

栄養やまなし No. 65

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 13 年 1 月

1・2・3月の行事予定

1月13日(土) 第5回生涯学習研修会
於：総合女性センター
藤巻一雄先生県政功績受賞祝賀会
於：山梨県厚生年金会館
2月 8日(水) 山梨県栄養士研修会
(後援 山梨県栄養士会)
2月17日(土)～18日(日) 第2回法人会員会
於：日本健康栄養会館

2月23日(金) 栄養士会研究発表会
於：総合女性センター
3月13日(火) 第6回生涯学習研修会
於：総合女性センター
3月22日(水) 第4回理事会
於：総合女性センター



おめでとう
おめでとう
おめでとう
おめでとう
おめでとう

目

2001 年を迎えて	
副会長 白須 その	2
副会長 斉藤 正治	2
案 内	3
ニュース	4
今年の抱負 巳年生まれの会員に聞く	5
受賞おめでとう	6

次

四川省日中友好	10
会員から会員へ	11
情報の広場	12
理事会報告	12
賛 助 会 員	13
興 付	14

21 世紀を迎えて

副会長 白 須 そ の



新年おめでとうございます。
2001 年が会員みなさんにとって健康で充実した年でありま
すようお祈りいたします。

最近、セミナーに参加しますと自己管理・自己決定・自立とい
うことがよくいわれています。21 世紀は国民全体が自立し、自分の
責任でしっかり生きてゆくということであり、栄養指導も自己管理
を促しながらすすめてゆくのだと思います。まずは、自分の健康管
理が必要です。

現在、わが国の経済や社会は幾つもの大きな課題に直面してい
ます。中でも超高齢、少子の社会がすすみ、要介護者の増加、医療費
の増大、生活習慣病の増加など多くの問題が山積みしています。子
供に対する食生活の教育「食育」も気掛かりで今後の問題点でもあ
ります。

健康日本 21 では栄養士に対する期待も大きいものと思います。
みんなで力を出しあって栄養士パワーをはっきりしましょう。

また、先輩の諸先生方が慈しみ築いてくださった山梨県栄養士
会を継承し、会員一人一人の協力を得て更に発展、充実させて次の
代へしっかり手渡せるように一步一步着実に活動してゆきたいと
思っています。

2001 年を迎えて

副会長 齋 藤 正 治

(社会福祉法人 和人会 介護老人福祉施設 トリアス)



明けましておめでとうございます。昨年は各支部、各部会の皆様
には出労等多岐にわたりご協力を戴き感謝申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

私の 3 つの希望は、第一に責任を果たせる術を身に付ける事を希
望します。第 2 にこの会は会員自らボランティアで成り立っている
会である事を認識する事を希望します。第 3 に仲良く楽しく会員同
士誉め合える様な情報交換親睦をしたい。機会ある毎に連絡網で積
極的会員の参加呼びかけを希望します。

私も交通事故による奇跡の生還から早 7 年の歳月が経過しまし
た。その節は公私共にお世話になり感謝申し上げます。誠にありが
とうございました。障害と共に今日有るのは栄養士会の会員の励ま
しにより私は今生かされて居ることを認識しています。この輪を
もっと大きくして、気がつかず生きていない人を活かしていける仲
間作りをしようではありませんか。長年の法改正も着実に実を結び、
これからは会員自らが責任をもって運用する時代が到来しました。
年頭にあたり、希望やお願い御礼など諸先輩方をさて置いて羅列さ
せて戴きありがとうございました。

案 内

生涯学習研修会 (第 5 回・第 6 回)

- 第 5 回
日 時 平成 13 年 1 月 13 日(土)
会 場 県立総合女性センター
内 容 13:30 ~ 15:00
①臓器移植チームに参画するために I
種類と術後の人体生理及び術後食
信州大学外科学第一外科教室 中澤勇一先生
15:15 ~ 16:45
②食品の最新話題
新しい食品、これからの食品
植草学園短期大学教授 落合 敏先生
- 第 6 回
日 時 平成 13 年 3 月 13 日(火)
会 場 県立総合女性センター
内 容 13:30 ~ 15:00
①栄養士のための医学英語講座Ⅱ
調理方法の表現と料理名
山梨学院短期大学講師 内田光枝先生
②臨床栄養最新の話
組織再生の理論と臨床への応用
鈴鹿医療科学大学医療工学部教授 筏 義人先生
生涯学習に受講したい方は随時受け付けています。
来年度も奇数月 13 日ですので、予定に入れて下さい。

藤巻一雄先生県政功績者受賞祝賀会

- 日 時 平成 13 年 1 月 13 日(土)午後 5 時 30 分 ~
会 場 厚生年金会館鳳凰の間

第 11 回 平成 12 年度山梨県栄養士会研究発表会

- 日 時 平成 13 年 2 月 23 日(金) 13 時 ~ 16 時 40 分
会 場 山梨県立総合女性センター
甲府市朝倉 1-2-2 ☎ 055-235-4171
- 日 程 受 付 13 時 ~ 13 時 20 分
開 会 13 時 20 分
研究発表 13 時 30 分 ~ 14 時 50 分
質疑応答 14 時 50 分 ~ 15 時

- ※ 特別講演 15 時 15 分 ~ 16 時 45 分
演 題 「県民栄養調査結果からみた栄養士の役割」について
講 師 山梨県福祉保健部健康増進課 神ノ田昌博 課長

研究発表内容 (13:30 ~ 14:50)

