

栄養やまなし No. 90

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

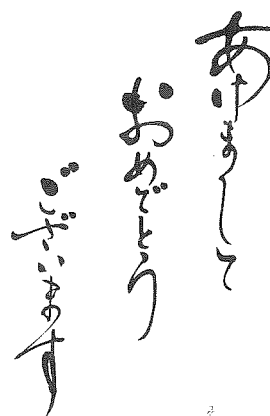
平成22年1月

1・2・3月の行事予定

2月上旬 「健やか山梨 21」健康づくり実践相談事業

2月6日(土) 生涯学習研修会(最終回)

山梨学院短期大学



目次

新年のごあいさつ

会長 田草川憲男	2
役員一同	3

厚生労働大臣表彰	4
----------	---

知事表彰	5~6
------	-----

ニュース

日本栄養士会 法人設立 50 周年記念式典	7
平成 21 年度「歯科保健文化賞」団体表彰	7
食育活動報告	8
ねんりんピックに協力	8
県民の日記念行事に参加協力	8
歯科保健のつどいに参加	9
「日本人の食事摂取基準 2010 年版」学習会を開催	9
「平成 21 年度栄養士研究発表会」を開催	10
「平成 21 年度栄養士会会員交流会」を開催	10
「平成 21 年度生活習慣病予防のための 食生活セミナー」を開催	11
「市町村管理栄養士設置に関する陳情」活動を実施	11
特定保健指導学習会を開催	11
今年の抱負：寅年生まれの会員に聞く	12~14
その他の寅年生まれの方々	15
新刊図書の紹介・プレゼント	15

私達ががんばっています！

集団健康管理部会	16
地域活動部会	16
職域部会のコーナー	
学校健康教育部会	17
研究教育部会	17
集団健康管理部会	18
行政部会	18
地域活動部会	19
病院部会	19
福祉部会	20

案内

生涯学習会参加のすすめ	21
第 24 回管理栄養士国家試験について	21

トピックス

海外で活躍している元会員	22
謹賀新年：賛助会員一同(名簿掲載)	23

事務局からのご案内

平成 22 年度会費の納入について	24
会員登録事項の変更は早めにご連絡を！！	24
事務局の年末・年始について	24
編集後記	24

新年のご挨拶

栄養士・管理栄養士は、県民や対象者に対し「支援（指導）させていただいている」・「召し上がっていただいている」という謙虚さや「健康になっていただきたい」という熱意を持ち続け、そのために現代の課題を十分認識し、常に研鑽を積む責任がある。

社団法人 山梨県栄養士会 会長 田草川 憲男

現代の課題 1：「肥満とやせ」

男性の 4 人に 1 人は肥満という状況にあって、生活習慣病への影響が懸念される中、これらに全ての栄養士・管理栄養士は、真剣に適切に対応してきたのか。栄養士・管理栄養士の指導では、対象者の行動変容は起きないなら、栄養士・管理栄養士の不要論が出て仕方がない。

現代の課題 2：「低栄養」

傷病者や高齢者の低栄養状態の課題としては、入院患者や老人ホーム入居者の 3 割以上が低栄養リスク者という状況です。低栄養状態になる背景には、栄養素の不適切な摂取、消化・吸収の障害、利用効率の低下、損失の増大、必要量の増大、疾病による栄養素の代謝障害などがあり、低栄養による栄養としては、発達低下、生活機能の低下、創傷治癒遅延、免疫能低下、疾病の回復遅延、合併症の増大、薬物効果の低下、入院日数の延長、医療費・介護費の増大などが揚げられる。

現代の課題 3：「欠食（食べ方の不規則性）」

男性では 20 歳代の 28.6％、30 歳代の 30.2％、40 歳代の 17.9％、女性では 20 歳代の 24.9％、30 歳代の 16.3％、40 歳代の 12.8％が朝食を欠食している。（平成 19 年国民健康・栄養調査）となっている。「朝食を毎日食べているかと学力の関係」では、小学校 6 年生の国語における正答率では、毎日食べている 71.3％、全く食べない 53.2％、算数では毎日食べている 80.0％、全く食べない 63.2％など正答率に差が出ており、中学生においても差があるなど、「すべての教科で、毎日朝食を食べている子どものほうが、学力調査の平均正答率が高い」傾向にあることが明らかになりました。

人間栄養学に基づいた栄養管理の必要性

人間の栄養状態を評価、判定し、問題点を明らかにし、栄養ケア計画を作成し、栄養補給や食事指導を実施して、その成果をモニタリングしながら、栄養状態、健康状態を改善するなどの取り組みが重要となってきた。

このように我々は、現在の健康課題を十分理解し、また理解する努力を重ね、対応する方策を取得するために、日々、知識を習得するための努力を果たさなければならない。それにより、管理栄養士・栄養士にこれから求められるであろう知識・技術を磨き、業務領域を広げていくことが必要である。そして持ちたい、「謙虚・熱意・研鑽の気持ち」を、そのために、全会員が栄養士会の活動に参画していただきたい。

