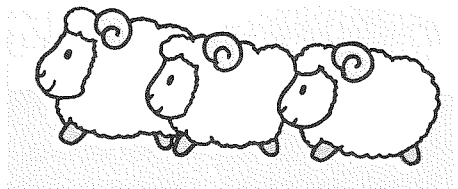


栄養やまなし No. 71

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 15 年 1 月

1 ・ 2 ・ 3 月 の 行 事 予 定

- | | |
|--|--|
| 1月15日(水) 第5回生涯学習研修会
於：県立総合女性センター | 2月19日(水) 平成14年度（第13回）
栄養士研究発表会
特別講演
講師 西村吉徳先生
於：県立総合女性センター |
| 1月20日(月) 食と農業・農村を語り育む講演会
講師 谷川彰英先生
於：ベルクラシック甲府 | 3月13日(木) 第6回生涯学習研修会
於：県立総合女性センター |
| 1月28日(火) 山梨県栄養士研修会
於：県立総合女性センター | 3月20日(木) 第3回理事会 |



あけまして
おめでとう
ございませす

目 次

新年のごあいさつ	会員から会員へ	12
会 長 石坂 恵子	理事会報告	12
連盟支部長 藤巻 一雄	健康増進法の概要	13
案 内	助賛会員 PR コーナー	14
ニュース	賛助会員名簿	15
今年の抱負 羊年生まれの会員に聞く	奥 付	16

新年のご挨拶

(株)山梨県栄養士会 会長 石坂恵子

あけましておめでとうございます。

皆様方には、ご家族お揃いで輝かしき新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日頃からの栄養士活動へのご理解とご協力に改めて感謝申し上げます。

我が国は、社会経済の飛躍的な発展と医学・医療の成果がもたらした、平均余命の伸びが当然ながら高齢化の到来、少子化、疾病構造の変化などにより、国民健康づくり対策の変化、医療もケアからケアへ、QOL重視、保健・医療・福祉の連携など対応すべき分野の拡大と変換が求められるようになり、栄養士会活動の取り組みも、山梨県の現況として、いわゆる生活習慣病を原因とする疾病も多く、健康福祉行政・医療関係団体・食品・飲食関係団体など、県民と協力し栄養・食生活面から活動に加わり、公益事業を含む各種事業の充実が促進され、事業内容が大幅に拡充できる基盤づくりを果すための努力が必要になるとおもわれます。

栄養士を巡る情勢が大きく変化するなかで適切に対応することが求められており、専門的な内容が多いことから、それらの適切な情報を持ち合わせず就業しては、社会環境の変化が著しいものがあり、これらの変化に対応するため、専門職としての業務の立案と実行が求められております。

一昨年の栄養士法改正に始まり昨年の養成新カリキュラムの策定、そして健康増進法の制定に続く新国家試験出題基準の発表もありました。また、有資格者のスキルアップも急務になると感じております。

ますます、会員の資質が問われる時代になりますが、皆様方のご健康ご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

年頭にあたって

日本栄養士連盟山梨県支部 支部長 藤巻一雄

明けましておめでとうございます。

会員の皆様にはご家族お揃いで清々しい新春をお迎えのこととお慶び申しあげます。

平成12年3月、「栄養士法の一部改正」が衆・参本会議において可決成立し、同年4月7日に公布され、平成14年4月1日に施行されましたことをご承知のとおりです。

この改正により栄養士制度の強化が図られ、従来不明確であった管理栄養士の業務が明確にされ、資格が登録制から免許制になり、受験資格が見直され専門知識や技術の高度化などの改革が行なわれました。

更に栄養改善法を基とした「健康増進法」が平成14年8月2日法律第103号で公布されましたが、政令・省令につきましては厚生労働省で検討されていますが特定給食施設について罰則規定が盛り込まれ、日本栄養士連盟では、これの取扱い、特に都道府県の条例等の関わりについて対応を検討しています。

これらの法律改正は、衆・参両議員の方々の多大なお力添えを頂き実現させたもので、日本栄養士連盟の本部・支部と、日本栄養士会や都道府県栄養士会の永年の願望を結集した力が原動力となっています。日本栄養士連盟は、日本栄養士会や都道府県栄養士会の目的を達成するために必要な政治活動を行うことを目的としていることを再確認して頂き、栄養士会とは表裏一体の緊密な関係を保持してこそ、我々の目的を達成することが可能です。

時代の激しい潮流の中で、私たちを取り巻く社会環境は厳しさ激しさを増してきていますが、国際化の波の中では、管理栄養士の業務明確化を更に一歩進めて、専門制度への展望と実現、更に業務独占を実現させるための管理栄養士業務の拡大と実績の積み上げ、栄養士等の社会参加など地道な活動と多くの国民のご理解を得る運動が必要と考えます。しかしこの道は決して平坦な道ではなく、試練の、茨の道でありましょう。先輩達に見習い忍耐と根気で、辛抱強く切り開き、現状に甘えず満足せず、明日に向かって大きく羽ばたき飛躍するための強固な団結と、栄養士自身の自立と自覚をお互いに確認し合いましょう。

案内

生涯学習研修会

第5回～第6回

日時 平成15年1月15日(水)

会場 県立総合女性センター

内容 13:30～15:00

①ワイン醸造と微生物

山梨大学ワイン科学研究センター

柳田藤寿先生

15:15～16:45

②「肝臓病」と分岐鎖アミノ酸の機能

許山病院副院長

宮崎吉規先生

日時 平成15年3月13日(木)

会場 県立総合女性センター

内容 13:30～15:00

①大脳生理学と食事の関係

山梨医科大学第2解剖学教室

坂本宏史先生

15:15～16:45

②QOLの向上のための栄養教育

食環境づくりについて

女子栄養大学

武見ゆかり先生

生涯学習受講は随時受付ております。

食と農業・農村を語り育む講演会

日時 平成15年1月20日(月) 13:30～

会場 ベルクラシック甲府

内容 「現代っ子と食育」

筑波大学教育学系教授

谷川彰英先生

平成14年度 栄養士研修会

日時 平成15年1月28日(火) 13:00～16:40

会場 県立総合女性センター

内容 「集団給食施設等における栄養管理について」

山梨学院短期大学食物栄養科

岡本裕子先生

事例発表

「保育所における給食事務管理の実践」

大島保育園

沢村和子先生

「病院における事業展開“バイキング給食”を実施して」

山梨温泉病院

大沢みさき先生

平成14年度(第13回) 山梨県栄養士研究発表会

日時 平成15年2月19日(水)

13:30～16:35

会場 県立総合女性センター

研究発表内容 (14:00～15:30)

