

栄養やまなし No. 74

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 16 年 1 月

1 ・ 2 ・ 3 月 の 行 事 予 定

1月15日(木) 第5回生涯学習研修会
於：県立総合女性センター

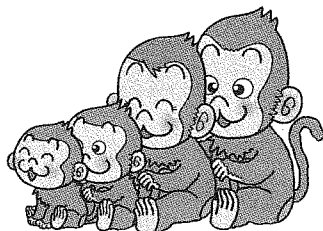
1月23日(金) 山梨県栄養士研修会
於：紫玉苑

2月1日(日)～29日(日) 「健やか山梨21」健康づくり実践相談事業

於：県民情報プラザ

3月13日(土) 第6回生涯学習研修会
於：県立総合女性センター

3月13日(土) 第三回理事会



明けまして
おめでとう
ございます

目 次

新年のごあいさつ

会 長 石坂 恵子 2

連盟支部長 藤巻 一雄 2

受賞おめでとう 3～4

案 内 5

ニュース 5～8

今年の抱負 申年生まれの会員に聞く 9～11

レポート 12

トピックス 13

会員から会員へ 14

新刊図書、ビデオ紹介 14

15 年度新会員紹介 15

情報の広場 16～18

連盟活動 19

助賛会員 PR コーナー 20・23

賛助会員名簿 21～22

理事会報告 22

奥 付 24

新年のごあいさつ

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。

会員の皆様方にはご健勝にて穏やかな新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

平素は、栄養士会の諸事業の推進にあたり、温かいご協力とご支援を賜り深く感謝申し上げます。

近年、わが国は、急速な少子・高齢化が進むなかで、財政一本槍の政策が打ち出されてきましたが、なかなか明るい兆しが見えない社会状況にあり、デフレが長期化すると経済見通しがいられています。

本会としては、ここ数年にわたり就業栄養士皆会員を目指し各支部・職域部会、事務局との連携を通じて入会の促進に努めお陰さまで会員数も 545 名と増加しました。

生涯学習研修会・その他講習会をはじめ、社会的活動の充実を目途に事業推進をしまりました。山梨県からの委託業務「栄養何でも相談事業」もこれまでの受け身の電話相談から「出前栄養相談」という形に変え、「児童館」に出向き親子に対しての栄養相談や食育などの健康教育の実施、(30 ～ 40 人)の小規模事業所において、健康診断結果に基づく栄養相談の実施などにより目にみえる活動をしてまいりました。

私たち栄養士・管理栄養士は、健康増進事業実施専門職として、栄養・食事指導業務を介して、県民が健やかに心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指すものが「健やか山梨 21」であります。それぞれの職域において果たす役割を認識され生活習慣病の一次予防に必要な栄養・食事指導の充実に務め、健康づくり運動に参画した業務の推進を願うものであります。

会員の皆様のご健勝ご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

新しい年を迎えて

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

ご家族お揃いで新しい春をお迎えのこととお慶び申しあげます。今年の干支(えと)は、「甲申(きのえさる)」で、猿は災難や悪運が「去る」に通じる大変縁起の良い動物といわれており、また万物が甲(殻)を破り成長を始めるめでたい年ともいわれております。閉息感に覆われた現状を打破し、希望に満ちた盛運の年にしたいものです。

さて先頃「食品衛生法等」及び「健康増進法」の一部改正が行われましたが、その背景には、食品の安全性に対する不安や不信が消費者である国民の間に、かつてなかったほど高まったことがあげられます。

「食」に対する安全・安心は食品・食物の生産(土壌・肥料・飼料・水・農薬等)、加工(食品の製造環境・食品添加物・容器包装・食品の表示内容等)、消費(食品の適正な保存・適正な調理と喫食等)が行われることが望まれます。

私達は、「食」のプロであり、単に消費の面のみでなく、生産から消費までの夫々の場での安全に細心の心配が必要で、そのための知識と研鑽が求められます。

「食」のプロとして消費者である県民に、「食」の安全、安心について発信し、併せて自らも常に探究心を持ちたいものです。

食を取り巻く社会環境は、今後更に複雑化が進行し、環境汚染が、食の安全・安心を大きく脅すことも視野に入れ、この問題への取組に手ぬかりがないようにしたいものです。

厚生労働大臣表彰受彰おめでとうございます

平成 15 年度全国栄養改善大会において受彰されました。

栄養指導業務功労者 介護老人福祉施設トリアス 管理栄養士 齋藤正治

優良集団給食施設 昭和大学富士吉田校舎 管理栄養士 河南洋子、渡辺ひでみ

厚生労働大臣表彰受賞して

トリアス 齋 藤 正 治

去る平成 15 年 9 月 16 日～ 18 日開催の第 50 回日本栄養改善学会初日に合わせて勤務先より有給休暇を戴き、岡山県倉敷市松島にあります川崎医療福祉大学の会場に入りました。特別講演Ⅰ「医療と福祉」を講師：川崎医療福祉大学学長の岡田喜篤先生の講演と特別講演Ⅱ「スローフードと食の将来」講師：特定非営利活動法人日本スローフード協会理事長、岡本桂史先生による最近の話題から将来までの講演を聞くことが出来ました。

終了の後、16 時半から平成 15 年度全国栄養改善大会式典が始まりました。其の会場で功労表彰の式典が催され、まず栄養改善事業功労者、栄養士養成功労者、栄養指導業務功労者の順番に氏名を読み上げられ代表者に厚生労働大臣代理より授与されました。

思い起こせば昭和 39 年には既に東京で 1 千人対象の工場給食を実践し、夜は勉強に通いました。東京オリンピックの後引き続き開催されたパラリンピック、その選手村 1 万人の食づくりを経験(派遣された)したり、短期間で多くの実践経験と学問的学習を積む事が出来ました。39 年の歳月がそんなこんなで光陰矢の如く経過してしまいました。

栄養士会に入会した年より役員に推薦されて以来今日迄、理事を連続務めさせて戴きました。教育養成 10 年、病院を 24 年老人福祉施設 3 年半ほど、公私ともに幾多の経験を積むことが出来て、多くの方々との出会いが今日の私に育てていただきました。

平成 5 年の秋の彼岸には交通事故で、内蔵破裂となり生死をさまよい「三途の川」まで行きました、が奇跡的に助かりました。

その後壮絶なりハの結果、生まれ変わることが出来ました。今日まで会員の皆様方や仕事の仲間、上司、その関係者に支えられて生きてこれました。今日の受賞はそういう人達の理解と協力があつたから戴けたものと思っております。ありがとうございます。

これからも受賞に恥じない生き方をして行きたいと思います。還暦となり障害と痛みと仲良くしながら頑張りながら過ごせば等とも、ふと思ったりしています。

これからもご指導、ご助言、ご協力を宜しくお願いします。

厚生労働大臣表彰受賞して

昭和大学富士吉田校舎 河 南 洋 子

平成 15 年 9 月 16 日、岡山県倉敷市川崎医療福祉大学で開催された全国栄養改善大会の席上で、「優良集団給食施設」として、厚生労働大臣表彰を受賞いたしました。これはひとえに皆様方のご指導お引き立ての賜と感謝の気持ちでいっぱいです。

昭和 40 年、大学としては珍しい試みの全寮制として開設、一日三食の食事を提供してきました。(当時は 100 名の学生も現在は 400 数名になりました)

富士吉田校舎創立 25 年目(平成 2 年)に新食堂、厨房建設に向け保健所の指導を頂きながら、建設委員として栄養士も参加し、現場の意見を取り入れた機能性に富んだ 400 名が一同に座れる山小屋風の食堂棟が完成しました。

厨房は食器洗浄機・ジェットオープンがボタンひとつで作動し、秋刀魚を焼いても煙の少ないオープンに感謝、配膳カウンターはノーマル棚・保温庫・サラダ用ガラス冷蔵庫が配置され、丼物、焼き物、煮物は温かく、サラダやおひたしは冷たく供給でき、学生も喜んでいるようです。

新厨房 13 年目の今年、床を全面塗りかえ、半ドライシステムになりました。

今回の受賞は昭和大学全体、卒業生にも大変喜んでもらいました。

受賞に恥じないよう、今後も努力していききたいと思います。

本当に有難うございました。

栄養指導業務功労者

現在、栄養士の免許を有する者であって、常に第一線に在って実際の栄養指導業務を担当し、栄養士としての活動に特に顕著な功績を有すると認められる者で当該年 4 月 1 日において次の各号のいずれにも該当するもの

- (1) 功績に係る従事年数が 20 年以上で、年齢が 50 歳以上であること。
- (2) 原則として都道府県知事又はこれに準ずる者の表彰を受けたことがあること。

