

栄養やまなし

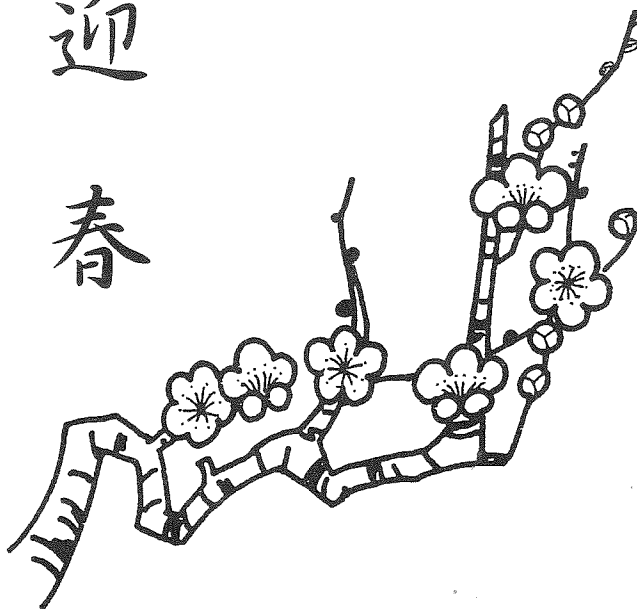
No. 56

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10年 1月

1・2・3月の行事予定

1月17日(土) 部長会議	3月7日(土) 平成10年度山梨県栄養士会研究発表会
1月30日(金) 第3回理事会	3月31日(火) 平成10年度会費納入期限
2月21日(土) 第3回栄養士のための栄養技法学習会	4月10日(金) 平成10年度会費口座ひきおとし日

迎春



目次

新春所感	2	会員から会員へ	11
ニュース		「ある施設の産休代替え職員をして感じたこと」地域活動部会 熊崎紀美江	11
厚生大臣表彰に波木井なつ子さん、知事表彰に五味保子さん	3	「ようやく入ったコンピューター」社会福祉村管理局 石坂恵子	11
病院栄養管理実施状況報告書の様式改正される	3	「私の職場紹介」	
「ヘルスカウンセリング」ビデオ完成	3	管理栄養士試験合格者へそこが聞きたいアンケート	13
日頃の業務を各学会で発表	3	支部・職域のページ	15
栄養学の基本と最新知見を学習	4	行事食 ひなまつり	18
ことぶき汁大好評 1000人分提供	4	平成9年度栄養士研修会レポート(第6回栄養学術講習会)	20
「今の食生活を考える」でフリートーク 県栄養改善大会に1000人が参加	4	事業部ニュース 糖尿病・減塩献立に大好評	21
ビデオを見ながら栄養指導技法について学習	5	低エネルギーのもずく料理に人気集まる	22
思春期の食行動や貧血についての学習	5	豆知識	23
案 内		理事会報告	24
第8回山梨県栄養士会研究発表会	6	新入会員名簿	25
第3回栄養士のための栄養技法学習会開催のお知らせ	6	賛助会員	26
今年の抱負 寅年生まれ年の会員に聞く	7	広 告	27
受賞おめでとう	10	編集後記	30

21 世紀 の 飛 躍 の た め に

—— 栄養士制度改革に一丸となって取り組もう ——

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、ますますご清祥にて新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年は寅年です。昔から「虎は千里往って千里還る」といわれ、一日に千里の道を行き、また戻ってくることができる。勢いの盛んなさまのたとえに使われてきました。この虎にあやかって今年こそは栄養士会も、会員である栄養士も、来る21世紀に向け業務に、職域の拡大に、身分の確立に、社会的評価の向上に向け飛躍的な発展向上を目指して、その基礎固めをする年でありたいと願っています。

昨年の「栄養日本8月号」（第40巻）の特集「期待される栄養士活動」をご覧になった会員も多いと思いますが、一昨年、日本栄養士会長の諮問機関として、外部の学識経験者による「栄養士将来像検討特別委員会」が設けられ、昨年6月に「21世紀の栄養士活動の課題」について報告を受けています。

内容は、現在の栄養士活動や栄養士制度に対する大変厳しいご意見やご指摘を受けていますが、その詳細については、昨年の「栄養日本8月号」をご覧になってください。

一方、厚生省も保健医療局長の私的検討会として「21世紀の管理栄養士等あり方検討会」が設置され、現在その検討が進行中です。どちらの情報も機関誌「栄養日本」に掲載されています。法律改正も含めたこれらの動きの中で、世界に通用する栄養士制度の確立、栄養士業務の見直し・点検・改善が進められたものと思われます。遅きに失した感はありますが、この機会を逃すと、21世紀の栄養士制度の明るい展望は望めないと思っています。強固な団結と会員個々の自覚と覚悟、積極的な行動力なくしては実現は不可能でしょう。この得難い機会を悔いのないよう全会員の積極的な制度改革運動への参加を期待するものです。

ニ ュ ー ス

厚生大臣表彰に波木井なつ子さん、 知事表彰に五味保子さん

～～永年の功績が認められる～～

栄養士として常に第一線にあって実際の栄養指導業務を担当し、栄養士としての活動に特に顕著な功績を有する者に贈られる栄養指導業務功労者としてこの程、波木井なつ子さん（地域活動部会）が選ばれ、福岡県で開催された平成9年度全国栄養改善大会の席上表彰された。

また、知事表彰には、五味保子さん（清山寮）が選ばれ、11月13日（木）県民会館大ホールで開催された栄養改善大会の席上で表彰された。

病院栄養管理実施状況報告書の様式 改正される

～～各食料構成欄などを新設し4月から実施～～

県は、病院における患者への栄養管理状況を把握して、栄養管理業務の充実向上に資するため、各病院より年2回「病院栄養管理実施状況報告書」の提出を求めているが、このほどその様式を一部改正することとし、各病院に通知した。現在の報告書の様式は昭和54年6月に改正されたものであり、それ以来の改正となる。

主な改正点は、新たに食糧構成欄を設けたこと。これにより食品のバランス面にも配慮した給食が行われているかを把握できるとしている。

さらに、特別管理給食や選択メニュー及び食堂加算の状況についても記入する欄を設けた。また、職員給食など患者食以外の給食についても、食数と合計延べ食数に対する比率を記入することとしている。

なお、これまでほとんど記入のなかった「栄養業務の状況、意見等」の欄は廃止された。

新様式は、平成10年4月分より使用することとしている。

「ヘルスカウンセリング」ビデオ完成

～～病態別栄養指導研修会の模様を収録～～

県栄養士会では県が主催している、在宅栄養士と行政に勤務する栄養士を対象にした病態別栄養指導研修会のうち、9月18日に紫玉苑で開催した「栄養指導のためのヘルスカウンセリング」の模

様をビデオ収録した。

これは、講師のヘルスカウンセリングセンター・インターナショナル所長の小森まり子先生による演習を取り入れた研修会の様子を、プロのビデオカメラマンに依頼して完成させたものである。

栄養士会は、これを会員に貸し出し、個人の学習やグループ学習に役立てようとしている。

日頃の業務を各学会で発表

～栄養改善学会・公衆衛生学会などが開催される～

今年度の栄養改善学会や公衆衛生学会がそれぞれ福岡市と横浜市で開催され、本会会員も日頃の業務や研究成果を発表し注目を集めた。

栄養改善学会では大木由枝（ホテル・デュシェルブルー）さんが、「低エネルギーフランス料理実践の場より報告ー第5報 食事療法者への対応② 透析食フランス料理フルコースの意図ー」と題し、ホテルで通常料理と並行して、透析療法者など不特定の利用者に食事を提供するための考え方を発表した。根津美智子・依田萬代（山梨学院短期大学）さんは、「山梨県における行事食の変化についてー盆行事ー」と題し、県内各地の盆行事や供え物などの実態調査を行ない10年前と比較した結果を発表した。小林澄・志村美幸・高野美紀子（山梨県厚生連健康管理センター）さんは、「体脂肪における経年変化の検討ー血液検査・生理検査に対する影響ー」と題し、BMIや体脂肪率の経年変化と血圧、血液生化学検査、超音波検査等の経年変化との関係を明らかにする目的で、性で層別化し相関分析を行なった。真野喜比兒（山梨医科大学付属病院）さんは、「熟年夫婦における食生活実態調査」と題し、老後における健康不安について、食生活の観点から検討することを目的に、アンケートによる食習慣や食物摂取状況実態調査の結果などを発表した。

また、公衆衛生学会では、土橋理恵・深沢幸枝（早川町役場）さんが「みそ汁塩分調査結果からみた減塩指導」と題し、塩分調査結果から効果的な健康相談や地域の栄養教室の開催方法を検討した結果を発表した。

栄養学の基本と最新知見を学習

～100名を超える栄養士が参加～

平成9年度栄養士研修会（第6回栄養学術講習会）が、山梨県と共催で11月8日、県立文学館において開催された。

主催者の県健康増進課の大西聡課長、県栄養士会藤巻一雄会長の挨拶のあと、午前の部は山梨学院大学教授鈴木道子先生の「栄養素の構造と特性」と題した講演があり、午後は昭和大学大学院教授鈴江緑衣郎先生の「栄養学の最新知見について」と題する講演が行われた。

当日は、60名の受講申し込みに対し、100名を超える受講者があり、一時資料が足りなくなるなど準備を進めていた学術部や事務局長を慌てさせたが、栄養士の学習意欲のあらわれと主催者を喜ばせていた。（講演要旨20ページ）

ことぶき汁大好評 1000人分提供

～コンピューター栄養診断を基にした栄養相談も人気～

「いきいき山梨ねりんピック '97」が、9月13日（土）小瀬スポーツ公園において開催された。これは、健康でいきいきとした生活が送れるよう、高齢者を中心にスポーツや各種活動を楽しみながら地域づくりを推進しようというもので、3万人の人でにぎわった。栄養士会は、毎年「ふるさとの味展」で「ことぶき汁」を提供し、福祉よろず相談コーナーでは「栄養相談」を担当している。

ことぶき汁は、会員が朝7時から県立中央病院の調理室をお借りして切り込み作業を行い、小瀬スポーツ公園の特設テントで加熱調理した。提供時間前から、長い行列ができ大好評であった。