（社団法人 日本栄養士会 法人設立 50 周年記念式典 中村丁次会長の記者会見資料「より身近な存在になるために」を一部引用）

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 役職員一同

役職名	氏 名	支部・職域	勤 務 先
会 長	田草川 憲 男	研究教育部会	山梨学院短期大学
副 会 長	矢 崎 圭 子	地域活動部会	
副 会 長	齋 藤 正 治	福祉部会	
理 事	総務部長	沢 登 京 子	地域活動部会
	総務担当	小笠原 孝 子	峡北支部長 峡西病院
	総務担当	桂 原 由 味 子	病院部会 宮川病院
	事業部長	深 澤 幸 子	病院部会長 山梨赤十字病院
	事業担当	福 永 千賀代	地域活動部会長
	事業担当	上 野 治 美	峡東支部長 山梨市立養護老人ホーム 晴風園
	事業担当	堀 込 かずみ	病院部会 山梨甲陽病院
	組織部長	齋 藤 正 治	福祉部会
	組織担当	羽 中 田 睦	行政部会長 中北保健所
	組織担当	大 木 由 枝	集団健康管理部会長 ホテル デュジャエルブルー
	広報部長	堀 口 一 美	福祉部会長 相川ケアセンター
	広報担当	沢 登 八千代	峡南支部長 特別養護老人ホーム みのぶ荘
	広報担当	山 下 ますみ	学校健康教育部会長 山梨県立 やまびこ支援学校
	広報担当	横 森 千代子	福祉部会 韮崎市役所
	学術部長	藤 井 まさ子	研究教育部会長 山梨学院短期大学
事	学術担当	山 口 栄	富士・東部支部長 大月市立中央病院
	学術担当	古 屋 百合子	中北支部長
	学術担当	新 井 孝 子	行政部会 塩山市 保健福祉センター
	監 事	大 森 光 子	大森・中込税理士事務所
監 事	天 野 ひでみ	集団健康管理部会	昭和大学富士吉田校
名 誉 会 長	石 坂 恵 子	地域活動部会	

役員改選のお知らせ

平成 22 年度は、社団法人山梨県栄養士会役員の任期満了に伴い、役員改選の年になります。平成 22 年 5 月開催予定の総会において、平成 22 年度・23 年度の役員を会員の中から選出します。会長 1 名、副会長 2 名、理事 15 名以上 20 名（各職域部会長、保健所単位支部長を含む）以内です。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

厚生労働大臣表彰受賞おめでとうございます

厚生労働大臣表彰を受賞して

研究教育部会 山梨学院短期大学食物栄養科 岡 本 裕 子



このたび、栄えある厚生労働大臣表彰をいただきまして心からお礼申し上げます。想いおこせば、昭和51年4月から山梨学院短期大学に奉職して以来、早いもので33年が経過いたしました。当時の山梨学院は、校庭に草が生え古い建物も多くあり、今よりは学生、教職員も少なくごんまりとした、顔の見える温かみのある大学であったように思い出されます。昭和63年の箱根駅伝の出場を機に山梨学院の名は全国津々浦々に知れ渡り、今日の礎を築いたといえます。現在の山梨学院は、幼稚園から大学院までの一貫した教育に加え、学生数や校地校舎の規模も県内有数の私学に発展しています。

短期大学食物栄養科は、昭和55年度に200人の定員を150人に削減し、その後、学生数を順調に確保してきました。しかし、近年の少子化の影響や管理栄養士養成が全国的に急増し、また、管理栄養士の必要性が高まる中で、地域の健康と栄養改善を担う高い見識を持った管理栄養士養成を目指し、本学においても平成22年度の開設に向け申請作業をしています。また、短期大学においては食物栄養科を栄養士とフードクリエイトのコース制とし、特にフードクリエイトコースでは、製菓衛生師の受験資格とレストランサービス技能士の資格取得が可能となりました。

私の栄養士会の活動は、山梨学院短期大学に勤務してから続いています。昭和60年から栄養士会理事（4年間）、平成4年から教育養成部会長（2年間）、平成14年からは副会長を4年間務めました。ただ、長いだけの会員であったことが大役を引き受けることになってしまい、石坂会長（当時）にはいつも助けられて、役員の期間を全うすることが出来ました。短期大学の授業では、給食運営論、公衆栄養学、給食運営実習等を担当しています。学生が社会に出て専門職として活躍できる実践力を備えた教育を目指し尽力してきました。また、平成3年から1型糖尿病患者のサマーキャンプに、ゼミの学生と共に栄養スタッフの責任者として参加しています。平成10年からは山梨県スポーツ医・科学委員会の専門委員として活動しています。

今後とも微力な私ですが、精進し栄養士養成の教員として邁進していきたいと考えております。皆様のご指導・ご鞭撻を心よりお願い申し上げます。

最後に・・・私がいただいた厚生労働大臣は、自由民主党政権の厚生労働大臣「舛添要一」氏からでした。限定付きの価値ある表彰状をいただきましたことを、重ねてお礼申し上げます。

出合いに感謝

地域活動部会 沢 登 京 子



この度、栄養指導業務の功労者として思いもよらぬ「厚生労働大臣表彰」をいただき、身に余る光栄と、山梨県栄養士会の諸先輩の方々や会員の皆様、また推薦いただきました行政関係者のおかげと、心より感謝いたしております。政権交代直前に、舛添大臣名でいただき、格別な感慨をおぼえます。

