

栄養やまなし

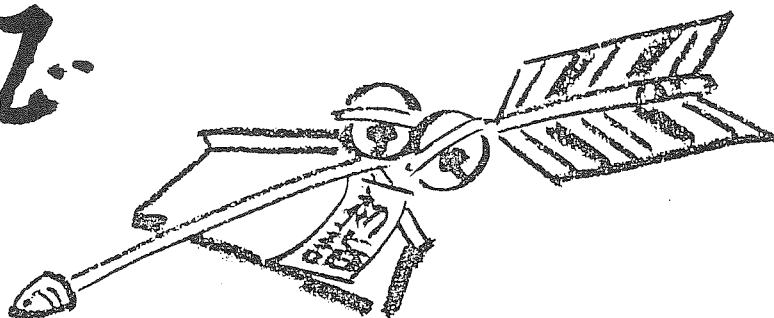
No. 59

社団法人 山梨県栄養士会 〒400-0031 甲府市丸の内一丁目10-5 ☎055-222-8593 平成11年 1 月

1 ・ 2 ・ 3 月の行事予定

- | | |
|--|---|
| 1 月22日(金) 理事会
厚生大臣・県知事表彰者祝賀会 | 2 月19日(金) 栄養なんでも相談検討委員会
栄養士のための栄養指導技法学習会 |
| 1 月26日(火) 日本臨床栄養研究会 | 3 月12日(金) 理事会 |
| 2 月17日(水) 平成10年度(第9回) 山梨県栄養士会
研究発表会 | 4 月12日(月) 平成11年度会費口座振替日 |

賀
玉

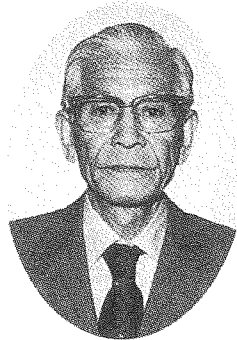


目

次

年頭所感	2	会員情報	11
案 内	3	会員から会員へ	12
ニュース	3	わたしの仕事	13
報 告	4	支部・職域 今年度の活動	13
特 集 生涯学習	6	理事会報告	15
調理師の就業届についてお願い	7	連盟活動報告	16
今年の抱負 兎年生まれの会員にきく	8	賛助会員	17
厚生大臣表彰受賞おめでとう	10	編集後記・事務局だより	18

21世紀にむけて



(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。

会員の皆様にはお健やかにすがすがしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

私たち栄養士が業務の拠りどころとしている栄養士法が施行されて、昨年で50周年を迎えましたが、わが国で栄養士養成が始まったのは大正14年であり、その翌年の15年に卒業生15名が誕生し「栄養手」（現在の栄養士）として世に送り出され、先覚者としての使命感に燃えながら各方面で活躍された結果、栄養士の真価、必要性が広く世に認められることとなりました。しかし先輩たちの歩んだ道は決して平坦ではなく、法的根拠もない不安定な身分の立場で栄養士黎明期の苦難を味わいながらも、使命感を支えに地道な努力を営々と積み重ね、ようやく昭和20年に栄養士規則が制定され即日施行されました。敗戦により新日本憲法が公布され新たに栄養士法が制定され昭和23年1月1日から施行されましたが、栄養士法は制定後、数次の改定を経て今日に至っております。栄養士も法のもとで50歳、半世紀を数えることとなったのです。

疾病構造の変化、科学技術の進歩など社会状況の変化を反映して、栄養指導に求められる知識や技術は高度化・専門化してきており、厚生省は平成9年8月から「21世紀の管理栄養士等あり方検討会（委員長細谷憲政 東京大学名誉教授）」を発足させ管理栄養士の業務内容、資格制度、養成制度、国家試験等について検討され昨年6月に報告書がまとめられました。近年における臨床栄養学の進歩、栄養指導に求められる知識・技術の高度化・専門化への社会的要請・諸外国の動向等を踏まえた検討の結果であり、これにより管理栄養士・栄養士の業務を明確にするために栄養士法の改正とこれに伴う制度の改善が求められます。

21世紀は、生活の質（QOL）が問われる時代といわれています。保健・医療・福祉の連携の強化と機能的効率的な対応が求められ、栄養の関連でもそれぞれの分野で多様化・高度化・専門化、さらに質に高い対応が求められています。

『温故知新』といわれますが、先人たちが歩いた苦難の経験と大きな業績を正確に評価し、新たな決意と目標を高く掲げて、県民の視点にたつ自分自身の業績の在り方を問いながら新しい時代の創造に向けて全会員が力強い歩みを続けてまいりたいと願っています。

案内

日本臨床栄養研究会

日時 平成11年1月26日（火）午前9時30分受付
会場 県立総合女性センター
内容 「栄養指導に必要な検査データの読み方」
富士温泉病院名誉院長 横山 宏 先生
老人保健施設「ふじ苑」施設長
「糖尿病食事指導の考え方」
三輪クリニック院長 三輪 勲 先生
・受講希望者は、1月20日（水）までに、県栄養士会へ電話で申し込んで下さい。



第9回山梨県栄養士会研究発表会

～ 平成10年度 ～

日時 平成11年2月17日（水）13:00受付
会場 県立総合女性センター
内容 研究発表会（13:20～15:00）
1）学校健康教育部会
「地場産物を使った学校給食」
町立西桂小学校 尾上 葉子 先生
2）研究教育部会
「保育園児を対象とした食教育の実践活動の動向」
県立女子短期大学 酒井 治子 先生
3）行政部会
「敷島町における食生活改善推進員組織との関わり」
敷島町役場 長田 光子 先生
4）地域活動部会
「甲府市の食事サービス業務に関わって」
在宅栄養士 古屋 洋子 先生
5）病院部会
「適温配膳車（温・冷型）を導入して」
山梨病院 梅木 潤子 先生
「BMI、体脂肪における経年変化の検討」
－高脂血症に対する影響－
厚生連 小林 澄 先生
6）福祉部会
「子供からお年寄りのためのハートいっぱいお楽しみ献立作り」
大島保育園 沢村 和子 先生

分科会（15:00～16:30）

- 1）テーマ「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、全体会での発表会を決める
- 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は、5分以内とする。

栄養士のための栄養技法学習会

日時 平成11年2月19日（金）19:00～21:00
会場 2月以降に県栄養士会に問い合わせのこと。

ニュース

厚生大臣表彰に中野輝子さん・山本賀子さん

知事表彰に岩間福巳さん

～ 永年の功績が認められる ～

栄養士として常に第一線に在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績功労者として、このほど中野輝子さん（回生堂病院・大月支部）と山本賀子さん（地域活動部会・葎崎支部）が選ばれ、10月30日（金）東京都で開催された平成10年全国栄養改善大会（栄養士法施行50周年記念式典）の席上表彰された。

また、知事表彰には、岩間福巳さん（明生学園・甲府支部）が選ばれ、11月8日（日）アイメッセ山梨で開催された健康フェスティバル'98（栄養改善大会）の席上で表彰された。



「お茶とお花とオトコを少々」

～ 健康づくり提唱へのつどいで400名が大笑い ～

本会主催、ヤクルトグループ協力による健康づくり提唱へのつどいが、9月9日（水）甲府市総合市民会館において開催された。つどいは、日本笑い学会理事で岡山市の産婦人科院長の昇幹夫先生の「笑い与健康 ～あなたの笑顔がなにより栄養～」と題した講演が行なわれ、「楽しいことに夢中になる、前向きでプラス思考で生きる、心の底から大笑いする、これが免疫力をアップするとし、がん患者のモンブラン登頂で有名になった生きがい療法の根拠」などについて笑いを交えての楽しい講演があった。講演に先立ち県健康増進課の大西聡課長の挨拶もあり、また株式会社ヤクルトから栄養士会にチャリティーバザー用の図書の贈呈も行なわれた。講演の中から2つほど事例を。

笑い事例その1

お見合いの席で「ご趣味は？」きんちょうして「えっ！はい お茶とお花とオトコを少々」「・・・？」「あっ！お琴です。」

笑い事例その2

出来ちゃった結婚式の司会者の第一声「ただいまより、新郎・妊婦のご入場です。」

*チャリティーバザーの収益金（59,700円）は山梨日日新聞社文化厚生事業団に寄託しました。



(写真提供：山梨日日新聞社)