1) 学校健康教育部会 田富小学校 清水里江子

「総合的な学習の時間におけるT・T授業の実践」

～おやつの問題に着目して～

(発表要旨)

子供の食生活における問題点のひとつ、おやつに着目した。アンケート結果より問題点を抽出し、油、砂糖、の量に焦点をあて、自らのおやつのとり方を振り返り、より良いおやつを取り方を知ることを目的にT・T授業を実践した。

2) 行政部会 塩山市保健福祉センター 新井孝子

「(旬の野菜料理カード)配布による料理普及活動の効果」

(発表要旨)

塩山市では市民の野菜摂取量が少ないという実態調査に基づき、その向上に向けて様々な試みを実施している。本報では、料理カード配布による情報提供でどのような効果がえられたかをアンケートの集計により検討してみる。

3) 研究教育部会 山梨学院短期大学食物栄養科 深澤早苗

「Y大学生の健康と食生活についての調査」

～1984年度学生と2001年度学生の比較～

(発表要旨)

健康に異常が少ない青年層では、健康に対する意識や行動力が低い。近年、生活習慣病の増加は深刻な健康問題となっていることから、大学生のライフスタイルと食生活について、現在と19年前の学生とを比較し変化をみた。

4) 集団健康管理部会 昭和大学富士吉田校舎 大橋ひでみ

「施設における大学生の健康・食事状況について」

(発表要旨)

本学1年次における全寮制システムの中で各自の健康意識と生活の大半を占める食事についてアンケート調査を実施した。調査結果による実態把握および今後の検討課題について発表する。

5) 地域活動部会 日下部支部 福永千賀代

「青年層への食生活アンケート調査報告」

(発表要旨)

全国地域活動栄養士会において「青年層における食へのかかわり方」を研究テーマとして、平成12年度よりアンケート調査を実施している。

今回は山梨県における調査結果を報告する。

6) 病院部会 山梨県立中央病院 平井美樹夫
「血糖自己測定に取り組んで」パートII
(発表要旨)

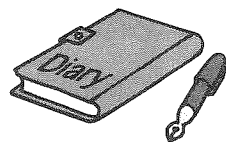
昨年に引き続き病院部会の研修会で会員が被験者となり、食品ごとの血糖値の変化を調べました。対象食品は、おむすび、ひじきご飯、ひじきチャーハン、あんぱん、サンドイッチ、うどん、ほうとうの7種類です。

7) 病院部会 山梨赤十字病院 深沢幸子
「院長回診に同行して」
(発表要旨)

「アセスメントの出来ない管理栄養士ではいけない。回診につきなさい。」このひとことで、昨年の7月より始まり1年が経過した。その体験について発表する。

8) 福祉部会 山梨県立もえぎ寮 中村美菜
「もえぎ寮給食の実践内容について」
(発表要旨)

施設の食事サービスの内容を形態、行事食、授産施設での生産物の活用をしての献立作りなど、現在取り組んでいる給食の方法について発表し、今後の改善課題を模索し、検討する。



第11回 全国ボランティアフェスティバル

－ 山 梨 県 で 開 催 －

21世紀幕開けの年、2001年「ボランティア国際年」の取り組みが、世界で、日本で繰り広げられていました。人々が当たり前のようにボランティア・市民活動に参加できる社会、世界が平和で共生できる世紀の実現をめざし、「人は石垣人は城」という人と人との連帯感を重視し、活動を進めてきた山紫水明の地、山梨において第11回全国ボラン



ニュース

おめでとう！小林町子さん

勲五等宝冠章受章



学校健康教育部会の小林町子氏におかれましては、この度勲五等宝冠章の受章の栄に洛されました。心からお慶び申しあげたいと存じます。

氏は1951年に県内で第1号の学校栄養士となり、地元櫛形町の豊小で15年間、給食業務に携わった。「豊小は県内で初めて完全給食を実施した学校。今はどこにでも調理員がいるが、当時はPTAの人たちが調理を担当した。食材も子供たちが家庭から持ち寄ってきたので、食材を見てからメニューを考えた。給食を通じて地域と学校が一体となっていた」と振り返る。

1992年からは、全国学校栄養士協議会の会長を勤めている。学校給食の在り方については「子供に好かれるものだけを提供するのではなく、嫌いな食べ物をどうやって好きにさせるかを常に考えていくことが重要。健康な生活を送るには、子供のころからきちんとした食習慣を見に付けておくことが重要。学校給食は健康教育の生きた教材。教師と栄養士が手を携えて食材の質を高めていきたい」と力を込めた。

今後も健康に留意されますますのご活躍をお祈り致します。

(文責 中田 薫)

ティアフェスティバルが山梨県小瀬スポーツ公園で実施しました。

山梨県栄養士会では石坂会長、白須副会長、齋藤副会長、田草川総務部長、遊佐事務局長、中村事務局員でパソコンによる食生活診断と栄養相談を実施しました。ボランティアの心を持った人々が自分の健康は自分で管理することが大事だという観点から、参加者がこの食生活診断をうけ、日頃の食生活の見直しをすることにより、元気で、健康で、ボランティアの心を平和で豊かな社会を築く力にしていたければ幸いです。当日は、10才代～70才代の男女62名の方々の相談がありました。会場では、「よっちゃばれ甲斐へ生き生きとつなげようボランティアの心」をテーマに122団体が実行委員となり全国からのお客様や県内の家族連れ等の人々が大型バスや車で訪れました。

午後2時ごろには皇族の紀宮様が視察においでになり諸所にお立ち寄りいただきました。その光景をみたい人々で人垣が出来それはそれはひしめいておりました。県の関係者、市町村の関係者は夕食などの時間帯から分科会の為の案内などで大変活躍したとのことです。(文責 齋藤正治)

世界糖尿病ディー・2002 パネル討議に招かれて

ホテルデュシェルブルー 大木由枝



兵庫県神戸市で11月14日(木)に開催された、世界糖尿病ディー・2002 記念行事市民公開講座「食と健康パネル討議」のパネラーとして、お招き頂きました。

主催はIDF/WHO、NPO・IIDES、WHO Kobe Center、後援は、兵庫県医師会、日本糖尿病学会です。

当日は晩秋の青空が広がる穏やかな日で、ホテルオークラ神戸を会場に500人を超える人々が集まり、フォーラムが開催されました。

神戸大学教授 横野浩一先生を座長として、パネリストは私を含めて5人、それぞれ与えられた演題を20分ずつ講演し、その後会場の人々と共にディスカッションが行われました。