- 1) 学校健康教育部会 早川中学校 河野裕子
「中学校 2 年生技術・家庭科での授業実践について」
(発表要旨)
学校給食での残菜を見ると、野菜を中心とした料理
の残量が多い。そこで、野菜に含まれる食物繊維に焦点
をあて、中学校 2 学年の技術・家庭科においては授業実
践を行い、子どもたちに食物繊維の重要性について知
らせた。
- 2) 行政部会 富士吉田市役所 外川 泉
「子どもの食育を模索して」
(発表要旨)
食べることの大切さを知り、関心を持つきっかけづ
くりとして、4 年前から子ども料理教室を開催してい
ます。保健活動のひとつとして定着しつつありますが、
特に対象をかえた今年度の教室を中心に発表します。
- 3) 研究教育部会 県立女子短期大学 酒井治子
「上野原町における小中学生の食行動と自己効力感(セル
フエフィカシー)」
(発表要旨)
小中学生自身が食生活を自己管理する力を養う食教
育を目的に、上野原町で食環境の異なる 3 地域、長寿村
であった「桐原」、都市化のすすむ「巖」、山間部「西原」地
域の比較から、食行動と自己効力感(セルフエフィカ
シー)の実態を明らかにした。
- 4) 集団健康管理部会 助キープ協会 田村由紀
「キープ自然学校における食事の無機質含有量Ⅱ」
(発表要旨)
昨年度当施設給食の無機質含有量を調査した。調査
の結果 Mo を除きほぼ適正值であったが、脂肪エネル
ギー比が適正值を上回る時もあった。今回の調査で再
度献立を見なおし、食物繊維を含めた栄養価の評価を
行った。
- 5) 地域活動部会 山梨医科大学 古閑美奈子
「小児肥満と食生活の関連について」
(発表要旨)
小児肥満は生活習慣病、肥満の一因として問題となっ
ている。
今回は小児の体格と食生活や食品摂取量との関連を性
別、年齢別に検討した。地域で取り組んでいる食生活およ
び栄養指導活動につなげたいと考える。
- 6) 病院部会 巨摩共立病院 小淵正子
「継続栄養指導にとりくんで学んだ事」
- 7) 病院部会 山梨病院 樋口陽子
「選択メニューを導入して」
- 8) 福祉部会 特別養護老人ホーム芙蓉荘 萱沼めぐみ
「施設における入所者の食事状況について」
(発表要旨)
特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、軽費老人ホー
ム、ケアハウス等における入所者の食事に関するアン
ケート調査を行い、その集計結果や、各施設での独自の
サービス等を紹介、調査する。

ニュース

いきいき山梨ねりんピック 2000

— ことぶき汁に長蛇の列 —

事業部長 渡邊富雄

9月9日(土)小瀬スポーツ公園に於いて、「いきいき山梨ねりんピック」が開催された。この行事も山梨県の大イベントとして多くの県民に認知・浸透されてきて、今年で8回目を迎えた。会の運営は、(財)長寿やまなし振興財団が事務局を担当し、多数の各種団体・協賛企業の協力により運営・開催されている。

本会に於いては、例年協力してきた「ことぶき汁」の提供とコンピューターによる「栄養診断」と「食生活診断」を担当した。栄養診断コーナーでは大勢の人が訪れ日頃疑問に思っている事や悩み事などを熱心に質問していた。

ことぶき汁については、県立中央病院の協力をいただき早朝より下拵え作業が行われた。その後小瀬スポーツ公園内の「ふるさと味展コーナー」の特設テントにて加熱調理を行い、来場者の希望もあり提供時間を早め調理された「ことぶき汁」3,000食分が数十分で“あっ”という間に配食された。

このイベントにご協力いただいた本会の理事・役員・会員の皆様本当におつかれ様でした。



保健栄養学術講演会

事務局長 遊佐 渚

平成12年10月13日県立総合女性センターにおいて、保健栄養学術講演会が開催された。

講師は女子栄養大学大学院教授辻村卓先生と茨城キリスト教大学教授五十嵐脩先生ということで講演会の申込予約は早くからあり当日97名の受講者があった。

辻村先生の「五訂食品成分表と通年野菜の栄養価、ビタミンCを中心に」をテーマに、現在の健康志向の高まりの中での野菜、果物の栽培技術、輸送技術の向上による変化についての新しい知識を学んだ。

五十嵐脩先生の「抗酸化ビタミンとフリーラジカル」をテーマにスライドを使ってわかりやすい講義であった。

なお、この講演会はビタミン広報センターの協賛で行われた。



「市町村管理栄養士設置についての陳情書」提出活動実施する！！

市町村管理栄養士の配置状況は、年々上昇傾向にあります。山梨県においては64市町村のうち配置率は40.6%にとどまっています。

今年度は山梨県食生活改善推進員連絡協議会、山梨県保健所栄養士各位の多大なるご協力を得て、山梨県栄養士会、日本栄養士連盟山梨県支部が裏表一体となって提出活動を展開いたしました。

第15回 管理栄養士国家試験の概要

第15回(平成13年度)管理栄養士国家試験は、次により実施される予定なのでお知らせいたします。

平成15年(平成13年度)管理栄養士国家試験実施要項

試験期日 平成13年5月20日(日)

試験地 北海道・宮城県・東京都・愛知県・兵庫県・岡山県・熊本県・沖縄県

受験手数料 6,600円(収入印紙)

受験願書受付期間 平成13年1月上旬～3月25日

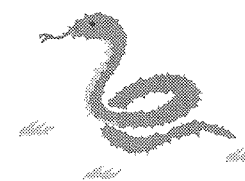
受験願書配布場所 各都道府県、政令市、特別区の本庁及び保健所、栄養士会、栄養士養成施設等において配布を行います。また、厚生省ホームページ(<http://www.mhw.go.jp>)上の願書の様式を印刷して使用できます(平成13年1月に掲載予定)。