集団給食施設

給食の管理運営が特に優秀であり他の模範とすべき集団給食施設(国立の集団給食施設を除く。)であって、次の各号のいずれにも該当するもの

- (1) 当該年 4 月 1 日において集団給食施設としての実績を 10 年以上有する施設であって栄養改善のための効果が顕著であること。
- (2) 合理的な給食管理組織が確立されており円滑な運営がなされていること。
- (3) 給食業務の合理化及び喫食者の栄養指導がよく行われていること。
- (4) 喫食者中心の給食への配慮及び給食改善のための調査研究がよく行われ、その結果が栄養改善に結びついていること。
- (5) 施設及び設備が整備されており、食品衛生監視結果の成績がよく、かつ、過去に行政処分を受けたことのないこと。
- (6) 原則として都道府県知事又はこれに準ずる者の表彰を受けたことがあること。



案 内

生涯学習研修会

第 5 回

日 時 平成 16 年 1 月 15 日(休)

会 場 県立総合女性センター

内 容 13:30 ~ 15:00

①小児科医からみた現代の子供たち

隈部小児科医院長

隈部桂子 先生

15:15 ~ 16:45

②生活習慣病予防(寝たきりを防ぐ)ための運動

武蔵野短期大学

輪嶋直幸 先生(元 NHK の体操講師)

第 6 回

日 時 平成 16 年 3 月 13 日(土)

会 場 県立総合女性センター

内 容 13:30 ~ 15:00

① HACCP をとりいれた給食業務の実際

女子栄養大学教授

太田和枝 先生

15:15 ~ 16:45

②生活習慣病と遺伝子

山梨学院短期大学(非常勤講師)

中島久実子 先生

「健やか山梨 21」健康づくり実践相談事業

いきいき健康チェック

日 時 平成 16 年 2 月 1 日(日) ~ 29 日(日) 10 時から

会 場 県民情報プラザ

内 容 パソコンによる栄養相談

ニュース

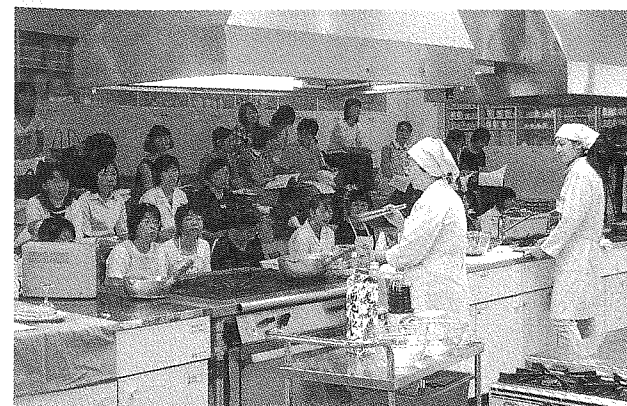
☆平成 15 年度「植物油を考える講習会」を開催いたしました。

8 月 28 日(休)山梨学院短期大学の会場で開催いたしました。

午前は、「美味しく上手に植物油をとるための工夫」と題した調理師範と調理実習を、山梨学院短期大学食物栄養科助教授 根津美智子先生の指導で「山芋とモロヘイヤの流し汁」「豚肉の香味漬け」「白玉アイス」「野菜サラダ」を参加者全員で作製、試食いたしました。

午後は、日本植物油協会事務局長 関野真也氏の「植物油に関する一般知識」と城西大学薬学部医療栄養学教授 池本真二先生の「脂質栄養に関わる最新情報 ~ 油脂の肥満およびインスリン抵抗性に及ぼす影響 ~」と題した講演を拝聴しました。

(文責 総務部長 田草川憲男)



「脂質栄養にかかわる最新情報」要旨

城西大学薬学部医療栄養学科 池 本 真 二

日本人の健康と食べ物に対する関心は非常に高まっている。

油に関してもその例外ではない。油は、油脂として摂取するのみならず、食品から摂取する量が非常に多く、どのような食品を選ぶかによって、摂取脂肪酸バランスも大きく変化する。

今回、生活習慣病が懸念されている中で、最近注目されている肥満とインスリン抵抗性に対する魚油の影響について、講演会がおこなわれた。

1. 脂肪酸の種類

油脂は大きくわけて、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸にわけられる。多価不飽和脂肪酸は、さらに、メチル基末端から最初の二重結合の場所によって、n-3 系、n-6 系に分類される。

2. 脂肪酸組成の異なる各種油脂がインスリン抵抗性(耐糖能)に及ぼす影響

3. サフラワー油、パーム油、魚油、しそ油摂取の肥満およびインスリン抵抗性に及ぼす影響
4. 魚油摂取が肝臓における脂質代謝関連酵素遺伝子発現量に及ぼす影響
5. 魚油摂取がコレステロール調節領域結合蛋白質（SREBP）量に及ぼす影響

これらの結果から、魚油の生体内での作用および作用機序に関する研究は数多く行われているが、解明していかなければならない点が残されている。魚油には虚血性心疾患

などを予防する血液抗凝固作用のある反面、出血傾向が強くなるという作用もあった。

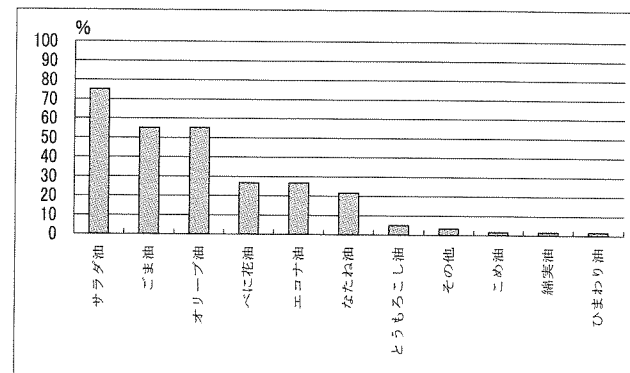
魚油を含めた食品には、良い面、悪い面の両方が存在することが多い。「良い」といってその食品ばかりの摂取に偏ると、かえって健康を害することになりかねない。上手に献立に盛り込んで、様々な食品を摂取することが大切である。

（文責 事務局長 遊佐 渚）

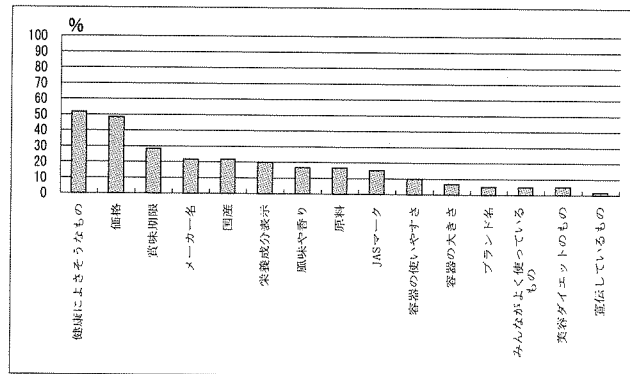
植物油を考える講習会アンケート結果

回答数 60 名

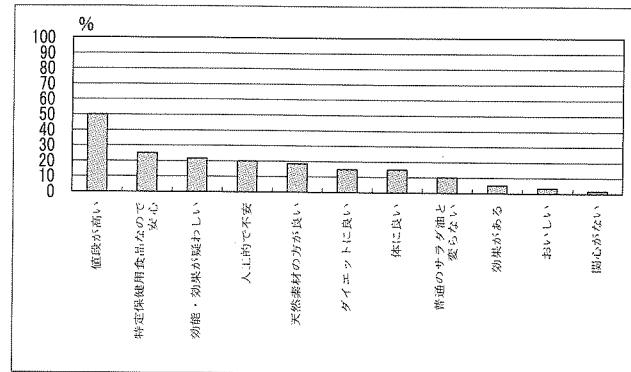
家庭でよく使う植物油の種類



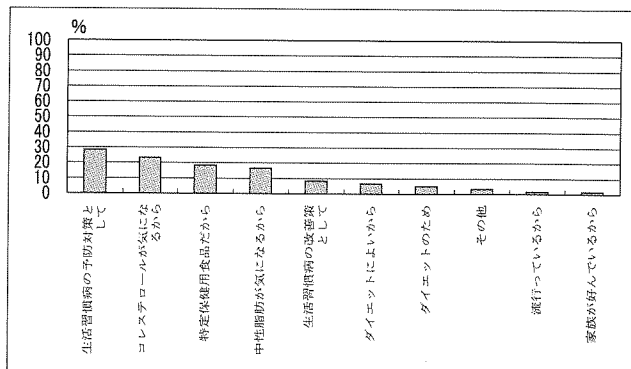
家庭で植物油を購入する際の重視事項



「脂肪がつきにくい、コレステロールがつきにくい」等、健康志向の油についてどう思いますか？



「健康エコナッキングオイル」を使用している方にお聞きます。使用している理由は？



☆「いきいき山梨ねりんピック 2003」に協力しました。

平成 15 年 9 月 13 日(土)小瀬スポーツ公園において開催された。本会は、「保健よろず相談コーナー」や「健やか山梨 21・国保いきいき広場」の 2ヶ所において「パソコンにより食生活診断や栄養相談」を開設しました。

