

栄養やまなし No. 73

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8月

行事予定

○生涯学習研修会

平成15年 9 月20日(土)

平成15年11月15日(土)

平成16年 1 月15日(休)

平成16年 3 月13日(土)

○植物油を考える講習会

平成15年 8 月28日(休)

○いきいき山梨ねりんピック2003

平成15年 9 月13日(土)

○褥瘡勉強会

2回目 8月 7 日(休)

3回目 9月11日(休)

○指導者のための健康・栄養セミナー

平成15年10月18日(土)

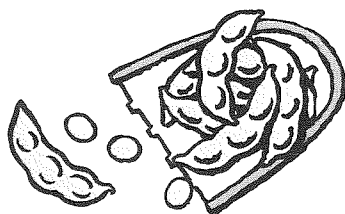
○第14回栄養士研究発表会

○特別講演「果物の機能成分とがん予防」

平成15年12月 6 日(土)

○生活習慣病予防啓発事業

平成16年 2 月 1 日(日)～29日(日)



目

次

案 内

いきいき山梨ねりんピック2003 2

指導者のための健康・栄養セミナー 2

褥瘡勉強会..... 2

ニュース

第19回（平成15年度）通常総会開催される 2

総会時アンケート調査結果 4～5

知事表彰者の紹介 6

合格おめでとう 7

管理栄養士国家試験合格者..... 7～8

会員から会員へ 8

情報の広場 9～15

山梨県委託事業「栄養なんでも相談事業」

（出前栄養相談）開始 9

支部職域今年度の活動 16～17

会務報告 18

優良栄養士表彰者名、生涯学習3年終了者名..... 18

賛助会員PRコーナー 19～20

賛助会員 21～22

奥 付 22

案内

1. いきいき山梨ねりんピック2003年開催

日 時 平成15年9月13日(土) 午前9時より
(雨天の場合は14日(日)に順延となります。)
会 場 小瀬スポーツ公園
内 容 ①山梨県栄養士会はパソコンによる食生活診断・
栄養相談コーナーを担当します。

2. 指導者のための健康・栄養セミナー

日 時 平成15年10月18日(土) 午後12時30分より
会 場 紫玉苑
内 容 講演「ファイトケミカルについて」
東京農大教授 渡 辺 昌 先生

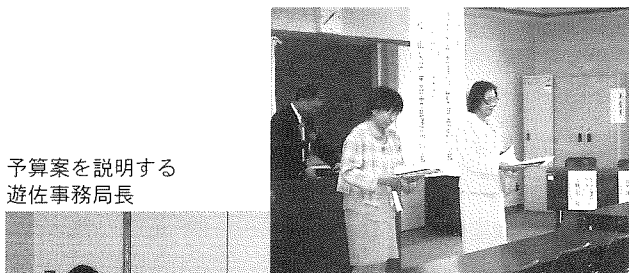
3. 褥瘡の栄養管理勉強会(3回シリーズ)

第一回 平成15年7月17日(木) 19:00~20:30
「褥瘡と栄養の関わり」
第二回 平成15年8月7日(木) 19:00~20:30
「褥瘡に関する免疫と栄養」
第三回 平成15年9月11日(木) 19:00~20:30
「経腸栄養の有用性」

会 場 山梨県立総合女性センター 2階 研修室
甲府市朝気1-2-2
電話 055-235-4171

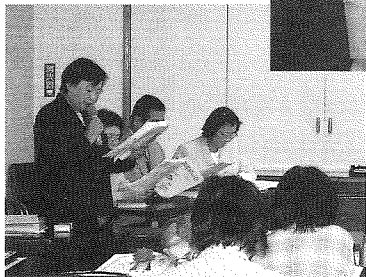
この勉強会はシリーズ開催の勉強会のため3回出席にて
生涯学習研修認定1単位となります。

1回ごとの出席受講もかまいません。参加希望される方
は、①山梨県栄養士会事務局へ電話又はFAXで連絡下さ
い。



予算案を説明する
遊佐事務局長

知事表彰を受ける
石坂・深沢氏



ニュース

社団法人山梨県栄養士会 第19回(平成15年度)通常総会報告

日 時 平成15年5月28日(水) 13:30~14:30
場 所 県立総合女性センター(甲府市朝気1-2-2)
会員の現在数 407人
出席会員数 214人(委任状156人を含む)
総会に先立ち

平成15年度山梨県知事表彰授与式が行われ、次の2名の
方々が受表彰されました。

石坂恵子氏、深沢幸子氏

議長選出等の経過

定刻になり会長・来賓挨拶の後、司会者白須
その、齋藤正治副会長開会を宣言し、第19回
(平成15年度)通常総会は定数を満たし有効に
成立した旨を告げ、議長選出方法を諮り、病院
部会老沼喜久江、研究教育部会塚原順子を満場
一致で選任する。議長挨拶の後、議事録署名人
として行政部会小林治子、地域活動部会柳沢宏
子を選任し、議事録書記として学校健康教育部
会横森千代子、地域活動部会福永千賀代を指名
し議案の審議に入る。

議事の経過の要領および議案別議決の結果

第1号議案 平成14年度事業報告及び収入・支出計算書並
びに財産目録承認の件

齋藤正治副会長が事業を総括して報告、遊佐渚事務
局長が収入・支出計算書ならびに財産目録について提案説
明し、次いで渡辺富雄監事より監査の結果、実施業務お
よび会計収支は適正であると報告があった。議長は議案
について出席者から質問を求めたところ、質問がなく、
採決を一同に諮ったところ出席者多数の賛成で承認され
た。

第2号議案 平成15年度事業計画案及び収入・支出予算案
承認の件

齋藤正治副会長が事業計画案を提案説明し、遊佐渚事
務局長が収入・支出予算案を提案説明した。議長は議案
につて出席者から質問をもとめたところ、質問がなく採
決を一同に諮ったところ出席者多数の賛成で承認された。

第3号議案 その他

田草川憲男総務部長、ホームページ作成委員長より
14年度にホームページ立ち上げの経緯の説明があり、
会員みんなで活用できるホームページとなるようにとの
協力依頼があった。

以上をもって、第19回(平成15年度)通常総会の全て
の審議を終了したので、議長は閉会を宣言し、午後2時30
分に終了した。

上記の決議を明確にするため、議長並びに議事録署名人
において次のとおり署名捺印する。

平成15年5月28日

議 長 老 沼 喜久江

議事録署名人 小 林 治 子

議事録署名人 柳 沢 宏 子



総会特別講演

「新生涯学習制度」と要管理栄養士、 栄養士に求められるもの

講師 ①日本栄養士会次長

八 鍬 志 郎 氏

新生涯学習制度の概要

I 新生涯学習制度の開始にあたって

(1) 日本栄養士会の卒後教育体系の背景と必要性
改正栄養士法が平成14年4月に施行され、管理栄養士・
栄養士業務の基本理念が食品・調理と言ったモノから、人
そのものへの対応を中心とした栄養管理に大きく舵が切ら
れた。この改正と相前後して保健・医療・福祉制度も時代
の変化に対応して改革され、健康増進法の制定、医療制度
改革など法的バックグラウンドも大きく変化した。われわれ
管理栄養士・栄養士は国家資格という安定した制度に安
閑として依存し、自己責任・自己評価に基づく戦略的自己
変革への努力を怠っていた、栄養・食生活の観点から国民
の健康を守る保健医療の専門職種としての確固とした地位
を築くことは不可能である。

一方、管理栄養士・栄養士の専門職としてのスキルは養
成施設における教育において基本的能力は獲得できるもの
の、本格的なスキルの向上は就職後における、資質向上に
むけた自己努力が不可欠であることは論を待たない。

これらの背景から日本栄養士会の卒後教育体系を系統的
に整理する必要性が生じてきた。

(文責 遊佐事務局長)

社団法人日本栄養士会 第45回 通常総会報告要旨

第45回通常総会と日本栄養士連盟第28回通常総会が去
る、6月11日(水)に、東京目黒区の国民年金中央会館こまば

エミナース1階ダイヤモンドルームに於いて開催された。
山梨県からは代議員として、石坂会長、齋藤副会長、田草
川総務部長の3名が出席した。

総会は、最初に式典が行われ、会長挨拶のあと、顕彰者
の表彰状の授与式を実施した。山梨県では山本聖子会員、
小笠原孝子会員、石上三千子会員、茅野しずか会員、坂本
一枝会員の5名が本会より表彰されました。