また、栄養相談コーナーでは、日頃の食生活や病気と食事について、具体的な調理法を交えた熱心な相談が行われ、相談者に喜ばれた。



小瀬スポーツ公園にて

「今の食生活を考える」でフリートーク 県栄養改善大会に1000人が参加

～高石梅子（桃源荘）さんらが発表～

山梨県・山梨県栄養士会・山梨県食生活改善推進協議会主催の栄養改善大会が11月13日県民会館大ホールにおいて開催された。式典では、知事代理の山田福祉保健部長の挨拶のあと、藤巻一雄栄養士会長が挨拶に立ち、高齢化社会の中でややもすると忘れがちな、乳幼児期からの食生活の大切さを強調した。

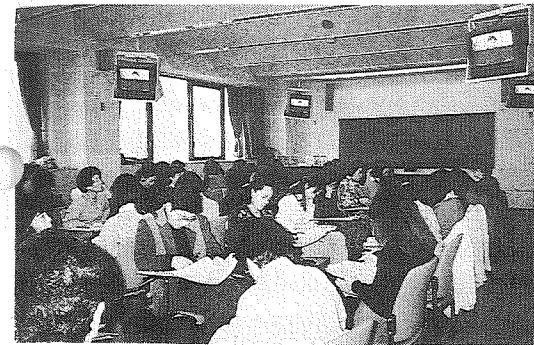
表彰式後のフリートークでは、健康増進課の大西聡課長がコーディネーターをつとめ、日ごろの食生活について一般代表・栄養士・食生活改善推進員の3人から実践事例が報告された。本会会員の高石梅子（桃源荘）さんは、老人ホームに勤務する栄養士の立場から、老人への栄養管理の現状や在宅での食生活の大切さを訴えた。午後からは、北里大学保健衛生専門学院の大江秀夫先生の「今の食生活を考える」と題した講演が行なわれた。



ビデオを見ながら栄養指導技法について学習

～日頃の指導の疑問点やテクニックを和やかに話し合う～

第2回栄養士のための栄養指導技法学習会が、11月22日（土）総合婦人会館において開催された。今回は「糖尿病」をテーマに、健康学習用ビデオを視聴し、日常の栄養指導方法や疑問点を先輩・同僚同士で話し合った。



思春期の食行動や貧血について学習 ～ビタミンCの役割とは～

健康づくり米食栄養学術関東ブロック講習会が10月29日（水）山梨県自治会館において開催された。東京食糧事務所甲府事務所の橋本勝嗣所長による「食料消費の動向について」と題して、準備された資料により日本の食料事情をわかりやすく話された。引き続き、東邦大学医学部心身医学教授筒井未春先生の「思春期の女性と食行動」－摂取障害の早期発見と予防について－摂取障害の実態と特徴をスライドを用いて詳しい内容の講演があった。午後は日本小児血液学会理事長の赤塚順一先生による「思春期貧血と食事」という演題で、思春期貧血の問題点と食事等のポイントについて、実際に関わっている患者の例を挙げながら興味深く話された。その中に鉄の吸収を阻害する食物に対してビタミンCと一緒に摂取することにより吸収を促進できるという内容が興味深かった。ただ参加者が少ないのが残念であった。



案内

第8回山梨県栄養士会研究発表会 ～平成9年度研究発表会～

日 時 平成10年3月7日(土) 13:00～17:00
場 所 山梨県総合婦人会館
内 容

☆研究発表会(13:20～15:00)

1) 教育養成部会

江戸末期の「馬琴日記」に現れた食について
シキシマ醤油(株) 中 島 千 恵
指 導 依 田 萬 代

2) 行政部会

食生活改善推進員活動における
ヘルシーレストランの取り組みについて
小笠原保健所 萩 原 久美子

3) 地域活動部会

在宅訪問指導の展望
在宅栄養士 利 波 美也子

4) 産業部会

ファナック社員食堂の現状報告
ファナック興産(株) 原 崇 子

5) 病院部会

・病院給食における患者さんの給食料定額負担と課題
県立中央病院 金 子 義 憲
・透析食の理解から実践
ー 栄養士として13年間透析患者と係わって ー
鈴木泌尿器科 標 雅 子

6) 福祉部会

食事介助老人の自立への援助
ー テーブルバイキングを通して ー
特別養護老人ホーム桃源荘 高 石 梅 子

☆分科会(グループ討議)(15:00～16:30)

- 1) テーマ「給食施設におけるおいしい食事づくり」
- 2) 1グループ 概ね10名～15名
- 3) 各グループとも、座長、記録担当者、全体会での発表者を決める
- 4) 各グループには理事が必ず1名以上入るようグループ編成をする
- 5) 分科会のグループ討議は約60分とする

6) 全体会での発表時間数は、5分以内とする

第3回栄養士のための栄養技法学習会 開催のお知らせ

～今の栄養指導方法では、患者(相談者)は、満足していない～

日 時 平成10年2月21日(土) 14:00～16:30
場 所 未定

(会場は申し込み時迄に決定しておきます)

テーマ 「ヘルスカウンセリング入門」
申込期日 平成10年1月12日(月)から電話にて申し込んで下さい。申し込み時に会場をお知らせします。

定 員 60名
資料代 500円

今年の抱負

寅(とら)年生まれの会員にきく



変わった栄養士?

地域活動部会
井 上 智 子

学校を卒業して家業の薬局を手伝って4年目になります。はじめは薬剤師じゃないからと相手にしてくれません。私は自分の場所を見つけるために私にしかできない接客を始めました。お店には忙しい人、話をして帰る人とさまざまですが、私はひとこと食事のアドバイスをする様に心がけています。意外に体のことは心配しても食生活に無関心だったり、必要以上に気を使い過ぎる人もいますので、「食」を考える時間が少しでも作れたらいいと思います。

続けていくうちに食物の話をする機会が多くなりました。逆にお客様から教えてもらおう新しい発見もあります。そんな小さなコミュニケーションが気軽な食生活の相談窓口になればいいと思います。私らしい店員としての一歩が二歩になるように情報交換の場として、また自己啓発のために栄養士会の活動に参加していきたいです。

「薬だけ売ればいいのではなく、まず食生活から」そんなお店が一軒くらいあってもいいですね!?



年頭にあたって

山梨県小笠原保健所
萩 原 久 美 子

栄養士として働き始め、早くも2年が過ぎようとしています。私にとって、保健所でのすべてのこと

が勉強でした。

中でも印象に残っていることは、市町村に栄養士活動をPRするために、「正しい食生活の実践を目的とした事業「ヘルシーレストラン」を実施したことです。町村で実施し、直接住民の声を聞いた時、地域の栄養改善促進のために、住民にもっとも身近な市町村に栄養士が配置されたらと思いました。また、事業をつくりあげていくことは、事業の計画、実施、評価の繰り返しであると改めて痛感しました。地域の住民のニーズをとらえ、事業を展開していくことは、難しいことですが、情報収集などに力を入れ、楽しい仕事をしていきたいと思っています。



「新年を迎えて」

㈱日立京商甲府事業所
丸 山 郁 美

私が栄養士として働き始めて、早くも3年が過ぎようとしています。本当に月日が流れるのは早いもので、右も左も分からず、ただ無我夢中で過ごしてきた日々ですが、まわりの人達にも助けられて、何とかここまでがんばることができました。

この仕事を始めて、改めて栄養士という仕事の大変さと責任の重さを痛感しています。最近では、O-157の発生により、さらに徹底した衛生管理が問われるようになりました。私自身もより専門的な知識の必要性を感じています。また、お客様のニーズも日々めまぐるしく変化していきます。それに対応していくためにも、今の現状に満足することなく、常にアンテナを巡らせて、いろいろな経験を積んでいきたいと思っています。

今はまだ毎日が勉強の日々ですが、これからも自分の仕事に誇りと責任を持ち、楽しんで仕事ができればいいと思います。



新年に思う

高原病院

川崎ひとみ

新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。

平成10年を迎え、日本は経済的に世界のリーダーシップを取る立場であるが、国内の景気は予想以上に低迷をきわめ、多様化された現在社会において当然ながら取り巻く生活環境も複雑化し、食生活も日本型の食形態から欧米型の食形態に変化しつつある中で今、栄養士の業務も多様化し、ニーズに合った栄養指導ゆえに専門性の必要性を求められている現在、改めて時代の流れの中に自分自身がどれだけ知識を高めあらゆる対応が出来るかを問われているのでは……。

当院は48床内科の小さな病院ですが、昨年は〇ー157対策で酸性水を使用するようになり、先輩栄養士の指導の中無我夢中で一日一日業務をこなしてきた様に思います。当院は経管栄養の患者も合併症・腎臓病、さまざまな患者に、個人病院であるがゆえにきめこまやかな食事を//信頼関係を築いて微力ながら医療チームの一人として役割をはたしていきたいと思っています。



1998年を迎えて

特別養護老人ホーム桜井寮

山本美代子

介護保健制度を目前にし競争と選択の時代へと社会の情勢も目まぐるしく変化しようとしている中で、時の流れの早さを感じています。

老人ホームに勤務して健康で2回目のとら年を迎えることができましたことを感謝しています。ホームの食事も集団援助から個別援助と食事サービスの方法も変わってきました、疾病のある方等機能に合わせた個別対応に心がけています。満足していただ

く為には、色々な工夫や専門性も要求されてきます、あらゆることに対応できる栄養士を目指し、プラス『思いやりの心』を忘れず、明るく楽しく頑張っていきたいとおもいます。

又ゆとりの時間を見つけて自分が夢中になれるものを捜して行きたいと思っています。



今年の抱負

山梨県立盲学校

遠藤ひろみ

謹んで新春のお慶びを申し上げます。県に採用されて20数年、職場は病院の経験のみでした。盲学校に40代で異動になり、5年目を迎えようとしています。今になって思うことは、行政・医療・学校等経験できる職場は、若いうちに経験しておけば良かったということです。

盲学校というと全盲で白杖、あんま・マッサージというイメージを抱いてしまっていますが、実際に盲学校に勤務し、そのイメージは変わりました。生徒の大半が弱視なのです。53名の生徒のうち、点字、白杖の使用者は2割弱しかいません。勉強している内容も普通の小学校、中学校、高等学校と同じです。生徒数は少ないですが、みんな明るく元気に学習している姿には、頭がさがる思いでした。

