

栄養やまなし No. 64

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 12 年 8 月

9・10・11・12・1月の行事予定

9月 9日(土) いきいき山梨ねりんピック
9月 13日(水) 生涯学習研修会
10月 13日(金) 保健栄養学術講演会
11月 13日(月) 生涯学習研修会
1月 13日(土) 生涯学習研修会



目 次

会長就任のあいさつ 石坂 恵子	2	講演会 腎臓病治療はいまー現状と展望ー	4
退任のあいさつ 藤巻 一雄	2	山梨学院短期大学食物栄養科	
ニュース		「第16回管理栄養士国家試験研修会」開催	5
第16回通常総会開催される	3	保健栄養学術講演会のお知らせ	5
沢登京子さん知事表彰を受賞	3	報 告 理事会	5
優良栄養士表彰3名が受賞	3	合格おめでとう	6
生涯学習研究会2年目に入る	3	知事表彰者	7
県民栄養調査結果を近く発表予定	4	会員から会員へ	8
塩化ビニール製手袋の食品への使用について	4	私の仕事	8
おめでとう！管理栄養士国家試験合格者	4	情報の広場	9
インターネットメール開設！県栄養士会	4	支部今年度の活動	10
保健所は福祉事務所と統合し名称を「健康福祉部」に	4	職域今年度の活動	11
案 内		賛助会員	13
いきいき山梨ねりんピック'00	4	奥 付	14



会長就任のあいさつ

会長 石坂 恵子

このたびは山梨県栄養士会第16回通常総会の役員改選において、会長に就任いたしました。もとより未熟者でございますが、伝統と実績のある本会でありますから、諸先輩をはじめ、会員の皆様のご指導のもと、前会長の業績をさらに発展させ、お役に立てるよう努力していきたいと思っております。さて、「栄養士法の一部改正」が実現し、平成14年4月1日から施行されることになっております。今後の管理栄養士、栄養士の資質向上や社会における地位の向上に向かって大きな前進であり、皆様と共に成立を喜びたいと思います。

ところで、栄養士業務は種々の分野に幅広くわたり、業務内容も、病院、事業所、学校、行政、福祉施設などにより、それぞれ特徴があり、専門化されております。また、栄養改善の推進は、個人、家庭、地域社会が相互にかかわり作用して成り立つものですから、在宅栄養士の地域での活躍も大変重要な役割であります。それだけに、それぞれの分野に携わる栄養士、管理栄養士は、より高い専門知識と技術の習得が社会から一段と要求されております。本会は会員の皆様に学習の機会を設け、会員のチームワークのもとで、専門職能集団として発展していくように活動を重ねてまいりたい所存であります。

どうか会員の皆様の活発な本会事業への参加とご意見の程を期待して、今後のご支援、ご協力を申し上げまして、就任の挨拶とさせていただきます。



退任に当って

前会長 藤巻 一雄

会員の皆様には、ますますご健勝にて業務にお励みのことと拝察申しあげます。平成12年度通常総会を最後に、山梨県栄養士会会長を、退任させて頂きました。

振り返って見ますと、リリーフのつもりで会長に就任して、いつの間にか6期12年間がアッという間に過ぎてしまいました。長かった様な、短かった様な、気がいたします。この間、会の発展と、栄養士の社会的地位の向上を念頭に、私なりに、懸命の努力をして参りました。一昨年来、全国の栄養士の悲願でもありました「栄養士法の一部改正」問題一点に賭けて、日本栄養士会を中心に、各都道府県栄養士会と共に栄養士会の総力を結集し、やっと今年3月末に議員立法の形で成立を見ることができました。

新しい世紀を間近に控え、「新しい酒は、新しい皮袋に」とも言われております。良きにつけ、悪しきにつけ、長期に亘る会長職というトップの座に、同じ人物が止まるのは、水澱み、流れ悪く、悪しき習慣に情し、弊害の多いものです。

この機会に、滔々と変転する新しい時代の潮流に乗り、新世紀の幕開けに相応しい、感性豊かな、若さと実行力に富む、初の女性会長を中心に、新進気鋭の新執行体勢の下に会の運営を進めることとなり安堵しております。

会長就任時に思い描いたことの半分も実現できなかったことを、衷心よりお詫び申し上げますと共に、在任中、多くの会員の皆様に、ご指導ご厚誼を賜りましたことを、心から厚くお礼申しあげ、離任のご挨拶といたします。

終りにあたり、会員の皆様のますますのご発展とご健勝をご祈念申し上げます。

ニュース

第16回（平成12年）通常総会開催される

～新会長に石坂恵子氏、副会長に斉藤正治氏・白須その氏に決まる～

県栄養士会並びに県栄養士会連盟の通常総会が、5月26日県立総合女性センターで多数の会員の出席のもとに開催された。藤巻会長は、「栄養士法の一部改正が改選前の国会で全会一致で可決成立し、平成14年4月1日から施行となった。今後とも会員一人一人が資質向上に努め、プロとしての自覚のもとに努力してほしい」と激励をされた。来賓として出席された神ノ田昌博健康増進課長は、日頃の栄養士会活動への感謝のことばと、県が策定を進めている「健やか山梨21」にふれ、県民の健康づくりに向けて正しい食習慣の大切さや栄養士への期待を話された。また、役員改選では、各支部及び職域から推薦された理事が選任され、永年会長を務められた藤巻一雄会長が勇退され、理事の互選により新会長として石坂恵子氏が、副会長には、斉藤正治氏（再任）・白須その氏が就任した。続いて行われた日本栄養士連盟山梨県支部総会では、長田正五支部長が勇退され、藤巻一雄氏が支部長に、幹事長に遊佐渚氏が就任した。

総会終了後には、賛助会員各社による商品の最新情報の紹介が行われ1階ロビーでは商品の展示やサンプルの配付等と合わせて、会員とのコミュニケーションの場となった。

※ ※ ※

沢登京子さん知事表彰を受賞

～永年の功績が認められる～

5月26日山梨県総合女性センターで開催された山梨県栄養士会通常総会の席上において、沢登京子さん（櫛形町・地域活動部会）が、栄養士功労者知事表彰を受賞した。

これは栄養士として栄養改善業務に多年にわたり従事し、その業績を通して県民の健康づくりに貢献、その功績が顕著で他の栄養士の模範となる者に贈られるもので、福祉保健部健康増進課の神ノ田課長から表彰状が手渡された。

