講習会にもしばしば出されました。また、地域の方々や、患者さんとの栄養講習会では逆に多くを学ばせていただき、栄養士冥利につける楽しい思い出でいっぱいです。

「専門馬鹿でいいから頑張ろう」と決めた初心の中で、栄養士という仕事が実に素晴らしいものだという実感を与えてくださいました諸先輩の方々がい

たこと、共に声掛けしてくださっている栄養士会の皆様と一緒に仲間として歩むことが出来たのは私の誇りとするところです。人に、また環境に恵まれ、支えられ歩んでいる私ですから、今回の受賞は実に「まばゆく、重く、身の引き締まる」ものです。

また厚生大臣も仕事のお出来になられた時の人「菅直人」大臣であっただけに、まさに「激励賞」です。時速をゆるめながらも、専門性への研鑽に向け、栄養士会員をはじめ、地域、職場の多くの人々とのふれあいの場を大切にしていきたいと思います。

大勢の皆様方から賜りました温もりの祝福に心より厚くお礼申し上げますと共に、私の糧とさせていただきます。

今後、より多くの会員のご活躍が認められ、受賞されることを願うと共に、山梨県栄養士会の益々の発展をお祈り申し上げます。また、受賞に際しご尽力くださいました関係の皆様方に厚くお礼申し上げます。

ほんとうにありがとうございました。



第43回

日本栄養改善学会 に参加して

日本栄養改善学会に参加して

山梨学院短期大学 食物栄養科
樋口千鶴

小雨の降る少し肌寒い中、今年の栄養改善学会は昭和女子大と東京栄養食糧専門学校で行われました。広いキャンパスと素晴らしい施設の中での学会は、有意義な2日間を与えてくれそうな予感がしました。

特別講演は、今年のテーマである“心とからだと環境の調和”にそった「環境と栄養・食生活について」「臨床医学と栄養」「生と死の哲学—東洋思想より—」の3講話でした。その中で特に印象に残った「生と死の哲学〜」について、述べてみたいと思います。

講演では、『現代においては死をタブー視する傾向が強いため、老・病・死は周到に排除されている状況であり、死というものを理解することが困難な事となっている。これに反して、仏教の教えでは、老・病・死を直視せよと教えており、人生においてはどんな人にも必ず死は訪れるものであり死に向かつて一日一日を生きていることであるから、今を生きているということは、大いなる命＝仏のいのちによって生かされていると考え、感謝しなければいけない。そこで、自分の生命と他人の生命を大切に、一日一日を充実させて生きていくことが大切ではないか。』と、このような内容を利休、一休禅師のお話をまじえて話してくださいました。

高齢化社会が進む現在、老・病・死は重要な問題となっていることから大変興味深い講演でした。話術も巧みで、50分という時間では短すぎる気もしましたが、心が洗われるようでした。「法句経」での

教え“怠りなまけて、気力もなく百年生きるよりは、堅固につとめて励んで一日生きるほうがすぐれている。”を心に刻み、一日一日を大切にしたいと思いました。

2日目の分科会では、私の研究が短大生の栄養・生活状況調査であるため、それに準じた発表を主として聴きましたが、調査方法・データ集計などが高度化されていることから、大変参考になると同時に今後の研究をどのような方向にもっていくべきか改めて考えさせられてしまいました。また、糖尿病サマーキャンプに参加していることから、サマーキャンプ中の栄養教育についての発表も興味深いものがありました。栄養教育特に媒体作製に関したもので、コンピュータをフル活用したカレンダーや紙しばいなどの紹介が主となっていました。参考になることが多くコンピュータでなくても活用できる面が多々あるので活かしていきたいと思いましたが、その媒体による効果等について、もっと踏みこんだ内容になっていると媒体の成果や必要性を表すことができたのではないかと思います。

今回私の短大からは、依田、根津、松澤（鈴木泌尿器科医院）による“「馬琴日記」に現れた食について（第1報）」が発表されました。「馬琴日記」の文政10、11年に関して、出現数の多かった食品や料理用語から人生儀礼を重ねたことがわかり、行事食に関しても細かく表されていることからその頃の食事の内容や生活についてうかがい知れることがわかりました。歴史・文学書からの江戸時代の食については、今後ますます研究が盛んとなって来ると思います。その中から新たに調査しまとめるということは、難しいことですが、昔の食を知ることによって現在の食について考えていくことは大切なことと感じましたし、面白いとも思いました。私も別の形で研究していきたい資料と考えています。

講演場所が、2カ所に分かれ距離も遠かったことから、時間的に無理な場合があつて聴きのがした発表もありましたが、今後はこれらの発表を研究、授業などに活かしていきたいと思いました。



日本栄養改善学会に出席して

山梨県厚生連健康管理センター
管理栄養士 小林 澄

平成8年9月に昭和女子大学で開催された第43回日本栄養改善学会において「人間ドック栄養指導への体脂肪率値の導入～特に生活改善指導に関する有用性について～」の講演発表を行いました。

栄養改善学会に参加するのは初めてであり、栄養士が集い合う席で日頃の研究を発表できたことは、とても大きな自信を得ることができたように思います。

今回は、栄養指導への体脂肪率値の導入の有用性を検討する目的で、人間ドックにおける栄養指導の現状と、体脂肪及び臨床検査データの改善度を評価検討しました。しかし検討すればするほど、予測していたものと結果がかけ離れていき、東京へ出発する直前まで発表原稿に苦しみましたが、どうにかまとめることができました。

当センターでは、健康指標の一つとして体脂肪率値を利用していますが、体脂肪率値はその人の体重に占める脂肪分の比率を数値化した指標であり、その値の上昇は栄養過多や運動不足などの不摂生な生活習慣を直接的に反映するものと考えられています。現在まで「体脂肪率適正基準値の検討」「体脂肪計の信頼性の検討」等の研究発表を行って参りましたが、これからも栄養指導を向上させることを念頭に、体脂肪率及び臨床検査データについて研究を続けて参りたいと思っております。

第43回栄養改善学会に参加して

甲府市役所健康衛生課
望 月 奈津子

栄養改善学会という催しがあることは、以前から知ってはいましたが、都合がつかず、参加することができませんでした。今年は、東京ということもあり、9月27日に足を運ぶことができました。

会場には予想以上の人々が参加していました。遠方よりの参加者もかなりいるようで、この栄養改善学会の偉大さが感じられました。

分科会では、希望の聴講項目を選ぶことができ、時間と会場を合わせ入場します。私は近年、顕著に増加している糖尿病を中心に聴講しましたが、発表の始まる20分程前より着席していましたが、人が続々増え、時間半ばには、会場に溢れ廊下にもかなりの人々がいました。OHPでの発表が中心でありました。人ごみで映像がよく見えず残念でしたが、糖尿病等に取り組む姿勢を十分伺うことができました。一項目につき講演8分、質疑応答2分の時間設定でしたが8分という時間は、あまりにも短かく感じられ、講演集に掲載されている箇所を一通り読むだけでも時間の大半は過ぎてしまいます。発表者が、それを手掛けてきた歳月と労力を思うと発表時間の延長を望みたいと思われます。しかし、505題という多数の一般演題がある中では難しいことでしょうか。