来賓の祝辞として、厚生労働大臣代理、東京都知事代理、
日本医師会長代理の祝辞代読があり、式典が終了しました。
この後すぐ総会

第1号議案 14年度事業報告及び収入支出計算書ならび
に財産目録等承認の件原案の通り承認。

第2号議案 15年度事業計画及び収入支出予算案承認の
件、原案の通り承認。

第3号議案 常務理事補充の件について常務理事代理の押
野総務部長から提案説明があった。

協議事項として

①管理栄養士、栄養士の卒後体系(専門分野
管理栄養士認定制度)について

②健康増進法の施行に伴う対応についてが討
論された。詳細は栄養日本8月号に記載さ
れる予定である。

第4号議案 名誉会員承認の件
原案の通り承認。

監督官庁の指導で公益法人である日本栄養士会と政治団
体である日本栄養士連盟の活動の分離が進められているが、
連携を取り発展する為には、連絡協議会を設置し、共通理
解の連携強化に務める。(文責 齋藤副会長)



八鍬日本栄養士会事務局
次長の特別講演

原野福祉保健部長の来賓祝辞



たくさんの記念品をいた
だき会員でにぎわった協
賛商社の展示会場

総会時のアンケートより

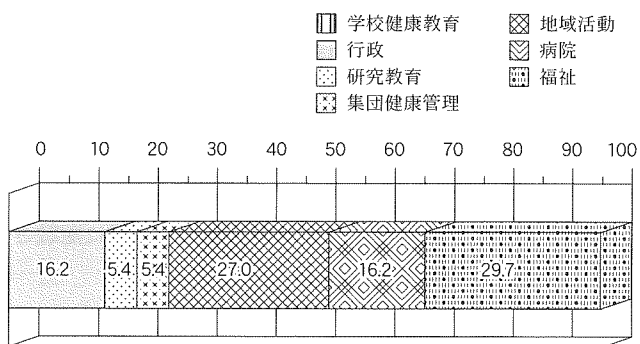
よりよい山梨県栄養士会活動の展開をするために、総会時に次のようなアンケートを実施しました。

集計結果は次のようになりました。

総務部長 田草川憲男

平成15年度 「入会してよかった栄養士会」に みんなでするためのアンケート（集計）

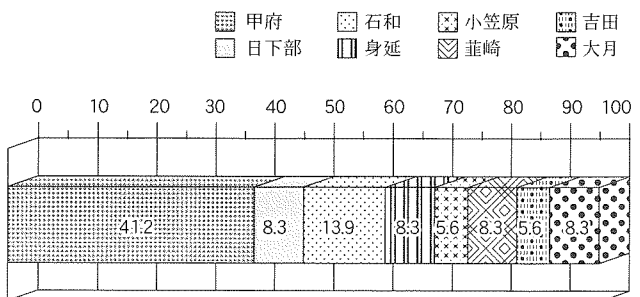
- 1 部会名 学校健康教育 行政 研究教育 集団健康管理
理 地域活動 病院 福祉



サンプル数 37/41

部会名	度数	%
学校健康教育	0	0.0
行政	6	16.2
研究教育	2	5.4
集団健康管理	2	5.4
地域活動	10	27.0
病院	6	16.2
福祉	11	29.7
合計	37	100.0

- 2 支部名 甲府 日下部 石和 身延 小笠原 韮崎
吉田 大月

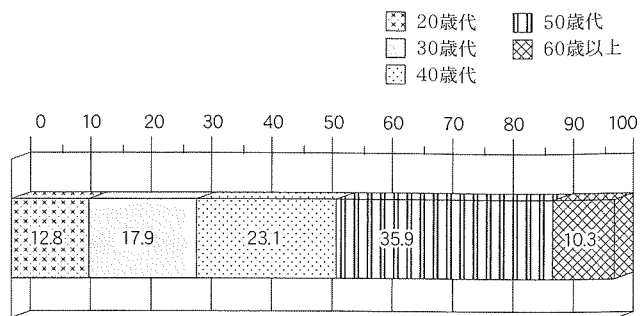


サンプル数 36/41

支部名	度数	%
甲府	15	41.7
日下部	3	8.3
石和	5	13.9
身延	3	8.3
小笠原	2	5.6

韮崎	3	8.3
吉田	2	5.6
大月	3	8.3
合計	36	100.0

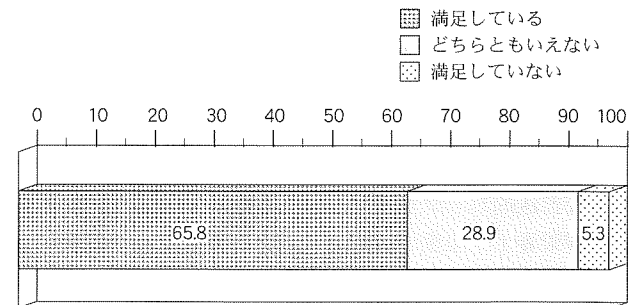
- 3 年代 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳以上



サンプル数 39/41

年代	度数	%
20歳代	5	12.8
30歳代	7	17.9
40歳代	9	23.1
50歳代	14	35.9
60歳以上	4	10.3
合計	39	100.0

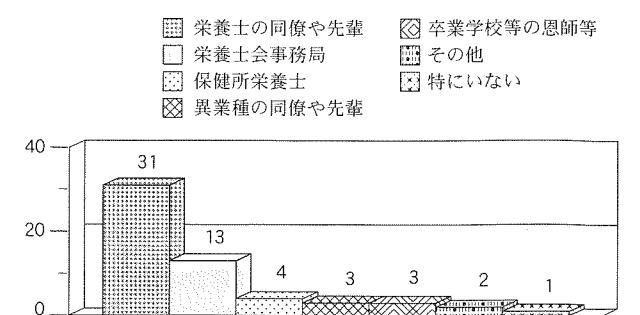
- 4 県栄養士会の事業や活動について満足していますか？



サンプル数 38/41

県栄養士会の事業や活動に満足していますか？	度数	%
1 満足している	25	65.8
2 どちらともいえない	11	28.9
3 満足していない	2	5.3
合計	38	100.0

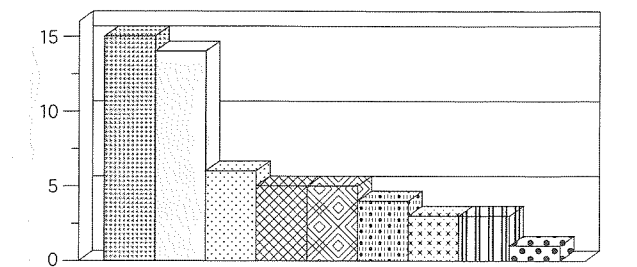
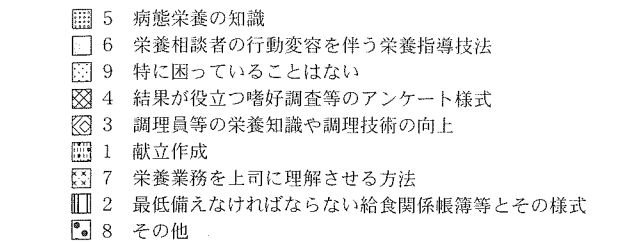
- 5 栄養業務上の疑問は主に誰に相談しますか（主なものを2つまで）



サンプル数 39/41

栄養業務上の疑問は主に誰に相談しますか（主なものを2つまで）	度数	%
1 栄養士の同僚や先輩	31	79.5
2 栄養士以外の同僚や先輩	3	7.7
3 卒業学校の恩師等	2	5.1
4 栄養士会事務局	13	33.3
5 保健所栄養士等	4	10.3
6 その他	1	2.6
7 特にいない	3	7.7
サンプル数	39	100.0

