

栄養やまなし No. 83

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19年1月

1・2・3月の行事予定

○第17回栄養士研究発表会

平成19年1月14日(日) 午前10:00~12:00

山梨学院短期大学

○生活習慣病予防啓発事業

平成19年2月1日(木)~7日(水)

県民情報プラザ 1F

○指導者のための健康栄養セミナー

平成19年1月14日(日) 午後1:00~3:00

山梨学院短期大学



新年
あけまして
おめでとうございます

目

新年のごあいさつ	2
(社)山梨県栄養士会 会長 石坂 恵子	
日本栄養士連盟山梨支部長 森田 園子	
厚生労働大臣表彰受彰おめでとうございます	4
知事表彰おめでとうございます	5
案 内	6
平成18年度(第17回)研究発表会	
平成18年度指導者のための健康・栄養セミナー開催	
「健やか山梨21」健康づくり実践相談事業	
研究発表会発表要旨	
ニュース	7~8
植物油講演会	
新刊図書紹介	8

次

情報の広場	9~10
一成人病胎児期発症説から次世代の健康を考えるをー	
「高齢化社会」を実感して	
健康づくりのための運動基準2006	
今年の抱負	11~14
私達ががんばっています	15
トピックス	16~18
山梨版「食事バランスガイド」推進事業の記者発表	
ー学ぶじゃんー	
山梨版「食事バランスガイド」推進大会	
賛助会員名簿	19~20
事務局からのご案内	20

新年のごあいさつ

(社)山梨県栄養士会 会長 石坂 恵子

新年おめでとうございます。

会員の皆様には、心新たな元旦を迎えられたこととお慶び申し上げます。

日頃から本会の事業運営に対し、格別のご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて昨年は食育基本法の制定により「幼児期からの食育の大切さ」が喚起され、日本食育学会が設立されたほか厚生労働省と農林水産省が発表した「食事バランスガイド」の周知拡大が急がれています。更には、メタボリックシンドロームに対する関心も高まり、平成20年度から「生活習慣病予防のための検診・保健指導」事業がスタートすることになるなど、健康と栄養を巡る環境には大きな変化が続き、今後も対応に追われる日々が続くと思われます。本会でも山梨版「食事バランスガイド」の作成と、このガイドにあわせて郷土の食材を使った料理集の発行や、食事バランスガイド推進大会を開催しました。詳しいことは本号のトピックスに掲載しました。バランスガイド開発のねらいや特徴を十分に理解した上で栄養指導の対象である個人や集団の健康状態・栄養状態・食行動・ライフスタイルなどを適切に把握・評価し、対象の特性に対応した活用展開に役立てていただければと思います。

終わりにりましたが、皆様方のご健勝・ご多幸を祈念いたしまして新年の挨拶といたします。

新しい年を迎えて

日本栄養士連盟山梨県支部長 森田 園子

政治制度や社会や環境が激変する中で、特に社会保障の安心感がなくなっていると思います。私達の健康や食品をとりまく不安は、国民生活に直結する大きな問題です。栄養士はそういう国民のひとりひとりに向かい合い、具体的で継続的な指導をする大切な仕事を担っており、その必要性がますます高くなっていると思います。

今回、日本栄養士連盟は、07年に行われる参議院選挙の全国比例区に「丸茂ゆきこさん」を推薦することにしました。というのも丸茂さんは管理栄養士・栄養士のモチベーションを高める幅広い活動をされており、政治の場にも実践経験をいかした「社会の改善」にとりくもうとされているからです。

栄養士である丸茂さんが政治の場に入ること、多くの栄養士が日頃現場で感じていることを国政に反映し易くなると思います。生活習慣病の増加は栄養や運動のバランスの問題ですし、これからの医療費増加や高齢社会の質に繋がる大きな問題の第一線で栄養士が立ち向かっており、改善のための生の声をいっぱい持っているからです。

丸茂さんは、栄養士の位置づけや業務向上を第一歩と考えられています。

そういう丸茂さんを山梨県栄養士会として可能な限り御支援したいと思います。これが単なる栄養士利益の問題でなく広く国民の皆様へ貢献できる活動であると信じるからです。皆様の強力な御支援を賜りたく存じます。

新年を迎え 謹んで年頭のご挨拶を申し上げます

社団法人 山梨県栄養士会役員一同

会 長		石坂 恵子
副会長		岡本 裕子
副会長		矢崎 圭子
総務部長	(行政部会)	田草川憲男
総務部担当	(集团健康管理部会長)	大木 由枝
総務部担当	(病院部会)	阿佐美 薫
事業部長	(病院部会長)	小淵 正子
事業部担当	(福祉部会長)	齋藤 正治
事業部担当	(中北支部長)	杉村千代子
組織部長	(峡南支部長)	澤村 和子
組織部担当	(富士・東部支部長)	深澤 幸子
組織部担当	(福祉部会)	斉藤 由香
広報部長	(行政部会長)	杳川 洋子
広報部担当	(地域活動部会長)	秋山めぐみ
広報部担当	(病院部会)	平井美樹夫
学術部長	(研究教育部会長)	根津美智子
学術部担当	(峡北支部長)	嶋津よし子
学術部担当	(学校健康教育部会長)	秋山 知子
理 事		三井 三男
理 事		野口富美子
監 事	(大森・中込税理士事務所)	大森 光子
監 事	(集团健康管理部会)	渡辺ひでみ

日本栄養士連盟山梨県支部役員一同

顧 問	長田 正五	藤巻 一雄	小澤 量子
支部長	(中北分会)		森田 園子
副支部長	(富士・東部分会)		老沼喜久江
副支部長	(中北分会)		石坂 恵子
幹事長	(峡北分会)		遊佐 渚
財政部長	(中北分会)		齋藤 正治
幹 事	(中北分会)		渡辺 富雄
幹 事	(中北分会)		長田 庸子
幹 事	(峡北分会)		川窪真由美
幹 事	(峡北分会)		横内 良子
幹 事	(峡東分会)		窪田 七重
幹 事	(峡東分会)		米山きよみ
幹 事	(富士・東部分会)		中野 輝子
幹 事	(富士・東部分会)		河南 洋子
幹 事	(峡南分会)		望月かほる
監 事	(富士・東部分会)		佐藤 文子
監 事	(峡北分会)		山本 賀子

厚生労働大臣表彰受彰おめでとうございます

厚生労働大臣表彰を受賞して

管理栄養士 栗田 恭子

10月26日、つくば国際会議場で開催された平成18年度全国栄養改善大会において栄えある厚生労働大臣表彰を賜り、身に余る光栄に感謝申し上げます。

栄養士会の諸先輩、仲間のお導きとお力添えがあつてのこと、あらためて身の引き締まる思いです。卒業後、山梨に来て学校給食栄養士をスタートに保健活動を経て福祉栄養士として15年間勤務、62歳で定年。現在医療での栄養管理に携わっています。

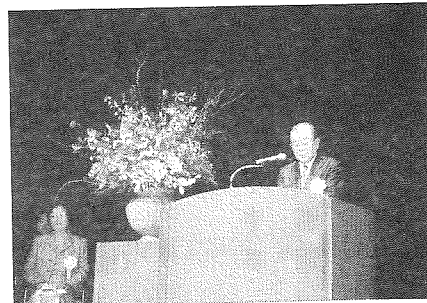
病院で日々、若い栄養士の息吹をパワーに自分自身の栄養士としての「生涯学習」のために、意を新たに組み込んでいます。