昭和42年に学校給食の栄養士として勤務してから40年余りがたちました。その間数年間は子育ての為仕事から離れておりましたが、昭和58年の県で実施した在宅栄養士再教育研修会を受講したのを機会に、保健所や老人ホームの産休代替から再度仕事を始めて25年、離乳食教室、妊婦教室からでした。食生活改善推進員の活動も活発になり、養成講習なども担当させていただき、調理実習など皆で楽しくしたのを思い出します。最近では、地域で活動する、フリーの管理栄養士として、行政等の健康増進事業だけでなく、社会福祉協議会の仕事も増えてきました。調理実習中心の“身体障害者生活訓練事業”高齢者の“生きがいづくり健康料理教室”なども毎月数回おこなっています。いろいろな場面で、大勢の方とのすばらしい出会いがあり、生涯勉強を痛感しているところです。又地元での多くの人達とのボランティア活動を通しての交流も、私にとってとても大切です。老人ホームでの音楽講師、主婦三人で結成した劇団、そして地域でのふれあいを目的のサロン、おやつ作り等々、楽しくしています。健康生きがいづくりアドバイザーや、運動実践指導者、日本音楽療法学会正会員として学んだ事が仕事の巾を広くしてくれています。

「生活習慣病、食育、メタボリックシンドローム」等と、国民の健康意識が高まっている現在、社会から期待される栄養士を目ざし、今回の表彰に恥じないよう、もう少しの間頑張っ参りたいと思います。

栄養改善功労者山梨県知事表彰おめでとうございます

知事表彰を受賞して

病院部会 小 淵 正 子

この度は、栄養改善功労者として山梨県知事から表彰状をいただきました。栄養士会会員の皆様方に支えられての受賞に感謝申し上げます。

思えば私が栄養士を志したのは高校の家庭科の授業がきっかけでした。その頃は一種の憧れだったかもしれませんが、無事に資格を取ることができた時は感無量だったのを、今もはっきり覚えています。卒業年度に管理栄養士制度がスタートしたと記憶しています。栄養士として働くなら管理栄養士を目指すべきと思いつつ結婚や育児に流されて、既に卒後10年が経過していました。甲府共立病院に入職してから、3歳未満の長男を連れて、第2子を身ごもっている中で受験地の東京まで出向きました。今、思えば無茶なことをしたと苦笑していますが、若いからこそできる業だったと思います。そしてあの時のエネルギーがバネとなって今日の自分があると思っています。家庭との両立で悩み、止めようかと何回思ったことか・・・それでも栄養士が大好きで曲がりなりにも何とか続けてこられた事が受賞につながったことはとても嬉しい限りです。止めなくてよかった！この一言に尽きます。このことは家族の援助と協力があつたからこそその結果であり「ありがとうございます」と日々感謝しています。

後に続く栄養士の皆様！いよいよ、益々、栄養士の役割りが明確になってきました。栄養士の出番ですよ。今がチャンス！これからも共に歩んでゆきましょう。必ず将来は栄えあるものになると信じて前進しましょう。ありがとうございました！！

多くの人の支えにて受賞

福祉部会 米 山 きよみ

この度、「すこやか山梨21推進大会」において栄養改善功労者として、身に余る知事表彰をいただきました。これも山梨県栄養士会、行政機関等関係者の方々の、暖かいご配慮とご尽力のおかげと心から感謝申し上げます。

病院・産業給食・福祉施設等ですばらしい友人や仲間と出会い多くの方々に支えられ、栄養士として仕事をする事が出来ました。昭和56年より勤務した特別養護老人ホームでは、当時は重症な介護状態の方はほとんどいなく、形態内容も常食で夕食時間も4時半と今とは比較にならない食事で、高齢になった利用者の楽しみである食事をいかに満足していただくことが出来るか課題でした。県内外の視察や研修でバイキング方式や選択食等を取り入れ、嚥下状態により食事形態の工夫など、今考えると当たり前のことを試行錯誤しながら実施してきました。

また、栄養士会、老人福祉施設、県や保健所等の多くの研修や実習等を通して、長期間の勤務が出来たと思っています。なかでも、平成6年にはオーストラリアへ研修に参加したことも思い出されます。その後、介護保健や栄養ケア・マネージメントなどめまぐるしく施設の栄養管理も変化したなかで長期の仕事を終えることが出来ました。これからは地域のなかで自分に出来ることをお返ししたいと思っています。

本当にありがとうございました。

栄養改善功労賞を受賞して

福祉部会 特別養護老人ホームみのぶ荘 沢 登 八千代

平成21年11月8日県立文学館において、山梨県知事より「栄養改善功労者」として身に余る表彰を受けました。秋も深まる穏やかな日に、受賞の喜びと、多くの関係者に支えられ今日の日がある事を感謝し、感慨深い思いで表彰式に臨みました。