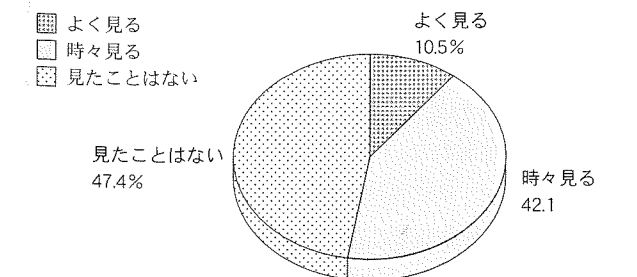
- 6 日常の栄養業務で悩んだり困っていることがありますか（複数可）



サンプル数 36/41

日常の栄養業務で悩んだり困っていることがありますか？（複数可）	度数	%
5 病態栄養の知識	15	41.7
6 栄養相談者の行動変容を伴う栄養指導技法	14	38.9
9 特に困っていることはない	6	16.7
4 結果が役立つ嗜好調査等のアンケート様式	5	13.9
3 調理員等の栄養知識や調理技術の向上	5	13.9
1 献立作成	4	11.1
7 栄養業務を上司に理解させる方法	3	8.3
2 最低備えなければならない給食関係帳簿等とその様式	3	8.3
8 その他	1	2.8
サンプル数	36	100.0

- 7 県栄養士会のホームページを見ましたか。



サンプル数 38/41

県栄養士会のホームページ	度数	%
1 よく見る	4	10.5
2 時々見る	16	42.1
3 見たことはない	18	47.4
合計	38	100.0

入会してよかった栄養士会にみんなでするためのアンケート (H15.5.28)

- 1 県栄養士会の事業や活動について満足していますか

- ・常に我々会員のことを考えてくださり大変ありがたい……50歳代
- ・どちらともいえない……業務に直接密着した活動でないと思うので……20歳代
- ・夜の研修は、金曜日に設定して欲しい、夜ではなく出来れば昼間の研修を増やして欲しい……40歳代福祉

- 2 栄養業務上の疑問は主に誰に相談しますか……その他

- ・医療関係の仕事をしている方々に……50歳代地域

- 3 日常栄養業務で悩んだり困っていることがありますか……その他

- ・利用者の食事に対する状態……例：歯がないのに常食を食べているなど……30歳代
- ・保健師との指導上の違いなど……50歳代
- ・上司に栄養業務に関して、栄養士法の改正等を通達していただきたい。
- ・給食関係帳簿等の様式……指導監査に来る担当によって指導が統一されないのでは

- 4 生涯学習研修会で聴講したいテーマや講師名

- ・衛生管理
- ・各施設の業務内容（分野ごとの研修会）……30歳代
- ・論文の作成について……40歳代 行政
- ・パソコン研修・エクセル・アクセス……50歳代
- ・数値に基づく栄養指導について・足立香代子……20歳代
- ・病態栄養各論……講師は医師……40歳福祉
- ・高齢者の栄養管理について……講師？……50歳代福祉

- 5 県栄養士会のホームページに掲載を希望する内容がありましたら書きください。

- ・掲示板へは、ハンドネームで投稿してはだめ？
- ・食事処（レストランなど）エネルギー・塩分など一般的な外食内容でない生活習慣病予防を考慮した。また雰囲気や器などがいいお店など……50歳代
- ・料理のレシピ……40歳代

- 6 取扱を希望する商品

知事表彰を受けて

地域活動部会 石坂恵子

平成15年度山梨県栄養士会通常総会の席上栄養士知事表彰を受賞いたしました。私は昭和36年に山梨県職員に採用され、平成12年に退職しました。その間栄養士業務一筋に働いてきました。就職したてのころはちょうど経済成長が活発の時代で、個人収入が増加して多くの食品が市場に出まわり、過剰栄養と、運動不足による疾病の増加が社会問題視され始めた時代でした。栄養士の役割も社会のニーズに合わせた活動が求められ、所属した職場では様々な内容の仕事をしましたが、そんな中で学んだことは、一人職場での仕事は、他職種の方と波長をあわせる事の大切さを知りました。私の栄養士活動も永いかもしれませんが、あまりにも早い社会の変化に溺れないように大海原を泳いで来たという感じです。

はからずも、この度の受賞は先輩や同僚の皆様のお陰と心から感謝しております。これまでの経験を生かし栄養士である自覚をもって、微力ながらこれからも社会に貢献していきたいと考えております。

最後に山梨県栄養士会、並びに会員の皆様の方々の益々のご発展をお祈り申し上げます。

山梨赤十字病院 深沢幸子

思いもよらない事が起こりました。昭和48年より病院の管理栄養士として働いてきて・・・県知事様より誉めていただいたのです。ほんとうにうれしい・・・感謝でいっぱいです。

私よりもっとふさわしい方がおられると思い、いただいても良いのかな、申し訳ないな、等と考えましたが遠慮せずいただく事に致しました。何とか続けている自分の為にも、全面的に協力してくれた家族と職場の仲間の為にも、同じ資格を持って働いている仲間の為にも。「振り返って どうだった？」って言われたら・・・胸が詰まってしまいます。

自分は勿論、職場の仲間も「これ以上ないくらい頑張った。」と思っても、それなりの評価をあまりしてもらえず、「辛い日の方がはるかに多かった。勿論今も、多分これからも」でもいろいろな方に助けていただき、今が有りこれからが有るのです。

いくら、自分では良いと思う提案をしても、理解して実践してもらえなければ「意味の無い事になってしまいます。」それを先輩、同僚、後輩、地域の中で働く仲間が一生懸命理解し協力してくれました。

私が考える病院の栄養士の仕事とは、「幅広い柔軟性を持ち患者様に会い、多方面から考えて、患者様や御家族が穏やかな気持ちで療養できる場を、クリニカル、フードサービス両面から作る」事です。

その為には、なかなか思う様には出来ないけれどもいつまでも勉強を忘れないで、「大好きな病院栄養士」としてこれからも研鑽を積んで、「一生栄養士でいようと思います。」

最後に皆様に感謝し、これからもよりいっそうの努力をしていきますのでご指導くださいます様お願い申し上げます。

私たち栄養士の拠り所である山梨県栄養士会が、なお一層発展する為に努力していこうと思います。

「ありがとうございました」

合格おめでとう

合格率19.8% 県内合格者は17名（内会員は8名）

平成15年度管理栄養士国家試験の合格者が発表されました。

— 会員合格者紹介 —

宮下 絵美（富士吉田市学校給食センター）	山形 由紀（千里株式会社）
三壁 恵（富士吉田市役所）	吉村美津穂（山梨甲陽病院）
天野 久美（やまびこ養護学校）	飯沼亜希子（メディアテック）
堀川 清美（地域活動部会）	諸正祐可子（ぎんが工房）

管理栄養士国家試験合格者の声



富士吉田市学校給食センター
宮下 絵美

学校給食の栄養士として勤めて3年が過ぎました。短大卒業後、何もわからないまま、先輩栄養士、ベテランの調理員さんに囲まれ、失敗したり、悩んだりしながら過ごしています。

健康に生きていくためには、規則正しい食事というのは重要です。飽食、生活習慣病、食物アレルギー、極端なダイエットなど、食に対する問題は様々です。個人が、健康な体を維持するための自己管理能力を養うことが必要であり、食育の重要性は増しています。

今回の試験で、資格を得ることができましたが、嬉しい気持ちと、自分にどれだけのことができるだろうという思いがあります。本当の勉強はこれからです。常に色々な事に興味を持ち、学び、相手にとって良い影響を与えられるような仕事をしていきたいです。

今回の試験の際、家族、職場の皆さんに大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

※ ※ ※

名に恥じないようがんばりたい

富士吉田市役所 三壁 恵

「よかった…」という気持ちでいっぱいです。毎日「勉強しなきゃ」という気持ちがプレッシャーとなり、投げ出したくなる時も多々ありました。しかし、職場や周囲の人たちに支えられ、今回の合格へとつなげることができました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

まだまだ経験も知識も足りない私ですが、今まで以上に努力していきたいと思います。



山梨甲陽病院
富士吉田市役所 吉村 美津穂

栄養士として働き始めて国家試験を受験するまでの二年間を合格を手にした今振り返ってみました。

長野県の短大を卒業後山梨県へ引っ越してきて知らない土地と環境での一人暮らし、新社会人として仕事を覚えるのに夢中で本格的に受験勉強を始めたのは一年前からでした。学生時代とは違い仕事と勉強の両立は精神的に苦痛で投げ出したくなった事もありましたが、これまでの四年間をここで無駄にする事は出来ないと思い、合格を夢見て学習にも力が入りました。私がこうして受験準備に入り無事に合格できた事は周囲の方々のご理解とご協力があったことと心から感謝しています。