新しい科学的知見をもち栄養・食生活に関する正しい知識の普及、それを成果につなげる栄養士職務は多岐にわたっています。例えば患者様と心を通わせた上で改善意欲を引き出し、実践への動機づけをして目的達成を図る「栄養相談」。入院患者一人ひとりに行なう「栄養ケアマネジメント」。栄養補給・経管濃厚流動食などの商品の選択調整。栄養管理と給食管理との円滑な連携。

またNST褥瘡回診への同行、医師を中心にしての多職種カンファレンスなど「栄養サポートチーム」一員として栄養士の実績が期待されています。

NSTの本格稼働に向けPDCAサイクルを基本とした業務の効率化をはじめとして、栄養業務に真剣に取り組むも期待に応えられる力量が問われています。

若い栄養士の活動に期待し声援を送る次第です。
ありがとうございました。



推薦基準

栄養指導業務功労者

現在、栄養士の免許を有する者であつて、常に第一線に在つ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。

特定給食施設

給食の管理運営が特に優秀であり他の模範とすべき特定給食施設（国立及び独立行政法人の特定給食施設を除く。）であつて、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) 特定給食施設としての実績を10年以上有する施設であつ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。

なお、本会からの推薦の場合は会役員歴を考慮させていただいております。

知事表彰おめでとうございます

栄養改善功労者知事表彰を受賞して

山梨学院短期大学食物栄養科 岡本 裕子

この度、栄えある知事表彰を受賞しました。これもひとえに関係者の皆様方の温かいご配慮のお陰だと心から感謝申し上げます。

思い起こせば昭和51年4月に山梨学院短期大学に奉職し、同時に栄養士会へ入会しました。長いようであつたという間に30年が経過し、この間の数々の思い出が次々とよみがえってきます。研究教育養成部会の一員として過ごした時代から、理事、部会長、平成16年からは副会長として今年で3年目に入りました。役職には着いたものの、職場の仕事に追われる毎日で、栄養士会の執行部として十分に仕事ができないことを申し訳なく思っています。

この賞を糧として、今後とも、食を通して地域への貢献と栄養士の地位向上に微力を尽くしたいと思いますので、皆様方のご指導、ご鞭撻をお願いします。

～めぐまれた職場環境に支えられて～

山梨県栄養士会副会長 矢崎 圭子

平成18年度「すこやか山梨21推進大会」の会場において栄養改善功労者として知事表彰をいただきました。身に余る光栄と感謝でいっぱいであります。受賞にあたりまして、当栄養士会長をはじめ、会員の皆様、行政機関各位に対しまして心より感謝とお礼を申し上げます。

S42年より栄養士業務に入り、今までの職場を振り返りますと、日本給食協会の給食管理者養成所をスタートに、ここでの一年間現場業務を中心とした勉強は後の大きな収穫となりました。次に、産業給食でデパートの社員食堂（池袋店）でした。都内各店舗の栄養士が集まり統一献立でした。

管内の池袋保健所のすばらしい栄養士にめぐり合い、ご指導いただきながら社員の栄養改善に勤めた結果、当時の美濃部都知事より、池袋店の施設の表彰をいただき、栄養業務に燃えていきました。

そんな折、急遽実家の一宮町にもどることになり4校の学校栄養士となり、理解ある上司の元で、県や栄養士会での研修会、大会、栄養改善学会と勉強する場を与えられ、さらに予算もいただき、その当時ガリ版ずりの献立も栄養のリーフレットも印刷となり、とても見やすく好評でした。

その後、学校栄養職員に変わる時、町の栄養士となり、町民の健康づくりに専念しました。食改員とのおつき合いも深まり、信頼関係も生まれとても良い環境での仕事が出来ました。町民と行政、団体が一つになって取り組んだ事業の成果が実り、「健康と生命を守るための一宮町民会議」が内閣総理大臣表彰を受賞することが出来ました。この事業に対しては、栄養士会からも講演会等の講師として、長田正五先生、深山武先生、日栄からも田中静雄先生、県からは当時予防課長補佐の藤巻一雄先生を招いて、町民の健康についての理解を深めました。

最後のしめくくりとして、栄養改善大会を行い、増沢とし子先生の講演をいただき、「栄養改善のあゆみ」（P40）も発行してこの事業を終えることが出来ました。この事業にかかわることによって、町や理解ある上司にめぐまれ、又、栄養士会や県、保健所の栄養士よりあたたかいご指導や、支えをいただき、当時、市町村栄養士の配置の少ない中、町の栄養士の存在を認めていただいたことは、努力したことへの充実感でいっぱいでした。そして、寿退職し、在宅栄養士の研修を受け、保健所、市町村関係の仕事をしなが、子育て、仕事（会社）へと移り、今現在に至っています。

今までの栄養士人生をふり振り返り、めぐまれた職場で理解や支えをいただき、栄養士としての足跡を残すことが出来ましたことはこの上ない幸せに思っております。

最後に、栄養士会、会員の皆様の益々の発展とご活躍をお祈り申し上げ受賞のお礼とさせていただきます。ありがとうございました。

案内

平成18年度（第17回）研究発表会

主 催 (社)山梨県栄養士会
後 援 山梨県
日 時 平成19年1月14日(日) 10:00～12:00
会 場 山梨学院短期大学
甲府市酒折2-4-5 (電話055-224-1436)

平成18年度 指導者のための健康・栄養セミナー開催

主 催 (社)山梨県栄養士会・(社)日本栄養士会
協 賛 大塚製薬株式会社
日 時 平成19年1月14日(日) 13:00～15:00
会 場 山梨学院短期大学
甲府市酒折2-4-5 電話055-224-1436

「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19年2月1日(木)～2月7日(水)
場 所 県民情報プラザ 1階ロビー
内 容 パソコンによる栄養相談等、個別相談

研究発表会発表要旨

学校健康教育部会 上野美和
韮崎北西小学校

給食集会の実施

学校における食に関する指導には、授業等で行う集団を対象にするものと、偏食指導等の個別を対象にするものがあります。今回は昨年度の給食週間中に実施した全校児童を対象とした給食集会について発表します。

研究教育部会 藤井まさ子
山梨学院短期大学

食事バランスガイドの食事評価への活用の試み —中高年の食事バランスの現状—

生活習慣病を予防し健康を増進するためのツールとして、食事バランスガイドの普及が求められている。中高年者を対象とした食事調査結果をもとに、食事バランスの状況と普及活動における課題について検討する。

行政部会 窪川真由美
山梨市役所保健課

「山梨市食育推進計画」
～たのしい おいしい 和みのまち 山梨市～をめざして

山梨市では早い時期に食育推進の基本的な考え方を明らかにするとともに、食育を具体的に推進するための総合的な指針として「山梨市食育推進計画」を策定しました。計画の内容と取り組みについて報告します。

集団健康管理部会 宮下恵理
昭和大学富士吉田校舎

大学生の食意識について

学生を対象にアンケートを実施し、集計結果より、学生の食事に対する意識や食堂を利用することをどう考えているのかを発表する。

地域活動部会 清水絹代
県立ひばりが丘高等学校

気づきへから行動変様へのお手伝い

- 1) 大月市保健事業における取組
 - 母親学級・離乳食教室への食の安全を中心としたアプローチ
 - 食生活改善推進委員養成講座におけるアプローチ
- 2) 都留市保健事業における取組
 - 総合検診結果説明会におけるパワーポイントとフードモデルによる説明の効果
- 3) 定時制高校における給食管理と食育への取組
 - 体験学習
 - 総合学習