この学校が他の特殊学校と違うところは、成人の生徒が大勢いることです。高等部46名中、20才以上が35名います。最年長は53才です。盲学校というより専門学校のような感じがしました。卒業して国家試験に合格し、自分で開業すれば、教師よりも高収入な方もおります。

指導が大変なようですが、大人としての話が通じるといふ普通の特殊学校にはないおもしろさがあります。毎日の給食に対する反応もすぐかえってきてやりがいがあります。

給食にかかわる先生方に感謝しながら、今年は、点字（パソコンが書きます）の給食便りを出したいと思っています。

高齢化社会を目前に



特別養護老人ホーム 敷島荘

水地民子

新年、明けましてお目出とう御座居ます。

今年こそ、今年こそはと思いつつ、5回目の干支を迎え、アツと云う間に過ぎ去った日々を懐かしく思い出しております。若い時に種々学んで趣味の一つでも身につけていたならば、老後に向けて何よりも生甲斐につながったかもと、毎日高齢者の現実と目の前に痛切に感じております。老人ホームに勤めて20年、今後介護保険制度の導入等、高齢化社会の有り方が見直されておりますが、お年寄りが健康で楽しく、生き生きとした余生を悔なく過ごして頂ける事を願っております。

又、ホームにおいて一番の楽しみとされている食事についても、各々異なる年令や嗜好、過去の生活歴、身体状況等充分に考慮し乍、常に食事状況の把握に努め、個々の多様なニーズに応えられる様、喜んで食べて頂ける食事をモットーに、行事食、選択メニュー、バイキング等取り入れ食事サービスに力を入れて行きたいと思っております。



新しい年を迎えて

地域活動部会

柳沢宏子

私は、在宅栄養士（現・地域活動部会）として再び仕事に携わる事ができた15年前の感激を今も鮮明に憶い出します。毎日が勉強の連続でしたが、楽しく新鮮でした。同時に家庭内での様々なでき事もたくさんあり、特に数年間に及ぶ義母の介護は厳しい状況でした。でも私は栄養士の仕事が好きでしたし、高校時代の長い闘病生活の後、選んだ道でしたから、家族も周囲の方も温かく支えてくれました。

そして今、私は人生の大きな節目の年令となり、今までは他人事と思っていた高齢化社会の問題が急

に身近なこととして感じられるようになりました。

現在、私は町のマニュアル作成の為に実施している寝たきり老人の訪問栄養指導に参加させて頂いております。その中で特に今後の課題として私は、高齢者の方が本当に「生きていて良かった」と実感して頂けるように栄養士としても、更に視野を広めていかなければと痛感しております。

これからは、私自身の「生き方」も含めて高齢者の問題を皆様と一緒に学び実践していきたいと思



受賞おめでとう！



厚生大臣賞 を受賞して

波木井 なつ子

平成9年10月16日、福岡県に於いて開催された平成9年度全国栄養改善大会の席上で「栄養指導功労者」として栄ある賞を賜り、感激と感謝の気持ちでいっぱいです。

栄養士になって44年（県立病院21年、保健所19年、在宅4年）大過なく公務員勤務を終え、このような素晴らしい光栄に浴することが出来たことは、栄養士会の諸先輩を初めとする多くの関係者の皆様、又職場の上司、同僚、後輩のお力添え、ご指導によるものと、心より感謝致します。

病院と保健所を出たり、入ったりをくり返して40年経っていますが、その間時代の変せんと共に栄養行政も、医療制度も大きく様変わりしました。その変化を的確にとらえ努力いたしました。

病院から初めて保健所に異動した昭和38年頃は丁度栄養改善推進員の養成を始めた頃で、今のようにテキストもマニュアルもなく手さぐりで養成講習を行い、会育成のため先進県の会との交流会などしたのですが、今のような大きな組織の会になるうとは、本当に感無量の思いです。又キッチンカーで地域に出向いての講習会など、なつかしく思い出されます。

病院には3回異動になりましたが、異動するたびに医療制度の変化、医療技術の進歩、医療内容の高度化には目をみはるものがあり、複雑な病態に応じた治療食基準の見直しや、昭和62年に適時適温給食（6時夕食、保温食器）を実施したこと、又セレクトメニューを導入したことなど感慨深いものがあります。これらが実施できたのも、長いことこのことに取り組んでこられた前任者の先輩の方々や共に働いた同僚、後輩の協力があり、病院全体の他職種の

方々が協力体制を調えて下さったからで、本当にチーム医療のすばらしさを実感したものです。

今は退職して在宅ですが、最後の勤めが病院でしたので、感謝を込めて医療に関係あるボランティアをしようと、山梨ホスピス協会で電話相談や、老人施設のディサービスなどの奉仕活動をしながら、栄養士のいない市町村のお手伝いもしておりますが、高令化社会を迎え、健康や病気への関心の高まり各市町村とも、専任の栄養士による専門的指導や栄養指導が必要となってきました。その設置の働きかけも心がけております。

今回このような日を迎えることが出来、大勢の方々から賜りました暖かな励ましや、祝福に、心より厚くお礼申し上げますと共に、この喜びをしっかりと胸に刻んで、新しい意気を持ち、これからも自己研鑽に励み、専門家として恥ずかしくないよう努力を重ねながら健康のつづくかぎり栄養士活動を進めていきたいと思っておりますので、今後共皆様方の御指導をよろしくお願い致します。

今後、大勢の皆様のご活躍が認められ表彰を受けられることを願うと共に、山梨県栄養士会の発展をお祈り申し上げます。

受賞に際しまして、ご尽力下さいました関係の皆様方に厚く御礼申し上げます。



会員から 会員へ

いまこんなことしてま〜す!!

「ある施設の産休・代替職員をして 感じたこと」

地域活動部会

熊崎 紀美江

● 栄養士は一人で、各職場で頑張っていることが多い。「栄養士になるつもりはなかった」「こんなに長く勤めるとは思っていなかった」いずれも残念ながらよく聞くことばです。しかし栄養士として採用されたならば是非、有るだけの力をだして「仕事」に取り組んでもらいたいと思う。実は、産休・育休の代替職員として勤めて、案外いい加減な勤め方をしてることに驚かされました。例えば、みそ汁の実の分量が、1人豆腐13gであるとか、冷奴の豆腐が1人43gである。笹カマボコが2枚つけているのに1人20gになっている。カルライスの単位を一けたずらして多くしている。がんもどき1枚の量があってない。「その他」という献立をつくり、エネルギーや鉄分、ビタミンを調節して増やせるようにしている。せっかくパソコンを使っているが、提供している献立の栄養価を正しく把握していないことは大変残念である。材料や分量をより正しく、パソコンに入力する努力をどうしてしないのだろうか。忙しすぎるのか、やりかたがわからないのか、やる気がないのか。

一度入力して、献立を実施しておかしければ、時間をつくって、訂正する。ただこれだけのことを5年も6年も勤めてしていない。残念です。いい加減な献立の記録は何の意味もないのではないのでしょうか。朝・昼・晩の割り合を考える。材料が重ならないように材料を考える。揚げ物が続かないように工夫する・誰も見ていなくてもやらなければいけないことがたくさんあります。産休・育休の代替職員をしていると「責任がなくていいね」「パートなのがいいお金になるね」とか、いわれます。とんでもな

りません。責任を感じて一生けん命やっても、現職の栄養士さんが「栄養士」として取りくんで仕事をしてくれなければとても虚しい仕事です。（次回は地域活動部会 川窪真由美さんをお願いします）



ようやく入ったコンピューター

社会福祉村管理局 栄養士長

石坂 恵子

栄養給食担当（栄養士3人）は業務課に属し、社会福祉村内の9施設のうち4つの施設の栄養給食業務をセンター方式で実施しており、食事は各施設に配送しています。

4つの施設のうち「あけぼの医療福祉センター」は、身体に障害をもつ児童及び成人の施設で、児童部門は肢体不自由児施設と重症心身障害児施設からなり、成人は重症身体障害者更生援護施設に入所しています。「あけぼの養護学校」（小・中・高等学校）は、このセンターに入所・通所している児童・生徒が通学している施設です。「育成福祉センター」は、知的障害をもつ児童及び成人の施設で、児童部門の精神薄弱児施設と成人部門の精神薄弱者更生施設があります。「わかば養護学校」（小・中・高等学校）は、知的障害をもつ児童・生徒を対象の養護学校で、育成福祉センターの入所者も通学しています。喫食者数は、約520人ですが年齢が2歳から60歳と幅広く、身体状況もさまざまに違います。最近では入所者児も重症化するばかりで、常食と特別食の比率は同数に近く、献立や調理面での細かい対応が必須となっています。

そんな中で、栄養管理業務のうちの事務処理に多くの時間が費やされ、従来より合理的な栄養管理業務のためのOA化が、栄養給食担当のなかで検討されてきました。

課題は予算獲得であり、東京で開催された栄養改善学会に総務経理担当者をお連れし、展示会場を見学いたしました。当施設特有の複雑な栄養管理業務を処理する機種はどのくらいの予算を要するのかなど、メーカーの流暢な説明を受けました。「百聞は一見にしかず」、全国から集まる栄養士の会話や質問、学会特有の雰囲気は総務経理担当者に理解して

いただくのに十分でした。

今更〇A化と思われるかも知れませんが、当施設においては、平成9年度、ようやく、やっとここまで漕ぎ着けたところです。

コンピューターの導入により、各施設の喫食状況が簡単に把握でき、全体の食数把握も容易となり、食数集計の事務は簡素化されました。当施設は四訂成分表にない食品も数多く使用しておりそれらの登録作業もようやく終わり、現在は献立作成登録業務に奮闘中です。今後〇A化により合理化された時間を、おいしい調理の検討・喫食者とのふれあいやニーズ把握・衛生管理等に費やしたいと思います。

(次回は清山寮の五味保子さんをお願いします。)

「私の職場紹介」

宮前保育園 管理栄養士
堀 口 一 美

保育園は、0歳(産休明け)から6歳(就学前)までの乳幼児を対象に、朝7:30から、夜7:00までお預かりして保育いたしております。

一日の大半を北保育園で過ごす子どもたち、この6年間は、心の成長もさる事ながら体の成長も著しい時。本園では、「乳幼児期の子どものため食事」として大切と考え、豊かに、楽しく、健康に生涯過ごせるよう正しい食習慣を身につけさせ成長期に見合った食事を作る」を目的に、“手と心”をかけて作るをモットーに日々の給食業務に取り組んでいます。〈カレーは、まずガラを鍋にかけ、バターで小麦粉を炒める。〉そんな素材からの調理の実践を行っています。