今後は益々多様化する栄養業務についていけるよう日々勉強し、管理栄養士としての自覚と責任を持ち、私自身の個性も生かしながら活躍していきたいと思っています。

※ ※ ※

メディアテック 飯沼 亜希子

「管理栄養士国家試験、合格おめでとうございます。」栄養士会の方からの電話で合格したことを知りましたが、その時は全く信じられませんでした。今年初めて受験した私にとって、合格することなど夢のような話だったからです。

しかし、今は、長い間の努力が形になったのだと確信しています。仕事でどんなに疲れていても毎日欠かさず勉強したこと、試験の3週間前に交通事故に遭い、思うように勉強できなかったことなど、辛いことがたくさんありましたが、本当に頑張ってよかったと思います。

この試験を受験して、私は努力することの大切さを痛感しました。これからも、精一杯努力をし、管理栄養士の名に恥じぬよう、仕事に取り組んでいきたいと思っています。

管理栄養士試験をおえて



地域活動部会 堀川 清美

管理栄養士試験に合格して、今まで信じられない気持ちでいっぱいです。

今回私は、二度目の挑戦でしたが、初めて受験したときもう二度と受験するのはやめようと心の中で思ったのです。しかし、職場の方が、「今度は皆で受験しましょう」と、やめるにやめられない状況になってしまいました。私は、はじめのうちはあまり気が向きませんでしたが、周りの方々が真剣に取り組む姿を見ているうちに私も少しずつ勉強するようになりました。しかし、なかなか解らないことを理解するのは容易ではなく、本を開いて少しの時間しか経たないのにもすごい睡魔に襲われ頭も普段使っていないせいかすごく疲れました。私は、長い時間の集中は出来ないので短時間で勉強しました。

試験前一ヶ月は、時間の経つのがあまりに早く、とても間に合わないと思えました。試験当日も、あと一ヶ月時間があつたらなんとかなるかも知れないと、自分の力のなさを嘆きました。

合格者が新聞で発表された朝、私は驚きました。近頃あまり驚いた生活をしていなかったのととても衝撃的でした。

そして何日か過ぎて思うことは一緒に励ましあって勉強をしてくれた職場の方々がいたから受験勉強も続けられました。本当にありがとうございます。また、お祝いの言葉をかけてくれた方々に深く感謝申し上げます。

私には知識も実力もありませんので、この試験に合格したことを糧に勉学に仕事に前向きに精進していきたいと心に誓いました。

管理栄養士国家試験に合格して



ざんが工房 諸正 祐可子

身体障害者通所授産施設で働き始めて、早いもので今年で8年になろうとしています。卒業後2、3年は新規の施設立ち上げという事もあり、訳もわからずただ必死

に毎日の仕事をこなしていましたが、最近ようやく仕事も安定してきました。そんな頃、昨年7月に同法人で入所施設が立ち上がり、栄養士業務に携わらせて頂く機会がありました。そこでの今までとはまた違った栄養士業務をこなす中で、日頃感じていた栄養士としての力不足を改めて認識しました。これが管理栄養士を目指すきっかけとなり、短い期間ではありましたが仕事と勉強の両立をする生活の始まりでした。

仕事の後や土日の休みを利用して図書館や友人の家に通い勉強したのですが、これまでの勉強不足の為思うようにはかどらず、あせる気持ちや不安と共に毎日を過ごしました。そんな時、家族や、友人、職場でといった周囲の方々の協力をとても感じました。特に一緒に資格取得を目指し頑張った短大時代の友人の力なくしては今回の合格はなかったと思います。今でも合格した事が信じられないのですが、協力して頂いた周囲の方々に感謝すると共に、今後、勉強の成果を仕事に生かせるよう頑張りたいです。

会員から会員へ

笑顔を……

福祉部会 海野かずみ

平成5年に施設が開設されると同時に新卒で勤務して10年が経ちました。知的障害者入所更生施設で365日毎食提供するわけですが、初めの頃はまず、毎日の献立作成から苦勞し、時には実際に形になったものと想像していた物が違うこともありました。利用者や職員の意見や要望と現場の方の意見等の違いの間で悩んだり、自分の力不足に落ち込んだりして、栄養士ひとりという立場のつらさを思い知らされました。

献立にも選択食を取り入れています。施設も選ばれる時代になり、いかにサービスを提供するか、又、障害者もあたり前に地域で暮らせるという考え方になり、施設の中だけでなくグループホーム等が出来その支援をしたり、支援費制度が始まったりと10年間でかなり変化してきました。やっと少しずつ研修会にも出られるようになりましたが、なれた頃には壁にぶつかり頭を悩ませています。

日々めまぐるしい中でも、何といっても食事は楽しみの一つ、10年間でできた信頼関係を基に、協力し合い、食事をする人のおいしかったの声や、笑顔が見られるような温かい食事作りをいつも基本に持ち続けたいと思います。

「今回は福祉部会の小野孝美栄養士さんにおねがいします。」

情報の広場

山梨県委託事業 「栄養なんでも相談事業」(出前栄養相談)開始

出前栄養相談事業にご協力を!!

地域活動部会長 矢崎 圭子

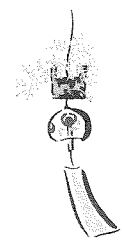
去る、5月28日県栄養士会の総会が開催されました。平成15年度事業の一つとして山梨県委託事業に「栄養なんでも相談」があります。

昨年までの電話による栄養なんでも相談から内容を替えて出前栄養相談になりました。

そして、この事業は従来通り、地域活動部会員が担当することになりました。

出前栄養相談は、「小規模事業所」「児童館」を中心に生活習慣病の一次予防としての食生活を中心とした指導及び食育に力を注いでいくのが目的です。指導効果を上げる為にも再教育研修会を予定しております。実技方法、媒体づくり等も計画しております。より多くの部会員の参加を望んでおります。

ご協力できる方は事務局まで連絡して下さい。



平成15年度生涯学習研修会より一部抜粋

多人数を対象とした栄養指導のポイントの絞り方 (平成15年5月16日)

筑波大学社会医学系助教授 磯 博 康 先生

A-1票(生活習慣アセスメント表)を用いたヘルスアセスメント

A-1票(生活習慣アセスメント表)は、生活習慣病の予防や管理のため、基本健康診査の場、もしくは、事前配布によって、自己記載を行える質問票である。この質問票の第一の特徴は、基本健康診査での検査成績(高血圧、高コレステロール血症、高トリグリセライド血症、高血糖(以下、糖尿病も含む)、肥満、貧血)に基づいて、生活習慣の具体的な改善点を指摘し、結果通知、あるいはその後の生活指導(健康教育、健康相談)に反映させることを目的としている。個別健康教育が比較的小数例に対する集中的な生活指導を行うのに対し、アセスメント表を用いたヘルスアセスメントは、より多人数に対し生活指導の要点を絞り込み、提示する。そしてとくに個別健康教育ではアプローチの困難な壮年期の受診者への生活習慣改善の動機づけをねらいとしている。

県栄養士会のホームページを活用しよう。

～掲示板を会員同士の情報交換や質問の場に～

昨年12月18日に第1回検討委員会を開催し検討を重ねた当会のホームページは、作成にあたっては集団健康管理部会(ホテル・デュッセルブルー)の大木さんご夫妻のご協力により完成し、本年2月に開設以来、多くの会員や県民の方々にご利用をいただいているところです。

ホームページの中身は、「栄養士会のご紹介、お知らせ・トピックス、入会ご案内、栄養なんでも相談、栄養一口メモ、県民栄養調査結果、郷土食コーナー、リンク、賛助会員の紹介」、会員専用ページには、「事務局からの連絡、研修会情報、生涯学習研修会、職域のページ、支部のページ、理事会のようす、会員ページ・質問&アドバイス・掲示板」という構成になっています。会員専用ページに入るには、ユーザー名とパスワードの入力が必要で、これは県事務局に電話すると会員には教えてくれます。

掲示板には、これまで質問・お知らせ・問い合わせなどいろいろな書き込みがあり会員間の良い情報交換の場となっております。これからも会員の皆様のご利用をお願いいたします。

ホームページのアドレスは<http://www.eps4.comlink.ne.jp>です。Yahoo!のページから「山梨県栄養士会」と入力して検索しても見つかります。

これからも内容を充実し、必要な情報を提供して行きたいと思っておりますので、ぜひ週に一度は、ご覧になってください。また、掲示板をどしどしご利用になり会員の力でおもしろいページにしてください。(文責 田草川総務部長)