上記により、受験願書を取得できない場合に限り、郵送により請求することができます(下記参照)。なお、返信には2～3週間程度を要しますのでご了承下さい。

郵送方法:送付用封筒に「管理栄養士国家試験受験願書希望」朱書きし、同時に返信用封筒(住所、氏名を記載し、200円分の切手を添付した角2号の大きさのもの)を同封し、厚生省食生活習慣病対策室に請求すること。(一人につき1部の送付となります)

今年の抱負

巳年生まれの会員に聞く



2001年の抱負

日立製作所 高根 めぐみ

向上心を忘れずに、実りある一年にしたいです。



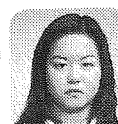
特別養護老人ホーム 光風園 樋口 奈美

入所者や利用者、1人1人の食事形態や健康状態にあった食事を提供し、「おいしい」と言ってもらえる食事を作っていきたいと思います。

来年に向けての一言

都留市三吉保育園 藤江 雅子

管理栄養士の資格取得に向け頑張りたいです。



今年の抱負

医療法人 静正会 三井クリニック 永井 理恵

新しい世紀を迎え、心新たに日々知識・技術の向上に努めていきたいと思っています。



年女としての一言

山梨温泉病院 柳下 美幸

12年前の夢はデザイナー!?
そして、今は栄養士。いくつになっても夢を持ち、笑顔の似合う人でありたいです。



2001年の抱負

早川町保健センター 佐野 宏江

「何事にも前向きに取り組む！」



来年の抱負

医療法人共生会 ナックゆむら 大島 直美

管理栄養士という名前に恥じないようにさらに勉強に励み、知識を増やしていきたいです。そしてさらなる力として知識をいかせるよう、がんばっていききたいと思います。



未来への展望としまして

城東病院栄養室 黒崎 禎巳

「未だ持って無我夢中の真っ最中で大勢の方々の支えを常に実感しております。無限のパワーを秘める若きスタッフと深い実績を重ねる諸先輩方の狭間にて初心と探究を学び、実務への原動力を培いたいと思います。」



学ぶということ

鈴木泌尿器科医院 標 雅子



就職して間もない頃、一人の患者さんが急死した。この時、命の大切さを知るとともに医療現場にいることを実感し、勉強しなければならぬことを痛感した。

透析療法はとても難しく、つらい勉強で何度も泣いたこともあったが、スタッフに励まされ続けることができた。

学校に通っていた時は自分から勉強をした記憶がない。社会人になり患者さんの死に直面し、やっと勉強を始めた。この仕事をさせていただいて十余年、学ぶことの大変さを感じながらもほんの少しだけ楽しさもわかってきたような気がする。



甲府共立病院栄養課 岡村 貴子



近年、食に対する関心が高まっています。その反面、生活習慣病の患者さんも増えていきます。これからも専門技術を高め、少しでも皆さんの健康に役立てるよう、頑張りたいと思います。



特別養護老人ホーム 大月富士見苑 中 村 強 一
たくさんのお年寄りに選んでいただける施設となるよう、一層努力していきたいと思っています。



地域活動部会韮崎支部 長 坂 和 美
武川保育所で在宅の栄養士として働いています。

栄養面、嗜好面を考慮し、子供達に喜んで食べてもらえるような献立が、作れるよう頑張りたいと思っています。



来年の抱負

地域活動部会甲府支部 米 山 久美子
「コツコツとコツコツと取り組んでいけば、どんな時代も乗り越えられる。」そう信じています。



中道町立中道保育園 宮 沢 理 恵
仕事にも、夏からはじめたパソコンにも、ようやく慣れてきました。

マイペースで、しっかりと自分の意見を持ってやっていこうと思います。



地域活動部会日下部支部 望 月 あゆみ
現在は、子育て期間で栄養士の活動から少しはなれていますが、食に関しての新しい情報には、目をむけていたいと思います。



山梨学院短期大学食物栄養科 岡 村 裕 子
あけましておめでとうございます。

私は、1976年から山梨学院短期大学で栄養士教育に携わり、24年目を迎えました。

この間、多くの栄養士が本学から羽ばたき、社会の第一線で活躍しています。

今後とも、県内唯一の栄養士養成校としての使命を深く自覚し、社会に有用な人材を送り出せるよう微力を尽くしたいと思っています。



地域活動部会日下部支部 福 永 千賀代
県外から山梨県栄養士会に入って5年目、地域活動部会として常に自己研鑽しながら幅広い対象者に適切な指導ができるようがんばっていこうと思います。



来年度に向けて

養護老人ホーム 功德会 池 上 由利子
仕事に対して合理的に処し、能率化を図る事に努力したいと思っています。



救護施設 清山寮 五 味 保 子
還暦を迎え退職後は、インターネットを使い、若い栄養士さんが思う存分活躍出来る様サポート出来たらいいなと考えております。



地域活動部会甲府支部 秋 山 常 子
現在の仕事

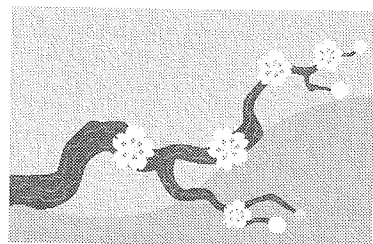
親族が経営している介護関係の会社の手伝い。

・ピンチの折はヘルパーとして。

・月刊紙を通して利用者向けの食事のアドバイス。
・週二日ひとり暮らしの母のところへ、会社から派遣という形でヘルパーとして。

これから

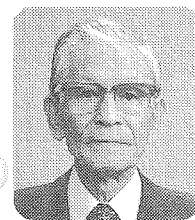
母の世話をするのが当面の仕事として続ける傍ら現在の形態で会社へ応援していく予定。