※ ※ ※

優良栄養士表彰に、3名が受賞

～日本栄養士会通常総会の席上～

日本栄養士会の平成12年度通常総会が行なわれ、代議員として石坂恵子会長・斉藤正治・白須その両副会長が出席した。

総会に先立ち日本栄養士会顕彰規定による優良栄養士の表彰が行なわれ、本会より推薦されていた3名の会員がめでたく受賞された。

顕彰者名：白須その氏、大木由枝氏、平嶋万里氏

生涯学習研究会2年目に入る

～124名の受講申し込み、熱心に受講～

平成11年度から開催した生涯学習研修会が好評のうちに第2年目に入った。昨年は栄養士のための医学英語講座などを中心にカリキュラムが組まれ、悪戦苦闘の会員もいたが、ユニークな科目と他県からも注目され、県外受講者にも好評であった。今年度第1回目は5月13日県立総合女性センターで開催され、「栄養所要量を理解するための度数分布と標準偏差」を山梨医科大学平野光昭教授が、「食生活への旅」を山梨文化財保護審議委員の志摩阿木夫先生が話され熱心に受講した。

本会の生涯学習研修会は、奇数月の13日に開催しており、大木由枝生涯学習研修会運営委員長は「受講申し込みは随時行なっているので多数の会員が受講されるよう願っている」。また、「職域や支部主催の1日単位の研修会も単位認定できるので、主催者が申請するようにしてほしい」と言っている。

これからの予定

9月13日(木) 山梨県総合女性センター

11月13日(月) 厚生年金会館

1月13日(土) 山梨県総合女性センター

社団法人山梨県栄養士会役員（平成12・13年）

役職名	氏名	支部長・職域部会長の別	備考
会長・総括	石坂 恵子		
副会長・組織部長兼務	齋藤 正治	小笠原支部長	介護老人保健施設トリアス
副会長・広報部長兼務	白須 其		
理事・総務部長	田草 川憲男		韭崎保健所
理事・事業部長	渡邊 富雄		
理事・学術部長	大木 由枝	集団健康管理部会長	ホテルデュシェブル
理事・総務担当	河南 洋子	吉田支部長	昭和大学富士吉田校舎
理事・総務担当	栗田 恭子	身延支部長	ケアハウスみのぶ
理事・学術担当	樋口 千鶴	研究教育部会長	山梨学院短期大学
理事・学術担当	波木 井なつ子	日下部支部長	
理事・学術担当	土屋 都	学校健康教育部会長	県立ろう学校
理事・事業担当	小淵 正子	病院部会長	巨摩共立病院
理事・事業担当	早川 文子	行政部会長	甲府保健所
理事・事業担当	大久保 裕美	福祉部会長	県立青い鳥福祉センター
理事・組織担当	古屋 百合子		へいりん荘
理事・広報担当	風間 静江	石和支部長	石和共立病院
理事・組織担当	森田 園子	甲府支部長	
理事・組織担当	矢崎 圭子	地域活動部会長	
理事・広報担当	古家 弘美	大月支部長	上野原町立病院
理事・広報担当	中田 薫	韭崎支部長	須玉町役場
監事	金子 義徳	病院部会選出	県立中央病院
監事	望月 邦子	行政部会選出	身延保健所
監事	山本 賀子	地域活動部会選出	

役職名	氏名	所	属
名誉顧問	天野 建	山梨県知事	山梨県知事
顧問	富田 重利	山梨県福祉保健部長	山梨県福祉保健部長
顧問	溝部 孝二	山梨県医師会長	山梨県医師会長
顧問	山角 博	山梨県病院協会長	山梨県病院協会長
顧問	長田 正五	日本栄養士会名誉会員	日本栄養士会名誉会員
名誉会長	藤巻 一雄	前山梨県栄養士会長	前山梨県栄養士会長
参事	与ノ田 昌博	山梨県福祉保健部健康増進課長	山梨県福祉保健部健康増進課長
参事	小沢 量子	元山梨県栄養士副会長	元山梨県栄養士副会長

県民栄養調査結果を近く発表予定

～県民の栄養摂取状況等が明らかに～

県は平成 11 年 11 月に県民栄養調査を実施した。これは昭和 54 年から 5 年に 1 度実施しているもので今回で 5 回目となる。今回は、県下 18 地区 354 世帯 1207 人を対象に、身体状況調査、栄養摂取状況調査、食生活状況調査を国民栄養調査方式で実施したもので、現在結果の分析を行っており、栄養指導の基礎資料として発表が待たれるところである。

塩化ビニール製手袋の食品への使用について

～厚生省が食品への使用を避けるよう指導～

平成 11 年度の厚生科学研究等により、市販弁当にフタル酸 ジ (2-エチルヘキシル＝DEHP) が検出され、当該物質の弁当への移行の主たる原因が塩化ビニール (PVC) 製手袋であることが判明した。これをふまえ、食品衛生調査会毒性・器具容器包装合同部会において審議が行われた結果、当面、緊急措置として可塑剤として DEHP を含有する PVC 製手袋の食品への使用を避けることが望ましいとの結論が得られたため、厚生省は生活衛生局食品化学課長名で各都道府県等に対し、同様の指導をした。

DEHP はげっ歯類 (リス、ネズミなど哺乳綱の一目) においては、肝臓及び精巣への影響が認められるが、カニクイザル類 (オナガザル類、ニホンザルに似ている) 等の霊長類では影響は認められていない。

可塑剤 (かそざい: 合成樹脂・ゴム・繊維などの高分子物質に可塑性 (変型しやすい性質) を加え、加工しやすくするために添加する物質)

おめでとう！管理栄養士国家試験合格者

～合格率 22.7% 県内合格者は 18 名～

平成 12 年 5 月 21 日第 14 回管理栄養士国家試験が、東京都ほか 7 地区において実施され、このほど合格者が発表された。県内合格者は 18 名であった。今回は受験者 20,775 人のうち、合格者は 4,716 名で、合格率は 22.7% で昨年より低率である。過去の合格率は平成 10 年が 31.6%、平成 11 年は 30.1% であった。