県栄養士会、峡南保健福祉事務所関係各位より、推薦頂きました事を厚く御礼申し上げます。

栄養士として始動したのは、転勤が多い結婚生活から地元に戻り生活がスタートしたと同時に平成3年春、地元の温泉病院に勤めた事がきっかけでした。

療養を目的に県内外から温泉療法を行いながら長期滞在される患者様に、治療食をベースに何とか満足頂ける食事提供

が出来ないか、と慣れない仕事に日々奮闘した事を思い出します。年は重ねていたものの栄養士としての経験は浅く、近隣の病院栄養士の方々には事あることに相談、励まし、指導を受けながらやって来れた当時の事を思い、感謝の気持ちで一杯です。病院の運営が直営から委託に変わった事を機に退職し、平成9年秋、現在勤務しています特別養護老人ホームみのぶ荘の栄養士として活動の場を与えて頂きました。「食べて元気、食事が命をつなぐ」をテーマに、前任者の功労もあり、栄養士に寄せる期待が大きく、介護ケアの一員として食事から施設で生活される高齢者の個別ケアQOLの向上、又広義のターミナルケアのあり方等々、福祉栄養士として、今、何が望まれているのか、日々模索し、迷いながらも活路を見出し実践に取り組んで来ました。

平成17年10月より栄養ケア・マネージメントが制度化され、介護予防という視点から施設の高齢者の低栄養状態の予防、改善を目的に、給食管理の「食べ物」のサービスから、栄養ケア・マネージメントによる「人」へのサービスへと大きな転換に、施設での栄養士の役割、方向性が明確になり、他職種の協力を得ながら今年で4年目を迎えました。今、入所者の栄養評価、判定に繋げ「栄養、食事サービス」の充実に参加したいと努めています。

又施設のみならず、在宅の高齢者に配食を通し、利用者個々の実生活に見合った栄養改善に向けたサービスの実施にも日々努めて行きたいと思います。

残り少ない栄養士活動の中で施設長より、一貫して指導されて来た「志を高く持つ」この事を後継者につなげながら、育成に力を注いで行きたいと思います。

知事表彰を受け思うこと

病院部会 富士吉田市立病院 日向純子

平成21年11月8日、県立文学館において「栄養改善功労者」として、山梨県知事から表彰状を受賞しました。

山梨県栄養士会及び山梨県の関係各位により推薦いただきました方々に心よりお礼申し上げます。

山梨学院短期大学食物栄養科を卒業し、東京で1年3ヶ月社員食堂で栄養士としての、第一歩を始め、縁あって富士吉田市に奉職し学校給食、市立病院の栄養士を交互に勤務して39年、21年3月定年退職しました。現在も引き続き病院栄養士として継続して仕事をしています。最近5年間は病院栄養士として栄養管理・栄養指導を行ってまいりました。

患者様が少しでも早く健康的な生活が出来るよう栄養士として何が出来るのかと患者様や御家族の方と向き合ってきたつもりです。

外来ロビーや電話で気楽に声をかけてもらえる栄養士でありたいと努めてきました。

病院内でもNSTのメンバーとして多職種が協力しながら、患者様についての栄養管理にも努めているつもりです。

栄養士の仕事は様々な面があり、何を自分のものとして力をふるえるのか考えている間に、40年が過ぎてしまったように感じています。

十分な仕事もしていないのに「知事表彰」を受け、今後何をすべきか考えております。



ニュース

社団法人 日本栄養士会 法人設立50周年記念式典が開催されました。

会長 田草川 憲 男

日本栄養士会が法人化されたのが昭和34(1959)年であり、今年でちょうど50年を迎えました。

式典は、東京・帝国ホテル孔雀の間で行われました。この会場は、昭和20年5月半官半民の大日本栄養士会の設立総会が行われた記念すべき場所だとのこと。

式典には、多数の国会議員の先生方がご出席され、山東昭子先生からご祝辞をいただいたあと、次々と紹介されました。本県からは、小沢鋭仁環境大臣からの祝電が披露されました。また、坂口岳洋先生が出席予定者名簿にありましたが、おおぜいの為かお姿を見つけることができませんでした。ご出席された国会議員で有名どころでは、石破茂元農水・防衛大臣がおりました。

50周年特別表彰が行われ、本県では、会長特別表彰—50年会員—として、長田松子・佐藤文子・中村大家・古屋百合子・古山登茂代・森田園子、会長特別表彰として、石坂恵子・老沼喜久江・大木由枝・齋藤正治・田草川憲男・深沢清子、特別功績表彰として、小淵正子の各氏が受賞されました。

表彰式の後、記念コンサートがあり、日本フィルハーモニー交響楽団の演奏を楽しみました。また、「社団法人日本栄養士会 創立の息吹」というビデオが上映されました。

祝賀会では、千葉景子法務大臣のご挨拶をいただき、式典とは違った和やかな雰囲気の中、帝国ホテルの料理を楽しみました。祝賀会にも、細田博之前自民党幹事長、伊吹文明前財務大臣始め多数の国会議員がお見えになりました。

このように、多くの国会議員の方々が、駆けつけていただけるのは各県栄養士会や日本栄養士会の役員や職員の方々の日頃の付き合いや陳情活動のおかげだとつくづく感じた次第です。