ことぶき汁に長い列

～ いきいき山梨ねりんピックに会員が協力 ～

今年も9月12日(土)小瀬スポーツ公園において、「いきいき山梨ねりんピック」が行われた。本会では毎年 ことぶき汁(豚汁風)の提供とコンピューター栄養診断と食生活相談をボランティアで行なっている。ことぶき汁は県立中央病院の調理室をお借りして切り込み作業を行ない、小瀬スポーツ公園の特設テントで加熱調理して提供した。時節柄、薬物混入が起こらないよう厳戒体制の中で行なわれ、用意した1000人分が瞬く間になくなった。また食生活相談コーナーにも、大勢の人が訪れ栄養診断や日頃の食生活の悩みや疑問を熱心に質問しており、高齢者の健康への関心の高さがうかがわれた。



ヘルシーレストランや栄養相談に高い関心

～ 集団給食施設料理展示も好評 ～

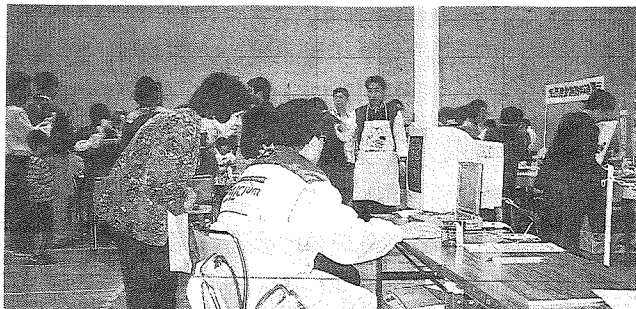
11月8日(日)アイメッセ山梨で「健康フェスティバル'98(栄養改善大会)」が県や栄養士会等の主催で開催された。式典では藤巻栄養士会長の挨拶や栄養士功労者知事表彰として明生学園の岩間福巳さんに天野知事から表彰状が贈られた。

会場では、本会地域活動部会会員や保健所栄養士の指導により食事のバランスや個々人の適量を学んだ。

集団給食施設の「日常食の展示コーナー」では、病院か

ら山梨医科大学付属病院、県立中央病院、あけぼの医療福祉センターが、学校からは甲府市教育委員会から2日分、福祉施設から三珠保育所、常永保育園、特別養護老人ホーム芙蓉荘、養護老人ホーム静心寮、事業所給食からは甲府富士屋ホテル、昭和産業などから食事の展示が行なわれ、一般参加者の関心を集めたほか給食関係者の調理技術の向上に役かっていた。

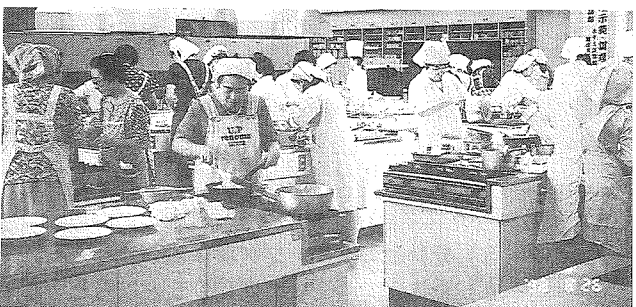
また、会員によるコンピューター栄養診断や栄養相談及び料理カードを使った食事指導にも人気を集めていた。



「植物油を考える講習会」が開催される

～ リッチな調理実習と脂肪酸について最先端の内容を学習 ～

平成10年度「植物油を考える講習会」が8月26日山梨学院短期大学で開催されました。午前はホテル談露館調理部長岡正人先生の手際のよい示範と丁寧な調理に感激しました。実習内容は、淡いピンクの「冷製桃のスープ」、「海老や蛤を使った「魚介のトマト風味サフランライス添え」、スパゲティーサラダ「蟹のヴァミセリ胡瓜風味」で、腕がいいのか材料のおかげか、レストランで味わうのと同じようにおいしくいただきました。午後は東京農業大学教授滝田聖親先生の「体に優しい脂肪酸の摂り方」についてのご講義で、現在進行中の先生の研究成果も交えて脂肪酸研究の最先端の知識を学びました。また、日本植物油協会より、油脂への食品添加物の表示や原料となる大豆の30%、菜種の50%は遺伝子組替による原料であることなどの説明をいただきました。暑い時期の講習会でしたが、内容は濃く十分満足できましたが、惜しむらくは出席者が45名と少なかったことです。自己研鑽の意味からも、数多くの方々の積極的なご出席をいただけたらと思います。(学術部 藤井まさ子)



第45回栄養改善大会に出席して

山梨県立女子短期大学 酒井 治子

第45回の栄養改善大会は、「人間のための栄養学に基づいた技術の追求-Human Nutritiuo-」というテーマを掲げて開催されました。厚生省において「21世紀の管理栄養士等あり方」等の検討をうけ、21世紀に向けて、公衆栄養活動、臨床栄養管理、介護などあらゆる分野での栄養士業務の見直し、再構築が進められる中、『人』への栄養教育、栄養管理の方法論についての議論が繰り広げられました。

今回、私は「幼児期における食教育プログラム開発マニュアルの枠組みの検討」と題して発表しました。結果から、幼児の食行動の実態(ニーズ)をアセスメントすること、それに見合った食教育の方法・内容の検討、そして、教育効果の評価の実施という一連のプロセスの位置付けと、それらの内容に一貫性があることの重要性を痛感致しました。また、栄養士自身が「誰の何のために、何をしようとしているのか」という企画した食教育の手順や、実施・評価した手順を報告するためにも有効でしょう。あらゆる保健・医療・介護の栄養管理の場面で、他職種との連携と、その中での栄養士としての専門性が問われる中で、業務内容の明確化が課題だと思います。今後、栄養教育の具体的な作業マニュアルの項目を体系化し、理論的裏付けを検証するための食教育の介入研究を進めていきたいと考えています。

学会発表会員

- ・幼児期における食教育プログラム開発マニュアルの枠組みの検討
酒井 治子(県立女子短大)
- ・低エネルギーフランス料理実践の場より報告
一第6報 食事療養者への対応②
透析食より低たんぱくフランス料理フルコースへの移行ー
大木 由枝(ホテルデュシェルブルー)
- ・江戸後期の「馬琴日記」に関する研究(第2報)
ー穀類と菓子類についてー
中島 千恵(シキシマ醤油㈱)
- ・自己申告型栄養診断とBMIとの関係について
小林 澄(県厚生連健康管理センター)

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

観察・傾聴・確認・共感を演習

～ 第4回栄養士のための栄養技法学習会開催する ～

10月16日(金)午後7時より石和町スコレーセンターにおいて栄養技法学習会が開催された。今回は地域活動部会の利波美也子さん(甲府支部：手話のできる管理栄養士)の指導の基にグループ学習を行ない、クライアントの訴えを正しく確認する方法等について演習した。

第5回目は、12月18日(金)に開催され、第6回目は2月19日(金)に開催の予定。会場は県栄養士会に問い合わせしてほしいとのこと。

平成10年度栄養士研修会(栄養学講習会)を開催して

学術部 大木 由枝

平成10年度栄養士研修会が、山梨県と(社)山梨県栄養士会主催で下記のように開催されました。

日時 10月19日(月)9時30分～15時30分

場所 甲府市総合会館

講義 午前「カウンセリングの心得」

講師 山梨県精神保健福祉センター所長

近藤 直司 先生

午後「これからの給食管理・最新知見」

講師 女子栄養大学教授 鈴木 久乃 先生

午前カウンセリングの心得では、その定義、技術、対象者心理の実際が適切な用語で整然と解説され良く理解できたと思います。聴講しながら今までの経験が脳裏に浮かび、うなずいたり、ドッキリとしたり、ズシンときたりしたのは私だけでしょうか?栄養士と対象者の目的のズレも認識し、傾聴を旨としあいづちと確認のタイミングが重要な事。対象者の心理のうつりかわりを解説していただいた事等、明日からでも役に立つ講義だと思います。

午後給食管理では基礎栄養量の給与を主な目的とした従来のより、効率良く安全な食事を提供するポイントはどこにあるのか等が例題を用い講義されました。単に目的を作業者に口頭で告げるのではなく、目的のためにはどうすれば良いかその方法を伝えなければポリシーの空転で終わります。目的に最も的確な方法を示す。管理者の能力が問われるところだと思います。