発表内容は大変に素晴らしいものばかりでした。日常の業務の中での取り組みでさぞ、苦労が多かったと思われます。日々の業務に追われる中で、このような発表は困難がともなうものだと思います。発表する、しないにかかわらず、日頃から探究心をもって業務にあたることが大切であると痛感させられました。

講演集には、さまざまな角度からとらえた栄養改善に対する研究成果が掲載してあります。私の聴講したのは、ほんのひとかけらに過ぎません。この講演集を大いに活用して、これからの業務に結びつけていけたらと願っています。

今後も、栄養改善学会に参加したいと思います。

312 人間ドック栄養指導への体脂肪率値の導入
特に生活改善指導に関する有用性について

こばやし すみ たかの みきこ はやかわ みゆき

○小林澄 高野美紀子 早川美幸 (山梨県厚生連健康管理センター)

目的： 山梨県厚生連の人間ドックでは栄養指導指標として体脂肪率を利用するとともに、その適正基準値や、臨床検査データとの関連に関する検討を行い報告してきた。それらによると体脂肪率値は、特に男性でいくつかの臨床検査データと相関し、成人病発症リスクの指標になる可能性が示された。今回の研究では、臨床検査データとの相関について検討を重ねるとともに、人間ドックの事後指導として栄養指導を受けた、特に男性の受診者の生活改善状況について、体脂肪率や臨床検査データの変化を指標として分析する。

方法： 事前に承諾を得た任意の人間ドック受診者を対象とした。体脂肪率は体脂肪計タニタTBF-202を用い早朝空腹時に測定した。また同時に施行した臨床検査データや既往疾患との相関を調べ、検定した。継続的に人間ドックを受診しデータの蓄積のある者については、事後の栄養・生活指導の有無とその内容を確認し、その後の検査データおよび疾患治療状況の変化について検討した。

結果： 5月末までに集計が終了したデータから以下の結果が得られた。まず体脂肪率は男性より女性で高かった。男性では年齢に応じて体脂肪率の変化を認めたが女性には同様な傾向は認めなかった。肝機能検査、尿酸、脂質などは、Body Mass Index (BMI)よりも体脂肪率の方に有意に相関性が高く、特に男性では有効な疾患指標となることが示された。

継続的な人間ドック受診者を対象とした、事後指導による健康状態の改善については詳細を解析中である。しかし、全般に指導を受けた後、生活改善の意欲を示した者では、その後の検査データの改善や治療疾患の軽快が得られる傾向があった。分析結果を報告するとともに、事例を供覧する。

431 低エネルギーフランス料理実践の場より報告

-第4報 糖尿病対応400kcal(1673kJ)フランス料理フルコースの意図-

大 木 由 枝 (ホテル デュシェルブルー)

【目的】21世紀に向かって外食産業とくにホテル、レストラン等専門料理店に於ける管理栄養士の活躍が、国民の真に豊かな食生活と健康を支える重要なポイントの一つとなる事を確信している。社会に必要性を提言し、新たな職域に専門職として進出し使命を遂行するには、その職域を開発する者が正当な職務を明示する必要がある。第1報よりテーマ別に、本学会に当ホテルの低エネルギーフランス料理を実践の場より報告し実例を示し、外食産業に管理栄養士の進出を誘発し、国民の健康促進に参画できる外食産業を育成する事を目的としている。

【方法】1994年より糖尿病疾患を対象とした400kcalフランス料理フルコースを提供すると共に、必要性、構成基準、喫食者の心理等を考察してきた。外食産業の料理は、喫食者が選択権を持ち、料理そのものが金銭価値と直接交換される峻厳な評価のもとにある。新たに育成を願っている料理のニーズを創造し広く社会に定着させ、健全な発展を遂げる為に重要な視点は何か。紙上の構想では解説できない現況を熟視し報告する。

【結果】本料理誕生の背景には、健康志向の喫食者を対象とした620kcal(2594kJ)フルコースがあり、管理栄養士の管理と社会に周知された結果、日常の食事療法を移行できる食事を求められる等の現状があった。食事療法を実践している人々の期待が更に強まったのである。当ホテルには食事療法の範囲であるこの期待に応える義務はないが、これに応える事ができてこそ管理栄養士が勤務する重要な意義がある。社会の動向を見定め新しい正当な任務を担う時である。喫食者は美味しく、美しく、健康を促進し、感動を味わえる料理を要望している。近未来、医学の進歩に伴い慢性疾患と共存しながら長年に生活する国民が急増すると思われる。心身ともに健全な人生を支える多方面での補助活動が、正常な社会を形成する為に重大な要素となる事を確認した。

630 『馬琴日記』に現れた食について（第1報）

○ 松澤 順子(鈴木泌尿器科医院) 依田 萬代(山梨学院短期大学) 根津美智子(山梨学院短期大学)

1. 目的

江戸後期の作家である滝沢馬琴(1767~1847)は『南総里見八犬伝』『椿説弓張月』等の名作を残した。彼の著述作に『馬琴日記』第一巻~第四巻があり、当書には食に関する言葉が多く出現していることから、その内容の詳細な調査、分析を試み、第一巻の結果をここに報告する。

2. 方法

- ・文政10・11年の月日数と食料品の出現
- ・文政10・11年に最も多く出現した料理用語
- ・米からの調理形態の分類

3. 結果

馬琴の日記や随筆をひもとくと博学、綿密、膨大な長編大作という言葉が当てはまる。自分の正しい姿を誤らず正確に伝えるその努力たるは素晴らしいものが見られる。古い習慣を守り、人生儀礼には一汁二菜、一汁三菜、肴、膳等の膳料理が用意され、供物や料理が重要な役割を果たしている。滝沢家の慣例を尊重し正月、彼岸、雛祭り、端午の節句、七夕祭り、盆、大晦日他年中行事と行事食がハレの日として出現しており、その場合も普段と異なる食物を供え献供し、酒、餅類、赤飯等が驚く程出現していた。その日の配り物を重箱に詰めて要所々に配っていることが示された。通過儀礼の中で一周忌、十三回忌、十七回忌、二十三回忌と死者の命日を大切にしここでも膳料理が出現している。米に関わる調理形態が数多く出現し、すでに米のウルチ性とモチ性を生かし、穀粒、穀粉という米の形態を上手に利用した調理が豊富多彩にみられた。長い生活体験上の積み重ねも伝承し習慣化して、特に行事や人生儀礼には精神活動を反映させ古い習慣を守り新例を作る事を避けるという食事形態が見られた。

平成8年度会費納入のお願い

会費は会運営の基本財源です。未納者は、至急、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 28726
(社)山梨栄養士会 あて

◇ レポート・研修報告 ◇

陸上自衛隊北富士
駐屯地を見学して

産業部会長 大木 由枝

〔施設見学会を開催するにあたって〕

産業部会の特徴の一つは職域の中の職種が多彩なことです。つまり、企業や大学などに勤務している会員も、商品開発であったり、健康管理を目的として行われる給食及び喫食者の栄養指導であったりします。部会主催の研修会は、多くの部会員の向学心を高揚し参加意欲を誘うものでなければなりません。なかなか企画が難しいのが産業部会の研修会です。しかし、この産業部会の特徴を逆に生かせば、部会の中で多種類の職務を学ぶことができる他部会になり特典でもあります。