私に与えられた演題は「グルメ(gourmet)のすすめる食事」で、病態栄養学を基礎とした科学的な美味しい食事を論じること、栄養学より発展した食事学を論じることが求められました。私の現職務のconceptが、「食事療法を実施している人々が、食する楽しさを呼び戻し生きる喜びを感じる事」であるので、私に講演依頼をしたそうです。私以外の4人のパネラーは医学・薬学・農学の博士であり、著名な先生です。先生方のプロフィールと研究業績は世界的であり、管理栄養士の私が同席するのはこの先生方に好まれるのであろうか？……。この疑問と心配は当日先生方にお目にかかるまで、私の心の片隅にありました。

しかし、健康管理に食事の大切さがクローズアップされている現代、先生方の推奨する食事を実際に喫食者に提供する職務は驚くほど歓迎され、紅一点の私は大歓迎を受けました。時代の変化を感じます。

パネラーである先生方のそれぞれの演題は、「コレステロールを減少させる食事」「低インスリンダイエットの正しい使い方」「抗酸化と薬食同源」「遺伝子組換え食品」で、専門研究を明解に解説され、話法や分かりやすい例題など講義技術に学ぶものも多くありました。45分もの時間延長となる討論がおこなわれたことから、その盛会が伝達できると思います。私は幸い、主催者の予想どうりのパネラーを務め責任を果たすことができました。

フォーラムの後、医師を対象とした臨床糖尿病トップセミナーが開催され、特別に聴講させていただきました。異なる4種類の演題で講演が行われ、特に遺伝子治療による血管の再生を理論とした壊疽の治療に、医師が学ぶ医学の先端技術を垣間見ました。会場に集合した200人を超える医師の集団は大迫力でした。

医師の研修であるトップセミナーへの出席は私の願いでもありました。栄養士が聴講して何処まで理解できるか、この点を実体験したかったのです。結論から申し上げて、

私の知識で薬の名前意外は90%の理解が可能でした。そこで、私より若い会員さんに、今回の経験を通じ確信した私の勉強のポイントを書かせていただきます。栄養の専門家として社会のニーズに応えるために、少しでも参考になればと考えています。

1. 参考書は栄養士対象に書かれた医学書を読破したら、次に医師のための医学書を読む。医師の本を読むことは栄養士でも許されます。
2. 生化学の反応に強くなる。物質と官能基の特性、生体膜の構造と特性、たんぱく質の構造と機能発現の中心となるアミノ酸残基の特性、電子配置によるコンホメーション変化の理解、これで暗記より理解に更につぎの反応を予測できるようになります。
3. 自然科学の法則に強くなる。生化学の反応(代謝)を予想する事ができます。人体で栄養は化学反応を基本とします。代謝は熱力学の法則に従うのです。
4. 医学・薬学・農学・遺伝子学などの専門家と対話する前に、それぞれの領域の中の栄養に関する部分とその時注目されている話題だけでも勉強しておく。雑談のサークルに入れてもらう条件です。

私もまだまだです。共に勉強して行きましょう。

公衆栄養研修コース(1ヶ月)を受講して

吉田保健所 小林治子

研修を受けるにあたり、21世紀・健康日本21、健康増進法の成立をふまえ、これからの栄養士はどのように活躍できるか、手法・手段を学びたいと考えました。

多くの講師が栄養士の姿勢について心に響く講義をされました。

- 人間を「食」だけでなく、トータルで見ること。カウンセリング技術を向上させること。EBNに基づいた情報提供を行うこと。
- 物事をすすめるときキーパーソンを味方に付けること。連携とは、問題意識を共有する段階から関わりを持つこと、協力して欲しいことを持ちかけることでは無い。
- 食事は人生の大きな楽しみの一つである。その人生に関わる仕事をするのだから、それなりの根拠をもって、真摯に指導しなければいけないこと。

私自身、栄養士として仕事をする上での心構えを学びました。

- ①目的意識の明確化：事業を実施するのに計画が必要なのは、目的を明確にすること。
- ②賛同と協力を得る：仕事は自分1人でできるものではない。
- ③人・物・金と時間を常に考える：率よく目的を実現するため。
- ④あきらめない・必ず実現させる：無いものねだりをしない。

⑤評価を忘れない：改善のネタを手に入れる、自分のために。

この5つを念頭に、研修で得られた知識を住民へ還元し、公衆栄養の発展に努めたいと思います。

(EBN：Evidence-Based-Nutrition)

いきいき山梨ねりんピック 2002

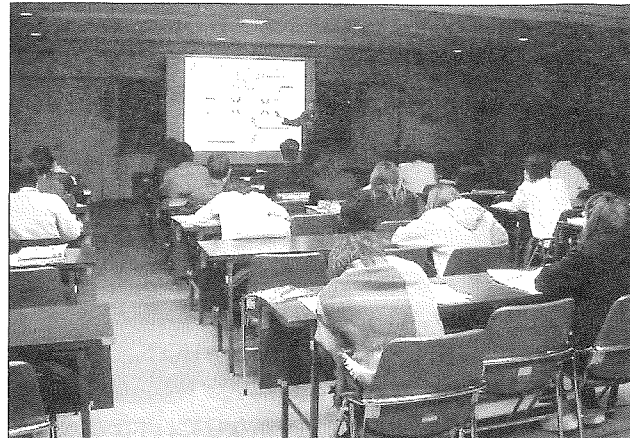
～ことぶき汁に長い行列
パソコンによる栄養診断も定着する～

事業部長 沢村和子

「どうかよい天気にして下さい」祈る気持ちで朝を迎えた…小雨である。はたしてねりんピックは順延となるのかとても不安であったが、6時30分のニュースで、「本日のいきいき山梨ねりんピックは予定通り開催致します。」との情報にほっとし、身支度をした。

本格的な長寿社会の到来にあたり、健康でいきいきとした生活が送れるように高齢者を中心に、子どもから大人までの各世代の県民が一堂に会し、健康福祉等への関心を高め、相互理解を深める事を趣旨として9月14日(土)小瀬スポーツ公園にて、第10回いきいき山梨ねりんピックが開催された。本会においても例年通り「ことぶき汁」3,000食の提供と、コンピューターによる「栄養診断」「食生活診断」を担当した。栄養診断コーナーでは多くの相談者より日頃の食に関する熱心な相談があり、調理等も交えながら具体的な内容で質問に答えていた。

一方「ことぶき汁」については、女性センター調理室にて13日の材料の下拵え作業が行われた。当日現地の「ふるさと味展コーナー」の特設テントにて加熱調理を行った。食材の区分けがされていたので調理作業も円滑に行われた。しょうゆ味の「けんちん汁風」に仕上げ、大変好評でした。肌寒い日だったので、温かい汁は何よりのごちそうだったようです。前日当日とこのイベントに協力いただいた本会の会員の皆様ほんとうにお疲れさまでした。おかげさまでよい1日を過ごすことができました。