相談コーナーでは、日頃の食に関する熱心な相談があり、調理方法等も交えた具体的な相談に応じました。



☆「指導者のための健康・栄養セミナー」を開催いたしました。

10 月 18 日(土)シティープラザ紫玉苑において開催しました。

大塚製薬株式会社 製品情報担当インストラクター 小林理恵氏より、「野菜の可能性」の講演、製品情報担当 長谷部晶子氏より「製品情報」についての知識を拝聴した。

そのあと、休憩をはさんで「ファイトケミカル」（植物由来の抗酸化物質）について渡辺 昌先生より講演を拝聴した。現在の仕事にすぐに反映出来る講演であった。参加者が 43 名であったのは残念であった。

「ファイトケミカル（植物由来の抗酸化物質）について」要旨 東京農業大学 応用生物学部栄養科学科 渡辺 昌教授

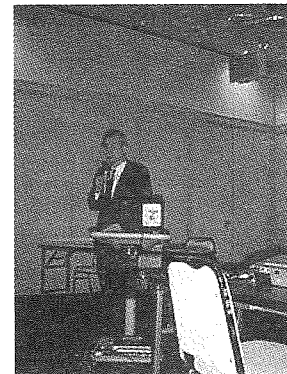
1. サプリメントの現状と問題点

多種多様なサプリメントが発売され、簡単に入手する事ができるようになっている。現在の日本の食生活からすれば、ビタミン、ミネラルなどの潜在的欠乏状態にある人は多く、その生体での役割についての知識や、その必要量・最小副作用発現量など、正しい情報を持って販売すべきである。

サプリメントの問題点としては医薬品的な効能・効果を標榜できないはずであるが、実際には様々な医薬品的な効能・効果が色々な媒体で広告され、これらの効果を期待して購入されている商品が多いのもまた事実である。

2. 野菜の健康上の役割

エネルギーや脂肪の過剰を抑制、ビタミン・ミネラルの給源、食物繊維の給源、様々な体の機能を調節する成分として色々な役割をしている。野菜を多くとっている人のがんのリスクが低下しているといわれている。色々な形で料理を工夫してとることが大切である。



3. イソフラボンの薬理作用



大豆蛋白のイソフラボンについてエストロゲン・抗エストロゲン作用、Aromatase、5 α -reductase 抑制、tyrosineprotein kinases 抑制、血管新生の抑制、SHBG 産生刺激、抗酸化作用がある。

規制緩和により、食域と薬域の分野の境界がわかりにくくなっている現在、正しい情報を入手し、科学的、医学的根拠を持って正しいことを伝えていくよう、積極的に関わっていくことが期待される分野である。

（文責 事務局長 遊佐 渚）

平成 15 年度

☆（第 14 回）山梨県栄養士研究発表会

日 時：平成 15 年 12 月 6 日（土）13：00～16：00
会 場：県立総合女性センター

発 表 要 旨

1) 学校健康教育部会

須玉小学校 ○藤原りつ子、韮崎北西小学校 横森千代子

演題「たべもののたび」

食べ物が体内にとりこまれる仕組みを、食育エプロンを使って食べ物が口から体に入って吸収され、排出されるまでの過程を小学生を対象に実施していることについて報告する。

2) 行政部会

富士北麓・東部地域振興局 健康福祉部 吉田保健所 小林治子

演題「受動喫煙（他人のタバコの煙を吸わされる）防止対策の実施」

健康増進法（受動喫煙防止対策）が本年 5 月 1 日から施行され、住民の健康上の利益を守るため、保健所において環境整備に重点をおいた喫煙対策を実施していることについて報告する。





3) 研究教育部会

山梨学院短期大学食物栄養科 藤井まさ子

演題「短大生の食生活習慣が歯科疾患に及ぼす影響」
食物摂取の入り口となる口腔内の健康状態を高年齢まで長期保持するためには、食生活及び生活習慣などのあり方が重要であると考え。そこで青年期の食生活習慣と口腔内の状況について検討したので報告する。

4) 地域活動部会

甲府支部 古屋洋子、立川聖子

演題「食教育活動」

生活習慣病増加の現状で、子供時代からの習慣の大切さを痛感。栄養士のいない地域の児童館利用者を対象にエプロンシアターで、消化吸収、栄養素や食品について、子供たちをあきさせないように、親に理解してもらう仕方について報告する。

5) 病院部会

山梨県立中央病院 平井美樹夫

演題「ほうとう血糖自己測定に取り組んで パートⅢ」
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しらべました。
今回は麺の差をはっきりさせるため、ほうとう、うどんについて測定した。

6) 病院部会

社会保険鯉沢病院 真野喜比兒

演題「当院における糖尿病療養指導士の活動報告」
内科医師を含む当院所属の糖尿病療養指導士との定期検討会を開催・連携したことによる糖尿病治療への有用性と糖尿病療養指導士の方向性についての報告

7) 福祉部会

特別養護老人ホーム 春光園 井田元子

演題「普通食と行事食の摂取量の違い」
施設の食事サービスの内容を普通食と行事食、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、今後の改善していく課題を模索し、検討する。

8) 栄養士会事務局

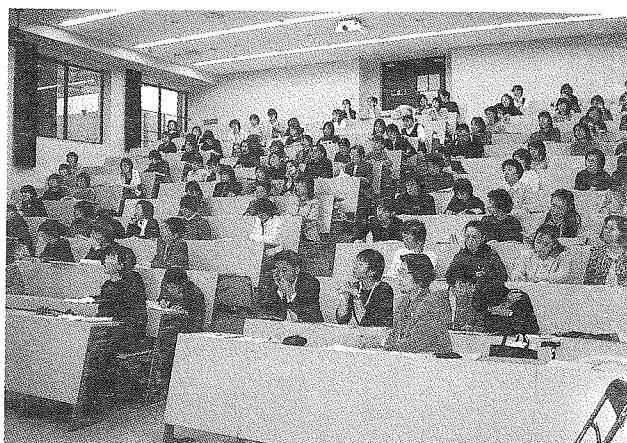
事務局長 遊佐 渚

演題「健やか山梨 21 健康づくり実践相談事業（いきいき健康チェックコーナー）」実施報告
平成 14 年度に健やか山梨 21 健康づくり実践相談事業の一環として山梨県民に実施した（健康いきいきチェックコーナー）の結果集計を報告する。

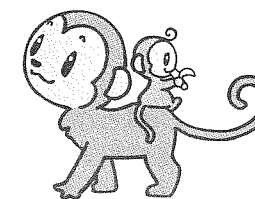
☆第4回 生涯学習研修会

日 時 平成 15 年 11 月 15 日(土) 13:30 ~
会 場 山梨学院短期大学
内 容 「透析と栄養管理について」
講師 三井 静 先生
「新しい糖尿病の食事栄養療法」
講師 中村丁次 先生

今回公開講座という形をとって実施したところ、大勢の受講者があり、糖尿病にかかわる最新の情報知識を拝聴した。



今年の抱負 申年生まれの会員に聞く (順不同)



新しい年に思う

回生堂病院 中 野 輝 子

子育て、年寄を見送り、今は私がおばあさんになってしまいました。

猿年も 6 回目となり、週 3 回の病院勤めと、市のお手伝いをしていますが、まわりを見ると若い人達ばかり……。その中でまだ私を必要としているのかしら……と考えてしまう此の頃です。でも声を掛けてくださる間は続けようと思っています。

皆に迷惑をかけずに、しかしマイペースで仕事は続けるつもりです。

仕事そして趣味（現在は旅行、俳句、俳画、御詠歌）と忙しい毎日ですが今年も元気で楽しく過していきますので宜敷く御願い致します。



今年 の 抱 負

昭和大学富士吉田校舎
河 南 洋 子

今年で、5 回目の申年を迎え、勤務 40 年で定年がきます。今から自分の為の時間をどう生かそうか、楽しみにしています。

今年 の 抱 負

社会保険山梨病院 梅 本 潤 子

迎 春

今年も 良いことが沢山あります様に お祈り致します
2004 年 も どうぞよろしくお願い申し上げます

生活評論家の吉沢久子さんが 85 歳でお元気に、ひとり暮らしを楽しみながら現役で活動していらっしゃいます。吉沢さんが 80 歳の時に書いた著者の中に「55 歳の時、家が古くなったので新築したいと思ったが、途中で子供達に迷惑をかけてはと思い、計画を断念した。しかし 80 歳の今、思えば、家を新築しておくべきでした」と、それを伺って、私も元気を頂きました。

フリーになりましたら、栄養学を新ためて勉強したいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

新しい年を迎えて

地域活動部会 早 川 マサジ



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 5 回目の干支（申年）が回ってきました。

ふり返ると昭和 39 年東京オリンピックの年に学校給食から出発し、病院給食の栄養士として集団給食ひとすじに仕事をしてきましたが、平成 4 年とし老いた両親の手助けのため仕事を止めてから 12 年になります。

家庭に入って 1 年後に突然母を亡くし、そのショックから父も脳梗塞から嚥下障害をおこし経口摂取がむずかしくなり、6 年間は胃に直接管を通して栄養を送り込む経管栄養を行ないました。その後肺機能の低下や泌尿器障害を併発、酸素を使つての在宅介護は決して楽ではなく、さまざまな心の葛藤がありました。