病院部会 平井美樹夫
山梨県立中央病院

NSTの現状と課題

当院の2005年度のNST活動状況を分析し、今後の方向を考えると、メンバーの出やすい環境づくり、時間短縮化の工夫、データの蓄積によるエビデンスのあるアピール体制づくりの3つが必要である。

病院部会 堀込かずみ
北杜市立甲陽病院

経口摂取のチームアプローチによる栄養・褥瘡改善症例

NST・褥瘡合同回診の中で、必要栄養量をすべて経口から摂取できたアプローチは、スタッフのモチベーションのアップに繋がる。その改善症例を検査値やDESIHNを追いつながら報告する。

福祉部会 川村もと江
特別養護老人ホーム南岳荘

食事前体操の取り組みについて

自分の口から食べ続ける事を目的に手作りテープで実施している。3年間で食形態変化無しの方が約60%という結果である。少なからず嚥下機能低下予防に役立っていると思われる。

今後はQOL向上を目指し努力したい。

ニュース

植物油講演会

「最近の植物油事情」

講師 茨城キリスト教大学・生活学部

五十嵐 脩 教授

最近の植物油を巡る問題点(栄養的以外)

1. 植物油の需給状況
2. 植物油の脂肪酸組成の改革と今後の展望

1. 植物油の需給状況

現在、植物油の原料は玄米精白時に出る糠を原料として使用する米油を除くと、全ての植物油は原料が輸入品。

食用油の自給率は――→3%

【家庭用食用油の市場動向まとめ】

●販売量・販売金額は、横ばい

しかし、内訳を見てみると・・・

●一般サラダ油→減少

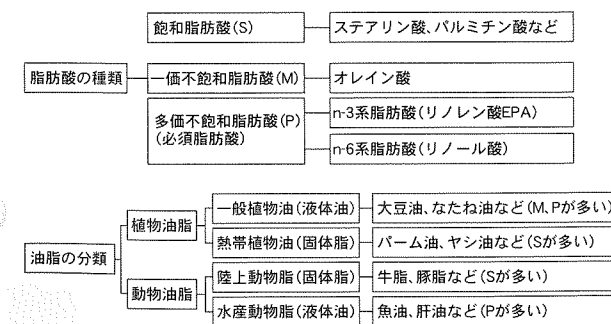
●プレミアム商品→拡大

キャノーラ油 健康オイル

ヨーロッパなどでは、自動車の燃料に菜種油が利用されるようになり、わが国で主要な植物油として利用されている菜種油の需給が逼迫しつつある。

2. 植物油の脂肪酸組成の改革と今後の展望

脂肪酸と油脂の分類



n-6系とn-3系のバランスを考えて、幾つかの植物油を混合してn-3/n-6比を調整した製品も市販されている。また、加熱時の安定性を向上する目的でリノレン酸を減らすような(低リノレン酸高オレイン酸タイプ)脂肪酸組成の改変も行われている。この改変の目的は戻り臭や加熱によるリノレン酸の分解により生成される酸化臭の除去を主な目的としている。

今後、日本が輸入できる食料が制限される可能性を秘めた危機的状況に近づいているかもしれないという意味から、油糧作物についても世界的な視野で原料の確保および生産量の多いパーム油の利用なども視野に入れておく必要がある。

(文責：行政部会 沓川洋子)

「新しい油脂栄養論」

講師 九州大学・熊本県立大学
菅野道廣 教授

1. 油脂の適正摂取量

日本人の食事摂取基準(2005年版)は、
・摂取量策定の基準のほとんどは、海外での病態改善に基づくもので、健全な日本人を基準としたものではない。
・オレイン酸の摂取量や多価不飽和脂肪酸比率(n-3/n-6比)が決められていない。

などの問題点はあるが、日本人の健康のためには、最適な指針である。

エネルギー比20～25%の摂取量

質(脂肪酸のバランス) P/S=1

n-6/n-3≒4

世界的に見ると、わが国の油脂摂取事情はかなり特異的なものであり、諸外国での事例を背景にしたn-3系多価不飽和脂肪酸崇拝説やオレイン酸至情論、リノール酸悪役説は、わが国の実情には馴染まないものである。

世界比較

世界の脂質所要量(推奨量)					
国家・機関	総脂質	多価不飽和脂肪酸	n-6 (18:2)	n-3 (18:3)	n-6/n-3
米国(1989)	<30 (飽和<10)	7	1-2	—	4-10
カナダ(1990)	30 (飽和<10)	3.5 (最低)	3 (最低)	0.5 (最低)	4-10
英国(1991)	33	6	1 (最低)	0.2 (最低)	—
FAO(1994)	15-35 (飽和<10)	—	4-10	—	5-10
日本(1995)	20-25	7-8	—	—	4
日本(2000)	20-25 (飽和<10)	7-8	—	—	4
オランダ(2001)	25-40 (飽和<10)	3 (最大<12)	2	1	(2)
米国(2002)	25-35	—	5	0.5	(10)
WHO/FAO(2003)	15-30	6-10	5-8	1-2	(4-5)
日本(2005)	20-25 (飽和4.5-7.0)	—	<10	>2.6	(4)
米国(2005)	25-35	<10	5-10	0.6-1.2	—

日本人の油脂摂取状況は、みえない油を3/4特に肉から1/4摂っている。

希望油1

いま油脂に求められているもの

1. 高安定性油脂(酸化・熱安定性)＝過酸化病対策
抗酸化剤の利用、脂肪酸組成改質、物理的安定性(構造特異性)
2. 健康油脂＝生活習慣病対策
低カロリー・体脂肪低減油脂
(構造脂質、DAG、MCT、Olestra、Caprenin、SARATRIM)

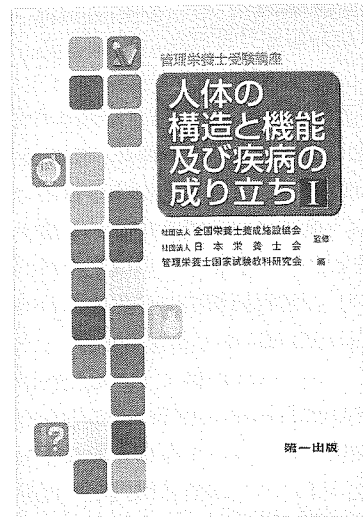
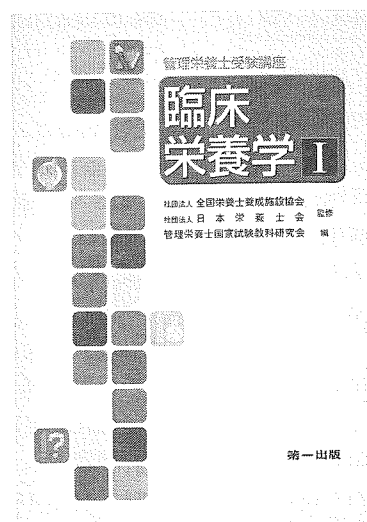
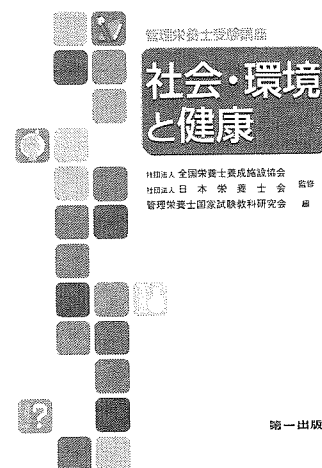
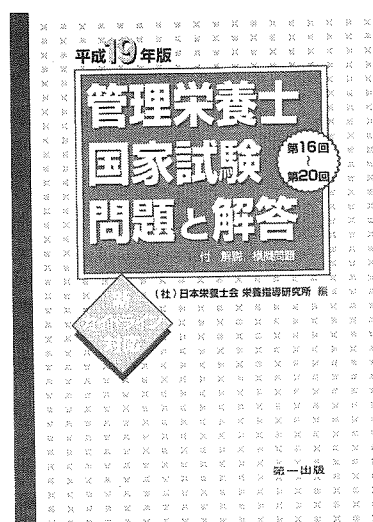
脂肪酸のバランス、特殊な脂肪酸、トランス酸フリー
共存機能性成分（植物ステロール、トコトリエノール）