その他の巳年生まれの方々

深沢 葵	宮川病院	石田 明美	そだち園
荒田 多栄	ツルヤ化成工業㈱	高石久美子	斉藤医院
中込 純子	地域活動部会 甲府支部	渡邊 瑞穂	忍野村保健福祉センター
浅川 幸美	特別養護老人ホーム 長寿荘	斉木 啓子	宮川病院
堀内さつき	㈱富士給食 (竜王リハビリテーション病院)	上野 美和	韮崎市福祉事務所
佐藤すみか	慈光保育園	上野 治美	山梨市福祉事務所
望月 聖子	社会福祉法人 かじか寮	原田 季美	㈱甲府 TDK 食堂内働オフィスメイト東京
吉田 弥生	ライフケア&クリニック高山	渡辺千代江	山中湖村立山中保育所
三枝佐和子	池田保育園	堀内美香子	忍野幼稚園
有野 浩子	宮川病院	雨宮ひろ美	山梨クリナース
川住さやか	十日市場保育園	成嶋 孝枝	峡東病院
渡邊めぐみ	協同組合 大月給食センター	岩間 福巳	児童福祉施設 明生学園
深澤 早苗	㈱まん作や	永野三恵子	特別養護老人ホーム 敷島荘
秋山 恵子	巨摩共立病院	中沢 春美	白根町役場 福祉保健課 (巨摩保育所)
保坂 真紀	大里保育園	佐藤 文子	地域活動部会 吉田支部

受賞おめでとう



県政功績者表彰を受賞して

名誉会長 藤 巻 一 雄

明けましておめでとうございます。

新しい世紀をお健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

新世紀の初頭は私たち栄養士にとって正念場の幕開となります。ご承知のように栄養士法の一部改正が昨年の3月31日に国会審議を経て成立しましたことは、お互い永年の念願だっただけに感慨深いものがあります。法律が改正され、これに関連する政令、施行細則の改正が行われ法律の肉付け作業が政府の手で進められ、既にこれに着手していると聞きますが、問題は中身が私たち栄養士が望んでいる方向で進められ、名実共に新しい希望の持てる中身かどうかが問われます。

その中身の中で最も注目したいのは、栄養士と管理栄養士の明確な業務区分と、栄養士・管理栄養士の養成カリキュラムでありましょう。なかでも注目すべきは管理栄養士に関連する部分が国際社会に通用するものでなければなら

いと思っています。日本栄養士会を中心に、各都道府県栄養士会の総力を結集して、その実現に努めて欲しいと願っています。

さて、11月20日は県民の日として広く県民に親しまれていますが、昨年の秋の県民の日は私にとって終生忘れない記念すべき日となりました。思いもかけない県政功績者表彰の栄に浴し、身にあまる光栄と存じております。同時にこれもひとえに、歴代役員の方々、会員の皆様のおかげならぬご指導・ご協力とご支援、ご叱正のお陰と身の引き締まる思いで一杯です。

この受賞は山梨県栄養士会を今日の姿に育てて下さった多くの先輩の方々の真摯な努力の結果であり、それを代々引き継いで営々と今日まで努力されてきた歴代役員の方々・会員の皆様のご努力が実ったものと思っています。

従って、私個人が受賞したものではなく、栄養士業務と栄養士会活動が社会的に認知された結果として、その会長を務めた私が栄養士会と会員栄養士の皆様の代表として受賞したものと思っています。

私が、この道に入って既に55年が経過しますが、この間何回となく仕事の上で悩み、挫折感を味わい、苦しみな

がらも、この道より他に生きる道なしと自分に言い聞かせて、一筋に今日を迎えることができました。

昭和 22 年山梨県職員となり栄養士として戦後の食糧難の時代にスタートし、食糧不足、栄養失調に悩まされ社会不安が広がり、治安維持の必要性と、日本人を飢餓から救うため、占領軍から放出された輸入食糧やユニセフ等からの食糧支援により見慣れない食糧がドッと陸揚げされ、戦前、戦中とも貧しい食生活をしていた日本人には、どうして食べて良いやら全く見当もつかない始末で、せっかくの支援食糧が無駄になってしまうという事で始められたのが輸入食品の食べ方普及啓発活動でありました。当然のことですが、指導する私たち自身も初めてお目に掛かる食品が多く、試行錯誤の繰り返しや、政府が発行した指導テキスト等と首っ引きで講習会や展示会等を県内各地で行った記憶が蘇ってきます。また、海外から引き上げてきた軍人や引き上げ者の懸命な努力により、食糧増産も軌道に乗り食糧危機を脱して経済発展の道を突き進むこととなったことも記憶に新しいことです。当時の栄養指導の最大の課題は、エネルギーや、良質タンパク質、脂質の確保が緊急の時代で、脂肪、良質タンパク質を自分たちの手で確保して貰うために畑には「菜種」や「ごま」「えごま」の栽培を、屋敷内には「クルミ」の植樹を勧め、そのために長野県から「クルミ苗」を導入して希望者に配付したり、「養鶏」や「山羊」の飼育を奨励したり、田圃への「幼鯉」の養殖、田畑の畦畔への「大豆」の栽培等を懸命に奨励し、「クルミ」については、「クルミ」栽培の手引を自分で作って配付した記憶があります。

更に、昭和 20 年代末から 30 年代初期には、自家製の「味噌」や「漬物」への微量栄養素のビタミンやカルシウムの強化を勧めたり、小規模の豆腐業者に「強化こんにゃく」の試作や、製パン業者にやはり「ビタミン」の強化を勧めたりいたしました。振り返って見ますと、平成の今日では、飽食の時代となり、思ってもいなかった成人病（生活習慣病）予防が最大の栄養指導の課題となってきたことと対比して今昔の感がいたします。