4年に渡る学術講習会もこれで最後です。一連の講義の中に皆様の職務の一つでも役立つことがありますように!そう願っております。

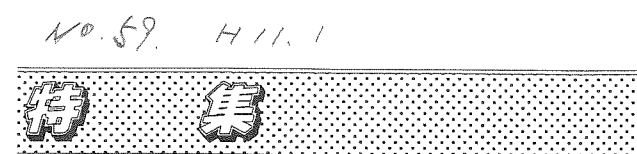


集団給食施設業務研修会(平成10年7月15日(水))

アンケート結果

	出席者 221名	回答者 139名
(1) 出席者の施設の種類・人員		
1. 児童福祉施設		48名 34.5%
2. 社会福祉施設		35名 25.2%
3. 病院		27名 19.4%
4. その他		9名 6.5%
5. 事業所		7名 5.0%
6. 老人保健施設		7名 5.0%

(2) 出席者の職種・人員		
1. 栄養士	76名	55.5%
2. 調理師	26名	19.0%
3. 管理栄養士	18名	13.1%
4. 調理員	9名	6.6%
5. 事務系	4名	2.9%
6. その他	2名	1.5%
7. 管理者	2名	1.5%
(3) 講習は参考になったか		
1. 参考になった	116名	85.9%
2. 参考にならない	1名	0.7%
3. どちらとも	18名	13.3%
(4) 事例紹介は参考になったか		
1. 参考になった	90名	68.2%
2. 参考にならない	7名	5.3%
3. どちらとも	35名	26.6%
(5) 今後の研修内容の希望（複数回答）		
1. 献立作成	出席者128名	
2. 調理員調理技術	56名	43.8%
3. 調理員栄養教育	43名	33.6%
4. コンピューター	43名	33.6%
5. 栄養指導方法	37名	28.9%
6. 栄養指導技法	35名	27.3%
7. 食品構成	27名	21.1%
8. 食品衛生	25名	19.5%
9. 事例紹介	25名	19.5%
10. 給食委員会	19名	14.8%
11. 荷重平均成分	11名	8.6%
12. 栄養出納表	10名	7.8%
13. 料理コンクール	10名	7.8%
14. その他	5名	3.9%
	3名	2.3%
管理栄養士（18名）		
1. 栄養指導方法	10名	18.2%
2. コンピューター	8名	14.5%
3. 栄養指導技法	23名	11.3%
栄養士（76名）		
1. 献立作成	32名	15.7%
2. コンピューター	23名	12.7%
3. 栄養指導方法	23名	11.3%
児童福祉施設（48名）		
1. 献立作成	27名	25.7%
2. 調理員調理技術	14名	13.3%
3. 調理員栄養教員	12名	11.4%
社会福祉施設（35名）		
1. 調理員栄養教育	15名	16.7%
2. 調理員調理技術	14名	15.6%
3. 献立作成	11名	12.2%
病院（27名）		
1. 栄養指導方法	12名	15.0%
2. 調理員栄養教育	11名	13.8%
3. 栄養指導技法	7名	11.3%



生涯学習研修会の日程決まる

～ 平成11年5月からの開催に向けて準備 ～

生涯学習研修会は、会長・副会長、事務局長、総務部長、学術部員と各職域部会代表による「検討委員会」で検討しています。

自ら技術研鑽を行い、栄養士業務の向上に努め、期待される栄養士をめざして、多数の受講を呼び掛けています。

山梨県栄養士会生涯学習研修会の計画概要

内 容：3年研修コースと5年サイクルの併設とする。
（すでに、他県の3年研修コースを終了している会員もいるので同一講座の開催とする）

日 程：第1年次（平成11年度）
5月13日(木)、7月13日(火)、9月13日(月)、11月13日(土)、1月13日(木)、3月13日(月)

時 間：1日2科目開催とし、1科目（90分）1単位とする。

第一科目 13時30分～15時00分

第二科目 15時15分～16時45分

受講料：。受験票発行 1,000円（初回のみ）
。1単位 1,000円（全日程参加時 12,000円）

修得単位：

①3年研修コース

管理栄養士 25単位／3年（9単位×2年＋7単位×1年）

栄養士 40単位／3年（13単位×2年＋14単位×1年）

栄養士の場合は、生涯学習単位の12単位のほか県栄養士会主催研修会や職域及び支部研修会・学会参加等で1～2単位取得し、年間13～14単位取得する。

②5年サイクル研修コース

管理栄養士 60単位／5年（12単位×5年）

。3年研修コースを終了した管理栄養士

。3年研修コースを終了した栄養士は聴講として参加し管理栄養士として登録した時点で認められる。

生涯学習以外の単位

。学会は、発表3単位、連名者1単位、参加1単位

。県栄養士会・職域・支部主催研修会は、1日の参加で1単位

日本栄養士会 生涯学習の手引きより抜粋
はじめに（栄養士を取り巻く現況）

1. 国民の間には、より高度な医療と新しい食生活の確立を通して健康の維持・増進を図ろうとしている。

2. 医療技術の高度な発達、予防医学的思想の台頭、食生活分野の技術革新の進展

3. 栄養士・管理栄養士にも科学の進歩に対応し得る資質・知識並びに技術を研鑽する必要がある。

4. 自己の命ずるところにより、栄養士自らが行なうべき

5. 栄養士会は、会員の生涯教育の制度化を図り、自らの研鑽・学習が容易にかつ効率的に出来るよう支援する。

目 的

上記現況の理由により、栄養士に学術研鑽の場を提供し、医療従事者並びに栄養専門家として人格の統治を図り、国民の健康の保持増進に資する。

生涯学習の種類と概要

1. 3年研修コース

①目 的

栄養士として、日常業務を遂行していくうえで必要な知識と技術の修得を図りながら、専門職としての学習姿勢を体得するための出発コース。

②概 要

研修期間を3年とし、修得単位は次のとおりである。

管理栄養士 25単位

栄養士 40単位

修了者は、日本栄養士会へ登録する。

2. 5年サイクル研修コース

（5年をひと区切りとした繰り返し学習）

①目 的

管理栄養士としての専門制の確立、専門技術の向上のため、さらに管理者としての必要な技術の修得を図り、生涯にわたり専門学習を行なう。

②概 要

参加資格は、3年（基礎）研修コースを終了した管理栄養士とし、5年間で60単位を学習することを目標とし、修了者は日本栄養士会に登録する。5年をひと区切りとして生涯にわたり学習を続けていくことになる。3年コースを終了した栄養士が聴講した場合、管理栄養士登録時点で5年サイクル研修コースとして取得単位も認定される。

生涯学習参加にあたっての注意事項

学習内容の選択と申し込み

・3年研修コース

学習の機会には、日本栄養士会、都道府県栄養士が企画する生涯学習研修会－3年研修コース－のプログラムと日本栄養士会、都道府県栄養士会が主催する各種研修会が主であり、その他団体が企画し、日本栄養士会生涯学習委員会が認定する研修会など。

・5年サイクル研修コース

学習の機会には、日本栄養士会・都道府県栄養士会・職域組織が企画する職域の専門制を重視した研修会（意図的に5年サイクル研修コースを目的としたプログラムとそうでないものがある）とその他団体が企画し、日本栄養士会生涯学習委員会が認定する研修会、学会（参加、発表、論文）など

おって生涯学習研修会の開催要領等（受講案内）を通知しますので、その通知を持って受講申し込みをして下さい。

調理師の就業届についてお願い

所属調理師の皆様にご周知ください！

働いている調理師は、法律に基づき就業届を2年ごとに提出することが義務づけられています。

近年、国民の食生活における外食依存の傾向が高まっており、飲食店において調理の業務に従事する調理師が国民の食生活に果たす役割が、ますます重要になってきています。

このため、調理師の資質の向上を目的とする研修等の事業が円滑にできるよう、調理師法の一部が改正され、従事する調理師の届出制度が平成6年より開始されました。

届出は2年ごとに行うこととなっていますが、今回はその3回目です。法改正の趣旨を十分ご理解いただき、就業届に是非ともご協力ください。

○届出の必要な調理師

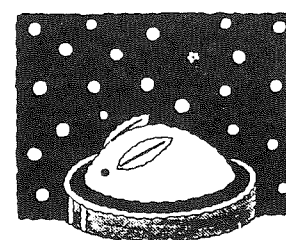
次の所で調理の業務に従事している調理師

- ・寄宿舎、学校、病院、社会福祉施設、老人保健施設、矯正施設、その他多人数に飲食物を調理して供与している施設
- ・飲食店営業、喫茶店営業、魚介類販売業、そうざい製造業