3. 美味しい油脂＝食生活の満足度
グリセリド構造、微量成分、加熱臭の少ない油
4. 安値な油脂＝経済性
代用油脂・合成油脂
5. 低アレルギー性（遺伝子組み換え）

まとめ1

「あぶら」の健康な食べ方

1. まず摂取量が最大の問題点
どんなにすばらしい油でも食べ過ぎはマイナス
2. つぎに、油の質（バランス）の問題
飽和酸と不飽和酸のバランス、n-6/3n比
3. 偏見を捨てること
モノ不飽和酸の過大評価：万能の脂肪酸？
n-3系脂肪酸の過大評価
魚油を食べると頭がよくなる？
n-6系脂肪酸の蔑視
リノール酸は有害？（文責：行政部会 香川洋子）



（管理栄養士国家試験受験願書は本会事務局にも準備されています。）

新刊図書の紹介



情報の広場

栄養改善学会特別講演より

胎児期より目指す健康長寿

ー成人病胎児期発症説から次世代の健康を考えるー

平成18年10月25日（水）～27日（金）つくば国際会議場において、第53回日本栄養改善学会学術集会が開催された。特にインパクトのあった、東京大学大学院医学系研究科発達医科学福岡秀興先生の特別講演を学会のトピックスとし、聴講者より情報としたい。

成人病胎児発症説とは、「成人病といわれる疾患は、胎芽期、胎児期、新生児期の低栄養または過量栄養への暴露によって70％がインプリントされ、出生後の生活習慣の負荷により発症する。」この学説である。英国のDavid Barker学派が提唱し、原語では「Fetal Origins Adult Disease (FOAD)」と言うもので、疫学、動物実験、分子レベル等各方面で大掛かりに研究され実証されつつある。21世紀最大の医学説と言われ、Barker先生はこの研究で栄養学のノーベル賞といわれるダノン賞を受賞した。

その機序は、胎内で臨界期に低栄養に暴露されると、細胞レベルで代謝応答が生じ、エピジェネティクスとして注目されるDNAのメチル化・脱メチル化や核蛋白ヒストンH3のアセチル化・メチル化等が生じることにより、遺伝子発現機構が本来ある姿から変異して生ずるとされる。胎内でのこれらの変化は一生持続する傾向がある。胎内での劣悪な栄養環境に適応した遺伝子発現機構は、栄養豊富な出生後の環境に暴露されやがて成人病が発生するとの結論である。

日本の現状では、2500 g未満の低出生体重児は、1980年代の5％台から2004年には9.44％に達し更に増悪している。平均出生体重は1980年では3250 gで、最近では3000 g以下となり、20年間で200 g減少した。胎内で低栄養に暴露されるので、体重が小さくなるのである。その原因は、妊娠前の母親の低栄養状態、妊娠中の母親の低栄養および体重増加の抑制、喫煙、妊娠中毒や自己免疫疾患その他による胎盤機能の低下であると報告された。

「女性の栄養およびライフスタイルは、自分のみならず次世代までの健康を左右する重要なものである事に改めて目をむける時が来ている。栄養の専門家である栄養士の責任は重い。また、周産期関係者の密接な連携が強く求められる。」との講師の言葉で終了した。

（文責 集団健康管理部会 大木由枝）

「高齢化社会」を実感して

最近フィットネスクラブの新規開設や開設予定などの折り込みチラシが頻繁に届くようになった。この広告にある「健康」、「痩身」、「美しい」、「若返り」といった甘い言葉の羅列、そんな言葉に誘われ、フィットネスクラブに通うことにした。その結果体脂肪率も15％ととそれなりの効果があった。

現在、通っているフィットネスクラブであるが、ここに集う面々の約7割強は女性である。その年齢幅は20歳代～70歳代と幅広い。もっともメインメニューが、ヨガや太極拳、ローインパクトエアロビクスといった身体に強い負荷が掛からない運動だからといった理由。それに加え女性は男性に比べ、より美しさ（肥満解消や防止など）への願望が強いことも影響しているのだろうか？

さて、次々とあちらこちらに開設されるフィットネスクラブであるがその設立理由について考えてみた。もうすぐ第1次ベビーブーム（昭和22～24年）の世代の700万人もの大量定年退職者を控え、その世代の余暇の受け入れ先として、健康関連企業がその先鞭を付け始めているのである。

現在は男女性を問わず60歳代はいたって元気であり、健康への関心度は極めて高く、暇を持て余した（失礼）定年退職者を標的とした新たな市場開拓だろうと考える。

次に栄養補助食品（サプリメント）のことである。新聞や折り込みチラシ、また深夜のテレビショッピングと、この類いの情報提供がない日は皆無である。この市場は、一昨年の市場規模1兆6千億円を超えた。この市場拡大の裏にはアンチエイジング（老化防止）という流行り言葉が支えている気がしてならない、その表れとして栄養補助食品の売れ筋のトップランキングのビタミン類に続き、美肌や美白など肌の老化の抑制、回復や関節炎の改善、それに認知症予防などに効果があるといわれている栄養補助食品（コラーゲン、コエンザイムQ10、グルコサミン、コンドロイチン、DNA）の攪頭が著しい。これら健康補助食品の効果や効能の如何については意見が分かるところであるが、いずれにしても世の中は、じんわりとまた着実に高齢化社会に進んでいることを感じる今日この頃である。

（文責 病院部会 阿佐美 薫）

健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～ (概要)
健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～ (概要)
＜エクササイズガイド2006＞

策定の趣旨

運動基準

生活習慣病を予防する観点を重視して、生活習慣病の予防についてのエビデンスに基づき身体活動量・運動量・体力(最大酸素摂取量)の基準を示す。

運動指針

運動基準に基づき、安全で有効な運動を広く国民に普及することを目的として、現在の身体活動量と体力の評価とそれを踏まえた目標設定の方法、それらを達成するための方法を具体的に示す。

身体活動・運動の単位

強度の単位:メッツ

- ・身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位
- ・安静時は1メッツ

量の単位:メッツ・時

- ・当該活動の「強度×時間」
- ・運動指針では
1メッツ・時＝1エクササイズ(Ex)の運動

参考

体重60kgの場合:1メッツ・時＝63kcal
(標準体重の場合:1メッツ・時＝体重×1.05kcal)