肝臓病シリーズ学習会

山梨県肝臓病シリーズ勉強会

行政部会 外川 泉

講義内容

第1回：肝臓病の基礎知識

肝臓の構造・機能と肝疾患の臨床症状
肝臓病の種類・症状・病変像・合併症・検査など

第2回：肝臓病栄養指導のための基礎知識

肝疾患の栄養アセスメント
栄養代謝障害と栄養管理法

第3回：肝臓病教室のための基礎知識

肝疾患の蛋白アミノ酸代謝障害と栄養管理法
肝臓病教室の実際

学習会では、慢性肝疾患の栄養療法について学習しました。

今回学んだ中で特に興味深かったものは、慢性肝疾患の場合、アルブミンの低下の前兆として、アミノ酸のインバランス(BCAA：パリン・イソロイシン・ロイシンの低下)が起こることということです。ある程度までであれば、BCAAの増加によって、状態がかなり良好に保たれるそうです。今まで、BCAAを意識して栄養指導にあたったことはありませんが、今後、仕事に生かしていきたいと思います。

今回は、回を重ねるごとに参加者も増え、空席がないほどでした。熱心に聴講する参加者を見て、もっと研鑽を積みまなければと改めて感じました。

「健康づくり提唱のつどい」要旨

日 時 平成14年10月3日(木) 13:00～16:10
会 場 甲府市総合市民会館芸術ホール
司会進行 副会長 齋藤正治

I. 「ライフステージ・ライフスタイルにあった食生活」

講師 竹内富貴子先生(カロニック・ダイエット・スタジオ代表)

ライフステージ別にみた食と健康の問題点

日本人の食生活は国民栄養調査からみると比較的バランスのとれた食生活をしている結果がでている。又平均寿命ものびているが、健康で長生きしていく事が理想である。現在の食の摂り方がこの50年の間に大きく変化している。どこでも、なんでも食べることが出来る時代となった。国民栄養調査からみると、エネルギーは平均すると2000kcalを割っている。しかし、40才代以上となると沢山食べて動きが少なくなっているという状況があり、その前の年代はエネルギーが足りない。食事の内容をみると、脂肪の摂り方、蛋白質の摂り方はふえていて糖質分となっている、主食の量が減っている。食事の食べ方も形態が変わり、立って食べる、歩きながら食べる、電車の中で食べる等、色々な場面で食のスタイルが変わってきているステージ別にみると

- 1 0～3歳位……アトピーと食物アレルギーの問題から、必要以上に制限し、食の幅を狭くし、好き嫌いの多い、栄養バランスが乱れる傾向がある。
- 2 成長期………成長期に必要なカルシウムや鉄分の不足がおこり、低体温、姿勢・目が悪くなる。勉強のために時間がなく、食事が楽しみでない。
- 3 思春期………異常なやせ願望からくる、やせすぎ、貧血、骨しょう症などがみられる。食事と健康の関連性、食への意識の向上が必要。
- 4 中年期………肥満、運動不足、ストレスが問題で



ある。

まず自分のBMIを知って、体重の管理をする必要がある。エネルギーだけを制限をするのではなく、栄養バランスを考えて、食事作りをし、運動を積極的にとり入れる方法を考えること。マヨネーズ、酒、甘いもの、等摂りすぎてしまうものは人生観とも関係してくる。

どうしても摂ってほしいものは野菜類である。機能性成分(ポリフェノール、カロチノイドなど)もとれる。緑黄色野菜で150g、淡色野菜で200g最低とりたい。機能性成分としてイソフラボンをとるには大豆製品もよい。骨しょう症予防にはカルシウムをとる必要がある。許容限度量は2500mg間で、コレステロールが高くなければ1000mgは摂ってよいのではない。

生活習慣病になる前に検診をうけ、検査値が高めにでてそのままにしておくことは問題である。自覚症状がでてからではおそい。最近よく言われている活性酸素は、増える事はよくないので、それを掃除してくれるものが抗酸化物質であり、機能性成分である。運動も激しい運動は活性酸素を増やすのでやりすぎる事はよくない。1日20分位歩く事がよい。

- 5 高齢者………体重コントロール、しっかりバランスよく食べていく必要は死ぬまでかわらない。精神年齢を若くもって、健康を維持していくことがよいのではないだろうか。

(文責 遊佐 渚)



II. 「誰にもできる健康づくりのポイント」

講師 精心会 藤沢病院企画調査室長
石井千恵先生

精心会 藤沢病院は精神科単科の病院で492ベッドで、病院以外の介護老人施設では車椅子の人から痴呆のある人までを対象に運動指導や臨床心理士としての仕事をしています。

1. 健康づくりの秘訣

- ① 健康づくりは歯磨き感覚で…食後に歯磨きをするような感覚で、日常生活の中で習慣的に運動をとりいれる。運動も食生活と同様食いだめはできないし、朝・昼・夕食と三食を規則正しくというように、感覚的にもきちんと刺激を与えることが大事である。
- ② 健康づくりは安・近・単で…貯金ができない銀行のようなもの。近くて、安くチャレンジできて、わざわざ出掛ける必要もなく、そして、運動に不慣れな方でも簡単にできるということが非常に大切になります。
- ③ 運動に不慣れ方でも簡単にできる方法
いつでも・どこでも・手軽にできるエクササイズがいい！
ウォーキング(散歩)、ストレッチ(柔軟体操)、チューブ(伸び縮みするゴムバンドを使って行う)、ボール(ぐにゃぐにゃしているボールを使う)、ABC体操(青竹踏み・ボール・チェアー)を使って友人とプロジェクトを組んで全国展開しています。

2. 健康づくりのポイント

- ① 何にでも最初が肝心
正しい運動の仕方を覚え、そして自分にあった運動を見つけます。運動を継続していくポイントは「思い立ったら実行する位な気軽なペース」で長く続けることが大切です。
- ② 正しい運動の仕方を覚える
A. ウォーキング
◎体の状態をチェックしよう
*心臓はどうか、血圧はどうか、体調はどうか
*関節に痛みはないか、特に膝はウォーキングを始める前に一度チェックしてから
*運動習慣のない人、ふくよか気味の人では膝にすることがあります。特に股関節の悪い方は上半身の重さを全部うけているため、その痛みが股関節・膝・足首などに出てくる場合があります。
◎運動をするにふさわしい服装・靴を選ぶ
ウォーキングには服装・靴に注意し水分補給も適度に
*中高年になったら「メディカルフィットネスでいきましよう」。
係りつけの医師をもつことをお勧めします。
*自分にあった靴を選ぶ。あっていない靴は万病のもと。筋肉に負担がかかり外反母趾や、扁平