◎現在、安全な食材で食事作りをしようと、次の食品を購入しています。

- ①無農薬有機栽培のじゃが芋、玉葱、人参
- ②無添加天然本醸造品の醤油、味噌、みりん、酒、機械圧縮法なたね油
- ③ミネラルの多い粗糖、天塩
- ④輸入果実は、使用しない(ポストハーベットの心配ないバナナ使用)
- ⑤無添加のハム、ベーコン、竹輪、さつま揚げ
- ⑥安全な菓子(ほとんど手作りおやつ)

◎季節の行事に合わせて特別献立を取り入れて子ども

たちに四季の変化や行事の由来を話し、行事食を楽しみながら日本の文化伝承に努めています。

4月ーお赤飯、5月ー鯉のぼりランチ、6月ー時計ランチ・野香めしなど

◎保護者との試食会、親子料理教室を通して、食生活全般の工夫、大量調理の実践から手早く料理する方法と一緒に勉強します。

◎個々を大切に、段階別に離乳食や除去食を提供します。

現在、保育園に食物アレルギーの治療のため食物除去療法(除去食)を10数名行っております。乳幼児の食物アレルギーの場合食物除去療法(原因食物を食べないようにして、かゆみ、しっしん、ぜんそくの発症を予防し、耐性)[抵抗できる状態]が現れるのを待つ治療法が効果的です。食物除去法が(除去食)が円滑、且つ効果的に行われるよう、保護者との連携を十分にとり、子ども(本人)の心身への影響、ちがうものを食べるストレスを最小限にとどめるように、材料は、ちがっても同じに見えるコピー料理の実践などに努めております。何名かは治療の効果があがり、現在では、普通の食事をしています。除去食「大変だ」と思いがちですが、早期に確実な除去は、遠いようでも早道です。アレルギー対応食品(卵抜きマヨネーズ、大豆が入っていない油、雑穀粉、雑穀みそ)など入手しやすくなっています。

《事例1》 1歳になるまでに治ったAちゃん

生後2~3週間より湿疹が出て、耳の裏はジュクジュク、顔は真っ赤、小児科に受診し、血液検査で卵白が原因とわかり、母乳のため母親が食事に気をつけ、離乳食が始まってからは、抗アレルギー剤を服用し、卵の除去をしました。11か月目に完治しました。

《事例2》 かくれ型アレルギーだったBちゃん

2歳半まで卵アレルギーといわれ除去してきましたが、なかなかよくなり、民間療法も試しましたが、これはほかの食物に原因があるかもしれないということで除去試験をし、米、小麦が関与していることが確認され、米、小麦をやめ(稗、粟、黍)を食べてがんばっています。見た目には、症状は、ほとんどありません。

子どもは、離乳の時期から、それぞれ毎日の食事を通して食べるという意味を体験しながら確かな食習慣を身につけていきます。子どもたちのために、給食のより一層の充実を計っていきたくて思っています。(次回は明生学園の岩間福巳さんをお願いします。)

管理栄養士試験合格者へ

そこが聞きたいアンケート

今年こそは、チャレンジしようという方もいると思います。本会では、平成8年度以降に合格した会員25名にアンケートを行い、9名の方からご回答をいただきましたのでお知らせします。ご回答者には、ご協力ありがとうございました。()内の数は回答者数です。

1. 特に参考になった参考書やテキスト名とその出版社名は?

1. 南江堂 管理栄養士国家試験の傾向と対策'97 (3)
2. 中央法規出版 管理栄養士国家試験のための基礎知識(上下)(1)
3. 日本給食指導協会 管理栄養士国家試験問題集 (1)
4. 医歯薬出版 管理栄養士国家試験全科の要点問題集 (4)
5. 中央法規 管理栄養士国家試験問題集 (1)
6. 医歯薬出版 病態栄養学全科目 (1)

2. あなたが受講した講習会は?

1. 日本栄養士会 管理栄養士国家試験受験準備講習会 (4)
2. 女子栄養大学 管理栄養士国家試験受験講座(1)
3. 日本給食指導協会 管理栄養士国家試験準備講習会基礎講座 (1) 直前講座 (1)
4. 山梨学院短大 管理栄養士国家試験準備講習会 (1)
5. 山梨県栄養士会 栄養学術講座 (1)
6. 受講しなかった (1)

3. 受験勉強に要した年月は?

1. 6ヶ月以内 (2)
2. 1年以内 (3)
3. 2年以内 (1)
4. 3年以内 (1)

4. 合格の一番の要因は?

1. テキストがよかった (3)
2. 受講した講習会がよかった (6)

3. コツコツと勉強したから (4)
 4. 短期間に集中して勉強したから (4)
 5. 本人の努力 (2)
 6. その他 ()
- 《仕事(栄養相談)で重なるものがあった。》

5. 勉強方法は?

1. 過去に出題された問題集を中心に勉強した (3)
2. 講習会の参加とその復習を中心にした (2)
3. テキストを中心に勉強した
4. 上記を複合的に実施した 1と2 (2) 1と3 (2)

6. 実際の試験科目で、特に難しかった科目を3つまであげてください。

1. 解剖生理学 (5)
2. 病理学 (1)
3. 生理学 (5)
4. 食品学 (3)
5. 食品加工学 (3)
6. 栄養学 (3)
7. 栄養指導論 (3)
8. 臨床栄養学 (1)
9. 公衆栄養学 (1)
10. 給食管理(調理学含)
11. 食品衛生学
12. 公衆衛生学 (2)
13. 健康管理概論

7. あなたが合格した管理栄養士国家試験で、あなたはどのくらいの正解数だと思いますか。(全問題数 150)

1. 70問位 (2)
2. 80~90問位 (1)
3. 108~115問位 (1)
4. 無回答 (5)

8. 通常よく勉強した時間帯を3つまであげてください。

1. 早朝 (2)
2. 昼間
3. 勤務時間中
4. 夜 (8)
5. 深夜 (2)
6. 休日 (9)

9. これから受験する仲間へアドバイスがありましたらお願いします。

- 過去に出題された問題を中心に数多くの問題をこなすと良いと思います。
(同じ答えでも少しずつ聞き方が変えられていることが多い)
- 講習会(勉強会)に少なくとも1回は参加したほうがいいです。
(特に県外に行くと刺激があつていいです)
- 仕事と勉強の両立なので、毎日欲張らずに、コツコツ勉強したほうがよいと思います。
- 家庭のある人は、休みの日などに図書館を利用して勉強するのもいいです。
- 自分なりにノートにまとめて持ち歩いた。
(必要な時にすぐ見て確認できる)
- 臨床栄養学を中心に勉強を進めると良いと思います。
- 職場の人間関係を中心に勉強を進めると良いと思います。
- 体調を整え、自分に合った時間帯を決め、きちんと実行するようにする。
- 自分を信じて(合格することを信じて)最後まで勉強を続けると良いと思います。

〈インスタントラーメン〉 とっておきオリジナルメニュー

1. なすみそラーメン

材 料 (1人分)

即席めん(味噌)	1個分
水	3cup
添付スープ	1/2袋
なす(100g位)	1個
ピーマン	小1個
サラダ油	大匙2
砂糖	小匙1
赤味噌	小匙1
みりん	大匙1

水	大匙1
添付スープ	1/2袋
七味唐辛子	
青しそ	

作り方

- なすを斜めの6~7mm輪切りにしてから、6~7mm棒状に切る。ピーマンは6~7mmのせん切りにする。
- サラダ油を熱したフライパンでなすを炒め、半分目位火が通ったらピーマンを加えて更に炒め、砂糖をふり入れた後、A手早く混ぜて仕上げる。
- 即席めんを分量の熱湯で3分位煮てから火を止めて添付スープを加える。
- 中華 3を盛り、2なすみそをのせ、好み七味唐辛子・青しそのせん切りを添える。

2. ミネストラーメン

材 料 (2人分)

即席めん(塩)	1袋
ベーコン	3枚
人参	40g
玉葱	1/2個
ポテト	小1個
さやいんげん	3本
トマト(水煮缶)	1個
にんにく	少々
サラダ油	大匙1
水	4cup
添付スープ	1袋
塩・胡椒	少々

作り方

- ベーコンは細切りにする。人参・玉葱・ポテトは皮をむき、1cmの角切りにする。
- 水煮トマトはフォークでくずしておく、さやいんげんは2cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、にんにくを入れてさらに炒める。
- トマトが以外の材料を加え、炒め、水を入れ、人参が柔らかくなったら即席めんを3~4個に割り入れ3分間煮て、添付スープを加え、塩・胡椒で味を整えて仕上げる。

甲 府 支 部

視 察 研 修

地球の温暖化、ダイオキシンの発生など地球環境の破壊が大きな問題となっています。甲府支部では「環境を守るためにどうしたらよいか」をテーマに今年度第2回目の研修会は環境の保全に取り組んでいる甲府市中央卸売り市場・リサイクルプラザ・環境センター・平瀬浄水場を視察しました。

中央卸売市場では大量に出る発砲スチロール箱はボタン等の発砲剤を加えて用途別に形成し利用されていました。

リサイクルプラザでは、粗大ゴミの再資源化がはかれタンスや、自転車が新品同様に生まれ変わっていてその有効利用に感心させられました。

環境センターではゴミの燃焼熱を利用して冷暖房や温水プールなどを造り市民に開放してエネルギーの利用をはかる等、各施設とも環境問題に真剣に取り組んでいる姿が伺えました。

ダイオキシンは生ゴミや、塩化ビニールなどの燃焼時に発生しその毒性はサリンの50倍ともいわれ、微量であっても長期間体の中に取り込み続けるとがんや、免疫力の低下又、母乳を通じて子どもの体に入りさまざまな障害をおこします。

二酸化炭素(CO₂)は、ガス、石油など日常使うものから発生します。このまま増え続けると気温が上昇し、洪水、干ばつ、疫病等がまんえんすると言われています。

地球を守るために私たち一人一人が心がけることはどんなことでしょうか。

- ★余分な物は買わない。
- ★リサイクルをする。
- ★節水、節電に心がける
- ★塩ビ製品は買わない。
- ★塩素処理してあるもの(漂白)は買わない。
- ★食べ残しはしない。
- ★アイドリングはしない。
- ★調理もエコクッキングで、など