さて、この式典と祝賀会、受賞された方々にお祝い申し上げるとともに、記念誌代を含めて20,000円の参加料をご負担いただきご出席いただいた皆様に感謝いたします。



出席した受賞者のみなさま



日本栄養士会 中村会長あいさつ

平成21年度「歯科保健文化賞」団体表彰を受賞

中北支部支部長 古屋 百合子

「第26回山梨県歯科保険の集い」が11月23日にアイメッセで盛大に行われました。その席上「8020」を達成された方々98名と夫婦7組、また、小中学生が応募した歯の衛生週間図画、ポスターや標語の優秀作品の表彰式がありました。

私共中北支部栄養士会も多年にわたり、歯科保健衛生に貢献してきたとのことで、県歯科医師会長より表彰されました。これまで中北支部に所属し活動してきた諸先輩方の歯科保健に対する熱い思いが、皆様に評価されたことを大変嬉しく思っています。

中北支部の歯科衛生に関する活動の主なものに「歯科フェスタ」がありますが、これは甲府市内のデパートにおいて、6月4日の虫歯予防デーに行っています。私たちのブースには、毎回食事診断と合わせて270人ほどの方が相談に来られます。相談内容は高血圧・糖尿病・高脂血症など生活習慣病やバランスのとれた食事の取り方が多くなっています。

近年パソコンの良いソフトができ、栄養診断が瞬時にわかりやすくなるようになり、相談に来られた方に大変好評です。私たちは夜遅くまで、展示物の内容や料理方法、栄養相談の資料の印刷等々を行い、当日に備えております。

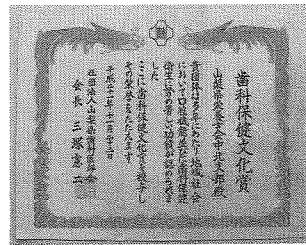
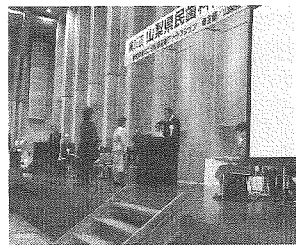
近年の歯科保健の状況ですが、「8020」達成者は年々増えており、歯科衛生に対する意識は高まっていると思われますが、問題は子供達です。嘔む回数において、今の子供達は1・2回で飲み込むようです。好物は「かーちゃんやすめ」のカレー、チャーハン、焼きそば、スパゲティ、目玉焼きなど柔らかい物ですし、おやつはケーキやチョコレート、スナック菓子が多くなっています。このような食事では、嘔む必要はありません。

生涯を通じて健やかで心豊かな生活を送るために、歯や口の健康は最も大切と考えます。

今回の表彰を更なるエネルギーとして、「バランスのと

れた噛みごたえのある食事の提案」にメンバー全員で尽力してまいります。

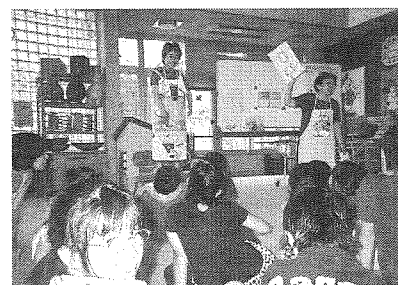
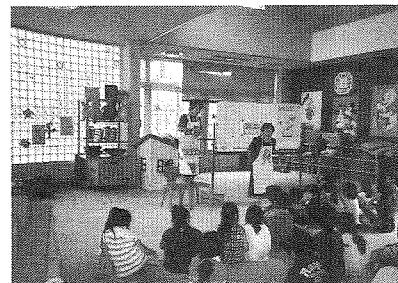
ありがとうございました。



食育活動報告（出前栄養相談事業）

地域活動部会 立川聖子

今年度の食育事業は、23 箇所の児童館で学童・幼児とその保護者を対象に「食卓には4つのお皿を揃えて家族で楽しく食事」を指導目標に、会員が集まり布製の食事バランスガイドのエプロンシアターを始め全ての媒体を手づくりし、実施して大変好評の内に終了しつつあります。児童館の他に甲府市の「街なか健やかサロン、笛吹市の「キッズ八代」からも要請があり当番会員は各々の工夫の中で忙しくても楽しく有意義な活動が出来ました。朝食欠食防止、幼児期からおろそかになりつつある食事は、家族の絆を結ぶ不可欠のものであることを今後も声を大にして普及していきたいと会員一同研鑽努力しております。



ねんりんピックに協力して・・・

福祉部会 堀口一美

日時：9月26日（土）9時～16時

会場：小瀬スポーツ公園

お天気にめぐまれた初秋、毎年恒例のねんりんピックに元気なお年寄り（失礼をおゆるしください）が一同にかいし、スポーツの秋を満喫していきました。私たち山梨県栄

養士会も事業に参加協力いたしました。

協力員が2ブースにわかれ、ひとつは「国保いきいき広場」こちらは、地域・行政・研究・学校・病院部会から会員が協力。サットシステムを使い栄養相談を行いました。参加者が実際に食べた献立をフードモデルから選び、トレーに乗せパソコン操作で自分の食べた栄養価がすぐわかるため、多くの方が楽しんでいました。