健康づくりという共通の目的を職務とし対象者の異なる栄養士の職場を見学し、自分とは違った角度から栄養士の職務を学ぶことは新たな発見の泉であると思います。産業部会員の職場を対象とした施設見学を研修会とする意義を見つけたのです。ホテル、大学の寄宿舍、モーターボート選手養成所、半導体工場etc.と多彩な職種を見学してまいりました。今年は以前より希望の多かった「陸上自衛隊北富士駐屯地」が新しい給食施設完成で見学場所となり、特徴ある防衛施設の見学のため、病院、地域活動など全ての部会をお誘いするオープン事業となりました。バスの手配（実際は可愛らしくワゴン車になりました）なども行い、みんなで楽しく有意義に見学してまいりました。その一部をレポートします。

〔見学研修会概要〕

日時 11月27日(水) 11時~14時
場所 陸上自衛隊北富士駐屯地
見学 厨房及び関連設備、隊員食堂、食糧備蓄庫、資料館、砲の操作訓練
研修 部隊食(隊員食)試食

病院・産業

〔メニュー〕

ビーフカレー、ロースハム添え盛合せサラダ、フルーツポンチ、牛乳

基準 1日平均基準、3300kcal、たんぱく質110g、脂質70g、ビタミン基準(略) 食物繊維1000kcalに対し10g

喫食数 1日350~400食

喫食者 年齢平均20~30歳

方式 キャフェテリア方式

案内 業務科長 鈴木芳正一尉
栄養士 和田香織防衛技官

〔見学内容〕

雨天の中県内各地より集まった会員と、親切に接待頂いた関係自衛官の皆様のおかげで、なごやかな雰囲気で見学会が行われました。

初めに隊員食堂に隣接する来客用食堂と思われる部屋にて、業務科長鈴木芳正一尉と供に楽しく部隊食の会食。栄養士会員の自己紹介も兼ね会話がはずみました。続いて鈴木一尉による陸上自衛隊の任務と行動及び北富士駐屯地の概要の説明、和田技官による部隊食業務の運営について詳細なご説明を頂きました。

次はいよいよ見学。隊員の喫食風景、厨房施設及び各機器、食器洗浄システム、残菜処理、有事のための食料備蓄庫、資料館をご案内頂きました。特に興味深いのは、残菜が乾燥処理できるシステム。重量と容積共に減少し合理的であると、参加者一同興味深いようでした。思いがけない事もありました。それは折角の機会だからとのご好意で、FH 70大砲の操作(運搬、組み立て、砲弾発射の方角設定etc.)を訓練として私達のために実施して下さったことです。給食部門だけでなく他の部門の協力なくして見学できないことだけに、いかに丁寧な待遇を頂いているかを感じました。それは、駐屯地の他の職種の人々が、和田香織栄養士の日常の職務をいかに重要視しているかを物語ることであり、同じ栄養士としてうれしく思いました。これからも、部会の重要事業として継続したいと思っております。

聖隷三方原病院を見学して

病院部会事務局長 小 淵 正 子

病院部会では、浜松市にある、聖隷三方原病院を見学しました。

11月8日（金）はあいにくの雨模様でしたが、大型バスをチャーターして34名の会員が参加しました。

午前7時30分に出発して52号線経由で、興津～清水、浜松へと向かいました。増穂で途中乗車もあり、全員そろったところで部会長から、見学の目的などが話されました。そして会員相互の自己紹介でわかったことは、毎回連続して参加している人、初参加の人、様々でしたが和やかに情報を交換し、親睦が深まったという事です。

浜松での昼食は、十分時間がとれなかったので、あらかじめ頼んでおいた幕の内弁当でした。浜松らしくウナギが入っていて感激したのですが、さめていたせいかなんと皮の固いこと、しかし温かい味噌

汁が出てホットな気分になりました。腹ごしらえが出来たところで見学にも身が入ります。

栄養科長の金谷さんが歓迎してくれました。

758床の総合病院で、成分別栄養管理を行っていること、選択メニュー実施率約70%を対象とし、前日オーダーにより毎日朝・昼実施、センター（主）厨房と病棟ランチ（病棟厨房と病棟食堂、CP端末設置）で任務分担、クックチルド、クックフリーズ、真空調理を行う等、病院給食にとっては、今、話題の調理方法を取り入れておりました。

これからはクリーンルームを作りたい、オーバーナイトクッキングを取り入れたい、地域住民への食事の宅配を手がけたい、と抱負を語ってくれました。

分子栄養学の理論を根拠として医療と福祉に貢献する、との理念で専門職のトップリーダーとしての自信と誇りをもって生き生きと輝いていたようですが印象的でした。

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㈱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

「栄養日本」モニターから発信

地域活動部会

細 萱 幸 子

モニターを引き受けてから2年目、「栄養日本」の月報は面倒くさいのですが反面、心待ちするようにもなりました。特に気に入っている部分は特集の部分です。あまりページ数はないのですが、それぞれの意見や考え方に違いがあるときは面白く、どう解釈しようか考えこむのですが、それがきっかけとなり調べたりするようになるからです。また、数年前から興味のある特集や新聞切抜帳を取り出して保管しているのですが、同じような特集だと比較ができたり、世論の移り変わりが見えて面白いものです。モニターをしていないときは資料もたま一方、とても整理できないのが現状でした。栄養日本をはじめから目を通すようになって、情報が頭のどこかにひっかかっていると、新しい資料をつくる時すぐ参考にできるからです。栄養学の根本は大きく変化はしませんが、少しずついろいろなことがわかってきています。そして、その情報はいち早くマスコミに注目され、社会に流れて溢れます。ある意味では、しっかりとアンテナをはって社会の動きをキャッチしていないと取り残されてしまいます。そんなこんなを思いながら、月報にもいろいろ要求をだしたのですが、あまりにも広い領域の職業だけに無理もいえないなあ…なんてことも思われるようになってきました。成長したのか、年のせいかわ、それは、さだかではありません。なんらかの負荷はいろんなことを考えるいい刺激かもしれませんね。

昭和大学富士吉田校舎

渡 辺 ひでみ

栄養日本モニターの存在は、栄養やまなしの紙面でしていましたが、まさか自分の所へこのような大役がまわってくるとは思ってもいませんでした。事務局から連絡を受け、「毎月届く栄養日本の内容に関する意見を提出したり、アンケートに回答してもらう程度で、あまり難しく考えなくてもいいから」ということなので、自分の勉強にもなる、甲府まで足を運ばなくても自宅で出来る。どうにかならうと思い、モニターをさせていただくことにしました。今までは、毎月届く「栄養日本」をパラパラと目をとおしては興味のある所だけを読む程度でしたが、モニターを引き受けてからはいつもバッグの中に忍ばせ、職場の昼休みなどを利用しては表紙の絵から隅々まで、じっくり読むようになり、限られたページの中で内容も濃く、知りたい情報がこんなにたくさんあることに気づきました。今年、日本中を騒がしたO-157についても、詳しく掲載されており、とても役立ちました。また山梨県関係の方々が載っている時はうれしくなります。（高校野球で山梨代表を応援するような気分）そして何よりも、栄養日本の編集委員会の対応が早く、要望を送ると次号には、その要望が活かされているのです。（プロの方々ですから私が思うよりも前に気づくのだと思いますが）モニター活動をはじめてから数ヶ月が過ぎましたが、最初の頃は封筒が届くと恐怖でしたが、最近では、そろそろ届くのでは？とポストが気になる程です。おかげ様で、モニターを引き受けたことにより、「栄養日本」の利用法を見直すいい機会になりました。