表2 A-1票（一括表）の内容

*印は短縮版用の項目、回答肢のカッコ内の数字は改善の必要な項目のスコア（1点分）

	質問内容	回答肢	改善目標の 打ち出し条件	改善目線	改善目標の解説（対象者用）
* 1	煮物などの味つけ は濃いほうですか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高血圧なら	煮物などの味つけは自然のだしをきかせて、しょうゆや砂糖は少なくして薄味にしましょう。	煮物をしょうゆや砂糖で甘くすると一人前で3～5gの食塩が入ります。天然のだしをきかせれば、しょうゆ、砂糖を半分以下にしてもおいしく食べられます。
* 2	みそ汁を1日2杯 以上飲みますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高血圧なら	みそ汁は1日1杯以下にしましょう。具を多くして汁を少なくしましょう。自然のだしをきかせましょう。	みそ汁には1杯約1.5g（1～2g）の食塩が含まれています。1日2杯摂ると高血圧の人の目標値である1日8gの3分の1以上を占めることになります。
* 3	漬けものを1日2 回以上食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高血圧なら	漬けものは1日1回にするか、1回の分量を半分にしましょう。また、漬けものにしょうゆをかけるのはやめましょう。	食塩は古漬けなら2～3切（または小盛）で約1～2g、浅漬けなら2～3切（または小盛）で約0.5～1g含まれます。かけしょうゆは1かけすると食塩で約0.5g加わります。
* 4	味つけをしたおか ずに、しょうゆ、 ソース、または塩 などをかけますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高血圧なら	味のついたおかずにしょうゆ・ソース・塩などをかけないようにしましょう。	味のついたおかずにしょうゆ、ソース、塩をかければ、その分だけ食塩が当然加わります。しょうゆ1かけ、ソース1かけ、塩1かけでいずれも食塩約0.5gです。
* 5	しょうゆの代わりに ポン酢、レモン、 こしょう、唐辛子 等の香辛料をよく 使いますか	1. はい(0) 2. いいえ(1)	いいえ かつ 高血圧なら	しょうゆの代わりにポン酢、レモン、こしょう、唐辛子等を使うようにしましょう。	調味料としてしょうゆばかりに頼らず、ポン酢、レモン、こしょう、唐辛子等の食塩の少ない、もしくは含まない香辛料を積極的に使うようにしましょう。
* 6	めん類の汁をほと んど全部飲みま すか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高血圧なら	めん類の汁は全部飲まず、残すようにしましょう。	めん類の汁にはインスタント物、外食では3～5gが含まれています。全部飲めば高血圧者の目標値である1日8gの半分を占めてしまいます。たとえ汁を飲まなくても、めんやめんにかからんだ汁に含まれる食塩だけでも1～2gとなります。
* 7	塩鮭、たらこなど の塩蔵品を週に3 回以上食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高血圧なら	塩魚、たらこなどの塩蔵品は3日に1回以下にしましょう。	塩鮮等の塩魚（1切）にはうす味でも約2g、一般に3～4gの食塩が含まれています。たらこ等の魚卵の塩蔵品も1ふさで2～4gの食塩が含まれています。
* 8	牛乳、ヨーグルト、 チーズなどの乳製 品を毎日1回は食 べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	いいえ かつ （高血圧または貧血）なら	牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品は毎日1回は食べましょう。	乳製品に多く含まれるカルシウムは消化吸収されやすく、腎臓からの食塩（ナトリウム）の排泄をうながします。また、貧血を改善するためのたんばく質を多く含んでいます。
* 9	つついとお腹いっ ぱい食べるほうで すか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ （高コレステロール血症、 高トリグリセライド血症、 高血糖、肥満者、または高尿酸血症）なら	食べるときはよくかんで、腹八分目といわず七分目にしましょう。	つついとお腹いっぱい食べてしまう習慣の人は、知らない内にエネルギーのとり過ぎになります。あと一皿、あと一口、あと一杯と思ったところでやめましょう。慣れてくれば食欲は落ちつきます。

	質問内容	回答肢	改善目標の 打ち出し条件	改善目線	改善目標の解説（対象者用）
* 10	バラ肉、ひき肉、 ハンバーグ、また はソーセージをあ わせて週に2回以 上食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステ ロール血症なら	バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、またはソーセージはあわせて週に1回以下にしましょう。	バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、ソーセージには飽和脂肪酸が多く含まれています（食品100g中に10～15g）。食事からの飽和脂肪酸は血中コレステロールを上げる作用が強いので、とくに注意が必要です。
* 11	肉の脂身を食べ ますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステ ロール血症なら	肉の脂身は調理するとき取り除くか、食べるとき残すようにしましょう。	肉の脂身には飽和脂肪酸が多く含まれています（脂身30g中に約10g）。食事からの飽和脂肪酸は血中コレステロールを上げる作用が強いので、とくに注意が必要です。
12	とり肉の皮を食べ ますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステ ロール血症なら	とり肉の皮は調理するとき取り除くか、食べるとき残すようにしましょう。	とり肉の皮には飽和脂肪酸が多く含まれています（皮30g中に約10g）。食事からの飽和脂肪酸は血中コレステロールを上げる作用が強いので、とくに注意が必要です。
* 13	卵を週に3個以上 食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステ ロール血症なら いいえ かつ 貧血なら	卵は週に1～2個以下にしましょう。 卵は週に3個以上食べましょう。	卵黄には卵1個分（50g）でコレステロール約230mg含まれており、目標値である1日300mg以下の8割を占めることになります。食事からのコレステロールには血液中のコレステロールを上げる作用があります。 卵は、貧血を改善するためのたんばく質、鉄分を多く含んでいます。
* 14	魚卵（たらこ、す じこ、いくら、う に等）を週に2回 以上食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステ ロール血症なら	魚卵（たらこ、すじこ、いくら、うに等）は週に1回以下にしましょう。	魚卵には同じ重量の鶏卵と比べて約7～8割のコレステロールが含まれています（魚卵50g中に150～190mg）。食事からのコレステロールには血中のコレステロールを上げる作用があります。
15	魚の内臓を食べ ますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステ ロール血症なら	魚の内臓は食べないようにしましょう。	魚の内臓にはコレステロールが多く含まれています。食事からのコレステロールには血中のコレステロールを上げる作用があります。
16	イカまたはエビを あわせて週に3回 以上食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステ ロール血症なら	イカ、エビは週に1～2回以下にしましょう。	イカ、エビには同じ重量の卵と比べて約3～7割のコレステロール（イカ、エビ100g中にそれぞれ300mg、150mg）が含まれています。食事からのコレステロールには血液中のコレステロールを上げる作用があります。
17	しらすばしを毎日 食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステ ロール血症なら	しらすばしは1回の量を半分にするか、毎日食べないようにしましょう。	しらすばしはカルシウムが豊富ですが、同時にコレステロールも含まれています。大さじ2杯（30g）でコレステロール約50mgです。
* 18	バターを週1回以 上使いますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステ ロール血症なら	バターは量を減らすか、少量のマーガリン、ジャム等に代えましょう。また、バターを多く使う料理は避けましょう。	バターには飽和脂肪酸という脂が多く含まれています（バター10g中に5g）。食事からの飽和脂肪酸は血中のコレステロールを上げる作用が強いので、とくに注意が必要です。