もうひとつは、「福祉・保健情報コーナー」こちらは、福祉、集団、病院部会から会員が協力。食育・食事バランスガイド・メタボリックシンドローム普及啓発として、リーフレットを使い食生活のアドバイス、パソコンによる栄養相談を行いました。食事の具体的な食べ方を知りたい、組み合わせはどうすればいいのか、病気の場合の注意点等々、熱心に相談される方や、健康自慢していく方、多くの参加者がブースに立ち寄りいただき、食生活のアドバイス、相談ができ楽しく充実した一日となりました。



県民の日記念行事に参加協力しました

2009年11月14日（土）・15日（日）の両日、小瀬スポーツ公園において平成21年度第24回県民の日が盛大に開催されました。本会は初めての参加でした。食育活動の普及として「正しいおはしの使い方コーナー」を設けました。食べることの楽しさは、まず「はし」を正しく使えることが第一歩と、当日は大皿の黒大豆50粒を何秒で隣の皿に移せるかという簡単な作業をしてもらいました。なんとこれが非常に興味を引き、子供（3歳くらい）からお年寄りまで、家族や夫婦で参加し、記念品（ヤクルト（株）・森永クリニコ（株）提供）500人分がたちまち品切れになりました。また、体型から想像してメタボ対策が必要と思われる人には、腹囲測定をし、改善への話題提供をしました。また、自分のことばかりでなく家族のことなども質問してくる人も多くいました。本会のこのような取り組みは、今の時期に合った大切な社会活動であると思いました。また本事業には、山梨学院短期大学栄養科の学生もボランティア活動として協力して



いただき、栄養相談の体験ができたと思います。

行政部会 沓川洋子（峡東保健所）

11月15日（日）、小瀬スポーツ公園で開催された県民の日記念行事の「健やか山梨21健康ウォーキング教室」に峡南保健所の早川課長さんと一緒に健康運動指導士として参加しました。

11月14日（土）と15日（日）と2日間にわたって開催される行事で、14日は、朝からどしゃぶりの雨で、人もまばらでしたが、15日はお天気に恵まれ、紅葉も美しく、朝早くから駐車場も一杯でした。

24回目になる県民の日記念行事ですが、私は近所に住んでいるということもあって、毎年子どもを連れて顔を出していました。警察官に毎年似顔絵を描いてもらっていて、成長がわかり、よい記念になっています。毎年この事業が終わると、小瀬スポーツ公園での賑やかな行事が終わると同時に、紅葉も落ちて秋も終わり、なんだか寂しい気持ちになります。

さて、15日は午前11時、午後1時、2時の3回ウォーキング教室を開催しました。行き交う人に教室への参加を呼びかけるところからはじめました。子ども連れの人は難しいと思ったので、年配のご夫婦や日頃から歩いていそうな人に声をかけましたが、いろいろな参加団体が競争で呼び込みを行う中、時間がない等の理由でなかなか参加していいという人がいませんでした。

それでも、初回は5名。2回目、3回目は10名ずつ集まり、健康運動士会山梨支部長の依田武雄先生と一緒に、準備体操をしながら一人一人のくせを見つけ、補正しながら、20分程度正しい歩き方を指導しました。

人は皆歩き方にも癖があるもので、それに慣れてしまうと、身体がゆがんでしまいます。また、痛いところをかばったまま歩くと別のところに負担がかかってしまうことになり、決してよくありません。自分の身体の癖を自覚し、癖を直しながら歩くことをおすすめします。

皆様は日頃から歩いていますか。いきいきねんりんピックや県民の日などに「ウォーキング教室」を開催していますので、是非参加してください。一緒に歩いて自分の癖を見つけ、正しいウォーキングをしましょう。

歯科保健のつどいに参加して

やまびこ支援学校 山下ますみ

今回初めて歯科保健のつどいに参加させていただきました。当日の役割は「食生活相談コーナー」を受け持ち、国保連からお借りしたSATシステム（食育フードモデル）を使って来場した方へ栄養相談を行いました。SATシステムとはフードモデルを組み合わせてトレーに乗せ、それをシステム本体に乗せると栄養価計算をしてくれ、結果がプリントアウトされるという画期的なものでした。

初めは来場者の方々もどんなものか分からずフードモデ

ルを眺めているだけでしたが、徐々に人が人を呼び昼過ぎには相談コーナーの前に列が出来るほどに大盛況でした。ステージでは午前中は横内知事より歯科保健優良表彰があり、午後からはミニ演奏会や太鼓、ダンス披露など様々なアトラクションがありました。

フロアでは栄養士会以外にも歯科衛生士さんの「歯磨き指導・フッ素塗布コーナー」や歯科技工士さんの「似顔絵・歯の展示コーナー」など10を超える展示・体験コーナーがあり、それぞれの特色が生かされたブースとなっていました。

無責任にもどんなイベントであるのかもよく分からぬまま当日を迎えてしまい、私で役に立つのだろうかと不安に思っていました。しかし会場に行くと他部会の会員の方々や栄養士会の事務局の方達がいろいろと親切に教えて下さり、充実した1日を過ごすことが出来ました。