「栄養日本」が私のために日本栄養士会から送られてくる月に1度のラブレターだと思い、栄養士業務に活用していきたいです。

山梨県栄養士会会員の皆様、何か要望がありましたら、ぜひお知らせ下さい。

社団法人

全国モーターボート

競走会連合会

本栖研修所

自称、競艇栄養士

渡邊 公江

勤務先について、まず正式名称から。
「社団法人 全国モーターボート競走会連合会 本栖研修所」といいます。「キョウソウ」の「ソウ」は、「争う」ではなく「走る」であることを皆さんご存知でしょうか。

本栖研修所は、その名の通り本栖湖畔にあり、プロのモーターボート選手、レースを運営する審判員・検査員の養成及び定期訓練、関係者の研修などを行っている、全国で唯一の施設です。

養成員は自由な外出が許されていない為、食事は研修所で食べる以外方法はありません。献立がパターン化、マンネリ化しないよう、食事内容・提供方法にメリハリを持たせることを、常に心掛けています。

アンケート調査にご協力ください。

平成8年10月29日

このアンケートの結果により、11月中旬の昼食・夕食のメニューを決めさせていただきます。

★研修所の食事で好きなもの、または食べたいものをそれぞれ3つずつ記入して下さい。
(和・洋・中・その他、合わせてお書きください。)

2. 夕食について。

(1) メインディッシュ (ヒレステーキ、エビフライ、ハンバーグ、など)

① エビフライ
② ヒレステーキ
③ → 採用済

(2) つけ合わせ その1 (いんげん、キャロット、フライドポテト、など)

① えだ豆
② 七ヶ房揚げ
③ ごぼうそうじ → 採用済

(3) つけ合わせ その2 (グラタン、ピラフ、野菜ソテー、など)

① シーフードパ ② 海老フライ+シーフードリア+クラムチャウダー
③ 組み合わせは エネルギーオーバーになるので サラダにさせていたができます。

(4) スープ (スープの中味を具体的に書いて下さい。)
(コンポタージュ、トマトと卵のスープ、など)

① コーポタージュ
② コールドコンポタージュ → 採用済
③ クラムチャウダー

(5) その他 (上の1~4以外に何かありましたらご記入ください。)

①
②
③

(何とこと)

朝食は和食はいい。
① レーズンもいらない。
② レーズンにトッピングがききすぎると思うのでご協力ありがとうございました。

1. 昼食について。

(1) 主菜 (焼き魚、豚肉の生炊焼、鶏肉のから揚げ、など)

① 豚肉の生炊焼
② レンコン揚げ
③ さんま塩焼き → 採用済

(2) 副菜 (肉じゃが、茶碗蒸し、酢の物、ポテトサラダ、湯豆腐、など)

① 茶碗蒸し
② 肉じゃが → 採用済
③

(3) 味噌汁、スープ類 (汁の中味を具体的に書いて下さい。)
(じゃが芋とわかめの味噌汁、五目中華スープ、など)

① 味噌汁
② レンコン
③ → 採用済

(4) その他 (上の1~3以外に何かありましたらご記入ください。)
(ゆめ豆腐、卵ふりもの、炊き込みご飯、カレー、ハヤシライス、など)

① カレー (ビーフ)
② かつ丼
③ → 採用済

あなたのリクエストにおこたえします。

先般のアンケートの中から、毎週1名無作為抽出で選ばせていただき、その回答をほとんどまるごと実現させてしまう予定です。

組み合わせが多少不自然だったり、前後数日の間に似たようなメニューがあったとしても、広い心で受け止めてください。

なお、週に1回のペースで年内継続を考えています。

お知らせ

栄養なんでも相談カズ、リニューアルしました。

研修所の食事、自分の食生活など「食」に関するご意見・感想・疑問・質問などをお待ちしています。

食生活(食文化)・健康・ダイエット・食品などについても、引き続き受け付けておりますのでお気軽にどうぞ。

皆さんの、厳しいようで温かいご意見、素朴なのに鋭い質問などがたくさん寄せられることを期待しています。

【注意】

- 用紙は何でも結構です。(食堂のテーブルに投書用紙が置いてありますのでご利用下さい。)
- 原則として無記名で結構ですが、必要と思われる場合は名前をご記入下さい。
- 記入済の用紙は食堂内に設置してあります、専用の投書箱にお入れ下さい。(なんでもBox)
- 投書用紙は、メモ用にしないで下さい。

期	食	期	食	期	食
立					
2月	ホットドッグ バイキング	もうすぐ春です!! 御膳 '春'のイメージに かわって下さい。	ポークソテー スパaghettiソース ジュリエットスープ フルーツ		
2月	和食 バイキング	お知らせ えんじ、 まるごと じんわりおに にしてお粥 Week	ホイル焼き 肉だんごの餅蒸し スープ ソファール		
2月	和食 バイキング	期日: 2月5日(月)から 11日(日)まで一週間 ③ 昼食うけ	チキンピカタ かいくピカタ 春雨スープ フルーツ		
2月	和食 バイキング	メニュー: 海鮮丼 うなぎ かきあげ丼 親子丼 すき焼き風牛丼 かつ丼 和風カレー丼 (順不同)	ムニエル 茄子のミートソース コーンチャウダー フルーツ		
2月	和食 バイキング		ビーフハンバーグ トマトドレッシング和え ミネストローネ フルーツ		
2月	和食 バイキング	何がいっぱいあるかは 秘密です。	白身魚のチリソース焼き スーパーステー 根菜スープ ホイップデザート		
2月	和食 バイキング	お楽しみに!! 市販品の お弁当 お弁当	ポークソテー 生野菜 マカロニサラダ スープ フルーツ		

今日までの調理メニュー数		
和食	278	食
洋食	239	食
その他	75	食
合計	592	食

・平成8年度の主菜・副菜のみの食数で、同じ献立が登場した場合、2回目以降はカウントしない。

・朝食、汁物は数に含まれない。

・その他は、中華料理が殆どである。

・この数値は12月8日現在。

株式会社

日立京商

甲府事業所

事業所における栄養指導

中込 亜紀

私の勤務しております(株)日立京商甲府事業所は、(株)日立製作所甲府製造本部内の食堂及び独身寮の食事を委託されて営業しております。24時間勤務者がいる為、食堂も朝食、昼食、夕食、夜食等を提供しており、当社従業員も交替勤務を行っております。栄養士は2名でそれぞれ工場内の食堂、寮の食堂担当と業務分担し、日々仕事を進めています。