昭和 20 年代後半から 30 年代に掛けては、次代を担う乳幼児の健全な発育を目指して母子保健、母子栄養問題が緊急の課題となり、当時は、保健所に所長以外も医師が勤務していた保健所もあり、これが幸いして医師を中心に保健婦、栄養士、レントゲン技師、検査技師等がチームワーク宜しく、乳児・幼児検診、これに伴う乳児・幼児の保健相談、栄養相談を進め大きな成果を収めることができました。敗戦の年、都会の住民は食べるものがなく栄養失調症が多発し飢餓に苦しむ人達で大混乱に陥り、私の目にした限りでも新宿や新橋、有楽町など当時の国鉄の駅付近には闇市が盛況を極め、厳しい配給制度の網を潜った食べ物が氾濫していましたが、価格が高く一般庶民は手が出なかった記憶があります。

このような状況の中で占領軍の命令で大都市住民を対象とした栄養調査が始まり、順次日本全国に拡大され、本県

では昭和 23 年の 2 月から国民栄養調査が開始され、今日まで続いております。

当時は、調査期間が連続した 7 日間で、2 月、5 月、8 月、11 月の年 4 回を同一地区において調査が行われ、調査終了後 1 週間以内に報告するという、大変な仕事で徹夜で算盤と手回しの計算機(今では骨董品で、貴重なものになっています)を使って仕上げ、できた分から厚生省に持参したのですが、点検が厳しく終わるまで待っていなければならず、間違っていると計算のやり直しをその場でやらされたり、数が多い場合には、持ち帰って計算し直したこともありました。

こんなことも過ぎ去ってみると懐かしい思い出となり、大変な時代だったなあと思っています。

現在では、科学技術の発達により、コンピューターによる高速計算が可能になり遠い昔話しとなってしまいました。

まだまだ書き足りない部分が沢山ありますが、次の機会に譲り、若い会員の皆様に知っておいて貰いたい事例だけを挙げておきました。

21 世紀は少子高齢化社会に否応なく突入し、高齢者と乳幼児問題が国を挙げて取り組まなければならない大きな課題となっております。高齢者の健康問題、育児の社会的問題、家庭の崩壊と家庭内での育児の在り方、若年齢女性達の必要以上の痩せ願望からくる欠食、減食による半健康人の増加問題など社会生活に起因する栄養問題が次から次へと発生してきており、この道には終着点はないことを実感しています。私が栄養士としてスタートした時に描いていた夢と、今日の現実の姿とは余りにも掛け離れ過ぎており、未だ夢を追い求めておりますが、この齢になると実現は難しいとは思いますが、人間この世に生を受けた以上は、常に夢を追い求めることが必要ではないでしょうか。『食』とは何か。なぜ栄養に配慮しなければならないのか。人間生活の原点である「健康に生きる」ための生活の知恵として個人を対象とした「ライフステージ」に応じた食生活が実践できるような地道な栄養指導が必要でしょう。

激しく移り変わる時代の要請に、いかに適確に対応し得るかが栄養士にも問われております。目の前の現象だけに囚われず、10 年先、20 年先のことも見すえ栄養指導の在り方を常に己に問いながら自己研鑽に励み、時代遅れの誇りを受けないように「しなやか」な発想で、専門職としての誇りと自意識を毅然として持ち続けて、未来に明るい希望と目標を掲げ、その実現に向けご精進下さいますようお願いして止みません。

おわりに皆様方の今後のご活躍と、ご健康ご多幸をお祈り申しあげます。本当に有り難うございました。

※ ※ ※

厚生大臣表彰を受賞して



社会福祉法人山梨福祉事業会
清山寮主任栄養士 五味保子

平成 12 年 9 月 6 日、東京の渋谷公会堂で開催された全国栄養改善大会の席上で、栄養指導功労者として栄えある賞を賜り、深い感激と感謝の気持ちでいっぱいでございます。

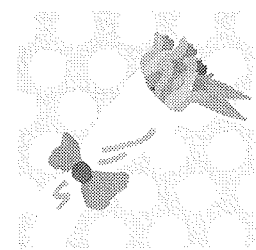
栄養士として 39 年、退職を目前に控えこの様な素晴らしい光栄に浴する事ができましたのも、最初の勤務先、櫛形北小学校の校長先生、恩師を初めとする諸先生方、地元父兄であり、栄養士指導者として、私を教育して下さいった小林先生を初めとする関係者の皆様のご指導によるものと、心より感謝いたしております。

さらに今回栄えある賞を賜る事ができましたのは、私を推選して下さいった栄養士会長、役員関係者の皆様方のおかげと感謝の念でいっぱいでございます。

39 年を顧み、学校での思いでは、保健体育給食の公開研究、夜を徹しての原稿の修正とガリ板切り、給食だより、献立表の発行、栄養月報の提出、給食委員会活動、教室を廻っての栄養指導、田辺知事の学校訪問 1 号で児童の要望が適い牛乳用冷蔵庫の設置、ランチルーム給食、クラブ活動を通しての児童との交流は現在まで続き、今は良い友達関係を保ち、必ず出る話題が酢豚に胡瓜、当時地域で沢山取れた胡瓜を酢豚に加えた事が、画期的な事で大変驚いたようでした。

新刊おすすめ図書

- 日本人の栄養所要量、食事摂取規準の活用
医歯薬出版 定価 1,600 円（税別）
- 平成 13 年度版 第 10 回～第 14 回
管理栄養士国家試験問題と回答
第一出版 定価 3,700 円（税別）
- 管理栄養士国家試験全科の要点 2001
医歯薬出版 定価 4,200 円（税別）
- 管理栄養士国家試験問題集 2001
医歯薬出版 定価 3,900 円（税別）
- らくらく学べる糖尿病の献立
医歯薬出版 定価 3,200 円（税別）
- 集団給食施設のための食事管理
学建書院 定価 2,600 円（税別）