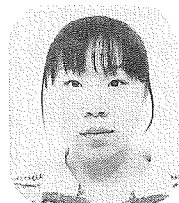
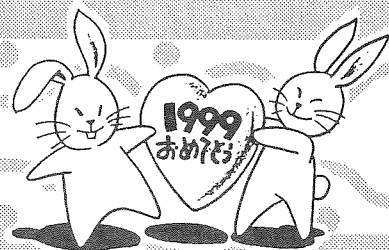
○届出の要領

平成10年12月31日現在の状況を「調理師就業届」に書き込んで平成11年1月13日までに、最寄りの保健所へ届けてください。

・「届出用紙」その他詳しいことは最寄りの保健所へお問い合わせください。



● 今年の抱負 ● 兎年生まれの会員に聞く



「私の目指すもの」

社会福祉法人「ぎんが工房」
諸 正 祐 可 子

私は、身体に障害を持つ人達が働きにきている施設で、昼食を提供しています。食数は20食程と少ないですが、障害があるため食べることが困難な人が多く、刻み食、ミキサー食、流動食と…一人一人にあった食事を提供しているのであまり余裕はありません。

「ぎんが工房」は私が卒業した年に開所した新しい施設で、全く何もないところからのスタートでした。栄養士兼、調理員として一人でこなすため、料理にも取り組みました。新しいことばかりの、毎日が勉強の日々でした。学校で教わったことが現場に出て改めて理解できた気がします。特に、対象者の目線で物事を考えることが、いかに大切かを感じています。私も出来るだけ直接、給食に対する意見や感想を聞くようにしています。

最近、やっと給食も軌道に乗ってきましたがまだ改善していく点があります。「おいしく喜ばれる食事を安全に提供する」を目標に、これから頑張っていきたいと思います。



年頭の所感

身体障害者療護施設かじか寮栄養士
佐 野 貴 子

平成8年よりこの仕事に就き、もうすぐ3年がとうとしています。学生時代は不真面目な生徒だった為、就職して随分と施設長はじめ職員の方々に迷惑をかけました。働き始めたころは何もわからず、試行錯誤の毎日でしたが、いろいろな研修に出さして頂いたり、毎日状況の変わる入所者をお世話していく中で、少しずつ栄養士としての自覚を持ち業務に当る事が出来るようになってきました。今年の目標は、入所者が食事をするのがとても待ちどろしくな

るような献立作りと、食事時間をもっと楽しく、有意義に過ごせる環境作りを他の職員との連携プレーのもとに実現させることです。一方、私個人としては、管理栄養士資格取得を目指します。

今年がどのような年になるかは想像もつきませんが、充実した年でありたいと思います。



母親栄養士子育てにおもう

地域活動部会
小 泉 和 子

どちらかと言えば、子供好きではないのに私は今年で4才と2才になる子の母である。子供を持つ栄養士会会員の方々には、わがままだと叱られてしまうが、子育ては疲れる。筋肉痛や肩こり、夜泣きの為の睡眠不足、食事も食べたり食べなかったり、昼は勿論、夜中に病院に連れて行かなければならない時もあり、その後の自分の予定は全て取り消される。愛情不足も過干渉もいけないと言い、おまけに世間では心が病んでいる出来事や事件が多く不安も大きい。人間を2人も育てるという大変な仕事を引き受けてしまったものだ。でも、子供の心からの素直な一言や笑顔に疲れや不安も消え、ありがとうと言いたくなる時がある。食事と心の結びつきは強いと言う。「子の心を育てるには食事を大事に」栄養士としては当然だが、それに甘えているところがあった。

今年はもっと子供と一緒に料理し、食事をし、心の栄養を補給し皆で健康に過ごしたい。



新しい年を迎えても 心から離れない阪神大震災

地域活動部会
田 中 由 里 子

1月17日が近づくと、私の体の中に緊張が走ります。私

も阪神大震災を体験した一人です。

私が住んでいた所は、大した被害はありませんでしたが、生まれて初めて経験する大きい揺れ。関西では、「関西には大地震が起こらない」と言われていたからこそ、地震に対する備えもなくパニックも大きかったのでしょう。交通機関がマヒしている中、何とか職場に辿り着き、冷静になって業務をこなしました。職場は大阪市内でしたので、幸い電気、ガス、水道は使え、市場の方も再開が早かったので、多少の献立変更のみで備蓄食を使わずに済みました。これが阪神地域だとそうは行かなかったと思います。

山梨でも大震災は起こってほしくはありませんが、起こった場合、陸の孤島となる恐れがあります。皆様も最悪の事態になった場合の対策を職場内で再検討されることをおすすめします。



無 題

一宮町役場
鎮 目 和 美

ここ数年世の中の人間関係、経済、環境、健康等、余りに不安なこと不愉快なことが多く、さまざまな事柄が私達を悩ませます。でもどんなときでも後もどりができません。初めて職場に入った当時は思い出し「つもり10ヶ条」で初心に戻り、栄養士の社会的評価を高めるためがんばりましょう。

(一)高いつもりで低いのが教養、(二)低いつもりで高いのが気位、(三)深いつもりで浅いのが知識、(四)浅いつもりで深いのが欲望、(五)厚いつもりで薄いのが人情、(六)薄いつもりで厚いのが面の皮、(七)強いつもりで弱いのが根性、(八)弱いつもりで強いのが自我、(九)多いつもりで少ないのが分別、(十)少ないつもりで多いのが無駄、…この“つもり”で“忍耐”で、きびしいこの次代を乗り切りましょう。いずれ時が経ち、時が解決してくれるでしょう。



新しい年に思う

山角病院
大 澤 千 明

謹んで新年のお慶びを申し上げます。去年、日本栄養士会で永年表彰を受けた時、栄養士生活を改めて振り返り、過ぎ去った日々を懐しく思い出しました。事業所、医療、行政、学校と、栄養士としてはいろいろな

野を経験出来たことは良かったと思っています。現在の病院に就職して7年経ちました。勤務した当時はいろんな壁にぶつかりましたが、栄養士の仲間、又一緒に働く人たちのあたたかい力添えが私をここまでガンバラせてくれたのだと思っています。医療はここ数年めまぐるしく変わって来ています。適時適温、選択メニューと、社会の流れに対応して来ましたが、精神科は各種のレク活動が生活の一環としてあります。運動会、納涼祭、文化祭、餅つき会、キャンプ、ラーメン会、Xマス、お花見など、何らかの形で栄養士がかかわってきています。病院全体を把握していくためには人間としての幅広い知識を要求され、日々勉強の毎日です。これからは医療福祉のニーズはなにか、常に患者的視点に立って努力していきたいと思っています。



最後の年度を 迎えるにあたって

社会保険献沢病院
深 沢 清 子

皆様におかれましては、お健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当院にとって今年は念願の新病院移転、次年度の老健新築にむけ奔走する多忙な年になります。最新の医療機器を備えた病院に生まれ変わりますが、財政厳しき現実の中では理想の栄養部門とする事はなかなか困難です。こうした状況の中でHACCP対応の機械類が設置されることになりました。これは食中毒等の衛生管理に大変な労力を費やしている現状からは飛躍的のもので料理の中心温度測定が不要となり衛生管理、労力面で一石二鳥となることはなによりです。一方チーム医療の充実等々、次代のニーズに即した管理の中で、足下を見つめながら実のある仕事をこなし、ゴールに向かって飛躍していく年にしたいと念じております。どうかよろしくご助言賜りたくお願い申し上げます。



新しい年を迎えて

あけぼの医療福祉センター
石 坂 恵 子

過日、栄養士の編集委員から年女なので一言抱負をお願いしますと電話があり、アレ、アレと苦笑してしまいました。「光陰矢の如し」私が栄養士として採用された時「天野久」知事、そして現在も知事は「天野健」氏と親子2代の天野家知事さんにお世話になっております。県職員