インターネットメール開設！県栄養士会

～文書のやりとり等に威力発揮～

県栄養士会では、会員管理のパソコン化に続いて、インターネットメールを開設した。

会員や関係団体との文章の送受信が、FAX よりスピード

アップし、より鮮明に送信できるようになった。

今後は、ホームページの開設も検討しているが、協力いただける会員を探している。

メールアドレス yamaei@comlink.ne.jp

保健所は福祉事務所と統合し名称を「健康福祉部」に

～出先機関の見直しに伴い、県内 5 カ所の地域振興

局内に設置、日下部、小笠原、吉田保健所は存続～

県は、福祉保健、産業振興、社会基盤整備など地域における行政を担う出先機関について、地域振興の中核となるよう総合化を推進するため、地方振興事務所、福祉事務所、保健所、農業改良普及センター、土地改良事務所、林務事務所、土木事務所などを再編統合し、県内 5 圏内に「地域振興局」を設置することとした。5 つの地域振興局の名称は、峡中、峡東、峡南、峡北、富士北麓・東部地域振興局となり、企画振興部、健康福祉部、林務環境部、農務部、建設部の 5 部編成となる。甲府、石和、身延、韭崎、大月の保健所は健康福祉部の二枚看板として福祉事務所と統合して、健康福祉部に併置される。また、現地性を確保するため、地域振興局の出先機関として、日下部、小笠原、吉田保健所を置くこととしている。なお、保健所の環境管理業務は林務環境部へ移管する。実施時期は、平成 13 年 4 月からとしている。

案 内

いきいき山梨ねんりんピック'00

日時 平成 12 年 9 月 9 日(土) 午前 9 時～

会場 小瀬スポーツ公園

内容 栄養士会は、寿汁のサービスと栄養相談

ボランティアとして協力していただける方は、8 月 31 日までに県栄養士会までご連絡ください。

講演会 腎臓病治療はいまー現状と展望ー

日時 平成 12 年 9 月 10 日(日) 午後 1 時～4 時(午後 0 時 30 分開場)

会場 山梨県立文学館 講堂

甲府市貢川 1-5-35 TEL 055 (235) 8080 (代)

主催 (社)全国腎臓病協議会・山梨県腎臓病協議会

内容 「増えつつける糖尿病と腎症」

講師 多和田真人先生 (山梨医科大学第三内科助教授)

「20 万人のいのちを支える人工透析」

講師 山下晴夫先生 (山梨県立中央病院第一診療部部長)

「21 世紀の腎臓移植を支えるもの」

講師 武田正之先生 (山梨医科大学泌尿器科教授)

《司会》多胡紀一郎先生 (多胡 腎・泌尿器クリニック院長)

山梨学院短期大学食物栄養科

「第 16 回管理栄養士国家試験研修会」開催

公開講座の一環として「管理栄養士」を志す栄養士の方々を対象に、講義と模擬試験を中心とした「管理栄養士国家試験研修会」を下記の要領で開催いたします。本年度はご要望にお応えして 3 回研修会を開催いたします。多くの栄養士の方々のご参加をお待ちしております。

日時 第 1 回目：平成 12 年 9 月 16 日(土)

午後 1:30～午後 4:30

第 2 回目：平成 12 年 11 月 25 日(土)

午後 1:30～午後 4:30

第 3 回目：平成 13 年 2 月 24 日(土)

午前 10:00～午後 4:00

会場 山梨学院短期大学 45 号館 201 教室

内容 第 1 回目

午後 1:00～1:30 受付

1:30～2:55 給食管理

3:05～4:30 食品衛生学

第 2 回目

午後 1:00～1:30 受付

1:30～2:55 調理学、公衆衛生学

3:05～4:30 臨床栄養学

第 3 回目

午前 9:30～10:00 受付

10:00～11:30 生化学

11:30～12:25 昼食

午後 12:25～1:55 栄養学総論

2:05～3:30 公衆衛生学

3:30～4:00 管理栄養士国家試験の概要

持ち物 筆記用具、ノート、昼食 (近所に店、レストランなどもあります)

参加費 1 回目 [2,000 円]、2 回目 [2,000 円]、3 回目 [3,000 円] (資料代、受講費含む)

1 回目～3 回目受講の方は 7,000 円、1・2 回

目受講の方は 4,000 円、1・3 (2・3) 回目受

講の方は 5,000 円となります。

申込方法 平成 12 年 8 月 31 日(休)までに申し込むこと。

(お問い合わせ先)

TEL: 055-224-1428 (広瀬) 224-1432 (根津) まで

保健栄養学術講演会のお知らせ

日時 10 月 13 日(金) 午後 1 時から 4 時 30 分

会場 山梨県総合女性センター大研究室
(甲府市朝気 1-2-2 TEL 055-235-4171)

内容 13:00 受付

13:30～15:00 五訂食品成分表と通年の野菜の

栄養価：ビタミン C を中心に

女子栄養大学 生物有機化学研究室 教授 辻村 卓先生

15:00～16:30 「抗酸化ビタミンとフリーラジカル」

茨木キリスト教大学生生活科学部 教授 五十嵐 脩先生

◎ 10 月 2 日(月)までに栄養士会事務局へ TEL 又は FAX で申し込むこと。

報 告

理 事 会 報 告

(平成 12 年度第 1 回)

日時 平成 12 年 6 月 9 日(金)