しかし父を看取った後、主治医から「暖かい家族に囲まれての療養で予想以上に寿命が延びたのですよ。」と言われた時はこれまでの苦勞を忘れ、栄養士の仕事が生かされたことに誇りを持ち、あらためて食と命の尊さを痛感しました。

そしてこれまで私を支えてくれた家族をはじめ多くの人達に、心から感謝の気持ちでいっぱいです。

長かった親の介護を終えた今、心の豊かさを求めて絵手紙ボランティアを始めました。

これからはあせらず、急がず、スローライフで自己研鑽を積みながら、社会との関わりを大切に過ごしていけたら良いと思っております。

新年を迎えて

集団健康管理部会 早 川 敏 子



私の好きな言葉の一つに「てるてる坊主」という言葉があります。どうして好きかと言いますと、その言葉の中には、常に明日は晴れることを信じる心や、明日は晴れることを願っている心があるからです。

この不透明な世の中ですが、「てるてる坊主」を胸に抱いて、今年も無理をしないで、「さらり、さわやか、さりげなく」日々を過ごしていきたいと思ひます。



年男を迎えて

山梨大学医学部附属病院 阿佐美薫

今年で4回目となる「年おとこ」、次に迎えるときも現役なのか、それさえもわからぬ難しい時局迎えている。昨今は、栄養士にとってより活躍できるフィールドは広がったというものの現実を目を向けてみると、果たしてそうなのだろうかという疑念がいっぱいある。また昔のように勢いある元気な顔をした栄養士をとんと見かけなくなってしまったことも寂しい。もっとも、年齢50歳を目前として、若い栄養士とわたしとのセッションがないからかもしれないが。ともあれ、「あれも」、「これも」という年齢ではないだろうし、残された時間は、次世代の栄養士の育成に費やしたいと思っている。また同時に、「サルも木から落ちる」なんて揶揄されぬようにと願っている。



新年の抱負

介護老人福祉施設櫛形荘 三上順子

新年、明けましておめでとうございます。

現在私は、介護老人施設に勤務しておりますが、入所の皆様の高齢化も年々進み、栄養管理の重要性を痛感しております。

今後、増々専門性が求められている中、仲間との情報交換をしながら研修会へも積極的に参加し、勉強してゆきたいと思っています。



いつまでも若い発想を持ち続ける

山梨学院短期大学 食物栄養科

樋口千鶴

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。この職に就いて早20数年が経ちました。周りが学生ですから若いつもりでいましたが、この所、体だけでなく、精神的にも疲れが出ていと感じられるようになってきました。そこで今年は「若い発想を持ち続ける」を目標にしました。そのためには、学生の声に耳を傾け、今何を感じ欲しているのかを知り、学生と積極的に係わっていききたいと思います。また研修会に参加したり、メディアを通じて新しい情報をいつもキャッチできるようにしたいと思っています。健全な肉体に健全な精神が宿ると言いますから体も鍛えるつもりです（ダイエットも）。

管理栄養士資格取得や「栄養教諭（仮称）」制度の設立が進められている中、微力ではありますが栄養教育の立場からお手伝いができれば良いと思います。

健康に感謝して

山梨福祉事業会 宝山寮 河西順子

会員の皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

干支の周期が短く感じるようになったのは、年齢を重ねたせいでしょうか。

古い習慣が失われて行く中、干支に関しては、多くの人が、意識し、なにかを感じる機会ではないでしょうか。私は、とりあえず年齢を確認し、「今年は、何か良いことありそう」と期待しています。

栄養士の仕事について、27年になりました。この間、食事と健康に関する情報は、進化し、常に新しい知識の吸収が要求されるなか、この仕事を続けてこられたのは、栄養士会の研修会や助言をくださった諸先輩方、そして、共に働く仲間と、家族の支えと励ましがあったおかげと感謝の気持ちでいっぱいです。

自分自身が親になった頃からでしょうか、誕生日には、実家の両親に電話をするようになりました。「元気ががんばっているよ」と、命を授かったこと、丈夫な体に育ててくれたことに感謝し、そんな一言がずっと言い続けられるよう、家族と自分自身の健康に留意し、大好きな栄養士の仕事が続けられたら幸せだと思っています。



今年の抱負

須玉町役場 中田 薫

新年 明けましておめでとうございます。

今年は職場では合併があり、栄養士として底力を発揮しなくてはならないことなど大きな節目を迎えます。あせらず、前向きにがんばりたいと思っています。



今年の抱負

社会福祉法人くにみ会くにみ園

遠藤 小枝

施設の栄養士となり3年になろうとしています。

“おいしかったよ”という利用者の方々の声に、背中を、おされながらも、1日が無情に過ぎていき、自分の力不足を痛感している日々です。

何より、利用者さんの御家族から頂く貴重な御意見40名の利用者の方職員の同僚に支えながら、「施設の給食」から「家庭の食卓」へと一歩でも近づける様にがんばっていききたいと思います。

新年に思う

山梨厚生病院 飯沼 一美

山梨厚生病院に籍を置き10年が経過しました。その間、厨房の新設、温冷配膳車及びコンピューターによる栄養管理の導入などを実施し、常に新しいものへの挑戦だった様な気がします。私事になりますが、結婚して今年で10年、出産の度、長い育休中も常に暖かく見守ってくれた職場の同僚や上司、また、仕事に出ていく私を支えてくれる家族には、感謝の念に絶えません。さて、これからの10年は？と想像するに、確実に歳を重ねていく自分が脳裏に浮かび、一抹の不安はありますが「時代」とい大海におぼれず、ゆっくり泳いでゆけたらと思います。



今年の抱負

境川保育園 有野 景子

子ども達の“おいしかったよ”の一言と笑顔が見られるように、日々栄養士として私なりにがんばっています。また、食べることの楽しさ、大切さを給食を通して、子ども達に伝えていけたらと思っています。



今年の目標

株式会社シャトレーズ

田草川 博美

今年こそ勉強に励み、管理栄養士の資格を取れるように頑張ろうと思います。そして、自分に自信を持てるようになりますように。



今年の抱負

山角病院 八巻 絵理

患者さんのことを第一に考え、よりよい食事が提供できるよう努力していきたいと思っています。



今年の抱負

甲府南ライフケアセンター

吉村 美津穂

栄養士として働き始めて3年目であると同時に山梨での生活も3年目になる。今年は郷土食や地元の食材について勉強し、食事のみならずおやつでも「懐かしい味」を再現し提供していきたいと思っています。

また、介護の現場の方々の声も積極的に取り入れながら喫食率の向上に努めていきたいです。



新年の抱負

特別養護老人ホーム 昭寿荘

小林 悦子

老人ホームで働き始めて、2年がたちます。まだまだ学ばなければならない事がたくさんありますが、一生懸命、頑張りたいと思っています。



今年の抱負

医療法人弘済会 宮川病院

古屋 美穂

病院の栄養士として働き始め今年で4年目になります。仕事にも慣れ、いろいろな事に目を向ける余裕ができた反面、責任の重さを感じる毎日です。

今年は年女なので管理栄養士資格取得によりいっそう努力したいと思っています。



今年の抱負

新生保育園 依田 純子

乳幼児期の大切な食をあずかる栄養士として、子ども達に心も身体もあたたまる食事を作っていきたいと思っています。

その他の申年生まれの方々

(順不同)

金子 貴子
高石 梅子
小倉紀美子
原 崇子
上條まさ子
柘植 洋美
菱山美智留
齋藤 正治
窪田 洋子

山梨県立きぼうの家
特別養護老人ホーム慈生園
介護老人保健施設はまなす
協同組合大月給食センター
御坂町農業協同組合
介護老人福祉施設トリアス

土橋 君子
石倉 修子
中村 光
雨宮 一恵
飯沼亜希子
渡辺よしみ
保坂 祐子
古屋 美穂

山梨温泉病院
石和温泉病院
富士温泉病院
メディアテック
富士吉田市立病院
社会福祉法人豊樹福祉会十日市場保育園
宮川病院

レポート

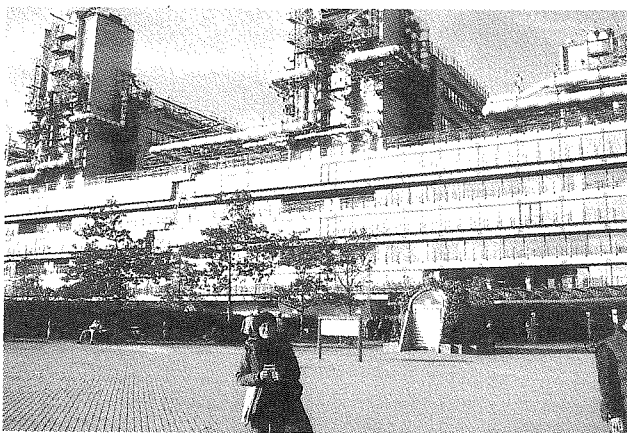
山梨県職員海外派遣研修に参加して

あけぼの医療センター 藤原 瑞穂

10月16日から2週間、県の若手職員研修生として海外研修に行ってきました。その様子を少し紹介したいと思います。

研修課題は「個性あるまちづくり」、何とも抽象的ですが私は医療福祉施設に勤務しているので、福祉サービスと食事について研修課題を設けました。研修生は私を含めて6人、行政、土木、建築、化学の分野から集まりました。日常の業務では知り合うことがないので、その人たちとの会話は視察そのもの以上に有益でした。建築のこと、道路整備のこと、ゴミ処理のこと、etc. 直接自分の業務には関係ありませんが、いろんな業務の内容を知ることが私の視野を広げてくれ、この先必ず役に立つものと思います。特に私は世間知らずなので、「へえー、へえー」と驚くことばかり。