足気味の方はクッションの良いものを選びます。靴下は第二の皮膚と言われています。
にこにこ歩き続けられるペースで、10分を週2回→20分を週3回と出来る範囲から少しずつ増やしてゆこうということです。自分にあったテンポで。よく運動指導では120BPMテンポでと言いますが甲子園での入場行進曲位のテンポです。歩いたの結果…体が軽くなる・気持ちが楽になる・肩凝り、腰痛が軽くなる・体重が減少する・血液検査の結果が期待できる。

B. ストレッチ

- ◎猫の伸びたような感覚で、いつでも行いましょう
- *人間の体には表と裏があります。表と裏をまんべんなく。
- *リラックスした呼吸ではずみはつけず、ワンポーズ30秒位。
- *気持ちいい範囲で行います。最低一日一回。
- ◎準備体操と整理体操として
- *広く使える健康づくりがストレッチです。
- *仕事の準備体操と整理体操としても活用します。

C. チューブ

- ◎ゴムチューブを使ってダンベル体操と同じような効果を上げよう。
- *無理なく階段を追って体力をつけよう
- *呼吸・関節の動かし方に注意をする・周に何回かで行う

トレーニング効果…肩凝り、腰痛が軽くなる

※ストレッチ・ダンベル・チューブも「力を入れた時には息を吐く」これが大切です。

D. ボール

- *大ボールの「弾む・転がる・支える」機能を使って全身を鍛えほぐし、体幹を鍛える。体幹を整えることでバランスが保ちやすくなります。
- *小ボールで手先・片周囲を鍛え、全身をマッサージも出来ます。
- トレーニングの結果…体が軽くなる・しなやかになる

E. チェアエクササイズ

F. 青竹踏みエクササイズ (ABC体操)

最後に21世紀の子どもたちの提言として、1960年から40年間に私たちは、体力を落としました。環境問題が非常に関係していると思っている方がいるかも知れません。DNAレベルでは体力にあまり差がなくても、その人の生活習慣如何で体力の差が出てきます。

人間が2000年近く保ってきた体力を、この40年近く

でガッツと、落とした現実気づいて頂いて、子どもたちのことをどうしたらよいかということを含めてご心配いただけたらありがたいと思っています。

どうぞ、運動は食生活と同じです、歯磨き感覚でお続け下さい。(文責 白須その)

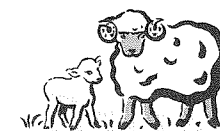
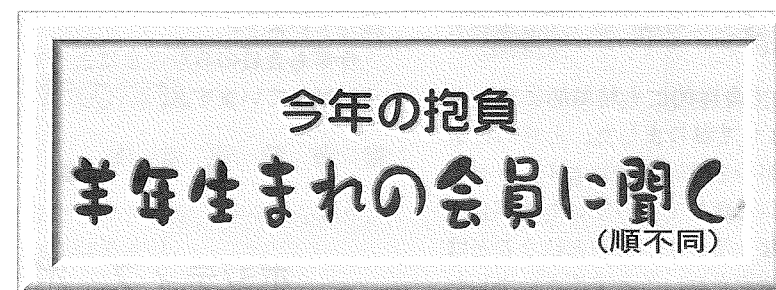
健康づくり米食栄養学術講習会開催される

ー生活習慣病予防のための米食の役割ー

健康づくり米食栄養学術講習会(山梨会場)が12月14日(土)シテイープラザ紫玉苑において開催され多数の参加者があった。東京食糧事務所(山梨県担当)の相原進一次長より「最近の米をめぐる諸事情」ということで、山梨県内の現在の情勢についてわかりやすく、ご説明いただき、引き続き慶応大学医学部の林松彦助教授より「生活習慣病の治療とごはん食」についてスライドを使って、詳しい内容の講演があった。午後は筑波大学心身障害学系の飯島節教授の「要介護高齢者の栄養管理ー米食の役割」という演題

で高齢者の栄養管理の必要性をパソコンを使用して、詳しく話された。最後に常磐大学コミュニティ振興学部の秦哉教授より「生活習慣病の発症と対策ー米食の役割ー」と題して要介護の高齢者にならないための対策が必要であることの重大性について米の役割とあわせて、興味深い講演であった。今回の講演会は各職域に戻って、米食を中心にした健康教育、栄養指導に役立つものであると思う。

(文責 遊佐 渚)



新しい年を迎えて

地域活動部会 森田園子

新年あけましておめでとうございます。
「羊」は形良く、美味しいものを表わしていたと云う。食にかゝりのある「干支」であります。
ふり返ると昭和25年県職員から出発し企業、そして今は少ない機会となりましたが在宅栄養士として活動させていただいております。
最近のお母さん方が、食について考える時間、特に食材に対する関心が少なくなっていることが気がかりです。
これからは、年は加わっても、老いることなく研鑽を忘れず、社会との関わりを大切にしてお過ごしければ良いと思っています。



心の栄養

ケアハウスみのぶ 栗田恭子

食は「心の栄養」専門職として視野を広め自己研鑽に努めたいと思います。



今年の抱負

巨摩共立病院 小淵正子

新年明けましておめでとうございます。
月日がたつのは早いもので五回目の干支(未年)が回ってきてしまいました。振り返ってみると長い年月もあっという間に過ぎ去ってしまったように思われます。
栄養士の仕事が好きでただひたすら、わき目も振らずにがむしゃらに今日までやってきて、時として家族を犠牲にしたことも多々あり仕事と家庭を両立させることの困難さを、身をもって知らされる事が多かったものです。
自分の思いを遂げるために家族を巻き込んでもよいものか悩んだ時期に「止めようか」何度思ったことか…
その都度自分にいい聞かせては奮起し紆余曲折しながら、今日に至ってみると全てが許されてしまったように自分では勝手に思い込んでいて達成感で充ち足りた気分ひたっています。
これまで身勝手な自分を支えて来てくれた家族や職場、周囲の皆様にはお詫び(ごめんなさい)と感謝(ありがとう)の気持ちで一杯です。
さてこれからの人生は自分のために輝いていたいということです。
健康/行動科学の分野から学び上手なストレス解消法を

身につけていつでも・どこでも・誰でも元気になれるような支援ができる日を夢見て一日・一日を大切にスモールステップで歩んでゆこうと思っています。
これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



平成 15 年を迎えて

指定介護老人福祉施設トリアス
施設長 今 井 昌 子

新年おめでとうございます。
明るく平和な年でありますようお願い恒例の箱根駅伝の興奮と共にの年明けでございました。今年は末年ということでは私は5回目の年女となりました。普通でしたら定年退職という年を迎えたことになります。その上この5年間は栄養士としてあまり仕事をして居りませんでしたので栄養士会から原稿の依頼が御座いました時は戸惑ってしまいました。
この年齢に近づくにつれて身体的にも精神的にも年齢（老い？）を感じるようになって参りました。とりわけ最近では食についての変化に気がつき驚いて居ります。今までの好ましい食感またおいしいと感じて頂いていた物が食べずらかったり受け付けなくなってしまうということは若いころにはここまでは理解できないことではございました。この様なことはこれからの高齢者の食事についてお役に立てるのではないかと考えております。