会場 県立総合女性センター

経過報告

1 通常総会について

昨年より多数の出席者あり、協賛商社の演出も良かった。

議 事

1 各部の業務所掌について確認

・各部長より方針を説明

2 平成 12 年度事業の執行について

・いきいきねんりんピック

・生涯学習研修会

・保健栄養学術講演会 10 月開催予定

・第 12 回研究発表会 2 月開催予定

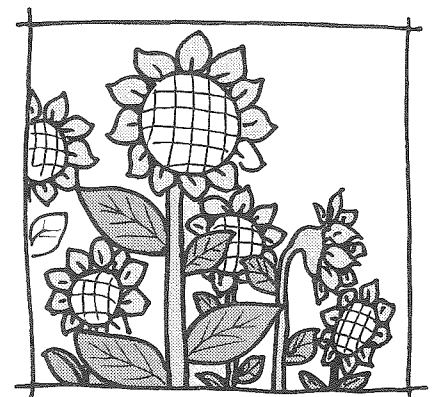
・会員名簿の発行

・市町村広報誌掲載「食と栄養」編集委員会

・電話による「栄養なんでも相談」

・強化精麦「骨太家族」の普及について

3 その他



合格おめでとう

管理栄養士国家試験合格者の声

— 会員合格者紹介 —

上條 加代 介護老人保健施設つる

野田 朋子 今井整形外科医院

志村 美幸 山梨厚生連健康管理センター

佐野 宏江 早川町保健センター

清水里江子 大月学校給食センター

浅川 幸美 特別養護老人ホーム長寿荘

田村 由紀 キープ協会キープ自然の家



管理栄養士国家試験に合格して

上條 加代

感想を一言で言い表すとすると「嬉しい」です。勉強を始めるきっかけは、息子

に「何か自分のしたいことがあったら趣味でも勉強でも何でもよいからしてみたら？」と言われ家事をしながら考えました。そこで息子が産まれるまで就いていた栄養士の仕事を思い出し、ずっと以前に一度受けてとても歯が立たなかった管理栄養士国家試験にもう一度挑戦しようと決意しました。これは私の若い頃からの夢でした。

しかし私は現在栄養士関連の職についておらず、栄養士の勉強もはるか昔にやったという程度であり、こんな私にこんな大変なことができるだろうか？と悩みました。そこで考えてばかりでは前に進めないと思い通信教育や講習会を利用しながら勉強しました。合格した先輩より「毎日続けることが大切だ。」と聞いたので、そのように実行するように努力しました。たまには遊びに行きたいと思ったこともありましたが、遊びに行くと勉強に戻ってこれそうにない自分が怖くなり行けませんでした。また私は試験の三ヶ月ほど前に、右手首を骨折してしまい、満足に字も書けなくなってしまいましたが、右手以外の使える感覚をフルに使って勉強しました。何回も挫折しそうな時がありましたが、もう若くないので私には先がない、今頑張るしかないと思い頑張りました。

一番印象に残っていることは、怪我をして仕事も家事もできなかった時、私は勉強に専念できたことが嬉しかったです。私はやる気さえあれば道は開けるものだということを知らせて頂きました。又周囲の皆様、諸先輩方の御指導

に感謝せずにはられません。家族の協力もあったからこそと思っています。まだまだ未熟な私ですが今までの経験を生かし日々努力してゆきたいと思っています。



着実に管理栄養士としての力を身に付けるよう努めたい

志村 美幸

今はただ安堵の気持ちでいっぱいです。

振り返ると数回のチャレンジと挫折。何度となく諦めようと思いましたが。それでも今回の合格にこぎつけたのは、職場の皆さん、家族の励ましに支えられたことと、二十数年の人生の中で常に楽な選択をしてきた私には「今、頑張れなければこの先どんな夢も叶えることは出来ない。」という思いが強かったためだと思います。

まだ始めの一步を踏み出したばかりですので着実に栄養士としての力を身に付けられるよう努めたいと思っています。



恥ずかしくない管理栄養士になることがこれからの課題

田村 由紀

無事合格することが出来て、ほっとしています。十分に準備が出来ないまま当日を迎えてしまったので、今年はあきらめていました。そして受験してみて、こんなにたくさんの情報を身につけていなくては管理栄養

士と言えないなら、私は合格しなくても当然とすら思っていました。

こんな私が合格体験記というのも恐縮ですが、最後までがんばれたのは学生時代の同級生のおかげです。専門学校に入学した当初から、同級生の間では管理栄養士を取るまでが1つの目標になっていました。出身校の同窓会も月に2回準備講座を開いて下さいましたし、先生方もよく励まして下さいました。卒業した学校は大阪にありますが、山梨に住んでいる私のことも気にかけてくださって、本当に感謝しています。お互いにプレッシャーをかけあって、「仕事があるけど出来るだけのことをしよう。」と、よく励ましあいました。「もうあきらめようか。」という私に、「がんばらなきゃだめだよ。」と言ってくれた友人の存在は大きかったと思います。1つでも正解を得られるように最後まで

であきらめなかったことで、今回のような結果につながったのではないのでしょうか。

でも今は、「管理栄養士です。」と言っても恥ずかしくないように努力することの方が、これからの大きな課題と感じています。



知事表彰を受賞して

地域活動部会 管理栄養士 沢登 京子

このたび平成12年度の山梨県栄養士会総会の席で思いもよらない知事表彰をいただきまして、身に余る光栄に存じます。これもひとえに栄養士会の諸先生方の御指導や地域活動部会の皆様の御協力のおかげと、深く感謝の気持ちでいっぱいです。

学校給食の栄養士を退職後、数年のブランクの後、昭和56年度の県主催「在宅栄養士研修会」受講を期に、再度栄養士として市町村等の栄養業務にたずさわることになりました。

地域で在宅栄養士として仕事をしている私が、栄養改善の功績者として表彰をいただけたなんて、夢のような気がいたしております。保育園の嘱託栄養士、老人ホームや保健所の産休代替、そして中学校の非常勤栄養士、子供料理教室等と様々な仕事を手がけながら現在に至っております。この中でも貴重な経験として印象に残っているのは、短い間でしたが、精神科の作業療法へ、非常勤職員として勤務した事です。

フリーの栄養士として、そろそろ20年。今は生活支援型の食事サービス、市町村の保健業務や料理講師、そして健診機関の栄養相談や介護関係等と、お声がかかればどこにでも出掛けております。仲間からは「山梨県中歩いてるの…？」と言われますが、少しでも栄養士の要請が増える事を願っております。