視察国はドイツ、フランス、スウェーデンの3カ国です。スウェーデンは私の福祉施設と養護学校を見たいという希望がなかった。当初6月渡航予定だったので、日も長く穏やかな気候で活動しやすいなあなどと思っていましたが、SARSの影響で10月に延期になり寒さ対策することになった。今回の研修では自分の専門分野以外の視察も皆で行うということが一番の目的です。その他はドイツ、フランスの建築の規制、職業訓練などについて視察することになりました。視察以外の時間にも情報を得る機会はたくさんありました。現地の通訳の方が実に細かなことまで教えてくれるのです。どうしても建築や歴史が話の主流になってしまうので、私は食事について積極的に質問しました。



独・アーヘンの大学病院。有名な建築家のデザインらしいが、病気が悪化しそうな外観。

3カ国を総じて自分が見た（体験した）ことと聞いたことをまとめると、「食」についての物的条件は日本の環境のほうが恵まれている、に尽きます。食材、調理法の豊富さ、だしの文化は世界に誇れるものです。ただ「食事を楽しむ」ということはかないません。会話を楽しみながら2～3時間かけて食事するなんて、日常ではあまり考えられませんが、市場には色とりどりの野菜が売られていました。最近「北海道がぼちや」が人気のだそうです。街の日本食レストランは地元の人たちでにぎわっています。皆器用に箸を使っているのに少々驚きました。ドイツは学校給食がなく、子供たちは半日で家に帰ります。食教育は家庭でするものという意識が強いようです。栄養士の勤め先は病院、施設など。ドイツは中学生くらいの年代から自分が選んだ専門教育を受けるので、かなり専門性が高いとのこと。見習わなければ……。それにしてもドイツ人は老若男女皆本当によく食べます。料理はおいしいのですが、寒さのせいか塩分が高く味が濃いものが多いです。本屋には日本と同じように油分を減らして野菜をたっぷりとりましょう、というような健康本が並べられていました。フランス人やスウェーデン人はドイツ人に比べるとスリムです。環境もありますが、食べる量が関係しているのだと思います。

今回の研修は見るもの聞くもの全てが勉強になり、少ない私の脳の容量はパンクしそうになりました。長い期間研修に行かせてくれた上司や同僚に感謝し、今後の業務に少しずつ反映させていきたいです。そして私が他の分野の人からいろいろ教わったように、栄養士の業務をもっともっとアピールして業務の幅を広げていきたいと思っています。

MATSEDEL

Vecka 41
2003-10-06
Köttbullar, potatismos
Majskaka, potatis, örtcreme
Amazonas djungelgryta, ris
2003-10-07
Broccolimedalljong
Spaghetti, köttfärsås
2003-10-08
Spaghetti, "grön" sås
2003-10-09
Frukostkorv, pepparrotssås, potatis
Rödbetsgryta, gräddfil, potatis
2003-10-10
Skeppartorsk, kall currysås, potatis
Kikärtsbiff, currysås, potatis

Vecka 42
2003-10-13
Färbsiff, tomat- och paprikasås, pasta
Pasta med tomat och zucchini
2003-10-14
Bostonfalu, potatis
Blomkålsgatung, potatis
2003-10-15
Pannkaka, sylt/äppelmos
Potatisbullar
2003-10-16
Måltidens dag: Tema TV
2003-10-17
Pyttipanna, rödbetor
Grönsakspytt, rödbetor

Vecka 43
2003-10-20
Frukostkorv, senapssås, potatis
Böngryta med timjan, potatis
2003-10-21
Fiskgratung, potatismos
Grönsakspaj
2003-10-22
Pannbiff, löksås, potatis
Vegetarisk frestelse
2003-10-23
Lasagne
2003-10-24
Veg. lasagne
Chicken Kebab, ris, tzatziki
Veg nuggets, ris, flisås

スウェーデン、ウプサラ市の学校給食献立表
じゃが芋が主食、ワンプレート料理、特殊学校も皆同じ。

トピックス



A 嚥下しやすい食事の調理ポイント(1)は、けるむせやすい酸味の多い料理や辛みの強いもの、粘りが強いもの、切りの刺し身、ポタージュなどに向いています。固形物も水分も苦手な、むせがひどい重度の場合は、とろみをつけたスープやミキサーにかけた食品が中心になります。裏ごしした野菜やポタージュ、ヨーグルト、プリン、ゼリー、スプーン、フルーツ類、ジュースやスープなど豊富です。ひと手間加えて、わが家の味にアレンジすると喜ばれます。

A 嚥下しやすい食事の調理ポイント(2)は、けるむせやすい酸味の多い料理や辛みの強いもの、粘りが強いもの、切りの刺し身、ポタージュなどに向いています。固形物も水分も苦手な、むせがひどい重度の場合は、とろみをつけたスープやミキサーにかけた食品が中心になります。裏ごしした野菜やポタージュ、ヨーグルト、プリン、ゼリー、スプーン、フルーツ類、ジュースやスープなど豊富です。ひと手間加えて、わが家の味にアレンジすると喜ばれます。

2 嚥下しやすい食事

嚥下しやすい食事の調理ポイント(1)は、けるむせやすい酸味の多い料理や辛みの強いもの、粘りが強いもの、切りの刺し身、ポタージュなどに向いています。固形物も水分も苦手な、むせがひどい重度の場合は、とろみをつけたスープやミキサーにかけた食品が中心になります。裏ごしした野菜やポタージュ、ヨーグルト、プリン、ゼリー、スプーン、フルーツ類、ジュースやスープなど豊富です。ひと手間加えて、わが家の味にアレンジすると喜ばれます。

山梨日日新聞
平成十五年九月四日掲載

親子でおにぎりづくり!



子どもたちから大きな歓声があがり、会場は楽しい雰囲気に包まれていました。おにぎりを試食した後、栄養士の先生方による「エプロンシアター」が行われました。「ごはんを中心にバランスの良い食事をしよう」とぬいぐるみを使った説明は、子供たちにも好評でした。

農政情報甲斐らんぱん

会員から会員へ

施設＝生活

山梨県立はまなし寮 小野孝美

栄養士となってあつという間に11年が経ってしまいました。卒業をしてから病院の栄養士として働いていたのですが、平成8年この施設が開所すると同時に身体障害者療護施設はまなし寮の栄養士として新たな一歩を踏み出すことになりました。

はじめは、病院と施設での食事の違いに戸惑ってばかりでした。病院では食事＝治療という方程式が私の頭の中にはあり、その感覚が随分と残っていたからかもしれません。

そのため、利用者の要望・意見等もあり繁栄させられなかったこともありました。

現場の声も聞こえなかったような気がします。そのため現場との意見対立も多く、悩んだり、落ち込んだりする毎日でした。

しかし今は少しずつですが病院＝治療という方程式から施設＝生活という方程式が当たり前のように変わってきています。利用者の皆さんの意見や要望も取り入れられるようになり新しい給食行事も悪戦苦闘しながら行える余裕もできてきました。支援費制度となり、より一層に施設サービスが求められてくる今、介護同様、給食も施設運営にはなくてはならないものとなるようこれからも現場の方と精進しながら一致団結で楽しく安心して食べられるような、食事を提供していきたいと思ひます。

(次回は、学校健康教育部会の横森千代子栄養士さんにバトンタッチします。)

新刊図書・ビデオ紹介

◆図書

「給食施設のための献立作成マニュアル第6版」 医歯薬出版株式会社 2,300円＋税

「常用量による市販食品成分早見表―治療・医療関連食品、市販加工食品―第3版」 医歯薬出版株式会社 3,700円＋税

「食事療法・栄養教育用 食品成分表」 第一出版 2,200円＋税

「ライフスタイル療法」生活習慣改善のための行動療法 第2版 足達淑子編 医歯薬出版株式会社 2,600円＋税

「食育えほん」全5巻 金の星社 6,500円＋税

- ・たべるのだいすき
- ・じょうぶなからだをつくるたべもの
- ・びょうきからまもってくれるたべもの
- ・つよいちからがでるたべもの
- ・おいしいあじのおてつだい