私は41才で栄養士になりました。そして夫の整形外科医院の厨房に入り献立作成、仕入れ、調理、衛生管理、栄養指導など一連の栄養士としての仕事を致して居りました。健康的な食事については一般的にいわれている偏食をせず種々、品々、腹八分目にとまって居ります。栄養指導や献立作成の時など結局はこのようなことになってしまうことに悩んだこともありましたが、研究者でない私は学んだことを基本に食に関わる仕事をさせて頂き学ぶことを忘れず実践していくことと考えております。

その後老人福祉施設の施設長となり5年になります。施設では食については高齢者の特性を考慮しさらなる重要性を感じるこの頃でございます。口から食物が入ることがいかに大切であり重要な事であるかという食の原点を改めて感じます。食べることが出来なくなっても経管栄養により生命を維持出来る昨今この高齢化社会で栄養士は多岐にわたる分野での活躍が期待されております。私も老人の特性を感じつつ高齢者の食について少しでもお役に立てるよう努めていきたい存じます。



新年に思う

地域活動部会 田 中 一 子

新年あけましておめでとうございます。昨年11月、山形で劇団「こまつ座」主催、井上ひさし生活者大学校に参加しました。今年の議題は「ファーストフードとスローフード」、現代の「農と食」を通し問題点、将来への展望等々、議論を交わしました。

食糧自給率39%、外食率40%、水・大根おろし（大根ではない）まで、輸入する国、氾濫する栄養補助食品、食のグローバル化、溢れる健康情報、そして、日本の農業危機も叫ばれて久しい。今や「食」を学ばなければ「命」を守ることが出来ない時代になった……。栄養士は「命」の最前線に立っているを確信しました。

この秋「ポール・マッカートニー東京公演」に行った。みんなで唄った、レット・イット・ビー（なるようになるさ）を道連れに、気力・体力振り絞り、学んでいきたいと思っています。

今年も会員のみなさまにとって、飛躍の年となりますように願っています。

ポジティブ、ポジティブ!!

富士吉田市役所 保健福祉課 外川 泉

今年、は、栄養士としての仕事を始めて12年目を迎え、年齢とともに仕事の上でも節目の年となります。

仕事を始めて間もない頃、ある先輩が「今はいいよ、そのうちに知らないなんて言えない時（年齢）がくるから。」とおっしゃいました。その時はぼんやりと聞いていましたが、この頃では深くうなずくようになりました。

周りから求められるものと自分のできることのギャップに、深く落ち込むこともしばしばありますが、落ち込んでいる間にできることを始めようと思えるようになりました。「ポジティブ、ポジティブ!!」が今年の私のポリシーです。色々なものに関心を持って、前進したいと思います。



今年の抱負

福祉児童部会 竹 原 芙 実

働き始めて約2年半になりますが、これからも頑張りたいと思っています。



チームワークを大切に

国母保育園 保 延 美 紀

チームワークを大切にしながら、自分のペースも忘れず頑張っていきたい。



老人ホームに勤務して

特別養護老人ホーム 春光園 井田元子

老人ホームに勤務して3年が経ちました。これからもお年寄りのみなさんが喜んで食事してもらえるよう努力していきたいと思っています。



今年の抱負

清山寮 守 屋 里 奈

新米、栄養士で、まだまだ学ぶことが、たくさんあり、毎日が学習です。今年もがんばるぞ!!



今年の抱負

甲府城南病院 河 西 加 奈

患者様の見本となるよう、健康を維持していく。



2003 年の抱負

富士吉田市学校給食センター
栄養士 宮 下 絵 美

幅広く興味や関心を持ち、真心を込めた給食を作りたい。



患者さま第一に

下部温泉病院 小 野 みちる

患者さま第一に「安全でおいしい給食づくり」に励みます。

その他の羊年生まれの方々

風間 静江	石和共立病院	安形由美子	石和温泉病院
宮下美恵子	富士聖ヨハネ学園	神宮寺由佳	介護老人保健施設ノイエス
水上 任子	救護施設 塩山市 鈴宮寮	中澤 智子	南西保育園
川村もと江	特別養護老人ホーム桃源荘	河野 裕子	早川町立早川中学校
長田 文江		黒川 千寿	メトロ俵
秋山 知子	山梨県教育委員会スポーツ健康課	佐藤 祥子	岩崎保育園
横山三津美	櫛形町立慈恵寮	斉藤 明子	なでしこ荘内 富士産業株式会社
名執美起子	みんなの家 どんぐり	前嶋さおり	山角病院
内田留美子	一宮温泉病院	風間美奈子	日清医療食品株式会社 山梨厚生病院
岸野 真見		福岡るり子	一宮保育園
渡辺 公江	河口湖町民 ふれあいセンター	對島 優子	
桜田千恵子	社会保険山梨病院	石原美由紀	峡南病院
小林 和美	ツル虎ノ門外科 リハビリテーション病院	山下 真澄	飯富病院
伊藤 貴子	株式会社 NEC ライベックス	三壁 恵	富士吉田市役所
日沖千恵子		保坂 由紀	山梨学院大付属幼稚園
久保 綾子	御坂町保健センター	大森佳代子	巨摩共立病院
天野 久美	やまびこ養護学校	相河久仁子	石和温泉病院
細川 貴代	山梨ライトハウス 青い鳥老人ホーム	福嶋 沙織	芦川小学校
津金 三和	すみよし愛児園	佐藤 典世	
榎本 窓香	シキシマ醤油株式会社	久保田友紀	中道町ふれあい健康の杜福祉保健センター・アネシス
小松 由季	メトロ俵		

会員から会員へ

心までもバランスのよい栄養を

地域活動部会 遊 佐 渚

栄養士の仕事を始めて40年、行政部会から地域活動部会へ、母親教室から高齢者の栄養管理までと、色々経験してきました。幅広いステージの中で、それぞれの皆様方と健康と食について係わることが出来、おかれた環境が変わっても、楽しく、有意義にともに考えてこられたことは大変よかった事と思います。現在は栄養士会の事務局に席をおいて、日本栄養士会や会員の方々とのパイプ役となったり、新しい情報をなるべく早く会員に伝達できればと、ここがけています。会の運営にあたっては会員増の努力、事業がスムーズに実施されるまでの下準備、ガラス張りの経理(複式簿記の実施)など、縁の下の力として取り組んでおります。

地域においては10年以上も在宅栄養士として市町村の健康づくり事業の栄養業務にたずさわってきました。世の中の健康、栄養情報が氾濫していますが、直接住民と接するところで、情報の交通整理をしてあげることが、栄養士の仕事ではないかと痛感しています。

自分自身も健康で、生涯現役で、心までもバランスのよい栄養がいきわたるような仕事ができたらとおもいます。

(次回は福祉部会の海野かずみ栄養士さんにバトンタッチします。)

山梨県栄養士会ホームページ開設!!