栄養管理と合わせて日常業務を見直し環境問題について真剣に考えていかなければなりません。地球あつて人間が存在するのですから。

天候に恵まれ有意義な研修を終えることができました。この研修にご協力くださった甲府保健所、市役所の方々に深く感謝いたします。

小 笠 原 支 部

ヘルシーレストラン好評

前号で紹介した「ヘルシーレストラン」が、管内の食生活改善推進員会の間で大好評です。アンケートの結果でも「これぞ食生活改善推進員の新たな活動だ」との意見が多く、町村の活動に取り入れる組織が続出しています。在宅栄養士や保健所栄養士の支援の基に、町村長や町村議会議員、健康づくり推進協議会委員を対象にしたり、会員相互の研修に取り入れれたりしています。また、来年度の町村の事業に取り入れようと予算化を検討している町村もあります。

韮 崎 支 部

特産料理教室に参画協力

「森林からの恵み」特産のきのこ類、山菜類、木の実類の恵みが、いっぱい峡北の秋の一日、これらの特産品を上手に、かつ、ユニークに使った料理のアイディアコンクールが峡北特用林産協会、ならびに韮崎保健所の主催により開催されました。入賞作品は、森林からの自然の恵みにちょっとしたアイディアと知識という調味料を加えた新しいけど素朴な秋の味が満喫できるものでした。

さらにこの普及を図るため9月28日(日)韮崎保健所で入賞作品を中心とした講習会が開催されました。

実 施 献 立

- ・きのこごはん
 - ・森のサラダ
 - ・福袋
 - ・高原スープ
- (講師:地域活動部会 遊佐 渚)

吉 田 支 部

第2回集団給食施設関係者研修会

日 時 平成9年8月11日(日) 14:30~16:30
会 場 昭和大学富士吉田校舎 1号館
参加者 169名

(責任者 42名、調理担当者127名)

講 演 「集団給食施設の留意点」

講 師 佐藤保健衛生幹

〈食中毒を防ぐために〉

発生原因及び、最近の分類、3つの基本原則で

食中毒を予防する（清潔、迅速、冷却加熱）等の再認識する事柄。

〈地球環境〉

オゾン層の破壊、光化学オキシダントの生成の仕組み、化学的な内容で少し難しい化学記号が出てきた。又、家庭排水の及ぼす影響と身近な問題への取り組み方を話された。

〈地球温暖化〉

もし、気温が2100年までに約3℃上昇したら、沿岸域・水源・エネルギー・都市施設・農業・健康・森林・生態形に悪影響を及ぼす等の解説があり、皆、深刻な気持ちで聞き入っていた。

休憩後、エイズについて、正しい知識の普及啓発（感染予防及び患者、感染者への理解普及）ほか、ユーモアを交えながら、真剣なエイズの話で講演を終了した。

◆高齢者等栄養管理講習会を開く

去る10月17日(金) 午後2時～5時まで、下吉田コミュニティセンターに於いて、高齢者へ給食を提供している栄養士・調理師・調理員を対象に開催された。

まず、佐藤文子支部長により「高齢者の栄養管理について」～おいしく食べるには～と題して、①栄養管理の目安、②栄養評価の項目、③食事の支援方法について講演が行われた。

その後、参加者全員によりディスカッションが行われ、えん下困難者、ミキサー食の提供の仕方、病態別の食事を提供するにあたり調理方法を効率よく行うにはどのようにしたらよいかなど、活発な意見が出された。

実習も行われ、富士吉田市福祉ホールで配食サービスに提供している中から「なめ茸と山菜の千草焼」「油揚げの肉詰めステーキ」の2種を実際に調理し試食を行い、それぞれの職場でも献立に取り入れていきたいという意見もあり、大変好評であった。

行政部会

健康増進課と保健所栄養士の間で集団給食施設指導のための「指導票」見直し検討を行っています。様式が決定しましたら紹介します。また、病態別栄養指導マニュアル」の検討も行っております。高血圧、心疾患、高脂血症、肥満、糖尿病腎疾患などを掲載の予定です。

地域活動部会

◆離乳食指導の実際

地域活動部会では、平成9年6月7日(土)、午後2時より、甲府市北公民館にて、事例発表研修会を行いました。「離乳食指導の実際」ということで、森田園子先生にお話を伺いました。その後、調理実習として「乳幼児のおやつ」を指導していただきました。

「離乳食指導の実際」では、森田先生が塩山市のすすく学級で使った資料等を提供していただき、若いお母さん達によく聞かれる質問や離乳食指導のポイントについて、わかりやすく説明していただきました。経験豊富な先生のお話から、離乳開始時期の疑問や離乳食のすすめ方の注意は、若い栄養士さん達には特に参考になりました。

「調理実習」では離乳期食は、乳児にとって大切なエネルギー源、栄養源であることから、卵、乳製品、果物、野菜が豊かに使われたメニューで好評でした。離乳期の食事作りが、幼児、学童、大人への食生活の基礎になることを学んだ有意義な研修でした。

産業部会

◆ガリバー王国内レストランを見学して

日 時 平成9年11月26日(水) 11時から

見学施設 富士ガリバー王国内

・カジュアルレストラン

「ストランド・ヴェーゲン」

・ファーストフード「ガンネル」

研修内容 最新のキャフェテリア、食事提供のレイアウト及び厨房施設設備

26日水曜日、前日までの晴天と正反対の豪雨と強風の中施設見学会が行われました。

今回は、最新のキャフェテリア方式を学ぶ事を目的とし、研修施設での見学会になりました。まじめな研修が終わりましたら、童心に返り、ガリバー旅行の世界を味わおうと、部会長自身大いなる下心がありました。ところが！傘の骨が折れるほどの強風が富士山より吹き荒れ、嵐のように斜めに降る雨に施設内のお客もほとんどなく、まるで大国を借り切ったような状態で、外にも出られずおかげさまで、ゆっ

くりと厨房をご案内頂き、レイアウトの説明も頂きました。こちらも借り切りのようなカジュアルレストランでお昼をご馳走になり、店長野沢氏つきっきりの説明を受けました。

とりわけ興味深かったのが炊飯システム。一機械で米計量、洗浄が組み込まれ、最後に計量された炊飯用の水と洗米が共に出てきます。5kg、10kgのぼたんを押せば、それで洗米と水加減は終了。ガス炊飯器に移しますがここが自動化されれば、もっと便利だと考えました。小型ながら400人分のジュースを提供可能とする濃縮液には、国外より輸送の背景を感じました。コーヒーマシンは、湯の割合でアイスもホットも提供可能な高濃度抽出液混合型。その上このコーヒー原液はマシンの上で冷蔵され無菌パックで2日の日持ちが可能です。他の分野に比べ少々遅れて進歩する厨房設備に明るい将来がのぞいている。そんな気がする一日でした。

病院部会

◆北里大学病院を見学して

去る11月19日(水)、北里大学病院栄養部を見学致しました。

当日は38名の会員が参加。甲府駅より、チャーターしたバスで、ほぼ定刻（AM9：00）どおり出発。幸い天候にも恵まれ目的地迄の道中、車窓よりみる山々の紅葉も大変素晴らしく印象的だった。

指定された見学時間よりも早く現地へ到着したのですが、先方の厚意により早々、会議室にてスライドによる栄養部の概説と栄養部で使用している帳票類の説明がありました。

概 要

病 床 数	1,069床
職 員 数	正職員 50名 臨時職員 16名 委託（食器・乳瓶洗浄、食品の一部仕込み）
職 員 構 成	管理栄養士 25名 栄養士 6名 病態調理師 6名 調理師 11名 調理補佐（臨時） 16名 事務員 1名

栄養部は診療部に所属し、又、栄養部内で、臨床

栄養科（主に入院P¹）と予防栄養科（主に外来P¹、在宅P¹）に組織されており、各々の業務内容が、はっきりと明確化させている。

今回は厨房内の見学はなかったが、調理作業については出来上りの間違いを防ぐ意味で、各々のメニューを写真にし、それを参照して調理をしているとのこと。

個別対応食も当然取り入れているが、全患者の40～50%とのことでした。

外来に於けるペインクリニックでは栄養部として経腸栄養剤（経口80名位、チューブ180名位）の投与にも業務として関与している。

特筆すべきは、当栄養部では、病態調理師制度を導入していることだ。

院内での資格制度だが、病態調理師として要求されることは食品交換表（DM・腎）・食品科学・食品衛生・作業管理の理解力と調理技術の熟練など…。

給食業務を向上させる上で、優秀な調理スタッフの存在は大きい。そういう意味では各々の施設での参考になったように思う。

今回は大学病院ということで、人・物又、経済的にも十分恵まれているような印象も受けたが、しかし、参加した会員個々に於いても参考になった内容については各々の施設で生かすことができれば幸いに思う。

行事食

ひなまつり

ひなまつりの献立

(g)

病院の例

*桜ちらし

精白米 100 塩 0.1 桜ちらしの素 50
油 1 鶏卵 20 きぬさや 8

1. 鶏卵はうすく焼き、細く切り錦糸卵にする。
2. きぬさやはゆでて冷まし細切りにする。
3. ご飯を炊き桜ちらしの素をまぜる。
4. ご飯を器に盛り、1と2を飾る。

*潮汁

蛤(生) 10 だし昆布 1
てまり麴 2 花かつお 0.5 みつば 3
酒 2 塩 0.7

1. 蛤は水中で空をこすり合わせてよく洗う。
2. だし汁に蛤、てまり麴を入れ、蛤の口が開いたら味付けし、みつばを加える。

*三色揚げ

鶏もも肉 90 はるさめ 5 塩 0.2
しその葉 0.5 こしょう0.1 人参 8
酒 2 油 8 鶏卵 10 サラダ菜 5
片栗粉 10 レモン 10

1. 鶏もも肉は30gを3切用意し、下味をつける。
2. 大葉は細く千切りにしておく。
3. 人参も生のまま細く千切りにしておく。
4. はるさめは2~3cmに切る。
5. 鶏肉に片栗粉をまぶし、溶き卵をつけ、それぞれに2、3、4をつけ油で揚げる。
6. 器にサラダ菜を敷き5を盛り付け、レモンを添える。