◆ビデオ

「ジュニア選手の食事と栄養」 財団法人日本体育協会編

新刊図書、ビデオは貸し出しが出来ます。

平成15年度新入会員名簿(順不同)

	氏名	勤務先		氏名	勤務先
1	秋山美奈	伸芽保育園	28	新谷洋子	地域活動部会
2	穴水博子	山梨学院短期大学専攻科(学生)	29	武田洋子	株式会社サンキムラヤ
3	雨宮一恵	富士温泉病院	30	立川聖子	地域活動部会
4	石居春花	知的障害者授産施設美咲園	31	田中佐衣子	武川病院
5	石山佳美	山角病院	32	角田典子	シダックスフードサービス株式会社
6	伊藤有希	地域活動部会	33	中嶋仁美	山梨ライフケアホーム事務所(富士産業)
7	井上香	株式会社テンヨ武田	34	中島由美子	いきいきプラザ都留健康増進課
8	宇佐美梢	山角病院	35	名取志穂	山梨学院短期大学専攻科(学生)
9	宇津木麻紀	ふじの温泉病院	36	萩野千里	峡西病院
10	大久保真紀	山角病院	37	長谷部祐子	宮川病院
11	大村優	株式会社クスリのサンロード	38	樋口久美	みいづ保育園
12	小笠原まゆみ	日川保育園	39	広瀬美雪	知的障害者更正施設向徳舎
13	奥山理恵	千代田荘	40	深沢水佳	株式会社ケー、アール、ジー
14	長田純恵	ナーシングプラザ三珠	41	深澤絵美	介護老人保健施設ノイエス
15	長田みのり	甲府刑務所	42	福永貴子	住吉病院
16	小尾容子	花園病院	43	福本由架	株式会社サンキムラヤ
17	勝俣桂子	特別養護老人ホーム回生荘	44	穂坂郁苗	勝沼保育園
18	加藤恵子	りほく病院	45	堀内奈美	全国農業協同組合連合会山梨県本部
19	金丸容子	常永保育園	46	増澤佳子	軽費老人ホームあやめの里
20	中澤梨花	タマ生化学株式会社	47	松木陽子	相川保育園
21	小寺英子	山梨学院大学付属幼稚園	48	松山敦子	病院部会
22	五味千羽留	花園病院	49	向山美鈴	千野保育園
23	三枝綾	ケアハウスサンリバー塩山	50	村上尚子	特別養護老人ホーム桃源荘
24	佐倉正枝	ファナック興産(株)	51	望月由香里	身延山福祉会
25	佐藤麻友美	池田保育園	52	諸角誠一	住吉病院
26	清水裕美	特別養護老人ホーム富士山荘	53	依田明華	山梨馬鈴しょサラダ工場
27	志村由夏	山宮保育園	54	代永綾子	株式会社富士メディカルサービス

糖尿病のきほん用語

すい臓・ランゲルハンス島・β（B、ベータ）細胞

すい臓は、胃と背骨の間に位置し、長さは約 15 cmで、数の子によく似た形をしています。すい臓は消化液を作り、十二指腸に分泌して、食物の消化を助ける役割をもっています。一方、すい臓にランゲルハンス島と呼ばれる組織があり、その中に、β細胞が存在します。β細胞からは、糖尿病と密接な関係のあるインスリンというホルモンが分泌されています。

インスリン

1921年に、カナダのトロント大学で、バンチングとベストにより発見されました。インスリンは血糖値の上昇に応じて分泌され、体内で血糖を下げる唯一のホルモンです。すなわち、ブドウ糖を細胞内に取り込ませ、エネルギーとして利用したり、脂肪やグリコーゲンに変換してエネルギーとして蓄える働きをします。

血糖値

血液 100 ml中にブドウ糖が何mg含まれているかを表した数値です。空腹時では肝臓から血液中にブドウ糖が放出され、血糖値はほぼ 70 ～ 110 mg/dlの間に保たれます。食後上昇した血糖は、インスリンの働きにより主に筋肉や肝臓に取り込まれ、血糖値はおよそ 140 mg/dl以下に保たれます。糖尿病ではこの仕組みがうまく働かないため、血糖値が上昇します。

尿糖

血液中のブドウ糖は、腎臓を通過するとき、いったん濾過されて原尿（尿のもと）の中に入り、その後再び腎臓の中に吸収され、最終的に尿の中には出てきません。ところが、血糖値がおよそ 170 mg/dlを超えると、腎臓での再吸収が追いつかず、尿糖として出るようになります。

ただし、血糖値が正常でも尿糖が出る場合があり、これを腎性糖尿といい、糖尿病と区別します。

尿蛋白・微量アルブミン

糖尿病のコントロールが悪いと、腎臓の糸球体の毛細血管がおかされて糖尿病性腎症を引き起こします。はじめのうちは何も症状がなく、尿を検査するときとき蛋白が出る程度ですが、その後次第に、大量の蛋白尿が出るようになり、腎不全に達することがあります。

最近では、試験紙で蛋白尿がわかるようになる前に、ごく微量の蛋白（これを微量アルブミンといいます）を測定して、早期の腎症を発見することができるようになりました。

1 型糖尿病・2 型糖尿病

糖尿病は大きく分けて 2 つのタイプがあります。ひとつは、インスリンがすい臓ではほとんど作られなくなってしまう 1 型糖尿病、もうひとつは、インスリンは作られるが、その量が少なかったり、うまく働かない 2 型糖尿病です。どちらの型によって基本的な治療法が違いますので、検査ではっきりさせる必要があります。

● 1 型糖尿病

すい臓のβ細胞が破壊されて起き、通常はインスリンが絶対的に欠乏します。典型的な発症は急激で、生命維持のためにインスリンの注射が必要になります。遺伝との関係は薄く、自己免疫が関与していると考えられます。一般的には若い人に多く発症しますが、高齢者でも起こることがあります。以前は、インスリン依存型（IDDM）と呼ばれていました。

● 2 型糖尿病

インスリン分泌低下を主とするものと、インスリン抵抗性を主としてインスリンの相対的な不足を伴うものがあります。発症は穏やかで、遺伝との関係が濃厚です。肥満、過食、運動不足やストレスなどが引き金となって発症することが多いとされています。基本的にはインスリンの注射は必要ありません。我が国の糖尿病の大多数はこのタイプです。一般的には成人に多くみられますが、最近では若い人たちのあいだでも増えているようです。以前は、インスリン非依存型（NIDDM）と呼ばれていました。

ここでひとつ注意しておきますが、インスリン注射をしている患者さんがすべてが 1 型糖尿病というわけではありません。2 型糖尿病であっても、血糖コントロール状況が悪かったり、病歴が長くなると、インスリンの注射が必要になってくる場合があります。

75g ブドウ糖負荷試験

75g のブドウ糖をのんだ後、経済的に（普通は 30 分ごとに 2 時間まで）血糖値を調べる検査です。空腹時に測定した血糖値が 110 ～ 125 mg/dl、あるいは随時に測定した血糖値が 140 ～ 119 mg/dl のとき、または、尿検査で糖が（+）の場合など、糖尿病が疑わしいときに行います。空腹時 110 mg/dl未満でかつ、負荷後 2 時間値 140 mg/dl未満であれば「正常型」と判定されます。空腹時 126 mg/dl以上、または負荷後 2 時間値 200 mg/dl以上の場合には「糖尿病型」となります。この検査を行うとき、血液中のインスリン（IRI）を同時に測定して、すい臓のインスリン分泌能力を調べることもあります。

境界型

ブドウ糖負荷試験の成績が糖尿病型にも正常型にも属さないものをいいます。軽い糖尿病や糖尿病になりたての人が含まれることもあるので、経過観察が必要です。負荷後 1 時間値が 180 mg/dl以上の人は、将来糖尿病型に移行しやすいといわれ境界型と同じに扱われます。

ヘモグロビン A_{1c}（HbA_{1c}）

血液中のブドウ糖と赤血球中のヘモグロビンが結合したヘモグロビンの少し変わった物質です。採血時からさかのぼって、およそ 1 ～ 2 ヶ月間の平均血糖を反映します。血糖値とともに、糖尿病のコントロール状況を評価する重要な検査法です。正常値は、4.5% から 5.8% ですが、血管合併症の発症・進展を防ぐためには、6.5% 以下に保つことが推奨されています。また、ヘモグロビン A_{1c} が 6.5% 以上の場合は、おおむね糖尿病であるといえます。

血中インスリン値

血液中のインスリン濃度のことで、[μU/ml] で表します。空腹時は低い濃度ですが、食後は主に血中のブドウ糖の上昇に応じて、すい臓からインスリンが分泌され、血中インスリン値は上昇します。インスリン値の上昇が認められない場合は、すい臓のβ細胞の働きが低下していることが考えられます。

ケトアシドーシス

血糖値がきわめて高くなり、血液中にケトン体が増加し、血液が酸性に傾いた状態を糖尿病性ケトアシドーシスといいます。インスリンの作用が不足すると、エネルギー源として脂肪が利用され、そのときに体内で産生される化学物質（ケトン体）が増加します。病状が進行して、脱水状態になり、意識がもうろうとなり、やがて昏睡に至る場合もあります。