運動基準・運動指針の概要

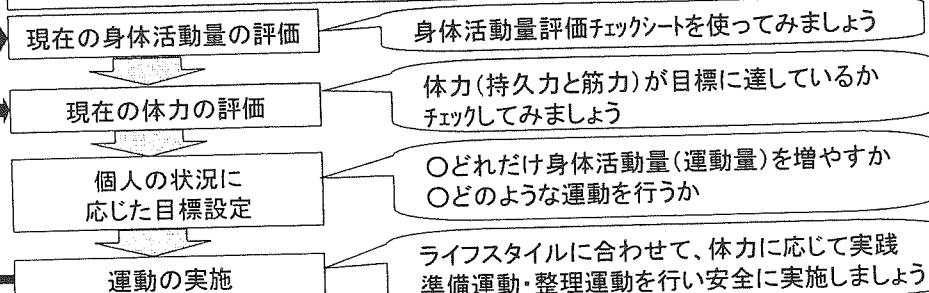
身体活動量(運動量を含む)の基準: 週23メッツ・時
運動量の基準: 週4メッツ・時
体力の基準値: 性・年代別最大酸素摂取量の基準値

目 標

目標は、
週23エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)！
そのうち、4エクササイズは活発な運動を！
(活発な身体活動:3メッツ以上の身体活動)

評価から実践まで

いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩！
自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分！



今年の抱負 亥年生まれの会員に聞く

(順不同)



上 條 加 代

私は現在、大月市の社会福祉協議会が主催する、年配の方々に様々な文化活動に参加してもらい、楽しみを再発見してもらうという趣旨で活動している老人大学の料理部にて料理実習の講師を担当しております。

参加する生徒さんは15～20人程度で、中にはほとんど料理経験のなかった男性もいます。作る料理の決定・分量・味加減などを設定する際には個人の好みの違いもあり、バランスをとるために苦心することもあります。ですが、生徒さん達が、料理がうまくできて喜んだり、完成した料理を食べながら歓談する笑顔を見るとやはりうれしいものです。

また、ある男性は、料理を始めた事により、奥さんと料理についての会話が増え、また、普段、何気なく口にしていた食事、どのように調理されているのか、味付けはどうかなど作り手を意識するようになったとうれしそうに話していました。皆さんに料理を教え、時には気づかされ、教わりながら奮闘する日々ですが、料理を作る喜び、美味しく食べる幸せを忘れずに教示していきたいと思います。

今年一年が皆様にとって、また私にとっても実りある充実した年となる事を祈念しつつ筆を置きたいと思います。

今生かされている実感

清 水 絹 代

双子を含めた子育ても終盤となり、今私は様々な意味で大変充実しています。そしてそれは子育て体験と多くの場での人々との出会いにより多くの学びをさせていただいたことで培われてきた力が、こうして仕事に生かされていることに感謝しています。また環境問題への取り組みで得た情報・知識、住民活動の政治・教育・男女共同参画に関する学びと実行力は、私の生き方の根源にあり、栄養士の仕事をする上で大変大きな力となっています。更に都留市男女共同参画推進委員・自治基本条例・食育基本計画策定委員として市政に参画する中で、今までの活動・学び・仕事それらが大きく繋がっていることを実感しています。栄養士として今何を伝えるべきか、そのために何をすべきか何ができるかしっかり見極め与えられた職場(高校・都留市・大月市・料理講習講師)を大好きな料理とおしゃべりを生かしながら更に充実させたいと思っています。

山に魅せられて

杉 村 千 代 子

四方山に囲まれた甲府盆地に生まれ育って、山へのあこがれとか興味を持ち続けていたが、山に登る機会など子どものころはないに等しく、仕事に就いてからである。

初の山登り(ハイキング)は大菩薩嶺だった。

子育ても一段落した30歳半ば、また職場の山好きの人たちと登りだした。

(記憶の残る山)

ライトの灯りで笹が岳山頂をめざした。平成14年10月13日、布引山の三角点脇に張ったテントを出た時は真っ暗だった。リーダーの後を続いて歩き、頂上手前で日の出となる。頂きに立つと小笹の上に富士山が見え、荒川三山や赤石岳など360度すばらしい眺望にふれ、全身で爽快感に浸ることができた。

「山梨百名山」の短い標柱と静岡県のごく立派な標柱があった。再度来ることがあるのかどうかかわからない、しっかり脳裏に焼き付け、記念撮影もした。

私のまわりの人たちは笹が岳をめざしても悪天候で引き返したり、登頂しても霞がかかっているような天気、2回、3回登っているうちにやっと好天にあえたとき聞いていたのに、初めて登り天候にも恵まれた自分は、なんと運が良かったのだらうと空と山の仲間たちに感謝している。

南アルプスの遙か奥の遠い空の下に聳えている双耳峰の笹が岳、いつかはきつと行ってみたい山だった。登山道ははっきりしていたが、急登が延々と続き、その上、テント、食料、水等をすべて背負い上げなければならない。絶対に登頂するという気構えと体力が必要であるという山登りだった。今でも鮮明に蘇ってくる山行である。

また、平成9年には北岳山頂に山梨百名山の標柱を建てたことも忘れられないことのひとつだ。

それから、山好きの人は人好きであると思うような気がする。ゆかいな仲間が多い。花、鳥に詳しい人にはその名前を教わり、山菜やきのこに詳しい人には採り方や食べ方の講習を受けるなど会話の弾む山行の楽しさは胸突き八丁の急登でもその苦しさを感じさせないのだ。

今では夫をもまきこみ、低山・高山・海外の山の山登りを楽しんでいる。

還暦の本年は、小太郎山(北岳のとなりの山)に登り山梨百名山達成を目指している。

「あたらしい年を迎えて」

中 村 みどり

新年おめでとうございます。

あたらしい一年の年の始まりは特別ですね。

私はいつも、これから始まる新たな日々に想いを馳せてみることから始めます。今年はどんな素敵な人にめぐり逢えるのだろうか。どんなわくわくする出来事に出合えるのだろうか。目を閉じて未来への期待に心をときめかせ、そうしていつものようにまっさらな気持ちで踏み出します。

去年は、仕事を通してたくさんの方との出会い、嬉しい出会いがあり感動がありました。これまでの人生を振り返ってみても、節目節目での出会いによって刺激を受け、生きる元気を与えられ、喜びがもたらされ、そして今日がある事を実感しています。樂ばかりでないのが人生であります、辛いとき、落ち込んでいる日、心穏やかで入れない日々もあるわけです。そんな時は、愛猫たちを傍らに、過去に私を力づけ元気づけてくれた人々との出会いや嬉しかった出来事を思い返します。そうすると、再びその感動や感謝の気持ちが心を包み込み、温かい気持ちになれるのです。私にとって新たな出会いは新たなエネルギーの源ともいえます。そしてもうひとつ【学び】も私を常に前進させてくれる大事な生きる要素です。興味のある物事に対して積極的に取り組み、ワクワクする心を持続させていくためには、やはり心身ともに健康であらねばなりません。心身が健康であると、自然に力が湧いてくるものですね。人生をより豊かにするには、まず健康を保つ努力から。「基本は健康」。これは私の信条でもあります。そしてその信条をもとに、新年もまた一歩前進できたらと願っています。

私の好きな言葉があります。Today is the first day of the rest of your life”（“今日”はこれからの人生の第一日目）今日私が踏み出す第一歩は、ちっちゃな一歩かもしれない。けれど、どんなちっちゃな一歩でも、歩き出さえば、そうして歩き続けさえしたら、いつの間にか道はできていくものです。

振り返れば、私のこれまで歩いてきた道は平坦ではなかったように思いますが、大事なのは今。そしてこれからなのです。

日々の暮らしは風のように、光のように何事もなかったように流れて行きます。貴重な時間を無駄にせず、流されずに生きていきたい、と思うのです。

透明感あふれる新しい年がスタートいたしました。会員の皆様や私にとって今までにない感動に出会えますように。そしておひとりおひとりのさらなる前進の年になりますように心からお祈り申し上げます。