栄養指導の現状としては、工場内の食堂のテーブルに簡単な栄養メモを設置し、お客様が食事を食べながら少しでも栄養面に関心を持って親しみやすいよう文章を簡潔にまとめ、絵柄を多くするよう工夫しています。また行事や季節感を取り入れたり、関心の高いO-157食中毒の予防方法などを題材にしています。栄養メモは、10日間程度で新しいものと交換し、お客様の目にとまるよう色紙を使用しています。その他に食堂入口の手洗い場には「O-157から身を守ろう」というポスターを作成して、手洗いの重要性をアピールしています。

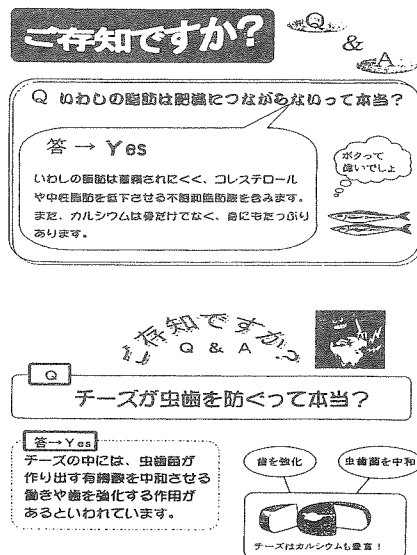
次に年1回「ヘルスアップフェア」と題し、栄養展を行っています。場所は食堂入口の一角を使用し、毎回テーマを決めて媒体（ポスター、パネル、リーフレット等）を作成して展示を行い、栄養と健康の関連性や重要性についての認識を高め、成人病予防の一環になるよう努めています。また、コンピューターによる簡単な食生活診断を行い、出力された結果にもとづいて個人別の栄養指導をしています。それから、週1回工場内にある健康管理センターにおいて産業医による「健康相談」を昼休み時間に行い、その一部門として、栄養相談コーナーを設置して頂き、お客様が気軽に相談に応じられるよう媒体を用意しています。

様々な情報が反乱するなかでお客様も栄養面に対する関心度が増してきている為、こちらもそれに



応できるよう日々勉強を行い、すこしでも分かりやすい指導が出来るように頑張っています。

これからの課題としては、多様化する社会に対応出来る知識の修得に努め、おいしく、お客様が満足出来て、さらに栄養的にもバランスのとれた食事作りに努めていきたいと思ひます。



栄養メモの一例です

県立もえぎ寮

施設の概要と食生活指導

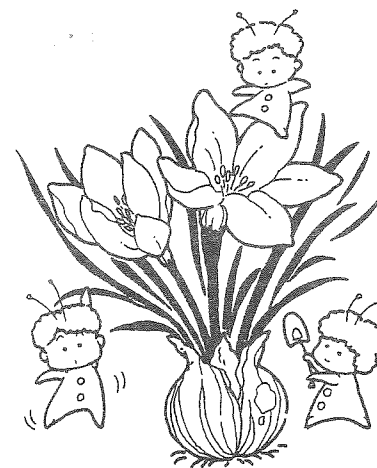
岸野 真見

私共の施設は、県の東部日本三奇橋で有名な大月市の猿橋から車で10分程入った山間の百蔵山の麓に位置しています。

昭和63年4月に、郡内地方において初めての精神薄弱者授産施設として誕生いたしました。当寮は、18歳以上で社会自立が困難な精神遅滞の人達が入所または通所により、自活に必要な作業訓練を行い将来自活させることを目的とした施設で、現在の定員は入所40名、通所15名となっております。

作業内容は、ヒラタケ栽培、軽作業（自転車部品の組み立て等の内職）、農園芸作業、所外実習（地域の職場での実習）の4部門に別れて利用者夫々の作業適性を育てると共に、クラブ活動（音楽・家庭科・運動クラブ）や四季を知るさまざまな行動を通して情操を豊かにし、利用者一人一人の基本的な生活習慣を養うための援助を行っております。また、利用者の社会参加の機会として、地元へのヒラタケ・農産物（特に今年度からは、奈良漬「ウリウリうりちゃん」を県内のみやげ店等で販売しております。）の販売をはじめ、お花見や夏祭りなどを通じて地域交流に努めております。

施設においては、利用者の停滞と加齢に伴い、機能・体力の低下と成人病などの疾病の増加が予測されます。明るい豊かな生活を営むためには、身も心も健康であることが必要です。それには、「健康な生活を維持するための健康管理」が日常の生活に定着しなければなりません。食生活での自立を目指すならば、自己の健康管理のために何をどれだけ食べた方がいいのか自分で選択し決定できる能力を養うことが重要です。自己選択し自己決定し自己管理の一連の過程を保障するためには、利用者の栄養知識と食事のマナーが必要となるので、そういったことが理解できるように援助して行きたいです。具体的



理事会だより

◎ 平成8年度第2回理事会（概要）

- 1 開催期日：平成8年9月20日（金）
13：30～17：00
- 2 開催場所：山梨県国際交流センター
甲府市飯田2-2-3
- 3 総理事数 20名
- 4 出席理事数 19名 内訳 本人出席 16名
委任状出席3名（欠席1名）
- 5 議長は、定款施行細則第31条の規定により藤巻会長がこれに当たる。定刻に至り司会の斎藤副会長より開会を宣し、会議次第に従って審議に入る。
- 6 理事会の経過の概要及び議案別審議の結果
 - 1）議長より理事会成立宣言がなされ審議に入る。
 - 2）第1号議案 平成8年度下期行事予定表について
質問、意見、要望等の発言もなく原案の通り決定する。
 - 3）第2号議案 新人研修会の在り方の検討について
議長より提案理由の説明があり、検討課題として①開催の時期 ②研修の対象範囲 ③参加者の確保 ④開催の規模 ⑤開催経費 ⑥その他が示され、担当は総務部、組織部が当たり6名とし、来年度以降の事業に反映させるため、平成9年2月15日を目途に結論を出すことに決定する。全体の責任者は総務部の深沢清子部長が承認される。
 - 4）第3号議案 集団給食施設調理従事者の資質向上のための研修会の検討について議長より提案理由の説明があり、検討課題及び検討期限として、①研修会の内容 ②研修受講対象 ③研修参加者の範囲及び確保 ④実施の時期 ⑤実施の規模 ⑥経費その他が示され、担当は長田松子病院部会長が責任者になり、これに病院部会から1名、産業部会から1名、福祉部会から2名、学