48 年に身体を壊し退職、再就職の難しい時代でしたが教育委員会の課長さんの推選で、49 年に現在の職場に復帰いたしました。

就職の年に結婚し 2 児を設け、嫁として姑に仕え子育てと栄養士の余裕の無い生活の中で仲間との娯楽を持たず、ただ栄養業務に励んだ報酬だと再就職を嬉びました。

現在の職場は当初食べさせる事だけで、栄養士としての役割は何にも無く、給食は賄と呼ばれておりました。色々の努力で施設長の理解と協力者をえて、給食委員会を確立し、給食委員の協力でコント風食事指導、スチロールで作った歯型模型によるかみ方指導、食品を絵で表わした栄養指導、給食だよりを使って指導員・寮母による個別指導の実施。今、この様な給食運営ができるのも、葦崎支部、福祉村栄養士会、職場の大勢の方々から賜りました暖かい励ましと、栄養士としての自覚を忘れなかった結果だと思ひます。

これからも専門家として恥ずかしくないよう実力を備える努力を重ね、栄養士活動に参加して参りたいと思ひます。今後共皆様方のご指導をよろしくお願い申し上げます。

今後大勢の皆様のご活躍が認められ、表彰を受けられる事を願うと共に栄養士会の発展をお祈りしお礼とさせていただきます。

四川省日中友好 15 周年に参加して —訪中でダイエット?—

地域活動部会 利 波 美也子

山梨県栄養士会から推薦を頂き、第23次四川省友好県民会議訪中団、団員となり、8月23～31日(8泊9日)の日程で「北京・西安・成都・上海」に無事訪問できました事に深く感謝申し上げます。さて今回の最大の目的は8月29日「四川省日中友好 15 周年」のすばらしい記念に、植樹祭を中国の青年たちと2人1組で実施することでした。私にとって初めての中国大陸の旅は想像以上の「広さ・大きさ」に圧倒されビックリ仰天の連続でした。それは第1日目の観光地「天壇公園」から始まりました。

そして私は、この旅をある目的を持って望もうと考えました。それは何か?という①「食」を通して文化を知る体験と②万歩計をつけて消費エネルギーを知る体験です。①は興味深くメモに取り②は朝つけて夕方ホテルに戻るまでの歩数を記録するというものでした。

8月23日 山梨～成田～北京

①現地ガイドさんに今の旬の食べ物は?と質問した所、答えは「桃とスイカ(ラグビーボールの形をしている)。」このスイカは年間1人平均30kgも食べているそうで、そういわれれば初日から終日まで食事のたびに円卓テーブルの上にいつも定番のように出ていました。

午後「天安門広場」に行く前に「茶房店」に立ち寄り、伝統の「茶」の試飲をしました。

「緑茶・プーアール茶・ウーロン茶・ジャスミン茶・紅茶」それぞれの香り、味わいの違いを飲み比べながら、中でもウーロン茶「ランキチン」は絶品の甘みと香りの深さであまりのおいしさに感動でした。

②万歩計・15,533歩

8月24日 北京

①中華料理のパターンはだいたい全15品位で、前菜→肉・魚類→卵・豆類→野菜類(うち必ず1品に青菜の炒め物が出てきました。)→スープ→ご飯→果物でした。飲み物は



チンタオ 青島ビール(アルコールの%が低くライトです)・ウーロン茶・水(有料、500mlのペットボトル1本が2元～10元(30円～135円)で買う所によって値段の差がありました。)ともかく油で炒める、揚げの料理ばかりですから、後半から胃腸がもたれてきたのも事実です。

夕食「北京ダック」日本のように薄皮だけで終わりという事はなく無駄なく丸ごと肉部位までも食べるダイナミックな料理でした。

②万歩計・19822歩

さすがに「万里の長城」はアップダウンの坂道だけに比較的緩やかな傾斜の「女坂」の北四楼までチャレンジ、左右の景観は素晴らしいのひとことでした。又、次のラストエンペラーで有名な「故宮博物院」は広くて大きい敷地を歩くこと2時間はあっという間でした。

8月25日 北京～西安

①夕食「シシカバプー(羊肉の串焼き)」を食べました。香辛料でくさを消してあり、違和感なく食べられました。

②万歩計・14445歩

8月26日 西安

①夕食に西安自慢のvari「餃子」を20種類も食べましたが、かわいいアヒルの形やあんこの入った餃子、野菜の色を使い、見た目にもきれいな餃子など形よし、味よし、見た目にも楽しめて食の真髄にふれた思いがしました。又、帰りはホテルまで団員の方と自由市場を散策しながら、日本では食材としていない動物や魚介類・昆虫など(ゲテもの)店先のカゴの中に生きたまま売られており、その臭いと量の多さに「さすが中国の食文化は恐るべし。」と思いました。

②万歩計・19495歩

観光地「華清池」(秦の時代から続く温泉地)

現在の建物はあの西太后が築いたもので広くて静かな保養地でしたが、でも歴史的には1936年12月12日「西安事件」で蒋介石が、実は命からがらパンツ1枚で岩山で捕えられた所だそうです。まさにドラマですね。次が「兵馬俑坑博物館」。とても広い博物館でそれもそれ兵馬6000体の発掘された土地丸ごと回りを建物にする方法で今は1・2・3号館+新館と計4つの大きな建物の中を歩く事2時間あまり、すごかった!