「日本人の食事摂取基準 2010 年版」学習会を開催しました

平成21年12月5日（土）山梨県との共催で、栄養士研修会を山梨学院短期大学において開催しました。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会により策定されたこの食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものであります。この日は山梨学院短期大学教授 藤井まさ子先生を講師に大変有意義な学習会となり、170名もの参加がありました。藤井先生からは、「日本人の食事摂取基準（2010年版）」の総論・各論について解説されました。総論の中の「策定の基礎理論」と「活用の基礎理論」については、特に大切なため十分理解することが大切であるとの説明でした。また質疑応答では、給食施設における活用について活発な意見交換が行なわれました。



「平成 21 年度（第 20 回）栄養士研究発表会」を開催しました

平成 21 年 12 月 19 日（土）山梨学院短期大学において栄養士研究発表会を開催しました。各職域部会より 1 名ずつ（病院部会は 2 名）研究発表を行ないました。

① 学校健康教育部会 発表者：安藤美有希（上野原西中学校）

演題「学校給食における地場産物の活用」

要旨 四方津学校給食共同調理場では、地元の農家の方が作った野菜を使用しています。学校では、それらを活用した食育を実践しています。今後もより良い給食の提供や食育が実践できるよう、努めていきます。

② 研究教育部会 発表者：依田萬代（山梨学院短期大学）

演題「竹パウダーの美味しい料理開発に関する研究」

要旨 竹炭粉は、黒胡麻との風味、嗜好性が好まれた。淡竹粉は焼き菓子などの風味や食感の嗜好性が高かった。粉に対して淡竹粉では 5%、竹炭粉は 2% が美しく安定した色彩と保存性があり、シャリッとした食感が示された。竹パウダーが地域活性や調理文化の発展に貢献したいと考えている。

③ 集団健康管理部会 発表者：大柴由紀（キープ協会）

演題「キープ自然学校の地産地消率と栄養バランスの検討」

要旨 キープ自然学校は幅広い年齢層や目的で利用される宿泊施設で、お食事は旬を大切にされた地産地消を心がけている。本研究では、その栄養バランスを検討し、地産地消と栄養バランスの両面で活かされる献立作りに活用したい。

④ 行政部会 発表者：千頭和功（中北保健所峡北支所）

演題「保育所における食育に関するアンケート結果から」

要旨 保育所における給食施設巡回指導において、保育所施設を巡回指導、アンケート調査を行い、食育の取り組み状況を把握し、今後の食育支援に活かすことを目的として調査した。

⑤ 地域活動部会 発表者：前田英美

演題「多岐にわたる栄養指導に関わって～地域活動部会員として～」

要旨 様々な対象者において、行動変容に繋げるためには栄養士としてのどのような関わりが有

効かを、今回は塩分に関するアンケート調査を題材に、これまでの業務の振り返り、反省、問題点の把握、今後の課題について考えた。

⑥ 病院部会 発表者：山本貴子（りほく病院）

演題「NPC / N 比の腎機能と栄養状態への影響についての一考察」

要旨 長期の経腸栄養管理において、一般的に使われている経腸栄養剤の中でハイプロテインタイプとロープロテインタイプの使用経験の中から、NPC / N 比と栄養状態、腎機能との関連を生化学検査値より検討を行なった。

⑦ 病院部会 発表者：平井美樹夫（県立北病院）

演題「糖尿病療養指導士として糖尿病料理カードの作成に関わって」

要旨 県内の糖尿病療養指導士が栄養指導に使える糖尿病料理カードを作成した。高齢者で理解力があまりない人を対象とし、簡単な料理や市販品を使い、写真や図でわかりやすく、これから開発を続けていきたい。

⑧ 福祉部会 内田由紀子：（ヒルズ勝沼）

演題「やわらか食提供による栄養改善」

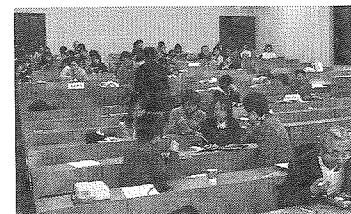
要旨 H19 年 12 月開所時から「きざみ食廃止、やわらか食提供」を行い、摂食意欲向上や栄養改善を図った。

1 年半の経過後の低栄養状態判定では、高リスク者減少、中・低リスク者の増加がみられ、「きざみ食廃止、やわらか食提供」により、食べこぼし少なく摂取量アップに繋がったと考える。現在、今後の検討課題をとりあげる。



「平成 21 年度栄養士会会員交流会」を開催しました

12 月 19 日栄養士研究発表会の後、昼食を食べながらの栄養士会会員交流会を行ないました。職域部会毎にテーブルを囲んで、短時間ながら会員相互の交流を図るよい機会となりました。



「平成 21 年度生活習慣病予防のための食生活セミナー」を開催しました

平成 21 年 12 月 19 日（土）午後 1 時～4 時 30 分まで、山梨学院短期大学において日本栄養士会と山梨県栄養士会主催のセミナーを開催しました。

今回は日清オイリオグループの協賛を得て、脂質異常症と食事、特に油や油糧成分の摂取とのかかわりについて、正しい知識を持ち、栄養指導等現場での実践に役立つ情報を得て、国民の健康の維持増進を図るために開催されました。