校健康教育部会から1名の委員を選任し、平成9年1月15日までに結論を出すことで決定承認される。

- 5）第4号議案 支部組織強化対策について
議長より提案説明があり、検討課題及び検討期限、担当部署として、①各職域部会所属会員への趣旨の徹底 ②支部活動の在り方 ③各職域部会活動と支部活動の連携 ④支部を範囲とする地域活動 ⑤その他 ⑥検討期間として平成9年3月末までに中間報告をまとめる。 ⑦担当責任者は組織部小淵正子部長として、組織担当理事2名、支部選出理事7名及び支部長1名の9名が提案されたが、小淵組織部長から、地区活動には、支部単位に保健所があり保健所との連携も欠かせないので、行政部会長の依田明子部会長を加えて貰いたいとの意見が出され、諮った結果、行政部会長を加えた10名をもって構成することに決定する。
- 6）第6号議案 会員管理体制の確立について
議長より提案説明があり、①支部においては支部所属会員把握のため支部会員名簿の作成と移動の動向把握を ②職域部会にあっては、職域部会所属会員把握のため所属会員名簿の作成と移動の動向把握が必要であり ③入会、退会の届出の徹底を図り、全て支部長経由で会長宛に提出するよう指導すること。このため既に各支部には入会届、退会届の用紙を配布してあるので、会員に徹底すること。 ④会費納入方法について、今年度会費から山梨中央銀行甲府駅前支店の本会口座に会員の口座から自動振替できるよう改めたが、徹底していないので来年度会費納入期にはこのシステムが十分機能するようあらゆる機会に会員に徹底することを決定し承認される。
- 7）第6号議案 事業収入の拡大策について
議長より提案説明がなされ、 ①事業部活

動の再点検 ②「株式会社シキシマ」以外との連携の検討 ③取扱い商品の拡大策等が示され、検討を進めるに当っては、事業部の渡辺富雄部長が責任者となり、事業部担当理事及び深沢総務部長、総務担当理事の計6名をもって鋭意検討を進め、平成9年2月15日を目途に報告することを決定し承認される。

- 8）第7号議案 健康と栄養を考える講演会の開催について議長より提案説明がなされ、原案通り決定承認される。
期日：平成8年10月12日（金）

9：30～受付
10：00 開会
15：30 閉会

場所 山梨学院大学 40号館 101教室
受講対象者 本会会員及び山梨県食生活改善推進員連絡協議会会員 約200名を予定
担当 責任者深沢総務部長、総務部担当理事2名、事業部担当理事3名 計6名とする。

- 9）第8号議案 子どもの成人病予防食生活講習会の開催について
議長より提案説明があり、原案通り決定承認される。

期日 平成8年11月6日（水）
8：30～受付
9：00～12：00 調理実習
12：00～13：00 試食
13：00～15：30 講演

場所 山梨県総合婦人会館
山梨県厚生部児童家庭課との共催
受講者 県内保育園調理従事者（栄養士及び調理婦等）
担当責任者は、小淵組織部長、組織部担当理事2名、福祉部会運営委員（役員）3名 計6名

- 10）第9号議案 関東甲信越地区糖尿病セミナーの開催協力について
議長より、経過と協力担当に病院部会運営委員10数名が当たる説明があり、了承される。

期日 平成8年10月27日（日） 9：00～

場所 甲府市総合市民会館
参加費 1,000円
本会より協力負担金として既に30,000円を払込済

- 11）第10号議案 第3回（平成8年度第1回）栄養学術講座の開講について
議長より提案説明があり、昨年度からの4年間の継続事業で生涯学習の一環として開講しているとの説明がある。

開催期日 平成8年11月30日（土）
9：00～15：30

場所 山梨県総合婦人会館2階研修室
山梨県主催の栄養士研修会として、本会との共催が確定
講演内容

- a 循環器の構造と機能
山梨医科大学第1生理学教室
橋本真明 先生
- b 循環器疾患と病理
山梨県立中央病院内科主任医長

相沢一徳 先生
担当責任者 大木由枝学術部長、学術部担当理事2名
広報部担当理事3名 計6名
原案通り決定承認される。

- 12）第11号議案 平成8年度研究発表会の開催について
議長より提案説明がされ、①10月中旬に要綱作成のうえ、各職域部会長宛に通知の予定であること。 ②各職域部会別演題数 学校1題、教育養成1題、行政1題、地域活動1題、産業1題、病院2題、福祉1題 計8題 ③発表者及び演題の締切日は11月15日とし「栄養やまなし」No.53号に掲載のため期日厳守のこと ④発表演題抄録原稿締切 平成9年1月20日 期日厳守 ⑤発表会担当責任者 大木学術部長他学術部担当理事2名 計3名

- 13）第12号議案 在宅ケア研究会について
議長より提案説明があり、審議の結果、行政部会と地域活動部会が主体となり、それを他部会が応援しながら組織的に活動を進めていく。

- これからの在宅介護問題との関連もあり、
検討研究を進めることに決定、承認される。
- 14) その他
- a 事務所移転問題について
- b 市町村栄養士設置促進陳情書の提出について
- c 衆議院解散に伴う小選挙区選挙について
- d その他

* 会 員 の 動 き *

* 新入会員紹介 *

No	氏 名	勤 務 先	住 所
行政部会			
501	遠 藤 和 美	富沢町役場保健衛生課 〒409-21 南巨摩郡富沢町富士28505-2 05566 (6) 2111	〒409-21 南巨摩郡富沢町万沢3467 05566 (7) 3099
地域活動部会			
176	加 藤 正 子		〒409-01 北都留郡上野原町上野原3775-4 0554 (63) 4051
181	土 橋 君 子		〒400 甲府市飯田4-1-9 0552 (22) 6607
194	三 森 み ど		〒409-13 東山梨郡勝沼町勝沼3204 0553 (44) 2207
530	山 口 丸 美		〒402-02 南都留郡道志村7619 0554 (52) 2259
産業部会			
159	佐 藤 あ け 美	ビルコントロール山梨(株) 〒400 甲府市蓮沢1-16-40 0552 (37) 5839	〒400 甲府市天神町14-25 0552 (51) 2938
187	丸 山 郁 美	(株)日立京商甲府事業所 〒400-01 中巨摩郡竜王町西八幡4617 0552 (76) 6754	〒400 甲府市宝2-7-4 ドミー 甲府 605号 0552 (23) 2466
病院部会			
104	堀 込 か ず み	山梨甲陽病院 〒408 北巨摩郡長坂町大八田3954 0551 (32) 3221	〒408 北巨摩郡長坂町夏秋596-1 0551 (32) 5834
129	神 宮 寺 さ お り	山梨厚生病院 〒405 山梨市落合860 0553 (23) 1311	〒400 甲府市中町384-1 0552 (41) 3937
福祉部会			
529	宮 下 郁	老人保健施設 白樺荘 〒403 富士吉田市新屋1552-3 0555 (24) 4211	〒403 富士吉田市上暮地1-8-3-402 0555 (24) 8415