～ 年度内開設めざして進行中 ～

10月3日(木)臨時理事会で承認をいただき、総務部を中心につぎの委員の皆さんで、ホームページ開設に向けて準備をすすめています。骨子がまとまり次第ご報告いたします。

又、開設と維持には経費も必要となりますがご理解をお願いします。

石坂会長、白須副会長、齋藤副会長

総務部 田草川総務部長、河南総務部理事、鎮目総務部理事

学校健康教育担当…杉村千代子会員 行政担当……………新井孝子会員

研究教育担当……………深沢早苗会員 集団健康管理担当…大木由枝会員

地域活動担当……………中村玲子会員 福祉担当……………堀口一美会員

病院担当……………平井美樹夫会員

理事会報告

臨事理事会

日 時 平成14年10月3日(木)

17:00～

会 場 甲府市総合市民会館

内 容 *ホームページ開設について

*その他

第2回理事会

日 時 平成14年12月14日(土) 17:00～

会 場 シティープラザ紫玉苑

内 容 経過報告

議 事

*「すこやか山梨21」生活習慣病予防啓発事業について

*平成14年度(第13回)栄養士研究発表会について

*平成15年度以後の新規事業について

*その他

健康増進法の概要

第1章 総則

(1) 目的

国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図る。

(2) 責務

① 国民 健康な生活習慣の重要性に対し関心と理解を深め、生涯にわたり、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努める。

② 国及び地方公共団体 健康の増進に関する正しい知識の普及、情報の収集・整理・分析・提供、研究の推進、人材の養成・資質の向上を図るとともに、関係者に対し、必要な技術的援助を与えることに努める。

③ 健康増進事業実施者(保険者、事業者、市町村、学校等) 健康相談等国民の健康の増進のための事業を積極的に推進するよう努める。

(3) 国、地方公共団体、健康増進事業実施者、医療機関その他の関係者の連携及び協力

第2章 基本方針等(「健康日本21」の法制化)

(1) 基本方針

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針を厚生労働大臣が策定。

① 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向(例:目標の設定・評価の必要性、関係者の連携の推進、休日・休暇を活用した健康増進のための活動の促進、実践の場の普及等)

② 国民の健康の増進の目標に関する事項

③ 都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画の策定に関する基本事項

④ 国民健康・栄養調査その他の調査・研究に関する基本事項

⑤ 健康増進事業実施者間の連携及び協力に関する基本事項

⑥ 食生活、運動、休養、喫煙、飲酒、歯の健康保持その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項

⑦ その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項

(2) 都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画(住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画)の策定。

(3) 健康診査の実施等に関する指針

生涯を通じた健康自己管理を支援するため、健康増進事業実施者による健康診査の実施及びその結果の通知、健康手帳の交付その他の措置に関する指針を厚生労働大

臣が策定。

第3章 国民健康・栄養調査等

(1) 国民健康・栄養調査を実施(現行中栄養改善法による国民栄養調査を拡充)

(2) 生活習慣病の発生状況の把握

国及び地方公共団体は、生活習慣とがん、循環器病その他の生活習慣病との相関関係を明らかにするため、生活習慣病の発生状況の把握に努める。

第4章 保健指導等

市町村 栄養改善その他の生活習慣の改善に関する事項についての相談・保健指導

都道府県等 特に専門的な知識・技術を必要とする栄養指導等の保健指導

(現行の栄養改善法による市町村の栄養相談等及び都道府県等の専門的な栄養指導等に関する規定を拡充)

第5章 特定給食施設等

(1) 特定給食施設における栄養管理(現行の栄養改善法による集団給食施設における栄養管理の規定を引き継ぐとともに、所要の規定を整備)

(2) 受動喫煙の防止

学校、官公庁施設等多数の者が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努める。

第6章 特別用途表示及び栄養表示基準

現行の栄養改善法による特別用途表示制度及び栄養表示基準制度を引き継ぐ。

附 則

(1) 施行期日

公布日から9月を超えない範囲内で政令で定める日(健康診査の実施等に関する指針に関する規定については、公布の日から2年を超えない範囲内で政令で定める日)

(2) 各法の改正

医療保険各法を改正し、保健事業の適切かつ有効な実施を図るための指針を定める。栄養改善法は廃止する。

賛助会員PRコーナー

大塚製薬㈱東京支店

まるごと大豆飲料「スゴイダイズ」の御案内

このたび大塚製薬㈱は、今までの豆乳や豆腐では捨てられていた栄養価の高いオカラを取り除かずに、大豆をまるごと飲料にした「スゴイダイズ」を開発・新発売いたしました。濃厚で、高級豆腐の様な甘味と旨みを持ち、1本（125ml）中に、タンパク質、食物繊維、大豆イソフラボンを含む健康飲料です。

商品特徴

1. 日本で初めての、大豆をまるごと（注1）使った健康飲料です。
2. タンパク質、食物繊維、大豆イソフラボンを豊富に含んでいます。
3. 大豆本来の旨みを生かした商品です。
4. 香料・保存料は使用していません。
5. 風味を大切にしたチルド商品です。

（注1：脱皮大豆を使用）

主な栄養成分（100g 当り）

大豆たんばく 5.3g、大豆イソフラボン 53mg、食物繊維 2.4g と豊富。

※メーカー希望小売価格 100 円（125ml）

日本初のまるごと大豆飲料「スゴイダイズ」を通して、大豆まるごとの栄養で皆様の健康にお役に立ちたいと思います。

まるごと大豆飲料「スゴイダイズ」をプレゼント！

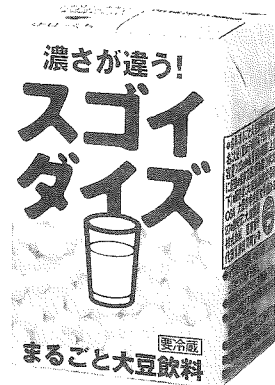
御希望の方は住所、氏名、所属、電話番号等を御記入の上、下記へFAX 願います。1 ケース（12 本入り）をお送りします。