目下、臨床音楽療法士を目指しながら研修中。これからはより他の医療関係者とも連絡をとりながら、住民に即実践してもらえる栄養指導を、調理実習を含んだ栄養教室等も行ないながら、まだまだ微力ではありますが、表彰をはげみに、地域で頑張っていきたいと思っています。これからも、よろしく御指導、御鞭撻下さいますよう、御願い申し上げます。

受賞に際して、ご尽力下さいました諸先生方、本当にありがとうございました。

会員から会員へ

23年目の異動

山梨県立もえぎ寮 高石 梅子

平成12年4月1日付の山梨県社会福祉事業団人事異動に伴い、特別養護老人ホーム桃源荘から、もえぎ寮へ転動しました。

事業団の系列には、施設7つと本部、センターがあり、栄養士も7人いるため、異動もあるだろうと思っていましたが、介護保険制度がスタートする今年は、異動はないものと自分自身の中で思い込んでいました。しかし、3月末に内示を受け、4月1日は異動となりました。23年間同じ職場で働いてきた私にとっては、まさに“晴天の霹靂”でした。

桃源荘は、老人ホームで、ベット数120床、平均年齢80才という施設です。もえぎ寮は、知的障害者援産施設で、入所40名、通所19名、平均年齢35、7才。栄養摂取量も、平均1500キロカロリーから、1950キロカロリーと、数字だけでもその差は大きいです。毎日の通勤時間も、片道30分だったのが、1時間強となり、我家の生活のリズムにも影響が出ました。

栄養士業務は、どこでも基本は同じです。しかし対象者が変わると、対応方法も異なります。特に、もえぎ寮の場合は、知的障害者であり、援産施設でもある為、利用者とのコミュニケーションのとり方のむずかしさ、そして、献立作成、発注業務のむずかしさを感じている毎日です。(援産施設とは施設内で仕事を授けて収入を得ること。作業の中には、農園もあり、野菜等は施設内で作っているため、農園に発注する。)

23年目の異動で、悪戦苦闘の毎日ですが、幸いにも、栄養士会大月支部には、頼もしい諸先輩がたくさんいらっしゃるので心強いです。これからこの職場で何年すごすのかは？ですが、まわりの皆様のお力をおかりして、自分なりに精一杯がんばっていかうと思っています。

「次回は保健所の窪寺ゆかりさんをお願い致します」。

清里『自然の家』

キープ協会 キープ自然の家 田村 由紀

現在私は山梨県清里にある(財)キープ協会に勤務しています。清泉寮のソフトクリームといえばご存知の方も多いと思いますが、環境教育の宿泊型研修施設でお客様の食事を作っています。

夏は子供たちのサマーキャンプ、その他の季節は自治体の研修に利用されます。皆さん3～4日滞在されるので、その間のお食事をコーディネートするのが私の仕事です。そして、子供から大人まで幅広い年齢層にご利用いただいているのが私達の施設の特徴ではないでしょうか。

献立作成時、大切にしている事が2つあります。1つは栄養のバランス、もう1つは食材です。生活習慣病の予防策として、一人一人にとって正しい食習慣を身に付けることが大切なのは周知の事実です。栄養士の先輩方は多方面に渡ってご活躍の事と存じますが、私達のような食堂でも工夫次第でフードモデルとしてのメッセージを盛り込めるのではないのでしょうか。それにはもちろん各年齢に合った給与量を設定し、実施していけるよう努力しなければなりません。

一方、田舎の生活が残っているこの地域には昔からの食文化が残っています。ソバにはじまり、味噌、梅干し、漬物、大豆製品、畑にできる野菜の数々…。清里に来るまで都会での生活しか知らなかった私にとっては、見るもの全てが新鮮でした。現在厨房の野菜は、一部近くの農家からいただいています。直接いただく野菜を手にとって感じるのには、「素材の色の鮮やかさ」そして「野菜は甘い」という事です。トマトも、いまにもはじけそうな程完熟したものをいただくことができます。どんな野菜をいただいても、「本当はこんな味だったのか。」と思い知ることがたびたびです。

そして、この体験をお客さんと共有したいと思っています。旬の食材を積極的に利用し、献立に盛り込みます。食事に対して興味のある方は時々厨房に立ち寄り、献立や食材の事を聞かれます。本来研修に参加するためにいらしているのですが、ここでの生活を通して食生活にも興味を持ってくださるようになればこんなに嬉しい事はありません。

これまでの2年間、こんな意見を頂きました。「自分が母親になったら、こんな食事を作ってゆきたい。」「研修所の生活で、アトピーがでなかったのは初めて。」本当に数少ない貴重な意見ですが、これまでやってきて良かったと思います。

今年の夏、当キープ協会ではこれまでの規模を拡大してキープ自然学校をオープンします。食堂も規模を拡大する事になりました。まだ経験の浅い私には手探りの毎日ですので、栄養士会の先輩方には厳しいご意見も頂き、ご指導賜りたく存じます。これからも宜しくお願い申し上げます。

青年海外協力隊に参加 トンガで暮して

上野原町立病院 今 城 さえ子

私は青年海外協力隊員として1998年4月から2000年4月までの2年間、南太平洋に浮かぶ小さな島トンガ王国で暮らしていました。人口約10万人、島数約170島からなるこの島は2000年を最も早く迎えた国として日本でも紹介されました。ポリネシア系の彼らの特徴は陽気でのんびりしていて、とにかく大きいことです。相撲で活躍されている武蔵丸のお父様もトンガ人だったと聞けば、想像できるのではないかと思います。

さて、私の住んでいたババウ島は首都ヌクアロファのあるトンガタブ島から北へ275キロメートルの所にある人口約1万6000人の島です。トンガ第2の首都ババウは、海がとても綺麗でヨットハーバーとしても有名で、1年中観光客が多く訪れています。私はそのババウ本島のプリンス・ウェリントン・グー病院で栄養士として勤務していました。ベッド数は約60床と小規模ですが、ババウには病院が少ない為に総合病院として多くの患者が訪れています。