* 会員名簿の変更と訂正 *

No	氏 名	名 摘	要 住 所 及 び 勤 務 先
行政部会			
144	望 月 奈 津 子	勤務先変更	甲府市保健センター 〒400 甲府市太田町10-1 0552 (37) 2505
病院部会			
87	黒 埼 禎 巳	姓・住所変更	〒407 北巨摩郡双葉町志田782-1フレグランス双葉105 0551 (28) 2830
170	(旧姓大森) 牧 原 亜 紀	勤務先変更	田辺産婦人科 〒409-38 中巨摩郡昭和町西条640 0552 (75) 3577
308	雨 宮 由 香	姓変更	
334	(旧姓谷戸) 窪 寺 ゆ か り	姓・住所変更	〒400 甲府市和戸町96-3 0552 (32) 5735
453	(旧姓石原) 日 向 由 美	住所変更	〒400 甲府市山宮町1220ハイ・ミヤ 0552 (53) 0335
512	波 多 ひ と み	勤務先変更	順聖クリニック 〒400 甲府市湯村1-5-9 0552 (51) 2121
521	市 川 紀 子	名簿洩れ	勤務先・県立中央病院 〒400 甲府市富士見1-1-1 0552 (53) 7111 自宅・〒409-36 西八代郡市川大門町市川大門717 0552 (72) 0806
福祉部会			
214	中 西 文 美	勤務先電話番号挿入	0554 (45) 4765
333	伊 藤 治 利	住所変更	〒405 山梨市西1997-2 0553 (22) 8225
475	保 藤 美 恵	勤務先変更	特別養護老人ホーム 奥湯村園 〒400 甲府市羽黒町1657 0552 (54) 6044
* 転入会員 *			
168	伊 与 田 治 子	山梨県立女子短期大学 〒400 甲府市飯田5-11-1 0552 (24) 5261	〒192 東京都八王子市明神町1-12-8-308 0426 (48) 0535

情 報 発 進

新聞切り抜き帳

「成人病」改め「生活習慣病」
塩分・喫煙：「若い人も予防へ自覚を」。

◎厚生省審議会が導入検討。
一九五〇年代後半から約四〇年間にわたって使われてきた「成人病」の名称に代えて、新たに「生活習慣病」という概念を保健医療の分野に導入しようという検討が公衆衛生審議会（厚相の諮問機関）で始まった。二十一日に開かれた審議会成人病難病対策部会が基本方針を了承した。今後、どういう病気を生活習慣病に含めるかなど具体的な議論に移る。

これまで「早期発見、早期治療」の観点で進められてきた成人病対策を、病気の予防に重点を置いた対策に転換するための第一歩という。厚生省の担当者は「成人病は遠い先の話と受けとめがちだが若い世代にも健康への自覚を促すことができるのでは」と話している。

成人病は医学用語ではなく、厚生省が一九五七年ごろに使いはじめた「行政用語」だ。働き盛りに多く、死因の中で

も上位を占める病気を指す。対策としては、がん、脳卒中、心臓病の三大成人病に対して、主に職場や地域での集団検診を中心に進められてきた。

一方、これまでの研究で、成人病の発症には食生活、喫煙、飲酒、運動、休養などの生活習慣が深く関与していることが裏付けられた。三大成人病以外にも糖尿病、高血圧性疾患、腎臓病など、直接死因とは結びつかないものの、患者数が多く、重い合併症を伴う慢性疾患への対策も必要になってきた。

厚生省は、これまでがんや心臓病など病気ごとにバラバラだった予防、診断・治療対策を、生活習慣病の総合対策として一本化することを目指している。具体的には、塩分を控えたり、喫煙率を下げるなど国民の生活習慣の改善を効果的に訴え、病気の発症そのものを抑えたいとしている。

有効性をめぐって議論を呼んでいる一部のがん検診の見直しも審議会で検討する方針だ。

(朝日新聞 9/22)

〇157殺菌に酢が効果的。メーカーが研究発表へ。

「ミツカン」のブランドで知られる中野酢店（本社・愛知県半田市）は六日、酢酸が病原性大腸菌O（オー）157の殺菌に効果があることが分かった、と発表した。同社中央研究所と名古屋大医学部の太田美智男教授らの共同研究の結果で、七日から名古屋で開かれる日本細菌学会中部支部総会で報告される。

中野酢店によると、酢酸五％の酢の中で、〇157の菌は約三十分間で十万分の一にまで減少した。酸度一〇％だと約一分間で同じ効果が得られ、酢酸酸度が高いほど殺菌時間は短くなるという。

酢酸酸度が二・五％と低い場合でも、①食塩を一％添加すると約十五分間で殺菌できると②温度を四十五度まで高くすると殺菌時間は約五分間で、三六度の場合に比べ二十分の一に短縮でき、温度が高いほど効果がある——ということもわかった。

家庭用の食酢の酢酸度は約四％で、酢の物の酸度は〇・五％程度だが、〇・一％の食

「離乳食の基本」を、実態に合わせて15年ぶりに改定

母親から「しゃくし定規で、実態にあっていない」などの声が上がっていた厚生省の「離乳の基本」が15年ぶりに改定され、各自治体で副読本づくりなど、新しい指導準備が進んでいる。

改訂版は、前文で「乳児の発達パターン、家庭の食習慣などを考慮して無理のない離乳を」とし、画一的な離乳への注意を呼びかけているのが特徴。

これまで、離乳完了後は「形がある食べ物（バナナなど）をかみつぶすことができるようになる」1才とした。しかし最近の研究で、奥歯で最初にはえる第一乳臼歯が出るのは平均15カ月とわかったため「13カ月を中心とした12～15カ月ごろ。遅くとも18カ月まで」とずらした。

改定作業に携わった順天堂小児科の山城雄一郎助教授は、「1歳になっても2、3

☆ 賛助会員 ☆

(順不同)
平成8年9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、ボカリスエッ
オギノ食糧(株)	0552-22-5181	荻 野 恒 男	給食材料
(有)オズプリンディング	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 豊	サンエットA・サンエットL・サンゲンラクト
キュービー(株)関東支店	0423-65-4111	鈴 木 豊 秋	ジャネフ、ヘルスフード
甲 信 食 糧 (株)	0552-73-4561	中 込 豊 秋	給食用食品材料卸
シマ醤油(株)	0552-73-6844	天 野 袈 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 袈 清	食器、トレイ
(株)テンヨ武田	0552-35-1141	武 田 辰 夫	醤油、給食材料
(株)日新厨房企画社	0552-73-3811	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 八	鮮魚、煮貝
森永乳業(株)東京支社甲府営業所	054-624-5335	村 松 善 雄	鹽の素、だしの素
山梨ヤクルト販売(株)	0552-76-3249	増 田 敏 一	ミルク、乳製品
(株)やまひろ	0552-37-8960	上 田 敏 一	健康科学ヤクルト
雪印乳業(株)甲府営業所	0552-76-0714	広 瀬 順 作	総合医療品卸
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
新日本規格出版(株)	03-3291-4576	栗 田 元	栄養・調理関係書籍
スリーライン株式会社	03-3269-2220	河 合 善 次 郎	栄養関係法規、栄養コンピューター
中央法規出版株式会社	03-3433-0021	岩 嶋 徳 志	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)東京食品営業所	03-3861-4331	島 谷 好 夫	メラミン、ポリプロ食器
(株)ニチブン名古屋支店	03-3278-2693	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
ブリストル・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
(株)マインド	048-648-6540	高 本 英 明	ファイバー入りリキッドタイプ【エンリッチ】
テオー食品株式会社	03-3498-3024	松 井 忠 一	カルライス、粥のもと、白がゆ
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
(株)岩城ハウスウェア	0552-37-0371	林 昭 夫	保温食器、液状栄養食品
(株)みしな食品	03-5606-7211	赤 坂 敏 夫	軽量強化磁器【イワキホワイトチャイナ】、強化耐熱ガラス食器
テルモ株式会社	0552-28-1347	三 科 喜 男	無塩小梅、高級調味液漬
東洋羽毛工業株式会社	0263-48-0701	筒 井 和 實	医療用食品の製造、販売
	0426-75-8811	丹 羽 茂 忠	羽毛フロン