8月27日 西安～成都

①昼食「チベット料理」。夕食「薬膳料理」冬虫夏草やサソリの素揚げを初めて食べてみて、明日からの体調は大丈夫かしら?と頭によぎりながら、出てきたスープは絶品のおいしさでした。これを食べたせいかわかりませんが、団員の方の中からも翌日から体調が改善された人と今一つ不調になった人に分かれた事も事実です。

②万歩計・12909歩

8月28日 成都

食欲不振で今一つ不調組になってしまいました。心なしかバスの中で待機したりで万歩計は9213歩だった。

8月29日 成都

いよいよ四川省と山梨県日中友好15周年記念式典。天候にも恵まれて、なごやかな雰囲気でも記念植樹祭に参加しました。この植樹は私にとって一生の思い出となり、感動もひとしおでした。夕食は日中友好協会の方々と歓迎レセプションで本場の麻婆豆腐も出てくる「四川料理」を食べました。(ウー辛い!)

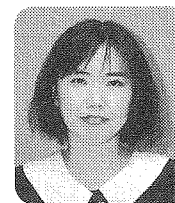
8月30日 成都～上海

①昼食「上海料理」上海蟹の豆板醤炒めは味よし、香りよしでした。又、あつあつの小籠包は肉汁たっぷりでおいしかった。

②万歩計・11357歩

会員から会員へ

「行動変容に結びつく栄養士を目指して」



葦崎保健所

窪 寺 ゆかり

平成4年に県栄養士として採用され県立中央病院を経て、現在は葦崎保健所で行政栄養士として勤務しています。仕事内容としては、市町村に対する支援、一般栄養相談、病態別栄養相談、集団給食施設の栄養管理指導、栄養士・調理師・食生活改善推進員の育成、各種研修会の企画等数えきれなく幅広い仕事内容です。

中でも、葦崎保健所は、食生活改善推進委員会と地域活動部会の方々と協力し、ヘルシーレストランに力を入れています。毎年メニューを変更し今年で3年目になります。主食、主菜、副菜を各種用意し、カフェテリア方式により選択してもらい栄養士のアドバイスを受けることにより、バランスのよい食事とは、何をどれだけ食べるのかなど実際に体験してもらい正しい食生活を身につけてもらうことを目的としたものですが、毎年好評を得ています。各市町村でも、地域住民を対象に、検診後の事後

相談や地区の公民館活動と共催で開催するなど、幅広く実施されています。体験した方は「普段いかに食べ過ぎているか」「野菜が不足していた」かを実感するようです。

人は、病気になり初めて健康のありがたさを実感し、食事の大切さを振り返ります。実際私も食べ物の好き嫌が多く、学生の頃鉄欠乏性貧血となり食事の重要性、食べ物の面白さに興味を持ち今の職業へ進みきっかけとなりました。危険信号が出てきたら病気になる前に、病気になってしまった人は進行させないために、微力ながら栄養士として役に立てたらと思います。

栄養の知識を伝えるだけでは人は生活行動を変えることはできません。本人がどうしてこういうことになったのか、今までの生活を振り返ってもらい自分はどうしたいのかと一緒に考え、納得してからでないと何一つ継続して実行されないことを強く感じるようになりました。しかし、思うような栄養指導をするのはなかなか難しく、試行錯誤の毎日ですが、経験を積み一歩ずつ前に進んでいきたいと思っています。

(次は白州町役場の佐藤悦子さんにお願いします)

8月31日 上海～成田～山梨

ガイドさんや団員の方々に助けられての9日間は感謝でいっぱいです。中国で学んだ事は広くて大きなそして素朴な温かさは自然体になれました。目的だった①食文化にふれた体験②万歩計記録は7日間の合計を1日平均してみたら、なんと14682歩になりました。

日本では1日せいぜい7,000歩位でしたから、2倍は歩いた事になりますし、気になる体重は2kg減り、体脂肪も2%減りました事から考えても健康的なダイエット効果が得られた旅でした。私は2ヶ月前から食事面で注意してやっと体重1kg減らしたよりもこの9日間の食事・ウォーキング・心身のリフレッシュは「栄養・運動・休養」という今後の健康教室で役立つ体験をさせて頂いたと思います。中国の平均寿命65歳。年々、糖尿病が増えているそうです。急速に高度成長を続ける中国の一面も見ることができました。

最後に、今後もこの日中友好の和が広がり明るく健康な未来を目ざしていけますよう、祈念するしだいです。

グレープフルーツとCa拮抗剤の係わりについて

(生涯学習・9月13日受講者の質問より)

Ca拮抗剤(降圧薬)の服用時グレープフルーツを喫食しますとCa拮抗剤の作用が増大します。

その原因として、

- ① 肝臓における薬物代謝酵素(CYP3A)疎外による薬物代謝能の低下
→ 同じ量の薬を飲んでも薬の処理能力が低下して体内に薬物が多く残ってしまう
- ② 小腸に存在するCYP3A、又は、P糖蛋白阻害による薬物の吸収率増加
→ 吸収される量も増加しているため結果として薬の効果が強く出現すると考えられています。

現在も相互作用を引き起こす原因物質の探究が行なわれている段階であり、近年その阻害物質としてフロノクマリン骨格を有するゲラニルオキシソラレン誘導体が有力視されています。また、此等はオレンジジュースには含まれず、グレープフルーツ系列【種の掛け合わせをされてきたもの(例スウィーティー)を含め】が相互作用を引き起こすと考えられています。

鉄の吸収(ヘム鉄・非ヘム鉄)について

一般に女性に不足していると言われるミネラルです。

鉄は動物性由来のヘム鉄と植物性由来の非ヘム鉄に分けられます。ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて体内の吸収率が高く、胃のむかつき等の副作用もない特徴があります。

また、お茶やコーヒー等に含まれるタンニンに阻害されないため、一緒に摂取しても差し支えありません。

- ① 吸収部位…十二指腸下部、空腸上部
- ② 吸収に影響する因子…鉄欠乏状態で増加
- ③ 吸収量…総摂取量の約10%
- ④ ヘム鉄の吸収…そのまま吸収(お茶やコーヒーに含まれるタンニンに阻害されない)
- ⑤ 非ヘム鉄の吸収…胃液、脾液、胆汁、腸液で吸収可能な形態に可溶化
- ⑥ 非ヘム鉄の吸収に影響を与える因子