栄養士として40年近い年月働いた職場は保健所をはじめ、学校、産業、福祉施設と様々な職場を経験してまいりました。それぞれの環境の中で栄養士業務も多少の違いはありましたが、専門家として認めながら働き続けて来られた事は幸せだったと思います。職場は楽しい事ばかりではありませんでしたが、先輩、同僚、後輩から勇気や後押しをされ、又家族の協力を得ながらの日々でした。長い年月でしたが過ぎてしまうと長く感じられなく、不思議な気持ちです。今人生80年とよく聞きます。これからの20年間、何をして行こうかと今年は生きがい探し元年と考えています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

◇ ◇ ◇



「夢をもって生きる」

井上内科小児科医院
小 沢 量 子

事務局よりこの欄への依頼があり歳月の流れの早いことに今更ながら驚かされます。県立中央病院を退職し、当医院で栄養相談を担当して10年余り、当時80歳の糖尿病患者さんが熱心に食事療法を続け90歳を越えて、お元気で通って来られる姿や、受験期に肥満と糖尿病になった若い患者さんが、健康をとり戻し志望の大学を経て社会で活躍し感謝の言葉に接した時などに、この仕事のやり甲斐を感じます。年齢を重ねても好奇心旺盛で「食の探求」や「味覚の旅」などを楽しんでいます。来年は「茶懐石」や「観劇」などをもっと深く勉強したいと夢を追っています。金融業界の崩壊、戦後最悪の不況、失業率上昇、毒物混入事件、異常気象の影響等、暗く不安な話題の多い年でしたが、その中で最近明るい話題を耳にしました。栄養士養成専門学校で、ここ数年減少気味だった志願者数が増加の傾向で順調に回復しているとのこと。管理栄養士制度改制の影響もあるでしょうが少子高齢化、18才人口の減少、高学歴志向の中で、数ある職種から高度の知識を必要とし困難も多い栄養士の道を選択する若者が増加して来たことに私は、明るい未来を感じます。半世紀をかけて築いてきたこの専門職が21世紀にますます充実し発展して行けるよう、お互い頑張りしたいと思います。

受賞おめでとう



厚生大臣賞を受賞して

(社)山梨県栄養士会 荏崎支部長
山 本 賀 子

栄養士法施行50周年記念、平成10年度全国栄養改善大会という良き日、10月30日に『栄養指導業務功労者』として宮下創平厚生大臣より表彰をうけました。栄養士となって40年の歳月が流れました。病院給食の栄養士、行政栄養士として勤務し、現在は地域活動部に所属して町の仕事のお手伝いをしています。その間、上司、先輩、同僚、後輩多くの皆様からの限り無いご指導ご支援があったからこそであります。この栄誉は私個人がいただいたものではなく、それぞれの職場及び関係者に与えられたものと考え、ありがたくお受けいたしました。考えてみますと、いつまでも気持ちの上では、年を重ねていなくても、年月の積み重ねは確実に、人、社会を変えていきます。栄養士の身分法である栄養士法が公布されたのは昭和22年12月29日。施行されたのが昭和23年1月1日。以来半世紀を迎えました。法制定後も幾多の改正が行なわれてきました。今、21世紀を目前に控え、栄養士制度をどう発展させるのが大きく問われています。疾病構造も感染症から非感染症に、その名も成人病から生活習慣病と呼称が変わりました。同時に少子、高齢社会、在宅介護、在宅医療への対応等々。新しい時代、21世紀の国民の役に立つ栄養士が望まれています。気力、体力、知力、パワー全開の皆様のご活躍、ご精進を願ってやみません。相変わらずの微力、非力の私ですが、これからも地域の人々の役にたつことができるよう健康に氣をつけて末永く頑張っていきたいと思っています。終わりに、県の健康増進課、荏崎保健所、県栄養士会並びに会員の皆様に深く感謝申し上げますと共に、ますますのご発展とご多幸を祈念いたしまして、お礼の言葉にかえさせていただきます。ありがとうございました。

◇ ◇ ◇



厚生大臣賞を受賞して

回生堂病院
中 野 輝 子

小雨と思った空も都心に近づくにつれ青空が見えて来た10月30日霞ヶ関ビルに於いて平成10年度全国栄養改善大会

と栄養士法施行50周年記念祝賀会が行われ栄養指導業務功労賞を賜りました。此の記念すべき年に誠に光栄に存じております。此の事も多くの諸先輩を始めとする皆様方のお力添えによるものと感謝の気持ちでいっぱいです。心からお礼申し上げます。顧みますと栄養士として40年余りになりますが10年位は栄養指導教室を開設して地域住民ばかりでなく広く都留市民に調理と栄養指導を行なっておりました。その後回生堂病院に勤務しました。始めは特食も少なく栄養指導も簡単なもので患者サービスと治療効果の促進に務めましたが次第に特食も多くなり栄養指導も複雑になりました。又昭和41年・41年の栄養士会の病院栄養指導技術講習会は、先頃94才で亡くなった舅と脳卒中後10年の闘病生活をした姑との生活でしたので土・日曜の甲府迄は大変でしたが、それからの栄養指導に役に立ちました。昭和50年頃のコンピューター導入もカセットテープにプログラムと成分表を入力して献立作成する幼稚なものでしたが、時間的には早くなり、患者さんとの栄養指導も密接になりコミュニケーションがとれ、やりやすくなりました。又大月支部においては遠くは秋山、小菅近くは禾生、笹子保育園等近隣市町村に出掛け栄養指導しております。今はすべての分野での進歩はめざましいものがありますが少子化と高齢社会を迎えて介護を必要とする高齢者問題又保健所法が改正され、県が行なっていたものが市町村に移り、むずかしい問題も身近になって来ました。私はすでに老齢ではございますが幸いにまだ健康ですので少しでも地域社会の健康管理のために頼りになれる人として微力ながら尽くしていきます。今日の此の喜びを充分現す事は出来ませんが、33階のビルで見た夕日と夜景はすばらしく皆様のはげましと祝福を受けている様でした。どうぞ今後とも宜しく御願います。ありがとうございました。

会員情報コーナー



「牛乳・乳製品利用料理コンクール」に参加して

鈴木泌尿器科医院
標 雅 子

社団法人全国牛乳普及協会による平成10年度、第19回「牛乳・乳製品利用料理コンクール全国大会」が大阪市の辻学園調理技術専門学校で開催され、各都道府県代表の46名が参加し、調理審査に臨みました。大会へ向けての練習は休日を利用し、1週間後に迫ってからは連日仕事を終え帰宅してから行ないました。調理操作や盛り付けをあれこれと考えては迷うことを繰り返し、後片付けを済ませ床に入るのは毎晩午前2時頃で、あせる気持ちとストレスのためか胃の痛みにも悩まされ、大阪へ行くのが嫌でとても気

が重くなっていました。出発前日の深夜、最後の練習を終えて旅の支度と共に食材、調味料、調理器具、盛り付け皿、箸、ランチョンマット等を揃えながら、これだけ練習したからなんとかかなるかな、全国大会を見学するつもりで行ってみようという気持ちになってきました。10月24日土曜日、同行していただく牛乳普及協会の専務理事である加々美さんと甲府駅で待ち合わせ、身延線～新幹線～地下鉄御堂筋線と乗り継ぎ淀屋橋駅で下車、歩くこと15分やっと辻学園に到着しました。全国大会は山梨県大会の延長のようなものと思っていましたが、辻学園の施設、設備も素晴らしく。何といっても大会運営を博報堂が行なっていることにとっても感激しました。説明会では周りの雰囲気にも圧倒されていましたが、調理室の下見へ行きスタッフや同じ調理台の人達と話しているうちに緊張感もほぐれ、宿泊先の全日空ホテルでは、夕食を済ませ早めに休みました。10月25日、日曜日、朝食を済ませ、辻学園へ向かい、華やかな開会式のあと調理がスタートしました。審査委員長の江上栄子先生をはじめとする各先生方から、調理方法や食材の取り扱いについての質問を受けながら、作品は無事に制限時間の1時間以内に仕上がり、写真撮影、展示を終えて審査結果を待つのみとなりました。昼食会場へ向かうと加々美さんが「ご苦労様、大変だったね」と迎えてくださり、心が和みホッとしました。ポーッとしているうちに表彰式が始まり、各賞発表のあと最後に最優秀賞の発表で自分の名前を呼ばれたのですが本当に私のことかしらと、とても信じられませんでした。受賞した料理は、くずきりのつくりとした口当たりがポイントになります。牛乳と片栗粉の割合、湯せんする温度や時間、厚さによって菌ごたえがちがってくるためタイミングを計るのに苦労しました。最後に、長い間料理の指導をしていただきました岡島永以子先生、全国大会へ向けて大変お世話になりました短大時代の恩師川久保欽子先生、料理を学ぶことをすすめてくださいました院長先生に感謝いたします。