子育て（食育）が終わり、在宅栄養士で学校給食、食推、検診後指導を5年、老人福祉施設で老人食を10年経験させていただきました。当時介護保険が始まる前だったのでドイツ、イギリスの施設見学をし食事情も視察してきました。又、先進施設へ出向きバイキングを見学試食しミキサー食もゼリーで固めてあり、これなら食べやすく見た目も美しいので取り入れてみようと思いバイキング選択食喫茶と次々新しい方式を取り入れ、老人が笑顔で楽しく召し上がっていただく姿は忘れられない思い出です。

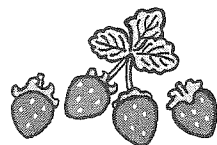
家庭の事情で10年勤めた老人福祉施設を退職し、食に変わりはないのですが今度は植物を育て安全な食べ物を作ろうといちご園を始め6年目に入りました。

○完熟いちごのおいしさにこだわり、練乳なしでおいしさ発見してね。

○食の安全にこだわり無農薬栽培と清潔な高設養液栽培で安心して食べられます。

○バリアフリーにこだわりお体の不自由な方や高齢者も安心していちご狩り、をモットーに日々努力しております。植物は手をかければかけるだけ答えてくれます。

里芋の親芋は小芋が大きくなっても親芋はしっかり根を張って育ちます。私も健康でしっかりしたいいちご苗を育て大きく赤い実が成るのを楽しみたいです。



「家庭菜園」でのひととき

矢 崎 圭 子

新年あけましておめでとうございます。

月日のたつのは早いもので5回目の亥年が回って来ました。私は、数年前から「家庭菜園に多忙ながらも時間を見つけて色々な野菜づくりに挑戦しています。いくつかの失敗や、発見があり楽しいものです。

我が家の食卓は「産地、地消の低農薬」と今年も張り切っています。

仕事（会社）とそして、家族の協力を得ながら、微力ですが、栄養士会へのお手伝いと健康で充実した日々を送ることが幸せと思っています。

今年もよろしくお願いします。

最近思うこと

相 原 恵 子

明けましておめでとうございます。

今年は年女……あらためて自分の歳を意識して考えてみました。

「いまでも若くない。体力も能力も若い時とは違うが、気持ちは若く持ち、体を鍛え（無理せず）、頭も使って少しずつでも努力はしていこう…点と。」

今年は就職して25年目を迎えます。仕事を通じて大勢の方と知り合う事ができ、多くの刺激を受けています。現在は中央病院 総合相談センター栄養相談科に所属し、4人の管理栄養士で病院給食に関することや患者さんの栄養相談に関わっていますが、個々人の状況に応じての指導は奥深さを感じています。適切な療養指導をするため、今年は資格の取得に力を入れたいと思っています。

家庭においては……三男が中学生になります。一緒に行動できるのもあと少しかなと淋しさもありますが、主人と二人、お互いに健康に気をつけ仲良く（？）過ごしたいなと思います。また、仕事を続けられるのも家族の協力、特に義父母の手助けがあつてのこと……いつまでも元気でいてほしいと願っています。

今年が皆様にとって素晴らしい年になりますように……。

行政の栄養士として

窪 川 真由美

山梨市役所に栄養士として勤務して、早いもので27年がたちました。

その間に老人ホーム、福祉事務所で給食の業務を担当し、現在勤務している保健課に異動になり、6年がたちました。

行政の栄養士は、献立を作成することはほとんどなく、栄養相談、食生活改善推進員の事務局など、人の前で話をする機会が多く、私も6年目に入りやっと慣れてきました。

そして今年度は、新しい仕事である「山梨市食育推進計画」の策定をしました。

事務的なことから印刷まで、すべて自分達の手づくりで作業することは想像以上にたいへんでしたが、いろいろな方の協力により11月に策定することができました。

この計画を策定したことで、全く違う分野の仕事を経験でき、たいへん勉強になりました。

今後は、この計画に基づいた事業展開ができるよう、がんばりたいと思います。

また、平成20年度の医療制度改革では、食生活の改善で医療費を削減するという事で栄養士へ大きな期待がされています。

これからも行政栄養士として、住民の健康のために取り組んでいきたいと思っています。

“前向きにプラス思考で”

小 林 めぐみ

小規模保育所で、家庭的な雰囲気の中楽しく仕事をしています。保育所だけの殻の中に閉じこもってはいけな
いと思い、栄養士会の生涯学習講座を受講し始めて3年目になります。1年目よりは、2年、3年と受講するのが楽しみとなり、たくさんの刺激と元気をいただいています。

原稿依頼の電話を受け、自分の年にハッとしました。年女という事で、気持ちも新たに健康で楽しく仕事ができる事に感謝して、前向きにプラス思考で、栄養士としてのスキルアップに努力しながら頑張っていきたいと思っています。

新年を迎えて

堀 込 かずみ

私の好きな言葉に「一生懸命」という言葉があります。不器用でも、失敗しても、一生懸命に取り組んだのなら悔いがないと思えるからです。栄養士の置かれている状況は厳しい中ですが、「一生懸命」を常に心に思い、今年も亥年生まれらしく、根性で頑張りたいと思います。

「年女になって」

大久保 裕 美

福祉施設の栄養士として16年目を迎える年女と聞いて、もうそうなるんだなとこうして原稿を書きながら思っています。去年は、いじめ問題や、子供にまつわる事件などが多くあり子供をもつ親として心が痛む年でした。仕事面では給食業務が委託化され、栄養士としての業務も減少し、利用者の年金、医療費管理など、事務処理をまかせられ、本職がどちらなのか問う事もしばしばありました。しかし、今年は、そんな事にもめげず、イノシシのように突進して今後も福祉栄養士として頑張っていきたいと思っています。

新年を迎えて

橋 田 正 美

月日がたつのは早いもので、栄養士になってはや15年がたちました。仕事においては様々な場面で格闘しています。まだまだ勉強不足だと感じる日々を送っています。今年も勉強も頑張り、自分をもっともっと向上させていきたいと思っています。

今年の抱負

酒 井 美恵子

振り返りますと栄養士の職についてから15年の月日がたとうとしています。

長い間には、様々なことがありました。嬉しかったこと、辛かったこと、その度にまわりの人と共に笑ったり、涙する事もありました。

今まで私が頑張ってきたのは、上司の教え・仲間の人たちの協力・患者様の笑顔があったからだと思っています。近年、栄養士の業務は複雑になり今まで以上に知識を必要とされています。

自分を成長させるためには、日々の努力が大切です。患者様にも口から食べることの大切さを理解してもらい、また笑顔をみるために私自身しっかり前を見て仲間と共に歩いていこうと思います。

今年の抱負

土 屋 加 織

国家試験に合格し、はや14年目を迎えることができました。

病院、企業、現在の福祉といろいろ経験できたこと。やはりこれも資格があったからこそできたんだと思います。

和歌山県から結婚を機にこちらに来てはよいもので、8年半たちました。環境的には長く似たところで、人間関係にも大変恵まれ幸せな毎日を過ごさせて頂いてます。現在は、この春小学校の息子と5月に2歳になる双子の娘を持つ母親をしながら、家族の協力を得、毎日ががんばっています。介護保険制度が変わり、栄養ケアマネジメントがはじまった頃に育休から復職させて頂き、日々思うようにはなかなか進まないながらも、頑張らなければと思っています。