割は、離乳が完了していない。よくかめない状態でまる飲みしている例も目立つ」という。「断乳と離乳の完了とは別の問題。栄養面では、母乳の役割は6カ月まで。あとは、母親とのスキンシップを考えると、適切と思える時期にすればよい」と指摘。無理に1歳前後で中止する必要はないという。

栄養面では「早い時期に動物性の脂肪やたん白質を与え過ぎないように」となどと食物アレルギーに言及し、具体的にアドバイス。

まず、「開始のころは、コメ。次いでパン、じゃがいもなどたんぱく質性食品を主に」とし、「一番多い卵アレルギーについては、固ゆでにした卵の卵黄を用い、医師と相談する」。未熟な赤ちゃんの腸で消化されにくい、いかた、えびなどは離乳初期・中期には控えるよう例示した。離乳後期(生後9〜11カ月)以降は「鉄分欠乏、腎臓への負担、たんぱく質過剰の考慮」と注意。とくに鉄分欠乏による発育の遅れが懸念されることから「赤身の魚や肉、レバーの摂取を」と呼び掛けている。欠かせなくなっているベビーフードのつき合い方について、山城助教は「均一的な

単純な味では、味覚形成に支障が出る。少しでも、家庭の味をつけ加えて、栄養のバランスをとってほしい」と話している。

(東京新聞 8/10)

日本農芸化学会での味覚の印象の科学的メカニズムを発表

「魚介類をしめた直後の生け作りより、しばらく置いたあとの刺し身のほうが、むしろ味がいい」。京都大学農学部水産学教室の坂口守彦教授らは、多くの人が抱く味覚の科学的メカニズムを研究し、十月十九日に高松で開催される日本農芸化学会で成果を発表する。

多くの場合、味の悪いものは、食物に含まれるグルタミン酸とイノシン酸の作用などに左右されると考えられている。坂口教授らはハマチをはじめ、タイ、タラ、ズワイガニ、ホタテガイなどを材料に調べてみた。

その結果、グルタミン酸の含まれる量は魚介類をしめた直後も、1日たったあととあまり変化がなかった。それに比べ、イノシン酸は、しめた直後はほとんどないが、次第

に増え始めた。ハマチだと、氷詰めにして貯蔵した場合、10時間後まで急速に増え続け、その後は同じ状態で蓄えられていた。

しかし、グルタミン酸に加え、イノシン酸が最高に達した10時間後が一番おいしいかという点、これまた必ずしもそうではない、という。

味覚の場合は、このほかに歯ごたえ、舌触り、においなどさまざまな要素がからみあつて「うまい」と感じる。魚介類の肉の「破断強度(粘り強さ)」の指数や、かんだ際に、どのくらい肉汁が出るかという「液汁性」という指標を使つて調べた。

ハマチの場合、破断強度は零度で保存したものは、5時間から12〜13時間の間はあまり変化がなく、ほぼ同じ固さだが、それを過ぎると、急に軟らかくなる。一方、液汁は6時間後までゆっくりと、その後は急速に増える。

坂口教授らは調査の一方で、味にうるさい人たちに、しめた直後のものから2時間単位ぐらい時間の経過したものランダムに並べて食べてもらつた。

一番おいしいという答えは、しめてから10〜12時間たったものだった。イノシン酸が

一番増えた段階で、しかも、液汁が増したうえ、破断強度が大きく変わる直前とわかつたそう。

もっとも、坂口教授は「年齢やその人のもつ文化的背景によっても違うので、一概に言えない。しかし、おおまかに言つてどういう条件のときに、おいしいと感じるかというところが、ほぼわかつた」と話している。

(朝日新聞 9/25)

最新紹介
「食中毒のない台所用」

佐藤節子・平泉幸子著
1100円
(税込)

本誌でも過去に何度か紹介し、読者の方々にとても新たな夏が来る前に、しっかりと理解しておきたい本格的衛生管理システム「HACCP」。このシステムは、米国の宇宙飛行士が安全に任務を遂行できるように、NASAと民間企業が開発したもの。佐藤節子さんは米国登録栄養士として活躍されてきた。帰国後、食品の取り扱いの知識が、栄養士などの専門職に

栄養やまなし

統括 藤巻一雄 老沼喜久江 中村大家
委員長 田草川憲男
委員 長田庸子 雨宮一二三 外川晴美
事務局 中村玲子

も足りないことに懸念を抱き、管理栄養士の平泉幸子さんと協力して、本書を作り上げた。本書は調理時間、食品の中心温度、保存温度・時間、再加熱温度などの手順や、酢を利用した殺菌法、電子レンジの使用方法などが実用的に、利用しやすい書かれています。流通形態の複雑化、食材の多様化の流れのなか、徹底した管理を行なうには難しい面が多い。しかし本書は、私たちが責任を果たすための効率的なノウハウを教えてください。ご注文は、郵便局の払込用紙を利用し(手数料60円)、口座番号027200114

やまなみの頂きは茜色の雲に覆われている。柔かく広がる雲の海に白銀の富士が輝く、瑞光の姿である。

「元朝のみるものにせん 富士の山」

元旦のさわやかに澄んだ、冷たい大気を深く呼吸し、今年の平穏をひたすら祈念した。

会員の皆様 新年おめでとうございます。平和で健やかな一年でありますようにお祈りします。皆様には尚一層 栄養やまなし編集にご協力を!! (編集者一同)

栄養士のための、栄養指導技法学習会開催のお知らせ

教える栄養指導から、自らが気づく健康学習へ

栄養士は相手の本音を引き出すコーディネーターだ!

我々栄養士の現在の栄養指導は、患者さんや健診結果異常者（以下相談者という）にほんとうに理解されているのでしょうか。栄養指導を受けた相談者は、本当に実践しているのでしょうか。単に「はいはい」と聞いているだけではないのでしょうか。

真に相談者の土俵に立って、相談者の本音を引き出し、実践したくなるような、そんな役割が演じられる栄養士をめざして、この学習会を開催いたします。

日 時 平成9年3月1日（土）午後2時～4時30分

主 催 （社）山梨県栄養士会・行政部会

会 場 総合婦人会館 3階 視聴覚室

テーマ 「糖尿病教室」

内 容 健康学習用ビデオ「糖尿病教室」を視聴し、日常の栄養指導方法や疑問点を話し合います。

受講資格 （社）山梨県栄養士会会員

定 員 50名（定員になり次第締め切ります。）

受講料 500円（当日可）

申込方法 下記申込書に必要事項を記入の上 FAXまたは郵送で申し込んでください。

〒190-03 東京都八王子市松本17-20

0120-218104