ミルクくずきりのチャイナ風

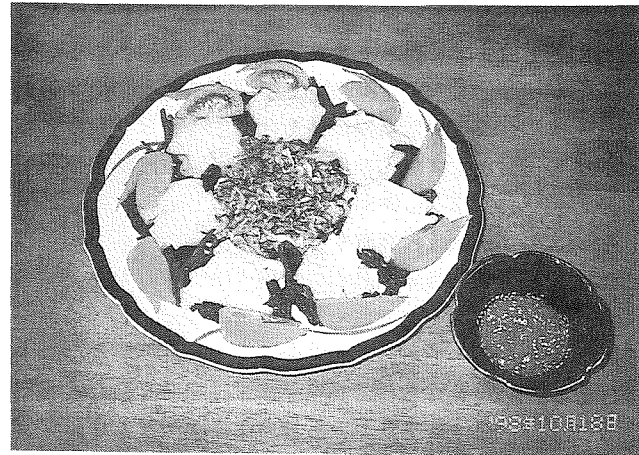
<材料-4人分>

- ミルクくずきり -		- 盛り合わせ -	
牛 乳	200cc	豚ロース肉	200g
片 栗 粉	1/2カップ	酒	大1
		しょうゆ	大1
		砂 糖	小2
		片 栗 粉	小1/2
		炒 め 油	大1
- か け 汁 -			
しょうゆ	大2		
酢	大2		
だ し 汁	大2		
(お湯大2に中華スープの素少々を加えた物)		ト マ ト	2個
ご ま 油	大1	ほうれん草	200g
練り辛子	小1		
ご ま	小1/2		

＜作り方＞

- ①豚肉を千切りにし、酒、しょうゆ、砂糖で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で炒める。
- ②ほうれん草はゆでて3～4cm長さに切る。トマトは飾り切りにする。
- ③ミルクぐずきを作る。大きめの鍋または中華鍋に湯を沸かして弱火に調節し、直径15cm位のアルミの型または、テフロン加工の型を浮かせる。型に熱が通ったら牛乳と片栗粉をよく混ぜ合わせたものを大さじ2杯流し入れ、約20～30秒間湯せんにし、指で押さえて表面が乾いているのを確認したらそのまま湯の中へ沈め、20～30秒ほどゆでたら水を入れたボールにとり、さましてから水のなかでそっとはがし、そのまま水につけておく。8～10枚作れるので水がぬるくなったらとりかえる。
- ④かけ汁の調味料を合わせておく。
- ⑤皿にほうれん草を盛り、その上に1cm幅に切ったミルク

ぐずきをのせ、炒めた豚肉を中央に盛り、トマトをまわりに飾り、かけ汁を添える。



会員から会員へ

「離乳食教室で感じたこと」

地域活動部会 矢崎 幸枝

私が担当しています離乳食教室は、1回目が4～5か月児、2回目が7～8か月児です。1回目は、ひと通り初期から完了期までのすすめ方、与える食品の種類や量、与え方の注意などとともに、主なメニューの作り方等をお話しします。その後家で作って持参したおかゆ、野菜のスープ煮、魚のすりながし汁など数種をお母さん方に試食してもらい、調理形態や味などを理解していただいています。2回目は、中期から完了期までのポイントをお話した後、実際にお母さん方と共に調理したり、私が作るものを見ていただいたりします。そのあと、他の部屋で見てもらっていた赤ちゃんを受け取り、でき上がったばかりの離乳食をみんなで一緒に食べさせます。その間に色々な質問を受けたり、お母さん同志で話し合ったりして大変楽しい教室になっています。この2つの教室を通して一番感じました事は、お母さん方の熱心さです。ことに2回目は食べることに対し、問題が沢山出てくる時期でもあり、皆真剣に取り組んでいる様子がみうけられます。ただ、大分個人差があり、多少気になる点もありますので、次のことを特に伝えるようにしています。(1)はじめてからベビーフードのみに頼らず、手近にある材料を利用して気軽に手作りしてほしいこと。(2)与える食品の種類を多くし、レバーや緑黄色野菜を積極的に使うこと。(3)咀嚼の重要性を知ってもらい、成長に合わせた調理形態を工夫すること。(4)薄味の習慣をつけること等です。健康な身体作りのために基本となる離乳食の時期から、お母さん方に「食べること」の大切さを知ってもらい、正しい食習慣のために努力を重ねてほしいと願っています。生涯の健康づくりにもつながるこの教室がより充実したものとなるよう、楽しい雰囲気の中で続けていきたいと思っています。(次回は地域活動部会栄養士飯室静江さんに御願いします。)

「治療用特殊食品と共に」

シキシマ醤油株式会社 中島 千恵

低たんぱく、エネルギーの補給、各栄養素の補給、嚥下補助食品、減塩、低カロリーなど、数々の治療用特殊食品を扱っています。腎疾患患者や糖尿病患者及びその家族の方々の窓口として、商品の説明、食事療法の説明、使用方法など、情報提供とアドバイスをしています。又、来社出来ない方のために、宅配業務もしています。電話での説明のため、相手に理解していただけるよう、常に注意しております。治療用特殊食品を食事の中にとり入れることは、たいへん難しいことですが、上手にとり入れて、楽しい食事をしてもらいたいと思いながら、アドバイスしています。又、継続的に長期使用すると、段々味に飽きてしまうなどと、よく聞きますが、調理の工夫で自分の好みにし、変化のある食べ方をして欲しいと思います。患者さんだけでなく、家族の方も一緒に、熱心に話を聞いていただけるので、たいへんやりがいがあります。自宅での食事療法の、家族の協力が必要だと感じます。「この前の食品は、すごくおいしい」「栄養価計算がしやすい」「これは、他に違った食べ方があるの？」などと、問い合わせや感想を受けると、すごくうれしくアドバイスができます。今後、情報紙の発行や資料の配布により、情報提供を行っていきたいと思います。治療用特殊食品を用いた食事メニュー例や調理の工夫、食事療法のポイントなどを記載し、少しでも多くの方々に知ってもらい、食生活に役立ててほしいです。毎日、私自身たいへん勉強になります。これからも患者のQOLの維持、向上に役立つよう、がんばっていきたいと思います。(次回は山角病院鷹野香さんをお願いします。)

わたしの仕事

夏休み親子なかよし教室に参加して

石和町立保育所栄養士
橋田 貞江

公民館学習の行事として、石和町の小学校1年生を対象に初めての長い夏休みを有意義に過ごすために教育委員会では、この教室を開きました。

教室の内容として

- 第1回 料理教室
- 第2回 親子読書会
- 第3回 自然観察
- 第4回 リズム体操
- 第5回 手話教室

対象及び募集

町内小学校1年生の親子(30組)5回通して受講をお願いしています。スタートは毎回料理教室からです。私は料理担当で、材料費のことを考えてメニューを決めています。今回は山梨県児童福祉施設栄養士会で作成した「ハートいっぱいお楽しみ献立」の本より、

- ・ししゃものカレーフリッター
- ・かんたんりんごパイ
- ・きなこあめ

以上の3品をつくりました。「家庭でのお手伝い」は子供に手伝わすことが少なく、親が忙しい毎日を送っている中で、自分でした方が早いと思ひ時間のかかる子どものお手伝いは少なくなっているようです。台所仕事も各家庭での個人差もありますが、どんな小さなことでも手伝いをしてもらい食に対する興味をもってもらいたいものです。料理教室では、おかあさんと一組になり協力しあっている姿が見られました。「私はリンゴをむく」「ぼくは、オレンジ」「パセリ」と会話ははずみます。できあがって「サー」試食。それぞれ各グループで盛り付けも違います。皆で「いただきます」調理室に響き、楽しく、おいしく食べました。女の子も男の子も一緒に、始めから最後までチャレンジしている姿を見ながら、お母さん方も満足していました。夏休みの楽しい体験を通して食事又は調理に対して興味をもち、自分で作る楽しさを忘れないでほしいと思いました。