これからも、近隣の先輩栄養士の方々の指導を賜りながら、夢と希望をもって、社会に少しでも多く貢献できる栄養士になれるよう努力したいと思います。

新年を迎えて

向 山 奈 生

小さい頃から料理をすることが大好きで、大人になったら料理関係の仕事に就きたいと思っていた私が栄養士の道に進むことを選びました。

そして現在の老人福祉施設の栄養士になり7年が過ぎようとしています。

年齢とともに変化する症状に合わせた食事内容、形態への工夫に日々勉強の毎日です。

高齢者にとって、食事は毎日の“楽しみ”の一つだと思います。利用者さんからの「美味しいよ」を励みにこれからも、喜んでいただける食事作りに努めたいと思います。

今年は猪年…利用者さんからいろいろなことを学び吸収し、栄養士として猪突猛進とまではいかずとも、一步一步、確実に前進できるよう頑張ります。

私の抱負

山 宮 梨 奈

新しい年を向え、栄養士となって4年目に入る、職場が病院勤務のため、土・日の休みが取れなく、勤務時間等も不規則であるため、なかなか旅行等には行けない。けれど、毎日違ったメニューで、3食分の食事を作る。失敗もあるが仕事のやりがいを感じる日々でもある。今年も安全でおいしい食事を患者さんに提供できるように心がけていきたい、そして明るい職場作りを目指して行きたい。

2007年抱負

米 山 和 子

2007年は知識を深める1年にしたい。本学園は部活動で全国的に活躍している生徒も多く、『スポーツ栄養学』の知識を必要とされる場面もある。2007年は『スポーツ栄養学』を中心に勉強していきたいと思う。

胸をはって『管理栄養士です』というには、経験も知識もまだまだ未熟である。次の年女の時には胸をはっていえるように、日々努力していきたいと思う。

その他の亥年生まれの方々

(順不同)

小 林 千恵子	(財)身延山病院
佐 藤 百合江	
田 中 典 子	特別養護老人ホーム福寿荘
中 田 久仁子	(株)ライフサポート
三 科 尚 美	(財)山梨整肢更生会富士温泉病院
宮 川 善 美	笛吹市境川支所
雨 宮 千 春	
上 杉 まゆみ	富士・東部保健福祉事務所
櫻 井 良志美	社会保険山梨病院
志 村 美 幸	山梨県厚生連保健管理センター
田 辺 律 子	
長根山 亜 紀	(株)日京クリエイト山梨営業部

古 谷 けい子	
三 浦 ち せ	鳴沢村鳴沢保育園
石 山 佳 美	山角病院
岩 下 裕 子	万才保育園
勝 俣 紀代美	
斉 藤 和 美	
志 村 祐 衣	二川保育園
高 橋 南	
名 取 志 穂	
藤 原 みなこ	(株)桔梗屋
望 月 美 佐	

私達ががんばっています！

会員の皆様から「私達ががんばっています」というテーマで

①自己紹介・職場紹介

②主な仕事内容

③仕事で「うれしかったこと」「つらかったこと」など

④現在取りくんでいること

⑤栄養士会に思うこと 等を今回は学校健康教育部会・行政部会会員より書いていただきました。

学校健康教育部会

甲府市立玉諸小学校 秋 山 知 子

行政部会

行政栄養士として

富士・東部保健福祉事務所 天 野 久 美

① 自己紹介

私は、昨年から甲府市立の小学校3校に勤務している学校栄養職員の秋山です。一昨年までは、県教委の行政栄養士をしていました。その前は中学校の勤務が長かったので、今の小学校での毎日は、子ども達がかわいくて、目まぐるしくて笑顔が絶えません。

② 主な仕事内容

学校栄養職員の職務は、大きく分けると給食管理を始めとして、食に関する指導、個別の食事指導の3つになります。甲府市には11名の栄養職員がいます。2名は中学校の給食を担当し、あとの9名は私を含め小学校の給食を担当しています。小学校の栄養職員はそれぞれに3校を担当し、栄養管理・衛生管理・食に関する指導等を行っています。1週間の5日のうち、所属校に3日、兼務校に2日、会議などの出張が2～3回と、落ち着いて学校にいる日がほとんどない大変忙しい毎日です。

③ 「うれしかったこと」「つらかったこと」

栄養やバランスについては、授業でしっかり教えることにして、毎日のクラス訪問では食べ物や食べることに関心を持てるように、食べ物のちょっとおもしろい話をしています。この話しは子どもをとおして保護者の耳にも入るようで、連絡帳に感想や質問がたくさん書かれることを、担任から伝えられます。こんな時は本当にうれしく思います。つらかったことは、転校や卒業で子ども達と別れることです。

④ 今後の抱負

栄養教諭制度ができ、県内にも来年度から栄養教諭が誕生します。法律ができるということは、国民が必要としています。食に関わる専門家の一員として、知識や技術を勉強し続け、子ども達に伝えていくことはもちろんですが、食の楽しみについても伝えていける栄養士になりたいと思います。目の前にいる子ども達や、その後ろにいる大勢の人々が、生涯を健康で幸せに過ごせるように、そして、幸せなときも大変なときも、おいしい食事が心と体を助けてくれるようにと、心から願うものです。

トピックス

—学ぶじゃん—

山梨版「食事バランスガイド」推進事業の記者発表

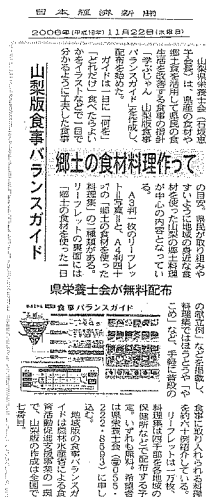
・山梨版「食事バランスガイド」リーフレット・郷土の食材を使った料理集製作発表

日 時：平成18年11月17日（金）10：00～12：00記者発表

会 場：関東農政局山梨農政事務所

発表内容：

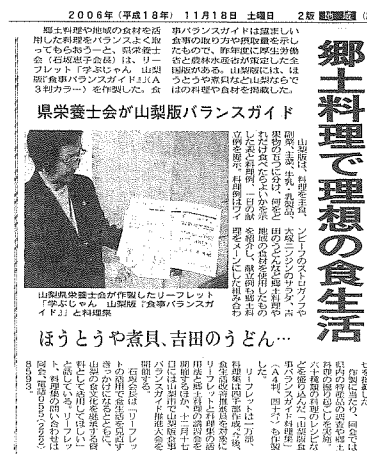
- ・山梨版「食事バランスガイド」リーフレットの作成
 - ・郷土の食材を使った料理集の作成
- 山梨日日新聞・毎日新聞・日本経済新聞に掲載され、YBS放送で放映された。



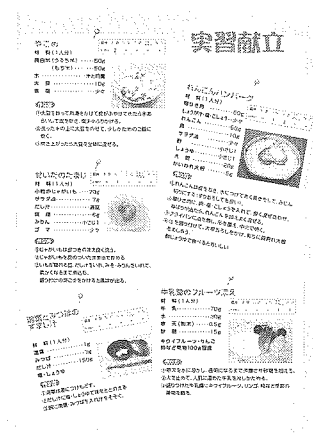
日本経済新聞 11月22日掲載↑



↑毎日新聞 11月21日掲載



←山梨日日新聞 11月18日掲載



「学ぶじゃん山梨版食事バランスガイド」リーフレット
（抜粋）



山梨版食事バランスガイド郷土の食材を使った料理集

—学ぶじゃん—

山梨版「食事バランスガイド」推進大会

日 時：平成18年12月17日（日）13：00～16：00

会 場：山梨市市民会館



石坂会長あいさつ



山本県知事



来賓の皆様

—学ぶじゃん—

山梨版「食事バランスガイド」推進大会

～甲斐の国・食育シンポジウム～ 参加無料

第1部 表彰式典

・山梨版「食事バランスガイド」啓発図画・ポスター・標語優秀作品表彰

第2部 講演・シンポジウム

・基調講演 「家庭と食育」

講師 社団法人 日本フォアエッチクラブ 会長

女優 東てる美



・シンポジウム テーマ「食育推進の実践」

座長	松本晴美	山梨学院短期大学 教授
シンポジスト	中村照人	山梨市長
	澤村和子	大島保育園 園長
	野口富美子	山梨県食生活改善推進員連絡協議会長
	伊藤 慎一	株式会社サンデリカ総務部 次長
	秋山晴美	青年農業者