*白和え

練り豆腐 70 すりごま 4 こんにゃく 10
砂糖 4 人参 10 塩 0.5 ほうれん草 20

しょうゆ 0.5

1. こんにゃくは短冊切りにしてゆで水気を切る。
2. 人参は短冊に切り、ほうれん草はゆで水に取り2~3cmの長さに切る。
3. こんにゃく、人参をだし汁、砂糖、しょうゆで下煮して、さます。
4. 練り豆腐、すりごまと残りの材料を加え混ぜ調味する。

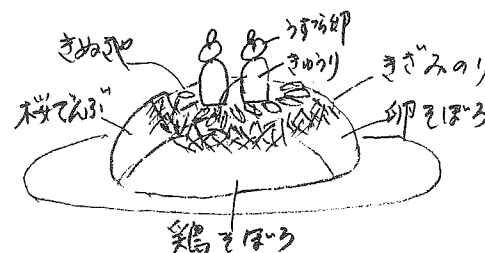
*桜餅(市販)

保育園の例

*ひな三色ごはん

精白米 50 桜でんぶ 2 鶏ひき肉 30
きぬさや 7 砂糖 2 きざみのり 1
しょうゆ 3 きゅうり 20 鶏卵 10
うずら卵 20 油 2 塩 0.3 食紅 少々

1. ご飯は炊いておく
2. 鶏ひき肉は炒り、さとう、しょうゆで煮る。
3. 鶏卵は塩、砂糖を加え炒り卵にする。
4. きぬさやは塩ゆでし、千切りする。
5. きゅうりは丸のまま3cmに切り、その上にうずら卵をのせようじで上から止める。
6. 器にごはんを盛り、具をのせる。
(上から見て、鶏そぼろ、炒り卵、桜でんぶの3種が均等の面積になるようにする)
7. 6の中央にきざみのりを散らし、5をその上にのせまわりにきぬさやを飾る。



*フライドチキン

鶏肉 60 油 4 しょうゆ 1
キャベツ 10 油 2 プチトマト 30
片栗粉 5

1. 鶏肉は下味につけ片栗粉をまぶし油で揚げる。
2. 千切りしたキャベツ、プチトマトと盛りつける。

*そうめん入りすまし汁

そうめん 3 人参 5 ほうれん草 10
しょうゆ 5 花麴(てまり麴) 1
煮干し 2

1. 煮干しでだし汁をとり調味する。
2. ほうれん草はゆでて切っておく。人参は千切りにしてゆでておく。
3. そうめんはゆでておく。

*チーズサラダ

きゅうり 10 ジャがいも 20
プロセスチーズ 8 マヨネーズ 5 人参 10

1. 人参、ジャがいもはゆで冷ましておく
2. きゅうり、プロセスチーズは食べやすい大きさに切る
3. 1、2を合わせ、調味する。

*メロン 1/8切

学校の例

*ひなまつりちらし

精白米 70 酢 20 むきえび 30
砂糖 7.8 干しいたけ 1.5 塩 0.8
きゅうり 20 かにかまぼこ 15
いりごま 1 きぬさや 5 桜でんぶ 5
きざみのり 0.1 酒 0.4
みりん0.4cc しょうゆ 1.2cc

1. むきえびはゆでて甘酢につける。
2. 干しいたけは水でもどし、みりん、しょうゆ酢で煮る。
3. きゅうりはうすく輪切りにして甘酢につける。
4. かにかまぼこはほぐしておく。
5. きぬさやはゆでて細く切る。
6. 鶏卵は炒り卵にする。

7. ご飯が炊き上がった甘酢で酢飯をつくり1~6の材料とごまを混ぜる。

8. 器に盛り付け桜でんぶときざみのりをちらす

*鶏肉のごまみそあえ

鶏もも肉 50 だし汁 4.5 しょうが 1.0
いりごま 0.5 片栗粉 5 さとう 4
揚げ油 適宜 酒 2.5 みそ 8

1. 鶏もも肉にしょうが汁をかけておく。
2. 1に片栗粉をまぶして油で揚げる。
3. みそ、さとう、酒、だし汁、白ごまを混ぜ2の鶏肉をからませる。

*菜の花和え

ほうれん草 30 塩 0.1 キャベツ 20
さとう 1.5 菜の花 10 鶏卵 20
しょうゆ 3cc

1. ほうれん草、キャベツ、菜の花はそれぞれ別々にゆで、水にさらし、2cm位に切る。
2. 鶏卵は炒り卵にする。
3. 1、2を合わせて混ぜ、塩、さとう、しょうゆで調味する。

*若竹汁

ゆでたけのこ 20 しょうゆ 3 わかめ 2
にぼし 3 塩 0.3

1. にぼしでだし汁をつくる。
2. 水で戻したわかめとゆでたけのこを和え調味する。

*いちごゼリー

粉寒天 0.6 さとう 7.5 水 12
いちご 1ヶ 牛乳 65

1. 水で粉寒天を煮とかし、さとうを入れる。
2. 1が70℃位に冷めたら牛乳を加えよくまぜる。
3. 容器に2を流し、固まりかけたところにいちごをのせる。

平成9年度栄養士研修会レポート

(第6回栄養学術講習会)

学術部会 大 木 由 枝

《講演 1》

一 栄養素の構造と特性一

山梨学院大学教授 鈴木道子 先生

人体は元素により構成され、個々の元素は自然界に存在する酸素、炭素、水素、窒素 etc. である。食物として摂取する栄養素も元素より構成されている。この前提を見つめ、栄養学を化学的に理解することは重要である。

3大栄養素の分類と構造式をもとに特徴を解明。特にアミノ酸の一字表記の便利性、及びアラニンのメチル基部分を基本とするアミノ酸構造の識別法は、構成単位で理解する重要なポイントである。

栄養素の代謝については、糖質代謝を基本とし相互関係が絡み合い、代謝、合成、同化、異化の作用が日々行われていること。ビタミンとホルモンの働きはどこで、どのようにか、明解に講義された。

栄養評価という栄養士の重要な職務について、その職務を遂行する基本的な数値と理論が解説された。

《講演 2》

一 栄養学の最新知見について一

昭和女子大学大学院教授 鈴江緑衣郎 先生

栄養学の最新知見を述べるにあたり、糖尿病は全要素に関係するため、講義の道筋として糖尿病を中心に講義された。

今年7月米国で糖尿病の分類と診断基準が改定になった。WHOでも間もなく改定される。従来の2分類より新しく4分類に変更されたのである。日本でもまもなく改定が予想されるので、知識の先取りとして新しい分類と診断が解説された。

エネルギー摂取におけるP:F:C比、果糖が治療に使用されない理由、肥満とレプチンの関係、過剰脂肪摂取などの最新情報、カルシウムとマグネシウムの相互関係と糖尿病、たんぱく質と腎炎の関係について、実調査数値を用い解説された。

極端な実験下ではあるが、高脂質食のほうが高糖

質食より体脂肪が蓄積しやすい傾向である。脂肪をエネルギーに変換するTCAサイクルの中心部質オキザロ酢酸は糖質由来の物質であり、脂質の燃焼には糖質の共存が必要であるという見解である。

細胞内においてマグネシウムが低下するとカルシウムが増加し、インシュリン抵抗性は増す傾向にある。

その他、ピルビン酸よりオキザロ酢酸構成下での人体におけるピオチンを補酵素とするCO₂付加、糖尿病合併症を伴う患者のビタミンCが低下していることなどが解説された。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

以上、二つの講演を通じ分子単位の栄養学で解明されている現代では、従来のような栄養学を一つの単位として理解するにとどまらず、栄養素を構成している物質単位の反応を理解する能力も培っていかねばならないと痛感した。

その上で、栄養士は食事を提供する日常の職務に、全体を構成する分子単位の栄養素を解明する能力と、食事のもう一つの重要な意義、美味しく、美しく、喫食者が食する喜びを満喫できる食事を提供する能力、両方のスペシャリストであるべきと思う。



糖尿病・減塩系献立に

大 好 評

本会の運営に財源確保の面で御協力いただいている、シキシマ醤油(株)さんとの契約商品の紹介をいたします。皆様のご利用をお願いします。

◎ ジャネフ関係食品

★ カロリー調製食品 (食品成分表付き)

- ・ノンオイルドレッシング各種
(10mg入り・1ℓ入り)
油を使わずに作ったドレッシングタイプ調味料 (サウザン・フレンチクリーミー・ゆず・梅じそ・中華・青じそ)
- ・キューピーハーフ (8g入り)
マヨネーズのおいしさはそのままエネルギーは約1/2 (四訂卵黄型マヨネーズ対比)
- ・ノンシュガー いちごジャム・オレンジマレード
(15g入り)
エネルギーは約1/2 (四訂掲載品対比)
- ・ノンシュガー オレンジゼリー (78g入り)
エネルギーは約1/3 (四訂掲載品対比)

★ 塩分調整食品

- ・減塩しょうゆ (5mg入り・10mg入り・1.8ℓ入り・18ℓ入り)
低ナトリウム食品 食塩約50%カット
(一般品対比)
- ・減塩中濃ソース・減塩ウスターソース
(5mg入り・10mg入り・1ℓ入り)
低ナトリウム食品 食塩約50%カット
(一般品対比)
- ・たいみそ・ゆずみそ (7g入り・500g入り)
- ・かつお節みそ (7g入り) 食塩量約3%
- ・ねりうめ (7g入り・500g入り) 食塩量約3%
- ・のり佃煮 (7g入り・380g入り)
食塩量約1/2 (四訂掲載品対比)
- ・その他
梅ぼし、福神漬、きゅうりのしょうゆ漬、く

きわかめ

★ その他

- ・濃厚流動食・半消化態流動食
飲みやすく、からだにやさしい流動食、各種栄養素をバランスよく配合
- ・カルシウムスナック
カルシウムたまごボーロ、カルシウムクリームサンドせんべい、カルシウムあまじょうゆせんべい、カルシウムせんべい、カルシウムうす焼きせんべい

◎ 沖縄産もずく (500g・1kg入り)

酢の物や各種献立に便利な低エネルギー食品

◎ マンナン光

米の形をしたマンナン、米と一緒に炊飯し、低エネルギー御飯として利用

◎ ゆめごはん (180g入り)