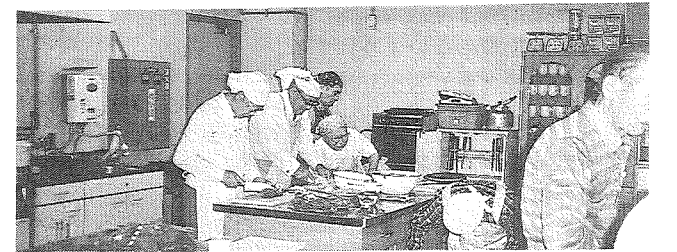


支部・職域 今年度の活動

甲府支部

一人暮らしの男性高齢者料理講習開催

去る10月7日、日本栄養士会の委託の一人暮らしの男性高齢者に対する料理教室を実施した初回の為、甲府支部地域活動部会(古屋百合子、森田園子)が担当した。受講生は甲府市老人クラブ連合会の事務局に依頼し、役員会開催時に主旨、要綱を説明し申し込んでいただいた。約40人が、当日は36人参加する。受講した方は口をそろえて大変よかった。楽しかった。継続してほしい。アンケートの内容をまとめると・牛乳をのまない方が多い(理由は乳糖不耐症の方)・1日2食しか食べない方も少数だがいた・野菜のとり方が少ない。バランスのとれた食事のとり方について、フードモデル等を使って1日の食品の組み合わせ、配分の目安を指導する必要があると痛切に感じた。



韮崎支部

80枚のスライド映像で調理業務を紹介 ～韮崎支部で研修会を開催～

韮崎支部と韮崎保健所は、10月14日(水)午後3時から集団給食施設業務研修会を開催した。「おいしい集団給食を作るための工夫」と題して、山梨医科大学付属病院の小笠原一明調理師長が、同病院の阿佐美栄養管理室長らと作成した80枚あまりの写真をパソコンを使いスクリーンへ映写しながら、病院の調理機器や仕込みから加熱調理や盛り付けまでの内容を細部にわたって説明し、選択メニューの苦心や真心をこめて仕事をする心構えを熱心に講義した。同研修会は栄養士、管理者、調理関係者90名が参加し、今後に向けてのアンケートでは、「調理技術講習会」や「献立作成のアドバイス」の希望が多かった。

吉田支部

フードケータリングショー視察研修開催

吉田支部では東京ビックサイドで開催されたフードケータリングショーの視察を10月22日に行いました。健康食品、給食に使いやすく工夫されたレトルト食品、真空食品冷却機、自助食器、コンピューター管理等、日頃目にすることの出来ないものを各自の給食施設に似合った最新の施設、設備、器具を求めて研修を深めました。ついでに、ホテルでのバイキング昼食もとてもおいしくいただき、大変充実した1日を過しました。

福祉部会

福祉部会山梨県児童福祉施設栄養士会の研修会開く

去る10月23日(金)午後1時～4時まで県立総合女性センターに於いて「福祉社会が求める栄養士とは」と題してケアハ

ウスみのぶ、所長補佐・栗田恭子先生が講演されました。栄養士の仕事はひとことで言うと科学的に実践すること。先生が長い間実践して来たことをふまえ、これからの施設給食がどのようにしたら入所者に好まれる食事を提供出来るか。

- ・メモ記録をとる…反省
- ・個々を観察し経過を追う。
- ・声を掛ける。互いに信頼を深める。
- ・状況をみきわめる。
- ・迅速の対応。行動に移す。
- ・計画性を持つ。
- ・ハート、忠実、前向き。
- ・しっかり職域を守る。
- ・情報を把握する。
- ・無駄、無理のないようにする。
- ・自分の意志をしっかり持つ。
- ・連携プレー。・調理で演出する。
- ・喫食者の満足度をチェック…調査。
- ・煮、蒸、炒、焼、を合わせる献立。
- ・和、洋、中、を混ぜる。
- ・季節感を入れた豊かな食事作り。

以上のことをふまえた上で施設給食を行うことが望ましいと話された。その後、出席者の日頃悩んでいる問題等いろいろな質疑応答がなされ、有意義な研修会を修了しました。

地域活動部会

栄養なんでも電話相談は地域活動部会員11名が輪番制で担当しております。週2日（火・木）午前10時から午後3時まで県民一般からの調理、食品、栄養、病態等の相談を受け付けています。又直接相談に来る方にも応じています。活動を活発に展開するためにも相談件数を増やしていきたいと思いますので、会員の皆様のご協力をお願いします。相談がありました内容を3件QandAで掲載します。（受付電話番号 055-222-8140）

Q・成人病検診で脂肪肝と言われました。どんな事に気をつけたらよいでしょうか？

A・肝臓の中に中性脂肪が異常に蓄まった状態です。正常では肝臓の重さの5%位です。その成因として、アルコール、肥満、糖尿病等が考えられます。アルコールの飲み過ぎとか、食べ過ぎ（主に糖質）や運動不足はありませんか。

【肥満等食べ過ぎによるもの】

- 1、糖質を主としたエネルギーを制限します。
- 2、質の良いたんぱく質を摂ります。
- 3、脂肪のとりすぎをしない（1日の摂取エネルギーの20%程度）とし、S/M/P比1/1.5/1の範囲にする。1日1回は魚を食べましょう。
- 4、アルコール飲料、砂糖、菓子類を禁止します。果物

の摂りすぎも注意する。以上の事を留意しながら全体のバランスがとれるような献立にする。

【おかずを食べずにアルコールの飲みすぎによるもの】

- 1、アルコール禁止。
- 2、質の良いたんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分摂り、バランスの良い食事とする。

備考：生活習慣の聞き取りをし、問題点を是正する。要は正しい食習慣を習慣づけが大切です。

Q・卵を買ってから何日位まで食べられますか？家にある古くなった卵はどうしたらよいか？

A・1992年以降、サルモネラ菌の食中毒が第1位又は2位を占め、死亡事故も起きています。原因はサルモネラ菌のなかまのエンテリティデイス（SE）で、肉類からより鶏卵、それも冷凍輸入液卵の汚染が多いのではと推測されています。卵は冷蔵保管している店で、日付を確かめて新鮮なものを買ひ、冷蔵庫で保管し、なるべく1週間以内に使いきるようにしましょう。「SEチェック済み」とパッケージに明記したものもあります。昔の卵とは違うものもあるので生では食べない方が良いでしょう。家庭でも割ったら3時間以内に調理するのが原則です。又うずら卵がとろろそば等につきますが、小さくても生食はやめましょう。鶏卵以上に汚染されているようです。古い卵は腐っているかよく確かめた上で、よく火をとおして（75℃以上1分加熱で死滅しますが、卵の中心部までの十分な加熱が必要です。茹で卵なら沸騰後10分）下さい。備考家庭で出来る対策、鶏の飼ひ方や飼料に注意し、なるべく生産者がはっきりした健康的な鶏が産む卵を選ぶ。8℃以下で保存卵を混ぜるボール等は1回ごとに洗い熱湯消毒をする。割ったら直ぐ調理する。料理は十分加熱して、出来たら直ぐ食べる。割れている卵やひびのある卵は生で食べない。抵抗力のないお年寄りや2歳以下の乳幼児、妊娠中だったり、免疫力の低かったりする人は生卵は避ける。}※SEは1980年代に、英国から輸入したひなについて入ってきたものが増え続けていると見られている。下痢、腹痛、吐き気、発熱等腸管に侵入したサルモネラ属に特徴的な症状を起こす。

潜伏期間は6-48時間だが、通常は12時間程度。} }は平成10年6月14日朝日新聞記事を掲載

Q・野菜の漬物と魚と一緒に食べると体の中で発癌物質が出来ると聞いたがよくないか？

A・野菜に含まれている亜硝酸と魚等に含まれているアミンが結合してニトロソアミンという発癌物質が出来ることがわかっています。ただ日常的に魚と野菜を組み合わせることはさけられない。これらの影響を少なくするために、例えば秋刀魚の塩焼きに大根おろしを付け合わせ、更にビタミンCの多いレモンを添えるなど抗酸化物質（β-カロチン、ビタミンA、C、E、ポリフェノール）を含んだ食品を併せ摂るようにしましょう。ま