（敬称略）

と き 平成18年12月17日（日）12：30～16：00

ところ 山梨市市民会館

先着400名様に山梨版「食事バランスガイド」リーフレット などプレゼント
申し込み先 (社)山梨県栄養士会事務局 電話/FAX 055-222-8593
申し込み期限 平成18年12月11日（月）まで

【主催】(社)山梨県栄養士会

【後援】 関東農政局山梨農政事務所 山梨県 山梨県教育委員会 健やか山梨21推進会議
山梨市 山梨県食生活改善推進員連絡協議会 (社)山梨県調理師会 NHK甲府放送局
山梨日日新聞社 山梨放送 テレビ山梨（順不同）

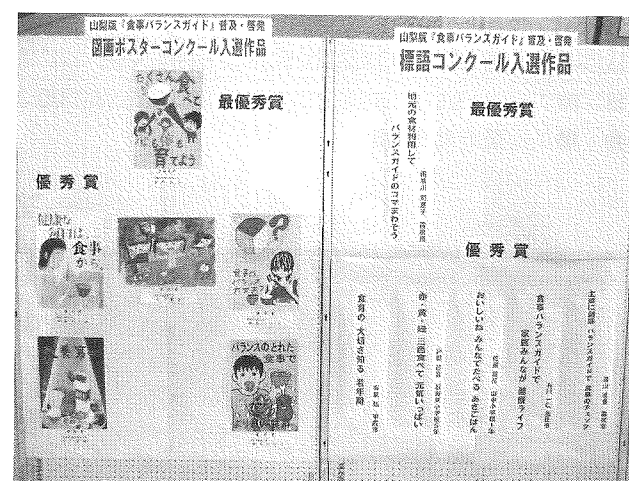


基調講演 東てる美さん





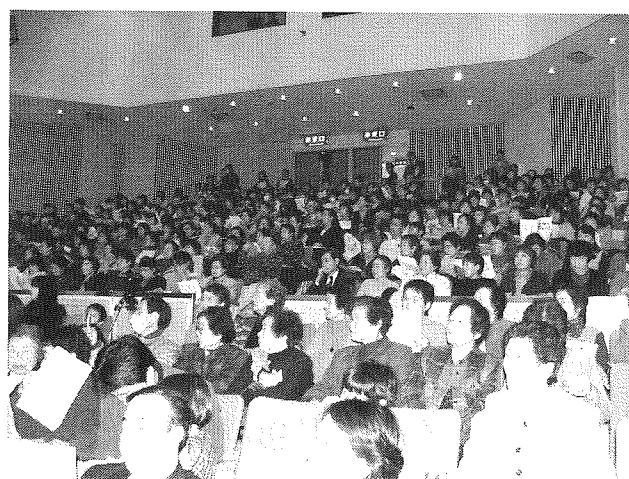
受賞者



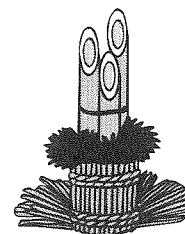
シンポジウム 座長 松本先生



シンポジスト



東てる美さんをかこんで



謹賀新年

本年もよろしくお願ひいたします。 賛助会員一同

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
④ 上 田 屋	055-266-2331	上 田 昭 雄	ソフグリーン、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
㈱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 冶 行	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	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	055-273-3881	杉 本 哲 史	厨房企画設計管理
㈱はくばく	0556-22-8989	渡 辺 渉	麦の総合食品メーカー、骨太家族
宮坂醸造㈱	055-241-8181	池 田 和 生	味噌
湊 興 ㈱	055-226-3742	小 野 謙 一	鮮魚、煮貝
㈱マルハチ村松	054-622-7371	千 田 幸 一	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	宇 梶 純 平	メラミン、ポリプロ食器
三島食品㈱東京支店	03-3317-1212	鈴 木 健	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
鍋林㈱甲府営業所	055-223-0440	市 川 孝 也	保温食器、液状栄養食品
テルモ株式会社	080-1005-7558	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	晝 間 和 彦	羽毛フトン
東京サラヤ㈱八王子営業所	0426-60-0521	伊 藤 毅	食品衛生材料、栄養食品製造販売
日清医療食品㈱中部支店	026-269-6700	崔 田 学	給食委託業務、給食材料、濃厚流動食シリーズ
㈱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
㈱ 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	055-221-8581	元 塚 祐 二	輸液、医療用医薬品・食品の研究開発、販売
㈱ ク リ ニ コ	042-590-1506	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株式会社	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	055-273-6644	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
ノバルティスニュートリション株式会社	03-3844-6951	岡 田 元 彦	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 齊	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	佐 藤 康 彦	飲料料品の販売

☆ 賛 助 会 員 ☆

社 名	電 話	担 当	業 務 内 容
長谷川化学工業株式会社	047-482-1001	森 戸 真一郎	まな板、ほうちょうなど製造販売
大 陽 食 品 株 式 会 社	055-224-5415	新 津 齋	業務用総合食材、老人医療用食材卸
東京電力株式会社山梨支店	055-270-2601	小 池 保 治	電気事業
エ コ ラ ボ 株 式 会 社	03-5285-2653	松 野 泰 明	業務用洗浄剤・殺菌剤の製造・販売
株式会社 せ ん だ い	055-262-1170	伊 藤 孝	納豆の製造販売
グリコ乳業株式会社関東支店	042-522-8588	品 川 明 治	牛乳・乳製品等の製造・販売
株式会社 丸 泉 漆 器 店	03-3704-4831	大久保 和 子	病院・施設用食器の製造・販売
新日本法規出版株式会社	03-3269-2169	川 口 隆	法規関係図書出版・販売



事 務 局 か ら の ご 案 内



平成19年度会費の納入 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

（平成19年3月31日までに
納入下さい）

編 集 後 記

あけましておめでとうございます。
今、食の重要性が色々な場面で問われていますが、
エビデンスをだせるような仕事をこつこつと積みあ
げていく事が大事でないでしょうか。
皆様にとってよい年になりますように健康に気をつ
けてがんばりましょう。

～会費は自動引落しを 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）

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

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

- ・まだ自動引落とし利用をされていない方は事務局へお問い合わせ下さい。
- ・会員登録事項の変更は忘れずに確実に勤務先・住所・姓・資格など変更があった方は事務局へご連絡下さい。

事務局の年末年始の休みについて

平成18年12月29日(金)～1月3日(水)まで休みます。

編 集 委 員

編集委員長 矢崎 圭子
総 括 石坂 恵子
委 員 杓川 洋子・秋山めぐみ・大木 由枝
事 務 局 遊佐 渚

栄養やまなしNo.83 平成19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)
メー ル yamaei@eps4.comlink.ne.jp
<http://www.eiyouyamanashi.com/>
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