吸収促進因子…ビタミンCは難溶性のFe(Ⅲ)を易溶性のFe(Ⅱ)に
…食肉因子は非ヘム鉄の吸収を2倍に、食肉1gの鉄吸収促進作用=ビタミンC1mg
…有機酸(クエン酸、マロン酸、酒石酸、乳酸など)鉄とキレートを作って溶解性を高める
吸収阻害因子…ポリフェノールは鉄イオンを難溶性の鉄塩に変える
…フィチン酸塩も ”



☆賛助会員☆

(順不同)
平成12年11月末現在

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 ㈱	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 ㈱	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、ボカリスエット
オギノ食糧 ㈱	055-222-5181	荻原 恒 男	給食材料
㈱オズプリンティング	055-235-6010	小沢 孝 男	印刷
㈱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 ㈱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 ㈱	055-273-4561	中込 豊 秋	惣菜用食品材料卸
シキシマ醤油 ㈱	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 ㈱	0262-43-1115	小野 清	食器、トレイ
㈱テンヨ武田	055-235-1141	武田 興 光	醤油、給食材料
㈱日新厨房企画社	055-273-3881	井上 寛	厨房企画設計管理
㈱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 ㈱	055-241-8181	宮坂 伊兵衛	味噌
湊興 ㈱	055-226-3742	飯島 忠	鮮魚、煮貝
㈱マルハチ村松	054-622-7200	村松 憲 行	鰯の素、だしの素
森永乳業 ㈱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 ㈱	055-237-8960	上田 聰 彦	健康科学ヤクルト
㈱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
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
㈱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 ㈱東京営業所	045-923-1321	日名田 俊 文	ふりかけ、レトルト食品
㈱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 ㈱	0425-24-6711	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
ダイナボット ㈱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』
㈱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 一	ファイブ・ヘルシーカレールー
鍋林 ㈱甲府支店	055-237-0371	林 昭 夫	保温食器、液状栄養食品
㈱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 ㈱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 ㈱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
㈱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 ㈱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
㈱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
㈱サン・アスター	042-574-1245	高橋 亀八郎	マナイタけずり、包丁とぎ
ホリカフーズ ㈱	0257-94-5334	今野 勝 吉	流動食、ミキサー食、たんばく製限食
㈱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
㈱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 ㈱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 ㈱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

理事会報告

(平成12年度2回目)

日 時 平成12年9月27日(水)

場 所 県立総合女性センター

出 席 理事17名 監事1名

委任状提出理事1名

委任状提出監事1名

経過報告

- *いきいき山梨ねりんピック2000について
- *市町村管理栄養士設置についての陳情活動について
- *日本栄養士会第42回通常総会について
- *平成12年度第1回法人会員会について
- *事務局体制について

- 7月、9月、11月、1月、3月13日に実施。
- ④平成12年度9月以後の予算執行補正案について
- ⑤会員の把握について

9月22日現在 登録会員521人
今年度入金済み会員471人

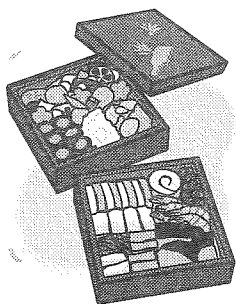
- ⑥栄養やまなしNo.65の発行について
原稿締切を11月30日までとする。

- ⑦その他
県知事表彰、厚生大臣表彰の方々の祝賀は次年度総会時に披露することに申しあわせる。

業務所掌内規変更について
栄養管理セミナーの要領
役員連絡網

議 事

- ①保健栄養学術講演会について
日時 平成12年10月13日に決定。
「辻村卓先生、五十嵐脩先生」を講師として実施。
- ②第12回研究発表会
平成13年2月24日に行う。
- ③生涯学習研修会について
次年度も生涯学習カリキュラムを検討、13年度も5月、



平成 12 年度 会費納入済会員は
(H12.11.30 現在)
496 名となりました。
ありがとうございました。

～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。

・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 「年会費」

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。

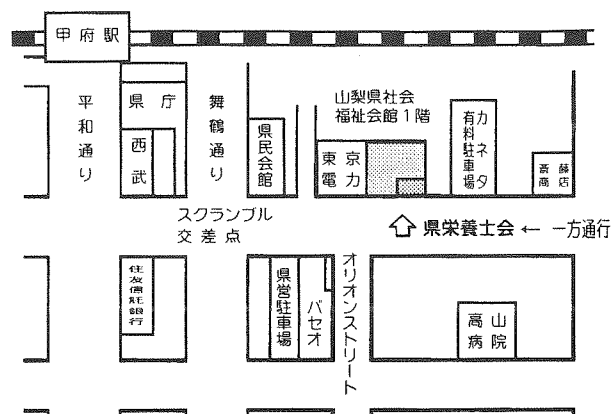
元受店 甲府駅前店と記入

手続きは、山梨中央銀行ならば、どの支店でもできます。

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)

✕ (社)山梨県栄養士会事務所案内



編集後記

あけましておめでとうございます。

No. 65 号はいかがでしたか？今話題になっているテーマについての Q&A を載せたらと助言頂きうれしく思いました。今後もとりあげてほしい記事がありましたらお寄せ下さい。今年もお寒く空気が乾いております。かぜなど召しませぬようお健やかな 21 世紀をスタートさせましょう。今年もよろしくお願いいたします。

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 遊佐 渚 穴水 美紀

栄養やまなし No. 65 平成 13 年 1 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