製品情報担当 長谷部宛 FAX03-3292-7370

締め切り：2003 年 1 月 31 日到着分有効

注：チルド製品ですので冷して保存してください。

消費者商品営業課（製品情報担当） 永岡 宏



☆ 賛 助 会 員 ☆

（順不同）
平成 14 年 4 月 1 日現在

社 名	電 話	担 当	業 務 内 容
イカリ環境サービス㈱	055-241-1755	相 川 秀 樹	防鼠害虫駆除
和泉産業株式会社	055-222-1153	高 石 俊 二	食器、厨房機器
上 田 商 店	055-266-2331	上 田 昭 雄	ソフクリーン、もずく
大塚製薬甲府出張所	055-276-8581	本 多 隆 二	ハイネックス、ポカリスエット
オギノ食糧㈱	055-222-5181	深 沢 千恵子	給食材料
(有)オズプリンティング	055-235-6010	丸 山 健	印刷
㈱三和化学研究所甲信支店	0263-36-1771	加 藤 文 雄	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	03-3486-3232	高 橋 幸 江	ジャネフ、ヘルスフード
甲 信 食 糧 ㈱	055-273-4561	石 川 幸 夫	食品材料卸
シキシマ醤油㈱	055-273-6844	小 林 秀 男	醤油、減塩調味料、ジャネフ製品
信濃化学工業㈱	0262-43-1115	篠 田 友 一	食器、トレイ
㈱テンヨ武田	055-266-5251	広 瀬 潔	醤油、給食材料
㈱日新厨房企画社	055-273-3881	小 沢 日出子	厨房企画設計管理
㈱はくばく	0556-22-8989	武 井 健	麦の総合食品メーカー、『骨太家族』
宮坂醸造㈱	055-241-8181	岩 下 勝 也	味噌
湊 興 ㈱	055-226-3742	米 谷 寿 嗣	鮮魚、煮貝
㈱マルハチ村松	054-622-7371	近 石 圭 吾	鰹の素、だしの素
山梨ヤクルト販売㈱	055-237-8960	保 坂 憲 夫	健康科学ヤクルト
北沢産業株式会社甲府支店	055-226-2800	笠 井 和 彦	厨房設計管理
第一出版株式会社	03-3291-4576	加 藤 友 昭	栄養・調理関係書籍
三信化工株式会社	03-3861-4331	樋 山 貴 康	メラミン、ポリプロ食器
株式会社メディックス	052-211-1551	寺 島 徹	栄養士向け専門書の企画・出版・販売
三島食品㈱東京支店	03-3317-1212	見 正 純 也	ふりかけ、レトルト食品
㈱H+Bライフサイエンス東京支店	03-5285-0562	二 宮 通 弘	特殊栄養食品、低エネルギー食品『マービー』
㈱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	榎 本 義 幸	ファイブ・ヘルシーカレールー
鍋林㈱甲府営業所	055-233-0437	市 川 孝 也	保温食器、液状栄養食品
テルモ株式会社	0263-48-0701	高 橋 史 明	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	柳 沼 喜 市	羽毛フトン
東京サラヤ㈱横浜営業所	045-943-2050	伊 藤 毅	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	045-472-0175	鹿 内 真 生	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	森 木 隆 幸	給食委託業務、給食材料、濃厚流動食シリーズ
㈱ヤクルト本社医療品部横浜営業所	045-316-5421	壬 生 好 昭	医療品営業、カロリーアン
ホリカフーズ㈱オクノス事業部東京営業所	03-3261-4206	本 名 重 次	流動食、ミキサー食、たんばく制限食
㈱ジャパンメディカル	055-222-1121	篠 原 幸 生	臨床検査委託、医療、資材販売
㈱川崎フードモデル	0846-22-2588	出 口 加代子	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	医療用食品、医療品製造販売
洋伸エージェンシー株式会社	03-3234-1188	小 川 保	生命保険（がん・介護医療保険等）
㈱テクノサイエンス	03-3962-5100	中 西 宏	ソフトウェア開発販売
㈱岩崎	03-3732-3177	黒 川 信 夫	食生活、栄養関係、フードモデル販売
味の素ファルマ株式会社	03-5337-2519	戸 部 充 隆	輸液、医療用医薬品、医療用食品の研究開発、販売
株式会社おぎそ	0572-59-8639	森 本 時 男	給食用高強度磁器食器・製造販売、環境エンジニアリング機器販売特約店



事務局からのご案内



平成 14 年度 会費は 14 年 11 月 22 日にて全員の納入が終了いたしました。

現在 会員数 531 名

平成 15 年度会費の納入について

会費	継続会員	12,500 円
	新入会員	13,500 円
内訳		
	日本栄養士会費	5,300 円
	山梨県栄養士会費	6,500 円
	日本栄養士連盟会費	700 円
	新入会費	1,000 円

◎口座より自動引落手続済者について

平成 15 年 4 月 10 日(木)

個人口座より引落としとなります。

残高確認をお願いいたします。山梨中央銀行は手数料 105 円・郵便局は 25 円加算されます。

◎現金振込者について

平成 15 年 3 月 31 日(月)迄に(定款施行細則による)納入をお願いいたします。

銀行振込みの場合		山梨中央銀行甲府駅前支店 (普) 287296 (社)山梨県栄養士会
振込手数料	甲府駅前支店	105 円
	他支店	210 円
	他金融機関	525 円
郵便局振込みの場合		振込口座 10890 - 11752671 (社)山梨県栄養士会
振込手数料	通帳から(窓口扱い)	140 円
	通帳から(機械扱い)	130 円
	現金を窓口から	340 円

詳しくは事務局に問い合わせ下さい。

◎年末・年始休業のお知らせ

12 月 8 日(土)～1 月 5 日(日)まで

この間は留守番電話と FAX のみの稼働となりますので御了承ください。

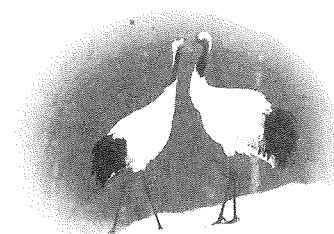
編集後記

明けまして おめでとうございます。

すばらしい年でありますようお祈り申し上げます。

健康の保持増進、生活習慣病の予防の基本は、日々の生活環境が大切。新情報を的確につかみ、時代の流れに遅れることなく、お互いに切磋琢磨、「踏み出す勇気」を。これからも新情報を提供してまいります。

今年も会員各位に役立つ内容にするための努力をしていきたいと考えています。



編集委員

編集委員長 白須 その

総 括 石坂 恵子

広 報 部 横森千代子 佐藤百合江 中田 薫

事 務 局 遊佐 渚

栄養やまなし No. 71 平成 15 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

印 刷 所 (有)オズプリンティング

〒400-0032 甲府市中央3丁目8-10 TEL055-235-6010代