高血糖

正常の血糖値よりも高くなった状態を高血糖と呼びますが、その数値をいくつにするかは一概にいえません。糖尿病の診断基準をもとに考えるなら、空腹時で 126 mg/dlを、食後で 200 mg/dlを超えたときは、高血糖の状態といってよいでしょう。

低血糖

血糖値が正常変動の範囲を超えて低い値を示したときを低血糖と呼びます。その結果、体症状をきたした場合を低血糖症と呼びます。その数値については、70 mg/dl以下が目安となります。

低血糖になると、まず警告を示す症状が起こります。すなわち、強い空腹感から始まり、動悸、いらいら感、冷汗、だるさなどの症状が起こるのですが、これらの症状は、血糖値を正常に保とうとするカテコラミンというホルモンが分泌されるためです（グルカゴンも分泌されるが症状の原因にはならない）。さらに血糖が下がると、異常行動、意識障害、けいれんなどを伴い、低血糖昏睡に陥ることがあります。

インスリン注射をしている人や経口血糖降下薬をのんでいるときには、十分注意してください。

シックデイ

患者さんが、何らかの原因で体調を崩したときのことをシックデイと呼んでいます。適切な日本語訳はありませんが、「体調が悪いとき」あるいは「病気になるとき」を考えてください。感冒で発熱があったり、胃腸炎で下痢や嘔吐があるときでも、まったく食事をとらないのはよくありません。このようなときには、血糖を上昇させるホルモンが平常よりも多く分泌されます。適切な水分や栄養補給をすることが重要です。また、インスリン注射や内服治療に関しても特別の配慮が必要になります。

血糖自己測定（SMBG）

患者さんが、自分自身で血糖値を測定することをいいます。そのための小型で操作が簡単な測定機器が発売されています。日常生活管理を行うために役立ててください。なお、使用については、いくつか注意事項がありますので、担当医師と相談してください。

インスリン抵抗性

肝臓、筋肉、脂肪などの抹消組織でインスリンが十分に効果を発揮しない状態をいいます。血糖値を下げるために通常の量よりも多くのインスリンが必要になっています。このため、高血圧や肥満とつながることが指摘されています。

生活習慣病

糖尿病をはじめとして、肥満症、高血圧症、脂肪肝など、食事・運動不足を中心とした日常生活と深いつながりがある病気のことをいいます。以前は成人病と呼ばれていたものとほとんど同じです。これらの病態は、動脈硬化症を引き起こし、患者さんの生活の質を損なう結果となります。これまでの食生活を見直すことも

必要です。“死の四重奏”、“シンドローム X”、“内蔵脂肪症候群”などとは密接な関係があります。

経口糖尿病治療薬（のみ薬）

糖尿病の治療に用いられるのみ薬は、その作用により、いくつかのタイプに分けられます。ここでは、それらの特徴をあげてみました。

(1)スルホニル尿素薬（SU 薬）

古くから経口血糖降下薬として使用されており、患者さんにもなじみの深い薬です。主に、すい臓のβ細胞を刺激してインスリンの分泌を促すことによって血糖値を下げる働きをします。したたがって、1 型糖尿病には効果はありません。副作用として、低血糖がみられることがありますが、薬の働きを考えると当然のことです。食事がとれないときに薬をどうするかについては、あらかじめ主治医と相談しておく必要があります。

インスリン作用増強特性をあわせもったタイプの薬もあります。

(2)ビグアナイド薬（BG 薬）

SU 薬と違ってインスリン分泌を促す作用はありません。主な作用機序として、インスリン作用の増強、ブドウ糖利用の促進、肝の糖新生（ブドウ糖の産出）の抑制、腸管からの糖吸収の抑制などがあげられています。インスリン抵抗性のある肥満した糖尿病の方に多く使用されています。単独投与の場合、基本的には低血糖を起こさないこと、体重増加がほとんどないことなどを特徴とします。

副作用として、胃腸障害、乳酸アシドーシス（きわめてまれ）などがあります。また、高齢者、腎機能障害例、大量飲酒者には使用すべきでないとされています。

(3)α- グルコシダーゼ阻害薬（α-GI 薬）

食後過血糖改善薬として使用されているものです。食事前に服用することにより、炭水化物の消化吸収が阻害されます。その結果、食後の血糖値の上昇が抑えられることになります。

副作用として、おならが出たり、お腹が張ったりすることがありますが、逆にいうと、薬の効果が発揮されていることになります。のみ続けるうちに、だんだんと慣れてくることが多いようです。また、肝障害の例が報告されていますので、定期的なチェックが必要です。この薬は、単独で用いる限り、低血糖はめったに起こりません。SU 薬やインスリンと併用しているとき、低血糖が起こった場合には、通常の砂糖（ショ糖）ではなくブドウ糖の服用が必要になります。

(4)インスリン抵抗性改善薬

筋肉などでのインスリン感受性を高めてインスリン抵抗性を改善することにより、血糖値を低下させる働きをもっています。この薬も、SU 薬のようなインスリン分泌刺激作用をもっていないので、単独使用では低血糖の心配はほとんどありません。

副作用として、重篤な肝障害が報告されています。のみ始めてから一定期間は、毎月定期的に血液検査などを行う必要があります。また、体重増加、むくみを認めることが指摘されています。

(5)速効性インスリン分泌促進薬

すい臓のβ細胞を刺激してインスリンの分泌を促す働きは、従来の SU 薬と同じですが、その効果の発現が早く、かつ短時間であるという特徴があります。

糖尿病勉強会パートⅡ

次の問題をやってみましょう

- 1 摂取した栄養が体内で十分に利用できずに、血液中に（ ）が多くなっている状態が糖尿病状態です。膵臓の（ ）からの（ ）が十分に分泌されなかったりその作用が不足するためにこのようなことが起こります。成人に多い（ ）型糖尿病は多くの場合症状を伴い（ます／ません）。代表的な症状としては、（ ）、（ ）、（ ）、（ ）などがあります。健康者の血糖値は、朝食前空腹時で（ ）～（ ）mg/dlですが、（ ）mg/dl以上で糖尿病が疑わしくなります。
- 2 尿糖は、血糖値が（ ）～（ ）mg/dl以上で陽性となります。はじめ症状がなくとも慢性的に血糖値が高い状態が続くと、合併症が次第に出現してきます。代表的なものは、三大合併症と呼ばれ、（ ）、（ ）、（ ）がそれにあたります。その他にも、進行の速い動脈硬化によって大血管障害もたらされやすく（ ）、（ ）、（ ）などがよくみられます。糖尿病の治療の基本は（ ）療法と（ ）療法で、これらを十分におこなっても目標とするコントロールに満たない時には、（ ）療法が追加されます。
- 3 エネルギーをできるだけ過不足なく効率良く利用し、健康を維持するために体重を適正化することが望まれます。適正体重として標準体重がよく用いられ、BMI方式で求めると（ ）のような計算式になります。ちなみにBMIとは、（ ）の頭文字をとったもので日本語には（ ）と訳されています。（ ）型糖尿病の患者さんに多くみられます。（ ）型糖尿病は日本人の糖尿病患者さんのおよそ（ ）%を占めていますから、現在700万人のうち、（ ）万人が（ ）型糖尿病というわけです。
- 4 慢性病は経過が大切で、糖尿病も例外ではありません。血糖値の推移は（ ）の出現や進行に関わりますから、そのコントロールは重要です。HbA1cは、（ ）～（ ）週間前の血糖コントロール状態を示し、その正常値は（ ）～（ ）でその単位は（ ）を用います。その他に、より短期間の血糖コントロールを示す指標として、（ ）、（ ）、（ ）などがあります。特に（ ）は、1週間前ほどの比較的短期間の血糖値の変動を反映するため、短期でのコントロール状況を知るための良い指標となります。

- 5 （ ）型糖尿病には、インスリン療法が欠かせません。発症は一般に急激であり、口渇や多飲・多尿といった自覚症状も強くでて、インスリンの欠乏状態が続くと、高血糖による昏睡や（ ）といった生命に危険を及ぼす状態に陥りやすくなります。このタイプの糖尿病には遺伝性は（みられ・みられず）、膵臓の（ ）島の（ ）細胞の破壊により、インスリンの分泌はほぼ不能となってしまった状態です。日本人では、およそ（ ）%がこのタイプにあたります。
- 6 血糖値が低くなりすぎると特有の症状が出てきます。代表的な症状として、（ ）（ ）（ ）（ ）（ ）（ ）（ ）などがあり、重症の低血糖では、痙攣や異常行動、昏睡状態などがみられることがあります。分けても注意が必要な人は、糖尿病の合併症として（ ）を有する人、また、糖尿病の薬物療法を行っている人が（ ）を摂取する時です。
- 7 低血糖時には、速やかに糖分の補給を行いたいわけですが（ ）や（ ）という名前の薬を内服している人は、原則としてブドウ糖の摂取とします。低血糖で意識もうろうとなってしまうような時には、口からの糖分の補給は困難ですから、このような時は、ブドウ糖の血管内投与を行ったり、（ ）を注射で投与したりします。低血糖時に経口的にブドウ糖を摂取するのであれば、0.5～1.0単位分、すなわち（ ）～（ ）gのブドウ糖をとるようにします。
- 8 糖尿病の患者さんの増加傾向は著しく、現在およそ（ ）万人に達すると考えられていますが、定期的に医療機関を受診しているのは、そのうちの（ ）割～（ ）割程度といわれています。糖尿病が否定できないひとを含めると（ ）万人にのぼることが最近また発表されています。
- 9 必須脂肪酸と代表的なその誘導体を教えて下さい。また、それらはどのような食品に多く含まれているでしょうか。
- 10 Aさんは、朝食を午前7時にとりました。今日は検査のために、昼食はまだとっていません。その日の午後1時、空腹時の血糖をとってからすぐに昼ご飯を食べました。結果は108mg/dlであり、Aさんは言いました、「私は糖尿病ではない」と。どこか誤りがありますか。それとも、Aさんは正しいでしょうか。