近年トンガでは食生活の近代化により肥満、糖尿病そして高血圧などの生活習慣病が増えてきています。食いしん坊のトンガ人は、その時あるものをあるうちにあるだけ食べてしまおうというところがあります。その昔、自然の恵み(農作物をブッシュから、魚介類を海から)だけをあてにしていた生活していたころはこの食いだめも大切だったかもしれませんが、現在では町へ行けば外国からの冷凍肉や缶詰類が手に入るようになったため食いだめは必要なくなっていました。また都市部では交通機関も発達し、小学生までが親の車で送り迎えされていたり、歩いて10～15分の所でもすぐタクシーを利用する人も多く、運動不足もその原因の一つと言われています。そうしたことからトンガでは国をあげて生活習慣病の予防に取り組んでいます。

私達の病院でも、糖尿病や高血圧の患者の専門外来クリニックを行ったり、入院患者の栄養指導をしています。今年の4月からは、体育隊員も新たに病院のスタッフとして加わり、エアロビクスなどの運動の指導をしています。こうした活動によって人々の健康への感心は年々高まってきていますが、大きな体で食いしん坊なトンガ人にとって実践するとなると難しいというのが現状です。また、食生活の近代化の一方で、毎年12～3月くらいまでは暑すぎる気候のためマーケットからは野菜や果物が消えてしまいます。その他の月でも雨不足になると彼らの主食となる芋類や野菜、果物類が不足することもしばしばありました。こうした環境のなかで、どうしたらバランスのよい食事の指導ができるのか、彼らにとってわかりやすい栄養指導とは模索しながらの2年間でもありました。

日本とは違う環境の中で生活をするということは決して楽なことではありませんが、たくさんの貴重な体験ができたと思います。彼らの底抜けの明るさと大きな愛に支えられて言葉、文化を越えて一人の人間として生きて行くために大切なものを学ぶことができました。これからも彼らが元気で暮らしてくれることを祈って。Malo (ありがとう) TONGA !



私の仕事



暑い夏はよく汗をかきます。立秋とはいえ今年もまだまだ暑そうです。気温が高くなればなるほど汗の量も増え「喉がかわいた、もっと水を補ってくれ」と私達のからだはしきりに訴えます。

ところが、喉のかわきを感じる機能が年をとると共に低下するので、からだの中で水分が不足しても気づかないために、水分補給が遅れがちになり、時として脱水症状に陥ってしまうことがあります。

この脱水を予防するためには水分の収支バランスが大切になります。

〔水の収支バランス〕

水分排泄量		水分の摂取量	
尿	1500 ml	食 物	1000 ml
ウンチ	100 ml	代謝水	300 ml
汗や呼吸で	900 ml	飲料水	1200 ml
失われる水分	2500 ml	合計	2500 ml

そこで約 1200 ml 程は最低でも水分補給が必要と思われます。又、水分補給はこ

まめに行うことが大切のようです。

〔水分補給のタイミング〕

朝めざめた時	コップ 1 杯
朝食時	〃
昼食時	〃
夕食時	〃
10 時と 3 時の 2 回	〃
就寝前	〃

計 7 回× 180 ml で 1260 ml となります。

夜は「トイレが近くなるから」と、寝る前に水分をとるのを嫌う人もいますが、水分の補給につとめることが大切です。

水分補給については、いろいろな説があるかと思いますが。ご意見をお寄せ下さい。

空腹時血糖値および 75 g 糖負担試験 (OGTT) 2 時間値の判定基準 (静脈血糖値)

	正 常 域	糖 尿 病 域
空 腹 時 血 糖 値	< 100 mg / dl	≥ 126 mg / dl
75 g OGTT 2 時間値	< 140 mg / dl	≥ 200 mg / dl
75 g OGTT の 判 定	両者を満たすものを正常型とする	いずれかを満たすものを糖尿病型とする
	正常型にも糖尿病型にも属さないものを境界型とする	

随時血糖値 ≥ 200 mg / dl の場合も糖尿病型とみなす。
正常値であっても、1 時間値が 180 mg / dl 以上の場合は、180 mg / dl 未満のものに比べて糖尿病に悪化する危険が高いので、境界型に準じた取り扱い (経過観察など) が必要である。
(葛谷健他：糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告 糖尿病 42 : 385-401、1999)

高血圧治療に関するガイドライン (国内) 日本高血圧学会 (理事長 猿田享男)

	最 大 血 圧	最 小 血 圧
正 常 血 圧	130mmhg	85mmhg
理 想 的 な 血 圧	120mmhg	80mmhg
若年、中年糖尿病患者	130mmhg	85mmhg
年 令 別		
6 0 才 代	140 以下	90 未満
7 0 才 代	150 ~ 160 以下	90 未満
8 0 才 代	160 ~ 170 以下	90 未満

H12.7.9 読売新聞

支部 今年度の活動

甲 府 支 部

重点目標 「組織の強化」

会 議

運営委員会

定期総会

事 業

研修会の開催

各種事業への協力

・歯の健康フェスタ参加

委託事業

・栄養強化麦「骨太家族」普及事業

日 下 部 支 部

重点目標 「社会の多様なニーズに機敏に対応できる栄養士 (会)」を目指す。

研修会の開催

会員の資質向上、相互の情報交換を図る。

事業協力

保健所、市町村栄養改善事業

東山梨歯科医師会主催

委託事業

栄養強化麦「骨太家族」普及事業

石 和 支 部

会 議

6 月 15 日 定期総会 (年 1 回) 春日居ピアクルーク
役員会 (随時)

事 業

6 月 3 日 歯と健康の祭典協力 石和サティ
食品展示、栄養相談

研修会

12 月 スコレー大学へ参加

身 延 支 部

本年度のねらい

総会時には、親睦を兼ねて研修会を開き、会員相互の理解を深めている。

年度末には、職域部会の事例発表をおこない会員の視野を広め、研鑽への意欲を注ぐ機会とする。

小 笠 原 支 部

今年度は役員改選の年、本会の理事支部長改選等で忙しく年度が移って来ました。その間栄養士法の改正運動に総力を挙げ名実共に議員立法で成立しました。介護保険、健康日本 21 も展開しています。