	質問内容	回答肢	改善目標の 打ち出し条件	改善目線	改善目標の解説（対象者用）
	19 マヨネーズを週1回以上使いますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステロール血症なら	マヨネーズは量を減らすか、少量のドレッシング、酢、レモン等に代えましょう。	マヨネーズには卵黄が多く含まれており、その中のコレステロールには血液中のコレステロールを上げる作用があります。
*	20 洋菓子、菓子パン類（卵、バター、クリームを使ったもの）を週に2回以上食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高コレステロール血症なら	洋菓子、菓子パン類（卵、バター、クリームを使ったもの）は週に1回以下にしましょう。	洋菓子、菓子パン類（卵、バター、クリームを使ったもの）にはコレステロールや飽和脂肪酸が多く含まれています。これらには血中のコレステロールを上げる作用があります。
*	21 牛乳は低脂肪牛乳ですか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	いいえ かつ 高コレステロール血症なら	牛乳を低脂肪牛乳にしましょう。	普通牛乳には脂肪分が3.5%前後あり、その約7割が飽和脂肪酸です。とくに牛乳を毎日1杯以上飲む人は低脂肪牛乳に代えるようにしましょう。
*	22 間食または夜食は毎日1回はしますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ （高トリグリセライド血症、高血糖、肥満者、または高尿酸血症）なら	間食や夜食は毎日しないようにしましょう。	間食や夜食はエネルギー過剰の大きな原因です。おかし類、カップめん等の買いだめをしないようにして、毎日間食する習慣を断ち切りましょう。
*	23 砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料水を毎日飲みますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ （高トリグリセライド血症、高血糖、肥満者）	砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料水はやめて、水やお茶にしましょう。	砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料水等200ccの中には砂糖が大さじ1杯位含まれており、ごはん軽く半杯に相当します。毎日習慣的に飲んでいると知らず知らずのうちにエネルギーのとり過ぎとなることがあります。
*	24 魚を週に3回以上食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	いいえ かつ （高トリグリセライド血症、高血糖、または肥満者）なら	魚は2日に1回位食べましょう。1週間のうち、肉と魚は半々か、魚のほうを多く摂るようにしましょう。	魚は肉に比べてカロリーが低い（同じ量で約半分）だけでなく、魚に多く含まれるn3系多価不飽和脂肪酸には血中のトリグリセライドや血糖を下げる作用があります。
	25 肉か魚を毎日1回以上食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	いいえ かつ 貧血なら	肉か魚を毎日1回は食べましょう。	肉、魚は貧血を改善するためのたんばく質、鉄分、ビタミンB ₁₂ を多く含んでいます。
	26 肉、魚の量は他の人に比べて少ないほうですか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 貧血なら	肉、魚は一人前の量を摂りましょう。一度に食べられないときは2回に分けて食べましょう。	肉、魚は貧血を改善するためのたんばく質、鉄分、ビタミンB ₁₂ を多く含んでいます。
	27 おかず（肉、魚、大豆製品）の量や品数は人と比べて多いほうですか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高尿酸血症なら	おかず（肉、魚、大豆製品）の量や品数を今の7割にしましょう。	おかずからのたんばく質の摂取過剰が血中の尿酸を上げる大きな原因です。
	28 食事は1日に3回規則正しく摂っていますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	いいえ かつ 貧血なら	食事は1日3回規則正しく摂り、欠食はしないようにしましょう。	朝食等を抜いたりすると、たんばく質、鉄分、ビタミンB ₁₂ が不足しやすくなります。

	質問内容	回答肢	改善目標の 打ち出し条件	改善目線	改善目標の解説（対象者用）
*	29 漬けもの以外の野菜を毎食（1日3回）食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	いいえ かつ （高血圧、高コレステロール血症、高トリグリセライド血症、高血糖、肥満者、貧血、または高尿酸血症）なら	漬けもの以外の野菜は毎食摂るようにしましょう。野菜ジュースの形で結構です。	野菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムは腎臓からの食塩（ナトリウム）の排出をうながして、血圧を安定させます。また、野菜に含まれる食物繊維は消化管からのコレステロールの吸収をおさえて、血清総コレステロール値を安定させます。野菜は血中のトリグリセライド、血糖、尿酸値を上げない食品です。野菜に多く含まれるビタミンCは消化管からの鉄分の吸収を助け、青菜に多く含まれる葉酸も貧血改善に役立ちます。ただし、腎臓病の人はカリウムを多く摂ると腎臓に負担をかけるので、医師の指示に従って下さい。
*	30 果物を毎日食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ （高トリグリセライド血症、高血糖、または肥満者）なら	果物は1日1回、たとえばリンゴなら1個、みかんなら2個、以下にしましょう。	果物は果糖が豊富で、摂り過ぎるとエネルギー過剰の原因となります。
			いいえ かつ 貧血なら	果物は1日1回は食べましょう。	果物に多く含まれるビタミンCは消化管からの鉄分の吸収を助けます。
*	31 大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆、煮豆等）を毎日食べますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	いいえ かつ （高血圧、高コレステロール血症、高トリグリセライド血症、高血糖、肥満者、または貧血）なら	大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆、煮豆等）を毎日1回は食べましょう。	大豆製品にはリノール酸が多く含まれています。リノール酸には血中のコレステロールを低下させる作用、血糖値や血圧値を安定させる作用があります。また大豆製品は、肉、魚に次いで、貧血を改善するためのたんばく質、鉄分を多く含んでいます。大豆製品にはカリウムが多く含まれています。カリウムには血圧を安定させる作用があります。ただし、腎臓病の人はカリウムを多く摂ると腎臓に負担をかけるので、医師の指示に従って下さい。
*	32 アルコール類は日本酒換算で1日1合以上（ビール大びん1本以上、焼酎原液コップ7分以上、ウイスキーダブル1杯以上、ワイン180ml以上）飲みますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ （高血圧、高トリグリセライド血症、高血糖、肥満者、または高尿酸血症）なら	アルコールは日本酒換算で1日の量を1合以下にして、3日に1回は休肝日を取りましょう。	アルコールには血圧を上げる作用があります。一般に、アルコールの量が多いほど血圧が高くなります。さらに日本酒換算で1日3合以上飲むと脳出血、くも膜下出血を起こしやすくなります。また、アルコールは血中のトリグリセライド、血糖を上げたり、エネルギー過剰の原因となります。なかでもビールは尿酸のもとになるプリン体を多く含んでいるので、血中の尿酸の高い人は注意が必要です。

	質問内容	回答肢	改善目標の 打ち出し条件	改善目線	改善目標の解説（対象者用）
* 33	1日30分以上早足で歩きますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	いいえ かつ （高血圧、高コレステロール血症、高トリグリセライド血症、高血糖、肥満者、または高尿酸血症）なら	1日30分以上早足で歩きましょう。	早足での歩行はもっとも気軽にできる運動です。肥満のコントロールのみならず、血圧、血中のコレステロール、血中のトリグリセライド、血糖、尿酸値を安定させる作用があります。
34	階段よりもエスカレーター、エレベーターを使うほうですか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ （高血圧、高コレステロール血症、高トリグリセライド血症、高血糖、肥満者、または高尿酸血症）なら	エスカレーター、エレベーターは使わず、階段を昇りましょう。	階段の昇り降りは、心臓病や呼吸器疾患等で医師から制限がない場合に勧められる、少し強めの運動です。
35	夜中の12時以降に寝ることが週3回以上ありますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高血圧なら	夜12時前には就寝しましょう。	夜中の12時以降に寝ると、一般に睡眠が浅くなりやすく、睡眠不足となり、血圧が上がりやすくなります。
36	目が覚めるとき、疲労感が残ることが週3回以上ありますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高血圧なら	適度な運動、趣味等によるストレス解消をしたり、早めに就寝して休養を十分にとりましょう。	目が覚めるときに残っている疲労感、睡眠不足やストレスの蓄積によるものが多く、血圧上昇をとまなうことがあります。
37	ストレスを毎日感じますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ 高血圧なら	適度な運動、趣味等によるストレス解消をしたり、早めに就寝して休養を十分にとりましょう。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。	ストレスをいつも感じている状態は血圧の上昇を起こしやすくなります。
38	タバコを6か月以内にやめたいと思いますか	1. はい(1) 2. いいえ(0)	はい かつ （高血圧、高コレステロール血症、高トリグリセライド血症、高血糖、肥満者、または高尿酸血症）なら	タバコをやめるために、個別指導、健康教室を受けたり、ニコチンガムや、ニコチンパッチという禁煙の補助薬等を使う方法があります。医師、保健婦等に相談しましょう。	タバコはそれ自体で、動脈硬化やその他の多くの病気の原因となります。タバコをやめるためには、教本や医師・保健婦等による指導と禁煙のための補助薬を組み合わせで行うと効果的です。

糖尿病勉強会をしています

つるクリニックの下田弘倫先生（糖尿病認定医）ご指導の下に、毎月1回PM7：30～10：00を目安に糖尿病勉強会をしています。私たち栄養士にとって、栄養指導の実践に役立つ内容で魅力がいっぱいです。回を重ねる毎に、糖尿病に関わる診療の現場（医師の治療方針や意図するところ、患者や家族を取り巻く環境、糖尿病の病態、くすり、食生活に関することなど）あらゆる面を把握することが栄養指導の第一歩という思いがいつそう強くなりました。