栄養士連盟山梨県支部活動ニュース

11月9日に衆議院議員第43回総選挙が行われました。日本栄養士連盟山梨県支部は、10月21日に支部長、副支部長（2名）、幹事（1名）が自由民主党山梨県支部連合会へ栄養士議員連盟所属の堀内光雄候補を含めた自由民主党候補へ推薦証を提出して応援いたしました。

当日は日本栄養士会・各都道府県栄養士会並びに日本栄養士連盟からのお願い文を持参しました。

11月9日の選挙結果で第2区の堀内光雄殿、第3区の保坂武殿が当選されました。

衆議院総選挙にあたって
日本栄養士会・各都道府県栄養士会並びに日本
栄養士連盟からのお願い

社団法人日本栄養士会
会 長 鈴木 久乃
日本栄養士連盟
会 長 神津 博子
社団法人 山梨県栄養士会
会 長 石坂 恵子
日本栄養士連盟山梨県支部
支部長 藤巻 一雄

平素は、国民の健康増進のためにご尽力を賜っておりますことに敬意を表します。

また、管理栄養士・栄養士の業務の向上と我々栄養士会のためにご指導、ご鞭撻を賜っておりますことを厚く御礼申しあげます。

さて、今、我々管理栄養士・栄養士に次のような課題がありますので、この解決に向けてご尽力を賜りますよう、全国5万6千余名の会員を代表してお願い申し上げます。

なお、平成15年10月9日に開催されました「自由民主党厚生労働部会・厚生関係団体協議会合同会議」別添の要望を行っておりますので、ご参照をお願いいたします。

- ◎ 国民の生活習慣病予防のための自己管理能力やQOLの向上のために、小児から壮年期・高齢期までの「食育」に関しての推進をお願いいたします。
- ◎ 入院患者の栄養状態の改善が医療費の抑制に効果があることから、管理栄養士の医療技術に対して正当な評価を賜りますとともに病院等で供される食事は、医療の一環であることの再確認をお願いいたします。

「市町村管理栄養士設置について」の陳情活動

各支部の協力を得て、未設置市町村への陳情活動を展開した。

1市16町15村（平成15年9月末日現在）



賛助会員PRコーナー

お米に3割混ぜて体質改善！

水溶性食物繊維『βグルカン』が
血糖値の急激な上昇を抑制



新しい麦・進化した麦・それが純麦

純麦とは？

「純麦」は大麦の新品種「ファイバースノウ」(雪のように白く、大麦のコシヒカリともいわれます)を利用して切断・黒条線選別・圧扁などの独自の技術により加工、外観の白さだけでなく、食味、食感に優れた精麦製品です。麦ごはん特有の色の変化(褐色変化)が少なく、白米に3割混ぜて炊いてもほとんど目立ちません。

——基本食の明日をひらく
はくばく®

☆ 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
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 ビ 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 釀 造 ㈱	055-241-8181	岩 下 勝 也	味噌
湊 與 ㈱	055-226-3742	小 野 謙 一	鮮魚、煮貝
㈱ マ ル ハ チ 村 松	054-622-7371	鳥 居 正 男	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	03-5405-7688	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 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)
㈱ 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	山 本 久 夫	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
エ ス エ ス 製 薬 株 式 会 社	0285-48-2781	中 村 健	医薬品の製造販売
㈱ ク リ ニ コ	042-524-5231	矢 崎 浩 子	病態栄養食品の普及、販促活動

☆ 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
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
ミ ー ド ジ ョ ン ソ ン 株 式 会 社	03-5323-8390	赤 間 淳	栄養食品 (アイソカルシリーズ) 販売
株 式 会 社 フ タ バ	0256-33-2451	古 川 斉	けずり節・だし粉末・液体調味料・その他食材製造・販売
花王販売株式会社東京支店食品部	03-3297-6348	早 川 香 織	花王製品の販売
カルピス株式会社東京支店	03-5722-5211	中 井 秀 麿	飲料品品の販売

理事会報告

第 2 回理事会

日 時 平成 15 年 6 日 (土) 9:30 ~

場 所 県立総合女性センター

内 容 結果報告
議 事

- 山梨県栄養士研修について
- 平成 15 年度「健やか山梨 21」について
- 平成 16 年度役員改選について
- 新入会員及び新賛助会員承認について
- 平成 16 年度新生涯学習制度について
- 顧問税理士の導入について
- その他

○役員選挙にあたってのお知らせ

(社)山梨県栄養士会役員の任期満了に伴い、役員改選が行われます。((社)山梨県栄養士会定款第 11 条第 1 項第 3 号の規定による)

理事の選出は 20 名です。

理 事 20 名	各職域部会長が兼ねる 7 職域 7 名
	各支部長が兼ねる 8 支部 8 名
	その他推薦理事 5 名 (部会長推薦)

会 長 1 名 } は理事の互選により定める
副会長 2 名 }
理 事 } は総会において承認する
監 事 }

本会の目的達成にむけての役員体制のより充実と栄養士会活動に協力をいただけますよう、よろしくお願いいたします。

○新生涯学習研修会のお知らせ

別添「新生涯学習研修会のお知らせ」を参照の上、ご理解いただき多くの参加者を期待しております。
不明な点は事務局へお問い合わせ下さい。

賛助会員PRコーナー

感染予防・食品衛生の 手洗いはタッチフリーです。

サラヤ ノータッチ自動薬液供給装置 TS-1000

- センサー感知で手洗い石鹸液が自動吐出。
- 電池使用でも、電源使用でも動きます。
- 取り付けは手軽で簡単です。手洗いシンクの取付用の穴を利用することにより、簡単に取り付けられます。

※オプションの専用アダプター (別売) により AC 電源でも使用可能です。

サラヤ グースネック自動水栓 TW-1000

- センサー感知で水が自動吐出。
- グースネック形状なので肘まで洗えます。
- 電池使用でも、電源使用でも動きます。
- 取り付けは手軽で簡単です。既設の水栓を取り外した後の穴を利用しますので、簡単に自動水栓に取り替えることができます。

※オプションの専用アダプター (別売) により AC 電源でも使用可能です。

球形ステンレスシンク SUS-BALL 40

- 奥行き 約 50cm・横幅 約 45cm とコンパクト、狭い場所にも取り付け可能です。
- TS-1000 と TW-1000 とのセットで取り付けるとノータッチ手洗い装置になります。

衛生手洗いシステムを
おどろきの
価格で実現!

薬用手洗い石けん液

※TS-1000に装着してお使いください。

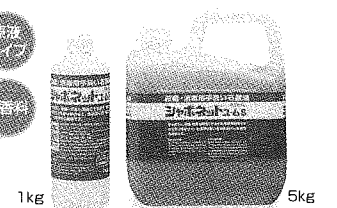
地球にやさしい高生分解性の薬用手洗い石けん液です。手を洗うと同時に殺菌・消毒ができます。

殺菌消毒用 手洗い石鹸液

シャボネット®ユ・ムS

<医薬部外品>

香料無添加で、手指への残臭や食品への移り香がありません。殺菌剤イソプロピルメチルフェノールを配合。食品を取り扱う方に最適です。



商品に関するお問い合わせは サラヤ株式会社 ☎ 06-6797-2525 <http://www.saraya.com/>



事務局からのご案内



平成 16 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

編集後記

明けましておめでとうございます。

この一年もすばらしい年でありますようお祈り申し上げます。

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、私たちの力が試される時が来ています。手を取り合ってみんなで頑張っていきましょう。

◎口座より自動引落手続済者について

平成 16 年 4 月 10 日(出)

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 16 年 3 月 31 日(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。

◎事務局の業務時間 (月～金) 9:00～16:00

◎年末・年始休業のお知らせ

12 月 29 日(月)～1 月 4 日(日)まで

この間は留守番電話と FAX のみの稼動となりますので御了承ください。



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 堀口 一美

栄養やまなし No. 74 平成 16 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

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