た、塩辛いものはさけ、よく噛んで食べましょう。備考ポリフェノール（別名タンニン）渋みや収斂性をもっている。構造水酸基と呼ばれる原子団を5-10コ有しており、沢山（ポリ）あるという意味でポリフェノールと総称されている。

緑茶…カテキン
赤ワイン…プロアントシアニジン
ごま…セサミノール
生姜…ショウガオール
ウーロン茶…ホモビスフラバノール
紅茶…テアフラビテアルピジン
コーヒー…クロロゲン酸
いちご…アントシアニジン
なす…アントシアニジン
かき…シブオール 等

理事会報告

（平成10年度第2回）

日時：平成10年9月19日(土)
会場：県立総合女性センター
出席役員：20名（うち委任状出席者7名）
経過報告

- 1 平成10年度第1回法人会員会について
- 2 「栄養山梨」No58号の発行について
- 3 第7回学術栄養講座について
- 4 集団給食施設業務研修会について
- 5 植物油を考える講習会について
- 6 「健康づくり提唱のつどい」について
- 7 「いきいき山梨年輪ピック98」の協力参加について
- 8 平成10年度看護支援専門員実務研修受講試験について
- 9 人事について
- 10 その他

議 事

- 1 第8回栄養学術講座について
日時：10月19日(月)
会場：甲府市総合市民会館
内容：「カウンセリングの心得」
県精神保健施設センター所長 近藤 直司 先生
「これからの給食管理・最新知見」
女子栄養大学教授 鈴木 久乃 先生
- 2 日本臨床栄養研究センター
日時：11月20日(金)
会場：県立総合女性センター
講師：交渉中
- 3 第4回栄養士のための栄養指導技法学習会について

会員による自主学習集会：世話人 田草川総務部長
日時：10月16日(金) 19:00~21:00
会場：石和町立スコレーセンター
定員：50名
講師：地域活動部会 管理栄養士 利波美也子 約28名

- 4 第8回研究発表会及び分科会について
日時：平成11年2月17日(水)
会場：県立総合センター
実施要綱は来月上旬に作成し、各職域部会長宛に通知の予定
- 5 栄養なんでも相談検討委員会について
日時：10月21日(水)
会場：栄養士会事務所
- 6 「「栄養やまなし」No59編集委員会について
日時：11月4日(水)
会場：栄養士会事務所
- 7 市町村管理栄養士等の設置要望活動について
日本栄養士会より活動依頼がありました。
- 8 在宅訪問栄養指導研修会について
開催の可否については、地域活動部会が会議を開いて決めていくことになりました。
- 9 生涯学習研修会について
生涯学習案検討結果について、学術部より報告がありました。
- 10 事務用コンピューターの導入について
- 11 平成10年度地域福祉活動補助金の申請について
コンピューター導入に伴う措置として行います。
- 12 健康フェスティバルについて
日時：11月8日(日)
会場：アイメッセ山梨
- 13 組織部会の状況について
日時：9月19日(土) 10:00~12:00
- 14 その他
ア 日本栄養改善学会 福井市 10月8日(木)~9日(金)
イ 栄養士法施行50周年記念式典 10月30日(金)
場 所：東京・東海大学交友会館
ウ 次回理事会について
平成11年1月22日(金)
エ 栄養士会並びに連盟支部役員慶弔内規の収支報告について
新理事は、3,000円納入
オ 「健康づくり提唱のつどい」チャリティーバザー
収益金について
売上金の合計 59,750円（10/18現在）
（勸山梨日日新聞社文化厚生事業団に寄託）
カ 歯科保健のつどい
日時：平成10年11月7日(土) 13:00~
主 催：山梨県歯科医師会
会場：塩山市中央公民館
後 援：山梨県栄養士会 他
キ その他

連盟活動報告

1. 9月22日(火)13:30から県立総合女性センター会議室において幹事会を開催

- ① 「市町村管理栄養士等未設置市町村長に対する陳情書」の提出について
- ② 来年1月の知事選挙への対応について
- ③ 統一地方選挙への対応について
- ④ 栄養士法等の改正問題について

について協議し、①の市町村管理栄養士等未設置市町村長に対する陳情書提出活動は、連盟支部の各分会が県栄養士会支部と連携し、直接未設置市町村長に対し面会して陳情することを決定しました。

②の1月の知事選挙につきましては、本会の名誉顧問でもある現職の天野建知事の三選挙支持を決めました。③の統一地方選挙につきましては、各市町村長、各市町村議会議員等の選挙が一斉に行われますが(一部市町村は除かれます)、党派を問わず栄養や食問題に理解のある人材について応援の必要性の有無を早急に各分会及び支部で行うことにしました。

④の栄養士法等の改正問題は、目下政府が検討を進めていますが、臨時国会も金融問題や経済問題が優先され、栄養士法等の改正問題は先送りされております。改正の要点は先に「21世紀の管理栄養士等あり方検討会」報告書の趣旨に沿ったものとするよう改正の要望書を政府及び衆参両院の関係議員に対してに本栄養士会長から提出しました。

2. 「管理栄養士等未設置市町村長に対する陳情書」提出活動は10月中に行うよう各分会長、幹事宛に要請し直接市町村に出向き要請活動を展開した分会や郵送した分会もありますが、現在活動状況報告を取りまとめ中です。
3. 幹事会の決定を受け10月2日の午後、藤巻連盟支部副支部長、小沢量子副支部長、中村大家財政部長、斎藤正治県栄養士会副会長、河西一三栄養士会理事が直接県庁知事室に天野建知事を訪ね三選出馬要請文を手渡してまいりました。

平成11年は、知事選挙をはじめ市町村長、県議会議員、市町村議会議員等の選挙がおこなわれます。一般国民が直接政治に参加する機会であり、権利であり、義務でもあります。

全会員は積極的に参加して大切な一票を行使しましょう！貴方や貴女の一票で生き生きとした明るい21世紀を担う人材を選びましょう！(文責：藤巻副支部長)

☆ 賛 助 会 員 ☆

(順不同)

平成10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	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)オズプリング	0552-35-6010	小 沢 孝 男	印刷
(株)三和化学研究所甲信支店	0263-36-1771	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)東京支店	0423-65-4111	原 田 純 男	ジャネフ、ヘルスフード
甲信食糧(株)	0552-73-4561	中 込 豊 秋	総業用食品材料卸
シキシマ醤油(株)	0552-73-6844	天 野 袈 婆 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 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 雄	鮮魚、煮貝
(株)マルハチ村松	054-622-7371	村 松 善 八	惣菜、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
新日本法規出版(株)	03-3269-2220	服 部 昭 三	栄養関係法規、栄養コンピュータ
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	莊 村 多加志	食品衛生、栄養関係書籍出版
三信化工株式会社	03-3861-4331	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「マビー」
プリストル・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
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、カロリアン
(有)サン・アスター	0423-69-4568	高 橋 亀 八 郎	マナイクけずり、包丁とぎ
ホリカフーズ(株)	0257-94-5334	今 野 勝 吉	流動食、ミキサー食、たんばく製限食
(株)ジャパンメディカル	0552-22-1621	上 森 美 彦	臨床検査受託、医療、資材販売
(株)ニューファミリー	03-3432-7010	柴 田 明	がん保険、介護年金保険等の取扱い
(株)川崎フードモデル	0846-22-2588	川 崎 伸 野	栄養指導用フードモデル製造、販売

新しい味、新しい形で
リニューアル。

OKUNOS

ピエルシ

まぜごはんの
素

レトルトパウチ食品

- きんぴらごはんの素
- たけのこごはんの素
- きのこごはんの素
- カレーごはんの素
- すしめしの素

天然食材に
やさしさを
プラス
OKUNOS の
介護用・治療用食品

「すしめしの素」も新発売

たんばく質、ナトリウム、
カリウム、リン制限の
必要な方々に
ピーエルシーごはんが
簡単に「まぜごはん」
としてお召し上がり頂けます。

ホリカフーズ株式会社
オクノス事業部

本 部 〒949-7411 新潟県北魚沼郡堀之内町大石59-1
TEL02579 (4) 5536 (直) FAX 02579 (4) 4404
新潟事業所
東京営業所 〒102-0093 東京都千代田区平河町1-6-16 (野原ビル)
TEL03 (3261) 4206 (代) FAX 03 (3261) 4205