（勉強会の問い合わせは事務局へ）

以下、5月・6月にやったQ&Aです。患者さんに解りやすい回答を考えてみましょう。

Q 1 患者さんから尋ねられたと仮定して、患者さんにわかりやすいと思われる表現で、説明してみます。

患者Aさん：正常血糖値はいくつですか？

患者Bさん：グリコヘモグロビンで何ですか？

患者Cさん：この病気はなおらないの？

Q 2 糖尿病の患者Cさんが来院しました。定期受診で、血糖値を測定すると70mg/dlでした。Dさんは次のように話しています。「今朝ごはんを普通に食べてきました。」必要な情報は何でしょうか、その場でしておかなければならないことは何でしょうか？

Q 3 糖尿病の内服治療薬を覚えましょう。知っているもの全て書き出してみましょう。

Q 4 ある患者さんが、低血糖の時にはブドウ糖を飲むと良いと友人からいわれ、ブドウ糖は本当にいいのかと尋ねてきました。どのように答えてあげますか？

Q 5 48歳の糖尿病初診の患者さんが「私はいつもだいたい7.0%前後のグリコ」だといって、更に、「大体いい数字でしょう」と話しかけてきました。この人に対してどのような質問が頭に浮かびますか？（実際に質問するしないは別として、どのような情報を知りたいとおもいますか？）

Q 7 αグルコシダーゼ阻害薬の製品名をあげて下さい。この薬の服用時に注意しなければいけないことは何でしょうか？

Q 8 低血糖の症状は知っていなければならない基礎的知識です。6つ以上いえますか？

Q 9 糖尿病のAさんが糖尿病のBさんにこういます。「足の手入れをあなたはしていないなんて、糖尿病がわかっていないの？」すると、BさんがAさんに「私は、足のしびれがないからなくていいの！」と答えました。この会話を聞いて、Aさん、Bさんをどう評価しますか？

Q 10 シンスリン製剤を分類してください。対応する製品名を書き添えましょう。

Q 11 患者さんが尋ねます。「運動は、いつしたらよいですか？それと、どのような運動がよいですか？

Q 12 患者さんが尋ねてきました。「ケーキが好きでたまりません。何と食品交換をしたらよいですか？」

Q 13 シックディについて教えてください。

Q 14 Bさんは、10年前に糖尿病といわれ、食事療法・運動療法を行ってきました。まだ、合併症らしき症状もなく、薬物は高血圧症、高脂血症の治療薬を飲んでいて、糖尿病の薬は今まで使ったことがありません。この人が友人に低血糖に注意するようにいわれて、それってなんですか、と尋ねてきました。どのようにおしえてあげますか？

Q 15 体重が増えるとなぜ困るのでしょうか。

Q 16 体重がすこしずつ増加してきている糖尿病の患者さんが、「間食がやめられないせいな？」とっています。どのような質問を用意して、どのような話をしてあげて、どのような方向に誘導してあげたらよいでしょうか。

Q 17 主婦の糖尿病患者さんです。そろそろ食事のカロリーの勉強にも慣れてきました。「家族と私と別の食事にするのがとてもたいへん」とっています。うまくアドバイスしてあげましょう。

Q 18 肥満の判定はどうするのかについて書いてみましょう。

Q 19 BMI、標準体重をそれぞれわかりやすく説明してみましょう。

Q 20 BMI28の50歳の糖尿病の事務職男性です。罹病期間3年、合併症なし、グリコは8%前後の推移で、内服なし、体重を減らせといろいろな病院でいわれ続けてきました。身長160cm。目標体重は？カロリー設定はどうしましょうか。

Q 21 インスリン注射をしている患者Cさんに、入浴についての注意事項を与えましょう。

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
- 歯科健康フェスタ
- 〈委託事業〉
- 栄養強化麦普及事業

小笠原支部

- 〈会 議〉
- 役員会 ●定期総会
- 〈事 業〉
- 研修会
- 病態栄養関係研修会・給食施設関係者研修会・業務研究会・味の研究 他
- 歯科関係事業への協力（栄養相談）

石 和 支 部

- 〈会 議〉
- 定期総会（年1回） ●役員会（随時）
- 〈事 業〉
- 歯と健康の祭典協力（6月）
- 食品展示、栄養相談、体脂肪計を用いて健康診断
- 研修会（10月予定）
- 村上信夫先生の料理講習会の予定

日下部支部

重点項目

「健やか山梨21」の事業に参加する

事業協力

- 保健所、市町村食生活改善事業
- 東山梨歯科医師会 歯の衛生週間事業（栄養相談）
- 平成15年6月7日(土) 塩山市 シルクショッピングセンター
- 栄養強化麦普及事業

身 延 支 部

- 〈会 議〉
- 役員会「6月、10月、2月（役員改選の件）、3月」
- 定期総会「7月」
- 〈事 業〉
- 研修会 給食施設業務研修会—講演—「7月1日」
- 研修会 調理実習と講演「食品の最新情報」「11月」

- 視察研修「16年2月」
- 〈その他〉
- 県栄養士会の開催する研修会に積極的に参加する。

韭 崎 支 部

- 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ことを目的とする。
- 〈会 議〉
- 定期総会 ●運営委員会
- 〈事 業〉
- 研修会（定期総会時）
- 視察研修
- 〈事業協力〉
- 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
- 歯の無料健康相談への協力（栄養相談）
- 〈その他〉
- 市町村行政栄養士配置促進活動等

大 月 支 部

- 〈会 議〉
- 定期総会
- 〈事 業〉
- 研修会「ハーブをたのしみませんか」
- 講師 長田美鈴 管理栄養士
- 研修会「糖尿病について」「9月、2月」
- 研修会「先進施設の見学」

吉 田 支 部

- 〈会 議〉
- 定期総会
- 〈事 業〉
- 研修会「各職域による給食の紹介」
- 無料歯科相談
- 集団給食施設研修会
- 〈その他〉
- 糖尿病学習会：毎月最終金曜日、午後6時～8時「保坂内科クリニック2階」
- 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

職域 今年度の活動

学校健康教育部会

- 〈会 議〉
- 定期総会「5月20日」
- 平成15年度の具体的な事業計画はないが会員からの意見をつのります。
- 〈その他〉
- 山梨県栄養士会事業へ協力

行 政 部 会

- 〈会 議〉
- 総会
- 〈事 業〉
- 市町村行政栄養士会研修会（年1～3回）
- 新人・現在行政栄養士研修会（年2回）
- 〈事業協力〉
- 県栄養士会の事業への協力・参加

研究教育部会

- 〈会 議〉
- 総会
- 〈事 業〉
- 施設見学 南アルプス市の八田村給食センターの学校新厨房施設見学
- 各研修会への積極的参加
- 〈その他〉
- 学術誌への投稿
- 学会発表

地域活動部会

- 活動課題
- 1 正しい最新の情報収集と、効果的な伝達方法・技法の研究
- 2 地域住民の多様なニーズに応じた、食品と健康に関する研究と普及の推進
- 3 市町村老人保健事業に積極的に関わっていく体勢づくり
- 4 子どもの将来のため、正しい食事のあり方の指導
- 5 会員相互の連携と情報交換のための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)(介護情報)
- 教育情報研究グループ(研修企画・媒体開発)
- 調理科学研究グループ(調理科学及び技術・対象別調理)
- スポーツ栄養研究グループ(健康推進・競技者の栄養)

- 年間事業
- 1 定期総会
- 2 役員会 随時
- 3 研修会 年2回
- 4 出前栄養相談室の開設（小規模事業所・児童館）
- 5 部会だよりの発行
- 6 県栄養士会事業への参加、協力
- 生涯学習への参加、協力
- 栄養、食生活情報収集委員会への参加、協力
- 強化精麦普及啓発事業
- その他

集団健康管理部会

- 〈会 議〉
- 総会
- 〈事 業〉
- 研修会「症例から学ぶ生化学その3（マラソン走者の意識混濁）」
- 施設見学
- 〈その他〉
- 山梨県栄養士会事業への協力

病 院 部 会

◎病栄協スローガン

管理栄養士の免許化に伴い医療職種としての責務を果たそう

◎重点項目

- 臨床栄養管理を推進しよう
- 栄養食事指導体制を充実しよう
- 皆管理栄養士を目指そう
- 医療職種としての資質向上を目指そう
- 専門団体としての組織強化をしよう

◎事業計画

- 栄養アセスメントの実際
- 身体計測の方法
- 自己血糖測定（研究テーマ）
- 味の研修
- 和食または洋食・中華
- その他

◎本会・その他への協力事業

- 山梨ねりんピック
- 研究発表会演題提出
- 山梨県糖尿病協会関連事業
- 糖尿病療養指導士育成会事業
- 「食と栄養」編集
- 生涯学習運営及び企画
- ホームページ委員会