当支部も各種施策施行に協力したり自己研鑽を積んだりしながら、支部の親睦を図るための事業を展開していき

たいと思います。歯科関係事業協力や年間 5 回の役員会 (総会含む) と年間 3 回 ~ 4 回の研修及び事業を実施する予定です。

支部ニュースを 3 回は発行していく予定でもあります。

韮 崎 支 部

重点目標 会員相互の資質の向上と親睦を図り、併せて地域住民の健康づくり事業に寄与する

・定期総会

・研修会

・運営委員会

・本会及び関連事業への協力

・地域の健康づくり事業への協力

市町村行政栄養士配置促進活動等

吉 田 支 部

6 月 3 日 (土) 無料健康相談 富士急ターミナル

6 月 7 日 (水) 定期総会 富士吉田合同庁舎
研修会「カナエフーズ工場」見学

7 月 31 日 (月) 集団給食施設研修会 (昭和大学富士吉田校舎)

9 月 視察研修「やよい食品工場見学」静岡方面

・栄養士学習会：毎月第 3 金曜日、午後 3 時 30 分 ~ (山梨赤十字病院ラウンジ)

・日本栄養士会、山梨県栄養士会の事業に参加協力

・山梨県、管内市町村、関係団体の事業に参加協力

大 月 支 部

5 月 25 日 支部栄養士会

講演会「健康補助食品サプリメント」について

7 月 研修会「ケース検討会」肥満について

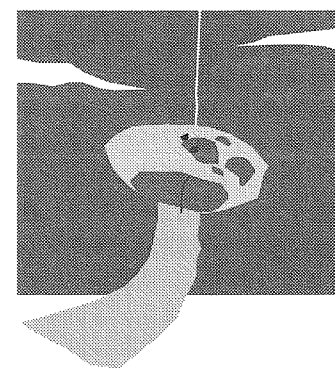
介護福祉制度について学習

10 月 研修会「展示会」見学

フードケータリングショー

2 月 研修会「ケース検討会」

テーマ未定



職域 今年度の活動

学校健康教育部会

当部会は、全員が学校栄養士の会員ですので、学校栄養士全体及び支部単位で活動しています。

衛生管理・環境問題も含め、学校給食を通して、成長過程にある児童生徒が、食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、研修会・講習会等を開催し自己研鑽を図っていきます。

行政部会

6月16日(金) 新人現任行政栄養士研修会 (県主催)

7月27日(木) 病態別栄養指導研修会 (県主催)

11月30日(木) 新人・現任行政栄養士研修会 (県主催)

1月26日(金) 病態別栄養指導研修会 (県主催)

3月2日(金) 新人・現任行政栄養士研修会 (県主催)

山梨県栄養士会事業への協力・参加。

研究教育部会

平成12年度事業計画について

研究教育としての夏期研修会は、8/21～25の週にどこか1日を決定して、長野県駒ヶ根市にある、養命酒工場及び伊那寒天を見学する内容で計画を進めていきたい。

集団健康管理部会

集団健康管理の活動は総会と施設見学会が中心です。今年の総会は、石坂恵子会長、白須その新副会長ご出席で行われ、ご挨拶をいただきました。研修会は症例による生化学のディスカッションを楽しく(?)、懇談会はお茶とケーキで無事終わりました。他部会の皆様にもおなじみの施設見学会は、11月8日(木)に計画し、目下、適切な施設をさがしております。今年もオープン参加でおこないますので、ご期待下さい。

6月28日 集団健康管理部会総会
研修会 症例から学ぶ生化学
懇談会 厚生年金会館

11月8日 施設見学会 予定

地域活動部会

活動課題

- 最新の情報収集と効果的な伝達方法、技法の研究
- 地域住民に対する、食品と健康に関する研究と普及の推進
- 市町村老人保険事業に積極的に関わっていく体勢づくり
- 子どもの将来のため、正しい食事のあり方の指導
- 会員相互の連携と情報交換のための部会制による専門分野のグループづくりの促進

・地域活動研究グループ (地域におけるフリー活動)

・医療情報研究グループ (最新医療情報)

・介護支援研究グループ (食生活をより豊かにするために)

・教育情報研究グループ (研修企画・媒体開発)

病院部会

6月 部会研修会 POS(栄養指導記録の書き方) 役員会

10月 部会研修会 調理実習(献立作成に役立つ) 役員会

12月 部会研修会 調理実習(おいしい料理のノウハウ) 役員会

3月 部会総会と研修会

6月より毎月1回第2火曜日又は第3火曜日午後6時30分から8時

1) POS実習(グループ・ワーク)

2) 献立作成実習(グループ・ワーク)

研修計画(参考)

調理実習 講師 県内一流シェフ

県内一流割烹板前

栄養指導記録の書きかた POS実習

症例検討会 月1回 定例日を決めて

役員2名ずつ持ち回りで運営

輸入食品の安全性

遺伝子組み替え食品

高齢者の食生活 嚥下食を中心に

福祉部会

老人部

6月17日 総会と研修

研修一介護保険制度の最新情報

嚥下困難者新製品紹介

7月以降は未定

心障部

8月一第六次改定に伴う栄養所要量についての各施設の対応、研修

2月一非常食についての研修(賛助会員の協力)

児童部

平成12、13年食品構成の見直し(改定に伴い)

6月9日一総会と研修会

研修一アトピー性皮膚炎について

11月 第六次改定栄養所要量について

県内児童の所要量作成表についての研修

2月 調理実習研修

☆ 賛助会員 ☆

(順不同)