低たんぱく・リン・カリウムと腎系患者の主食に最適なおはん、暖めれば食べられます。

問い合わせ・注文・カタログ請求は、

シキシマ醤油(株)へ

☎ 0552-73-6844

低エネルギーのもずく料理に人気集まる

～ 糖 尿 病 食 に も 好 評 ～

最近、低エネルギーでカルシウムもある程度期待でき、食物繊維にも恵まれている「もずく」が人気食品として、給食施設のメニューに取り入れられている。「もずく」とは、海藻にくっついて育つ、という意味の「藻付く」に由来しているという。

いろいろなメニューに利用できるのも、いくつかを紹介する。

(商品は、「シキシマ醤油(株)」(☎73-6844)で扱っている。)

|||||

※ もずく・トマトの卵炒め (121kcal)

もずく	100 g	塩	小さじ1/2
トマト	1 個	砂糖	小さじ1/2
卵	6 個	胡麻	ひと振り
青菜(小口) 1/5束	A	酒	小さじ1
生姜(細切) 10 g		スープ	100cc
		片栗粉	10 g
		酢	大さじ1

- 1 トマトは5 cm程の長さに切り、青菜は小口、生姜は糸切りにする。卵は割って混ぜないようにする。
- 2 もずくは塩抜きして、2～3 cm程の長さに切り、卵と混ぜておく。
- 3 鍋に油を入れ、卵を大きく炒めてさらにとっておく。
- 4 鍋に油を入れて、青菜、生姜を炒め香を出し、Aとトマト・卵を入れて軽く炒め、最後に酢を回し入れて皿に盛る。

※ もずく蒸しカステラ (155kcal)

もずく	50 g	マーガリン	10 g
小麦粉	60 g	牛乳	15 g
ケーキミックス	17 g	ベーキングパウダー	小さじ1/2
三温糖	30 g	人参	20 g
裏ごしカボチャ	20 g	レーズン	適宜

卵 大1 個

- 1 小麦粉、ベーキングパウダーをふるいにかける。
- 2 ボールに三温糖、卵、マーガリン、牛乳をよく混ぜる。
- 3 2の中に1を入れ、裏ごしカボチャ、卸した人参と塩抜きして刻んだもずくを入れてよく混ぜ合わせ、用意したアルミカップに入れる。
- 4 湯気のたった蒸し器で、約15分ほど強火で蒸す。※オーブンで焼く場合は、180度で10分程度で焼きあげる。

※ もずく入り五目だし巻き卵 (210kcal)

もずく	100 g	薄口醤油	小さじ1
人参	20 g	塩	小さじ2/3
椎茸	5 枚	みりん	小さじ4
キクラゲ	20 g	化学調味料	適宜
卵	12個	あさつき	適宜
だし汁	180cc		

- 1 もずくは塩抜きして、細かく切っておく。
- 2 人参、椎茸、キクラゲは細かく刻み柔らかく煮て調味し汁をきっておく。
- 3 卵を溶き分量のだし汁、あさつき、もずくと1、2を混ぜ合わせ味をととのえる。
- 4 卵厚焼き鍋を熱して油を入れ、3を流し込んで中火で厚焼き卵を作る。
- 5 食べやすい大きさに切り、大根卸を添えて盛り付ける。

※ もずくチャンプル (121kcal)

もずく	400 g	にら	1/2束
玉ねぎ	100 g	かまぼこ	50 g
もやし	100 g	サラダ油	大さじ3
人参	100 g	塩	小さじ1と1/2
キャベツ	120 g	醤油	大さじ1

- 1 もずくは塩抜きして水分をとり、4～5 cm程の

食べやすい長さに切る。

- 2 玉ねぎ、人参は千切りにし、キャベツも同じように切り、もやしはヒゲ根を摘み取り、にらは3～4 cm程に切り、かまぼこは細切にする。
- 3 鍋でサラダ油を熱し、人参、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、2のもやし、キャベツを入れてさらに炒める。
- 4 3に塩で味をつけ、2のかまぼこと1のもずくを入れてサッと炒め合わせ、鍋肌から醤油を入れて仕上げる。

※ もずくの酢の物 (17kcal)

もずく	20 g	チェリー缶	1 ケ
大根	50 g	醤油	3 g
生椎茸	20 g	酢	5 g

- 1 もずくは塩抜きして水気をきり、4～5 cm程の食べやすい長さに切る。
- 2 大根、生椎茸は1 cmの千切にし湯がき、1のもずくと合わせ、醤油酢で味をつけ、チェリーを飾る。



もずく
雑炊

鍋にもずくス
ープ2～3個を
分量(約540cc)
の水で薄めた

のちご飯を入れ煮ます。とろみがでたら添え
つけのもずくを入れかき卵、三つ葉などをい
れると美味しいもずく雑炊が出来ます。



もずく
とろろ

添えつけのもずくに、オクラ・山芋を降ろし
かけあわせるともずくとろろが出来ます。

● 豆 知 識 ●

ヘモグロビンA^{1C}

なに?

糖尿病のスクリーニングのための血糖検査
何が判るの?

過去1～2カ月の血糖コントロールの状況
正常値は?

4～6%の間、だいたい5%前後。6
%を越えていると明らかな異常。

要指導値

ヘモグロビンA^{1C}検査値が5.6%より大き
く、6.0より小さいとき(5.6≤、<6.0)

指 導

肥満があるか、中性脂肪は高いか、血圧が
高いかなどの情報にも配慮し指導する。

合併症を予防するという視点から、少なく
とも7%以下にしておかなければならない。

レプチン [leptin]

脂肪組織から分泌される、体脂肪量を一定
に保つためのホルモン。1994年の末に、ア
メリカ・ロックフェラー大学のジェフリー・
フリードマン(jeffrey M. Friedman)博
士らによってマウス・レプチンの遺伝子配
列が決定され、このホルモンが167個のアミ
ノ酸からなるたん白質であることが明らか
になった。レプチンが脳に到達すると、体
脂肪率の低下、エサの摂取量の低下、血糖
値の低下などを引き起こし、代謝効率や活
動量が増加するため徐々に体重が減少する。
この遺伝子に欠損のあるマウスは、極度の
肥満になる。また、96年1月には、レプチ
ンの受容体が発見され、肥満の解明と治療
法の研究がさらに前進すると思われる。

理事会報告

(平成9年度第2回)

と き : 平成9年9月19日(金)

と ころ : 甲府市東公民館

出席役員 : 藤巻一雄、老沼喜久江、斎藤正治、中村
大家、雨宮一二三、小淵正子、外川晴美、
長田庸子、根津美智子、田草川憲男、川
崎陽子、大木由枝、長田松子、深沢清子、
渡辺富雄、小沢量子 (23名中16名)

経過報告

- 1 連盟幹事会(7月11日開催 南公民館)
- 2 第1回法人会員会
(7月26~27日開催 東京 健康栄養会館)
- 3 事業部会(7月11日開催 栄養士会事務所)
- 4 広報部「栄養やまなし」編集委員会
(7月11日開催 栄養士会事務所)
。お詫び……「栄養やまなし」№55支部、部会行
事予定に病院部会の行事が欠落いた
しました。
11月頃 県外研修(施設見学)、衛生管理シ
ステム(Haccp)
2月頃 病態栄養研修「肝臓病」
- 5 平成9年度栄養改善大会打合せ
(8月5日開催県庁南別館)
- 6 いきいきねりんピック実行委員会
(8月5日開催 厚生年金会館)
- 7 いきいきねりんピックに協力
(9月13日開催 小瀬スポーツ公園)
。ことぶき汁、栄養相談
- 8 堀内光雄衆議院議員 栄養士議員連盟に加入、
大臣就任祝電
- 9 牛山孝友前副会長より、多額の御寄付がありま
した。

議 事

- 1 インスタントラーメン健康と栄養セミナー
参加申込者が12人と少なく、各理事あて2名
確保してほしい。
- 2 健康づくり米食栄養学術講習会
参加者の確保を

3 栄養改善大会

フリートーク「いま、食生活は」の演者をあ
たっているところである。

4 平成9年度(第2回)栄養学術講座

と き 11月8日(土)

会 場 総合婦人会館(予定)

内 容 「栄養学の最新の知見について」

昭和女子大学大学院教授 鈴江緑衣郎博士

山梨学院短期大学教授 鈴木美智子博士

5 県栄養士会の財源確保のため、現在は「シキシ マ」さんが取り扱っている「ジャンプ」の商品に ついては、販売促進料として大切な収入源となっ ているが、事務所経費支出増や事業財源の確保等 のために、さらに収入源を確保する必要がある。

・事業部を中心に検討委員会を、10月7日(火)
開催することになった。

物品の斡旋等について、会員からアイデアを
お寄せ願いたい。

・各職域部会から検討委員を出すことにした。
(職域ではなく「支部から検討委員を選出した
ら」との意見もあった。)

6 会員の連携強化

「みんなで自由に話そう会」に多数の参加をお
願いします。

7 平成9年度(第8回)研究発表会の発表演題募集

・今年は、発表だけでなく「給食施設におけるお
いしい食事づくり」をテーマに分科会を行うこ
ととした。

・発表者名と演題を、10月30日までに職域部会長
は報告してください。

8 高齢者の栄養問題を主題にした講演会の開催

と き 平成9年12月13日(土)

ところ 県立文学館

協 賛 大塚製薬

多数の参加をお願いします。食生活改善推進員
の方にもお誘いください。

9 栄養士のための栄養指導技法学習会

多数の参加を

10 「健康づくりの提唱へのつどい」

平成10年9月~12月頃開催したい。

山梨ヤクルトからの申し出によるものです。

11 日本栄養士会が行う「管理栄養士に関する調査」 の調査対象職場の検討について

目 的 全会員の要望である栄養士制度問題につ
いて、厚生省に設置された「21世紀の管理
栄養士等あり方検討会」で検討されており
ますが、管理栄養士に関する社会ニーズの
調査を行い同委員会に反映させたい。

12 会費督促指導

山梨中央銀行の自動振込手続きをするよう会員
にお願いしてほしい。

用紙は各保健所にも用意してある。



平成9年度 新入会員名簿

(8月20日以降)