平成15年11月 栄養改善学会
平成16年1月 病態栄養学会 京都
平成16年2月 関東地区A・M・M 栃木県
平成16年3月 食事療法学会

福祉部会

老人部会

〈会議〉

●総会

〈事業〉

- 研修会「調査の進め方の基本」
—具体的な事例を通じて—
講師 山梨学院短期大学 深澤早苗先生
- 研修会「糖尿病一般について」
講師 未定

児童部会

「給食事務の手引き」配布と活用
県栄養士会会員増について努力する
「食育について」職域支部代表者による検討会議の実施

障害部会

〈会議〉

●総会

〈事業〉

- 研修会「食事サービスとは」～支援費制度がはじまり～
- 研修会「情報交換」

生涯学習 平成15年度 受講名簿登録者 162名

3年研修コース修了者6名（平成15年4月1日現在）
土屋 都 日向 純子 藤原由紀子
雨宮一二三 上杉まゆみ 碓井久美子

生涯学習研修会の御案内

本年度も隔月開催しています。

11月15日(土)の研修会は

中村丁次先生による

「新しい糖尿病の食事等療養法」です。

会場は

山梨学院短期大学 51号館205教室になります。

生涯学習研修会は随時入会できますので、多くの参加をお待ちしています。

報 告

理事会 会務報告

●第1回理事会

日時 平成15年6月17日(火)

場所 県立総合女性センター

内容 議題

(1) 経過報告

(2) 議事

平成15年度事業について

○山梨県委託事業について

○植物油を考える講習会の開催について

○指導者のための健康・栄養セミナーの開催について

○研究発表会について

○果物サミットについて

○ホームページの運営について

○新生涯学習研修会

○市町村管理栄養士設置についての陳情について

○その他

平成15年度栄養士知事表彰に2名受賞

(社)山梨県栄養士会会長 石坂 恵子
(社)山梨県栄養士会病院部会 深沢 幸子

優良栄養士表彰に5名受賞

～日本栄養士会通常総会の席上～

日本栄養士会の平成15年度通常総会が行なわれ、代議員として石坂恵子・斉藤正治・田草川憲男の3名が出席した。

総会に先立ち、日本栄養士会顕彰規定により優良栄養士の表彰が行なわれ、本会より推薦されていた5名の会員がめでたく受賞された。

顕彰者名（敬称略）

山本 聖子 小笠原孝子 石上三千子
茅野しずか 坂本 一枝

賛助会員PRコーナー

大塚製薬

POCARI SWEAT



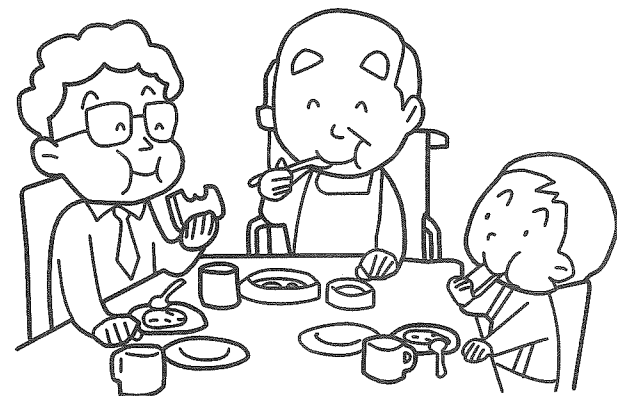
カラダの渇きに、イオンサプライ。

汗をかく。のどが渇く。その時、カラダからはナトリウムやカリウムなどのイオン(電解質)が失われています。水だけを飲んでも、カラダにうるおいを取り戻すことはできません。ポカリスエットは、体液に近いイオンバランス。すばやい浸透力で、カラダの渇きをいやします。

賛助会員PRコーナー

『五訂日本食品標準成分表対応』

社会福祉法人向け 給食管理システム



給食管理システム

画面上で栄養価を比較しながら、献立作成から栄養計算、在庫管理、発注書作成までを簡単操作で支援いたします。

- ☆『五訂日本食品標準成分表』をシステムに収録済み。
- ☆栄養所要量の目標値も表示されますので、栄養のバランスに優れた献立
- ☆作成した献立は、その場で「料理カード」「献立カード」として登録。一度作成した献立は再入力の必要がありません。
- ☆献立作成と同時に在庫・材料費を計算。発注書を簡単に作成できます。
- ☆監査の報告書・栄養管理資料も選択するだけですばやく作成することができます。

主な出力帳票

- ★ 栄養給与目標算出表 ★ 月献立表 ★ 予定献立一覧表 ★ 栄養月報
- ★ 実施人数一覧 ★ 材料購入伺い書 ★ 発注書 ★ 月食品使用量一覧表
- ★ 検収記録簿 ★ 食品材料受払簿 ★ 年間栄養量一覧 ★ その他各帳票

株式会社 ユウシステム

〒400-0827 山梨県甲府市蓬沢1丁目 4-25

tel055-223-3085 fax055-223-3086

☆ 賛助会員名簿 ☆

(順不同)
平成15年7月1日現在

社 名	電 話	担 当	業 務 内 容
エ コ ア 株 式 会 社	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	繁 實 洋 史	ポカリスエット、ネイチャーメイト
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	03-3486-4033	高 橋 幸 江	ジャネフ、ヘルスフード
甲 信 食 糧 ㈱	055-273-4561	茅 野 治 行	食品材料卸
シ キ シ マ 醬 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	山 田 芳 嗣	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	小 野 謙 一	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	手 塚 清	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 ー 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、栄養食品製造販売
㈱ 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	026-269-6700	霍 田 学	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、たんぱく制限食
㈱ 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	佐 伯 千 年	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・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
㈱ ク イ ジ ナ ー ト サ ン エ イ	03-5687-2011	伊 藤 英 人	各種業務用フードプロセッサの販売

☆ 賛 助 会 員 ☆

(順不同)
平成15年7月1日現在

社 名	電 話	担 当	業 務 内 容
エスエス製薬株式会社	0285-48-2781	中 村 健	医薬品の製造販売
株式会社 クリニコ	042-524-5231	矢 崎 浩 子	病態栄養食品の普及、販促活動
東洋システムサイエンス	045-451-3191	里 山 寿実枝	業務用パッケージソフトの開発、販売
株式会社 オオキ	055-273-1348	芦 澤 秀 雄	食品、環境の衛生管理、ソフト、ハード全般
株式会社 ユウシステム	055-223-3085	山 口 竹 夫	福祉関係ソフト開発、コンピューター機器販売
明治乳業株式会社	055-273-7071	興 石 有希子	栄養食品、乳製品製造、販売

事務局からのご案内

**平成15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 (新入会員は13,500円)

会費 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

銀行振込みの場合 山梨中央銀行甲府駅前支店
(普) 287296(株)山梨県栄養士会

★甲府駅前支店からの場合 105円

★他 支店 からの場合 210円

★他 銀行 からの場合 525円

郵便局振込みの場合 振込口座 10890-11752671
(株)山梨県栄養士会

◎通帳から振替る(窓口扱い) 140円

◎通帳から振替る(機械扱い) 130円

◎現金を窓口で振り込む 340円

**～会費は自動引落とし制度を
利用すると便利です～**

(銀行引落とし手数料105円) (郵便局引落とし手数料25円)

(自動引落としは毎年4月10日です)

・会員登録事項の変更は忘れずに確実に
勤務先・住所・姓など変更があった方は事務局
へご連絡下さい。

事務局の盆休みについて

平成15年8月13日(水)～8月15日(金)まで休みます。

編 集 委 員

編集委員長 白須 その

総 括 石坂 恵子

広 報 部 中田 薫 佐藤百合江 横森千代子

事 務 局 遊佐 渚

編 集 後 記

暑中お見舞申し上げます。

今月号の情報の広場に生涯学習研修会より、ヘル
スアセスメントに利用出来る資料やDM勉強会の情
報を載せました。医学・栄養学の進歩や情報化社会
に対応して乗り遅れないようにしたいものです。

暑さに負けずに頑張りましょう。

栄養やまなしNo.73 平成15年8月10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

T E L 055-222-8593 (FAXも可)

055-222-8140

<http://www.eps4.comlink.ne.jp/~yamaei/>

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)