平成12年8月1日

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)	055-241-1755	宮沢公広	防鼠害虫駆除
和泉産業株式会社	055-222-1153	名取忠信	食器、暖房器具
上田商店	055-266-2331	上田昭雄	ソフクリーン、もずく
魚日出(株)	055-235-7648	山田日出男	鮮魚卸、小売り
大塚製薬甲府出張所	055-276-8581	針生均	ハイネックス、ポカリスエット
オギノ食糧(株)	055-222-5181	荻原恒男	給食材料
(有)オズプリンティング	055-235-6010	小沢孝男	印刷
(株)三和化学研究所甲府営業所	055-226-9010	太田徹	サンエットA・サンエットL・サンゲンラクト
キューピー(株)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)	055-273-4561	中込豊秋	惣菜用食品材料卸
シキシマ醤油(株)	055-273-3811	天野袈裟富	醤油、減塩調味料、ジャネフ製品
信濃化学工業(株)	0262-43-1115	小野清	食器、トレイ
(株)テンヨ武田	055-235-1141	武田與光	醤油、給食材料
(株)日新厨房企画社	055-273-3881	井上寛	厨房企画設計管理
(株)はくばく	0556-22-8989	長沢利久	麦の総合食品メーカー、強化精麦『骨太家族』
宮坂醸造(株)	055-241-8181	宮坂伊兵衛	味噌
湊興(株)	055-226-3742	飯島忠	鮮魚、煮貝
(株)マルハチ村松	054-622-7200	村松憲行	鰹の素、だしの素
森永乳業(株)甲府営業所	055-251-7311	増田敏雄	ミルク、乳製品
山梨ヤクルト販売(株)	055-237-8960	上田敏一	健康科学ヤクルト
(株)やまひろ	055-276-0714	広瀬順作	総合医療品卸
北沢産業株式会社甲府支店	055-226-2800	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
スリーライン株式会社	03-3433-0021	岩崎徳	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
(株)ニチブンPM事業部	052-243-5511	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	045-923-1321	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ズ・アイソカルRTU・ブディング
ダイナボット(株)新潟出張所	025-285-1561	高本英明	ファイバー入りリキッドタイプ『エンリッチ』
(株)マインド	03-3498-3024	松井忠	カルライス、粥のもと、白がゆ
テオー食品株式会社	03-3952-1381	河内釣一	ファイブ・ヘルシーカレールー
鍋林(株)甲府支店	055-237-0371	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
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)西東京営業所	0426-75-8811	丹羽茂忠	羽毛フトン
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
ホリカフーズ(株)	0257-94-5334	今野勝吉	流動食、ミキサー食、たんばく制限食
(株)ジャパンメディカル	055-222-1621	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
日研化学(株)甲府出張所	055-222-0806	藤森敏雄	医療用薬品医療食品の製造販売
ホシザキ東京(株)甲府支店	055-237-7126	坂本寿彦	温冷配膳車、電解水生成装置、牛乳保冷車
洋伸エージェンシー株式会社	03-3234-1570	渡辺隆夫	生命保険(がん・介護医療保険等)
株式会社テイ・エフ・シイ	055-221-8717	田中靖夫	食品等卸売業・ニチレイ

**平成 12 年度会費が未納の会員は
大至急ご納入下さい
金額 12,500円**

～会費は自動振込みで～

あらたに郵便局総合通帳(ばるる)自動払込を契約

・・全会員が銀行か郵便局のどちらかに、

口座振り込み手続きをお願いします・・

- ・記入用紙は、各銀行・郵便局にあります。
- ・引落日 13 年 4 月 10 日です。(13 年度会費から)

・郵便局

記入用紙名 「自動払込利用申込書」

契約種別コード 「33」

通帳記入欄 左詰

通帳番号欄 左詰(左余白には 0 を記入)

払込先口座番号 10890-11752671

払込先加入者名 社団法人 山梨県栄養士会

払込開始月 13 年 4 月

払込日 10 日

- ・ばるる通帳のない方は、最寄りの郵便局で総合通帳(ばるる通帳)を作成してから自動払込利用申込書に記入する。

なお、総合通帳作成時には、印鑑及び本人が確認できる免許証・保険証等を持参すること。

- ・「自動払込利用申込書」は栄養士会事務所へ送付のこと。

・山梨中央銀行甲府駅前支店

記入用紙名

「預金口座振替依頼書<山梨中銀自動会計サービス>」

委託企業名 「社団法人 山梨県栄養士会」

料金等の種類 「会費」

預金者名 会費を引き落とす通帳の所有者名(通常は栄養士会会員名、職場や会員以外の口座から引き落とす場合は、その名称又は名前)

契約者 栄養士会会員名(通常は、上記「預金者」名と同一)

委託者番号 未記入

指定口座 上記「預金者名」の口座…会費を支払う者の口座

印 鑑 預金口座届け印を、2 枚複写の 1 枚目に 1 カ所、2 枚目に 2 カ所押すところがあります。

手続きは、預金者口座の開設してある支店(又は本店)をお願いします。

参考: 山梨中央銀行甲府駅前支店 普通 287296

(記入の必要はありません)

貸出し用ビデオのご案内 会員無料

個人やグループの学習に活用してください。
お問合せは、県栄養士会まで電話してください。

「栄養指導のためのヘルスカウンセリング」2 時間 15 分

県主催の「病態栄養相談者研修会」の様子を収録

講師: ヘルスカウンセリングインターナショナル

小 森 まり子

「Dr. 石川の明日の健康」

第 1 巻 健康づくり ～3 つの健康～

第 2 巻 高血圧教室 ～減塩を中心に～

第 3 巻 糖尿病教室 ～食事療法の動機づけ～

第 4 巻 健診の事前学習

第 5 巻 健診の事後指導

第 6 巻 ありがとう 肝機能障害

第 7 巻 肥満が健康の入口って本当

第 8 巻 なって得する高脂血症にするには

日本ヘルスサイエンスセンター 石 川 雄 一

事務局からのお知らせ

職員異動について

「中村大家」事務局長には平成 12 年 7 月 31 日付で退任なされました。永いあいだのご苦勞に感謝いたします。

なお後任は地域活動部会の「遊佐 渚」さんになります。これからも宜しくお願い致します。

編集後記

「栄養やまなし」No. 64 号をお届けいたします。

編集委員が変りました。よりよい会誌づくりに努めますので会員各位のご意見を期待しております。
なお多数のご投稿をお待ちします。

編 集 委 員

編集委員長 白須 その

総 括 石坂 恵子

広 報 部 古家 弘美 風間 静江 中田 薫

事 務 局 中村 大家 穴水 美紀

栄養やまなし No. 64 平成 12 年 8 月 1 日

発 行 所 社団法人山梨県栄養士会

〒400-0031 甲府市丸の内 1-10-5

TEL・FAX 055-222-8593

栄養なんでも相談電話 055-222-8140