会員番号	氏 名	勤 務 先	自 宅
地域活動			
77	野口 文子	神奈川県から移動	〒401 大月市大月町花咲476-2 0554-23-2981
病 院			
90	狩野 恭子	日清医療食品(株) 峡東病院 〒406 東八代郡石和町市部809-1 0552-63-5340	〒409-38 中巨摩郡昭和町河東中島487-5 0552-75-2245
102	上田 浩代	(財) 花園病院 〒400 甲府市和田町2968 0552-53-2228	〒400-03 中巨摩郡檜形町小笠原6565 0552-83-2325
205	佐藤 秀子	医療法人 回生堂病院 〒402 都留市四日市場270 0554-43-2291	〒402 都留市中津森795 0554-43-4655
211	飯沼 一美	山梨厚生病院 〒405 山梨市落合860 0553-23-1311	〒405 山梨市落合795-2 0553-22-2219
福 祉			
96	水上 任子	塩山市立 鈴宮寮 〒404 塩山市上塩後409 0553-33-2747	〒405 東八代郡一宮町塩田609 0553-47-0636

☆ 賛助会員 ☆

(順不同)

平成9年12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、ボカリスエット
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	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)東京支店	0423-65-4111	鈴 木 豊	ジャンプ、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
シキシマ醤油(株)	0552-73-6844	天 野 袈 裟 富	醤油、減塩調味料、ジャンプ製品
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 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
湊 興 (株)	0552-26-3742	飯 島 忠 忠	鮮魚、煮貝
(株)マルハチ村松	054-622-7200	村 松 善 八	鰯の煮、だしの素
森永乳業(株)東京支社甲府営業所	0552-76-3249	増 田 敏 雄	ミルク、乳製品
山梨ヤクルト販売(株)	0552-37-8960	上 田 敏 一	健康科学ヤクルト
(株)やまひろ	0552-76-0714	広 瀬 順 作	総合医療品卸
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
新日本規格出版(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	03-3379-3861	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	島 谷 好 夫	メラミン、ポリプロ食器
武田薬品工業(株)フードビタミンカンパニー	03-3278-2693	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)H+Bサイエンス関東支店	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)	0425-24-6711	外 川 賢 治	アイソカルファイバース・アイソカルRTU・プディング
ダイナポット株式会社	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」
(株)マインド	03-3498-3024	松 井 忠 一	カルライス、粥のもと、白がゆ
テーオー食品株式会社	03-3952-1381	河 内 釣	ファイブ・ヘルシーカレー
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、高級調味液漬
テルモ株式会社	0263-48-0701	筒 井 和 實	医療用食品の製造、販売
東洋羽毛工業株式会社	0426-75-8811	丹 羽 茂 忠	羽毛フロン
国際化工株式会社	03-3495-2261	神 末 尚 武	合成樹脂食器全般製品販売
東京サラヤ(株)横浜営業所	045-943-2050	行 田 益 郎	食品衛生材料製造販売、栄養食品の製造販売
(株)カイゲン横浜営業所	045-472-3039	笹 川 博 司	医療用機器、薬品、健康食品製造販売
日清医療食品(株)中部支店	0263-39-0440	田 村 耕 一	給食受託業務、給食材料、濃厚流動食シリーズ
(株)ヤクルト本社医療品部東京営業所	03-5624-6211	中 島 忠 男	医療品営業、カロリーアン
(有)サン・アスター	0423-69-4568	高 橋 亀 八 郎	マナイタけずり、包丁とぎ

健康科学

ヤクルト

おなかにやさしい濃厚流動栄養食

1.5kcal

Calorian[®]-L300

カロリアン-L300 濃厚流動栄養食

カロリアン-L300の特長

- 高カロリー栄養食(カロリアン-L300は1.5kcal/ml)ですので、少量で必要エネルギーが摂取できます。
- 下痢などの腹部症状を起こしにくくするために、ガラクトオリゴ糖や食物繊維(難消化性デキストリン)を配合し、腸内菌叢の正常化による下痢・便秘の防止および改善が期待できます。
- バランスのよい脂質摂取が可能です。さらに、その機能性が注目されるn-3系多価不飽和脂肪酸EPA、DHAを配合しています。
- 良質で、消化しやすい原料を使用し、各栄養成分をバランスよく配合しています。
- β-カロテンを加え、ビタミン・ミネラルは、栄養所要量と病態栄養を配慮して調整しています。
- 風味が良く、飲みやすいので、経口でも長期間継続飲用できます。
- 紙バック入りの液体タイプなので、軽量で取り扱いが簡便です。また、使用後は焼却が可能です。

製造発売元 株式会社ヤクルト本社 / 〒105 東京都港区東新橋1-1-19 ☎03(3574)8960(大代表)

ヤクルト

26 栄養やまなし(No.56)

栄養やまなし(No.56) 27

OKUNOS
ピエルシ
ごはん 1/5

OKUNOS
ピエルシ
ごはん

たんぱく質を抑えている方に最適です。

八十八の手間をかけたコシヒカリに、
オクノスがプラスひと工夫。
たんぱく質、リン、カリウムを
大幅にカットした、
新しいタイプのごはんです。

OKUNOS ピエルシごはんおよび
ピエルシごはん1/5は、たんぱく質制限の
栄養指導を受けている方のために、
たんぱく質(Protein)を低く(Low)抑えるために、
計算(Calculate)されたリスクの少ないごはんです。



普通のごはん比べて

たんぱく質を $\frac{1}{5}$ リンを $\frac{1}{2}$
カリウムを約 **0.5mg**
(100g中)
に抑えています。

普通のごはん比べて

たんぱく質 $\frac{1}{3}$ リン $\frac{1}{2}$
カリウムを **1.5mg**
(100g中)
に抑えています。

電子レンジで
2分間

熱湯の中で
12分温めるだけ

● 荷姿：180g×20食入り

● 160g×12食入り

堀之内銆株式会社
オクノス事業部

本 部 〒949-74 新潟県北魚沼郡堀之内町大石59-1
新潟営業所 TEL02579(4)5536(直) FAX 02579(4)4404
東京営業所 〒102 東京都千代田区平河町1-6-16(野原ビル)
TEL 03(3261)4206(代) FAX 03(3261)4205

御 案 内

拝啓 ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。非常に厳しい社会情勢がつづいております。皆様のお仕事にも、厳しさが加わっている事と思います。

さて、この度私どもでも新企画といたしまして、2年程前より、プラスチックまな板および合成ゴム、木製まな板など…。の移動けずりを(お客様の場所で車内にて修理)を行っております。最近特に、O-157、O-26、サルモネラ菌、ブトー球菌など色々な食中毒が発生し、皆様をこまらせております。厨房内を清潔にすることはもちろんですが、料理作りの原点であるまな板と包丁は常に清潔にしたいものです。私どもといたしましても少しでも皆様のお力になればと、まな板の移動けずりを年中無休で行っております。ぜひ、ご利用、ご検討ください。

※今回より、新企画といたしまして、包丁直しもいたします。下記をご参照ください。

けずれば新品
移動けずり車出動

(お客様の場所で修理)



今までにない環境にのびのびとけずり修理です。

どんなタイプのプラスチックまな板もご相談に応じ修理致します。
お値段もお得な価格です。(両面、片面ともに同じ価格です。)

● 出張費は一切頂きません ●

業務用サイズ

■プラスチックまな板

サイズ(mm)	金 額	枚 数
500×270×20	2,400 円	
600×300×20~30	3,000 円	
720×330×20~30	3,600 円	
840×390×30~50	4,800 円	
900×450×20~50	5,500 円	
1200×450×20~50	7,900 円	

■中華用プラスチックまな板

サイズ(mm)	金 額	枚 数
φ400×100~150	5,500 円	
φ450×100~200	6,400 円	
φ500×100~300	7,900 円	

■家庭用プラスチックまな板

サイズ(mm)	金 額	枚 数
350~450×210~350×150	600 円	

※その他のサイズはお見積りいたします。

※移動車の駐車場の確保、電源(100V)の確保をお願いいたします。
※基本的には現金支払いをお願いします。

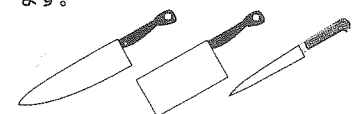
SUN ASTER
サン アスター
〒183 府中浅間町2-16-18

TEL. FAX 0423-69-4568
携 帯 電 話 0300-97-4763
高 橋 龜 太 郎

包丁直し

最近の包丁はステンレス系のものが、主流をしめる様になりました。衛生上の点からも、いたしかたのないことかもしれません。

ステンレスの包丁は、いったん刃先がなくなると、研ぎにくく、一般の方を始め、プロの方がたも大変ご苦労されている様に、お聞きしております。



刃を直し、研ぎます。

直し価格

- ・ 牛刃 1,000 円
(20cm~35cm)
- ・ 和包丁 1,000 円
- ・ ベティナイフ 800 円

※鉄物も研ぎます。
※出刃包丁およびさし包丁は移動での直しの為、できません。

包丁直しについては、
プラスチックまな板+包丁直し
=でお願いします。

編集後記

～～ 今年こそはニュースをくれー ～～

新しい年になって、今年こそはあれをやってみようなんて考えていることがありますか。広報部では、「栄養やまなし」をもっと会員に読んでいただけるように工夫したいと思っていますので、情報提供の協力をお願いします。個人の情報も大歓迎です。

支部や各職域では、広報部へ情報を提供する担当者を決めていただければ幸いに思います。「あんなことをやったよ」「こんなことをやるさ」などあなたの職場や職域や支部の情報の一つや二つなんかあるらに。「こんな情報では笑われるから」なんて心配しないで、みんなたいしたことやってないから。笑われたっていいじゃん。今年は大いに笑えろとしにしたいですね。

編集委員

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

会費振込み口座

＊＊ 会費は自動振込で ＊＊

山梨中央銀行甲府駅前支店

普通預金口座 287296

社団法人 山梨県栄養士会

平成10年度会費は、4月10日(金)に引き落とされます。口座の残高を確認してください。

金額 12,500円

栄養やまなしNo.56 平成10年1月1日発行

発行所 社団法人 山梨県栄養士会

〒400 甲府市丸の内一丁目10-5

TEL・FAX 0552-22-8593

栄養相談電話 0552-22-8140



栄養士会事務所の前で広報部員

(社) 山梨県栄養士会事務所案内