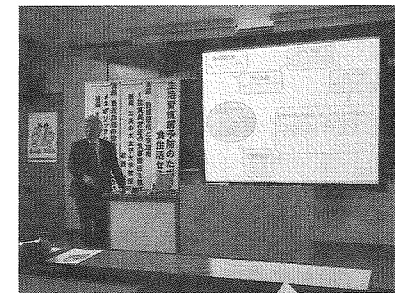
講演 1. 「動脈硬化と食環境～脂質異常症の食事療法を焦点に～」

講師：近藤 和雄 先生（お茶の水女子大学教授）

講演 2. 「最近話題の機能性脂質について～メタボリックシンドロームの観点から～」

講師：野坂 直久 先生

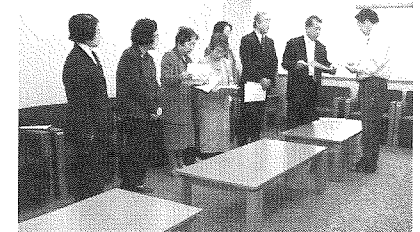
（オイリオグループ中央研究所）



「市町村管理栄養士設置に関する陳情」活動を実施しました

高齢者の医療の確保に関する法律の施行に伴う特定健診・特定保健指導の実施、介護保険法、食育基本法、児童福祉法の改正及び障害者自立支援法の制定等により、市町村管理栄養士が地域で果たす役割が多くなっているなか、山梨県の市町村行政での健康増進・栄養に関する専門的な知識を有する専任の管理栄養士の正規職員の配置が必要とされています。現在山梨県の 28 市町村のうち、12 市町村が栄養士未設置です。

そこで今年度、山梨県栄養士会と日本栄養士連盟山梨県支部が合同で次の市町村の市町村長、市町村議会議員に面接を依頼し、平成 21 年 11 月末、栄養士会長 田草川憲男、副会長 齋藤正治、副会長 矢崎圭子、中北支部長 古屋百合子、峡南支部長 沢登八千代、連盟顧問 森田園子、連盟支部長 石坂恵子、連盟監事長 遊佐 渚、連盟峡南分会長 柿島美津穂、連盟峡南副分会長 小倉紀美子の役員で陳情を実施しました。各地域の食生活改善推進員の方々にも同行いただき、管理栄養士の設置の必要性を訴えていただきました。なお 6 町村については郵送で陳情書を送付しました。



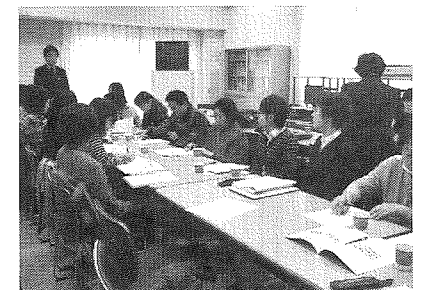
提出市町村	面 接 者	反 応
中央市	田中浩夫 健康推進課長	管理栄養士は多目的に栄養業務ができるので必要性はよく理解しているが現在のところ、採用は考えていない。
市川三郷町	志村一成 いきいき健康課長 笠井雄一 議会事務局長	常勤の管理栄養士の必要性は理解しているが人員削減の中むずかしい
昭和町	角野幹男 町 長 浅川武男 議会議員 都築勝人 いきいき健康課長 保健師	行政での企画のできる管理栄養士の必要性について理解しているが、市町村の現在の採用枠では無理である。
身延町	望月仁司 町 長	現在栄養業務については、栄養士会地域活動部会員の栄養士を雇っているため、採用の予定はない。
増穂町	磯野英秋 福祉保健課長 補佐	行政での企画のできる管理栄養士の必要性について理解してもらった。
南部町	望月秀次郎 町 長 市川 剛 総務課長	町長に直接現状を説明することが出来必要性を理解してもらった。
鯉沢町 早川町 西桂町 小菅村 道志村 丹波山村	町長・議長宛郵送 町長・議長宛郵送 町長・議長宛郵送 村長・議長宛郵送 村長・議長宛郵送 村長・議長宛郵送	

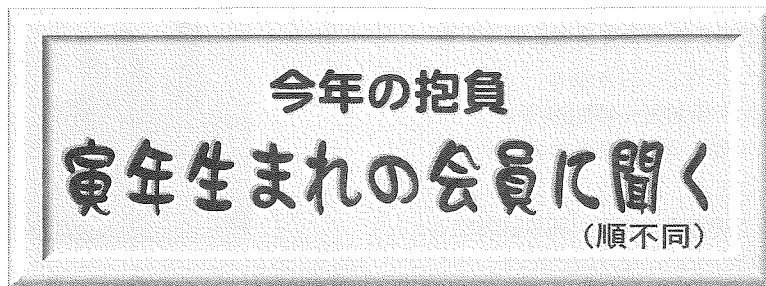
（文責 遊佐 渚）

特定保健指導学習会を開催しました

開始 2 年目を迎えた特定健診・保健指導の実施体制も整いつつあります。本施策の目的達成のためには、対象者への質・量ともに充実した保健指導が求められることから、12 月 12 日（土）山梨学院短期大学において（株）保健教育センターに登録している会員を中心とした、「学習会」を開催しました。

（株）保健教育センターの研修担当者から、昨年の実施状況や今年度の変更点などの説明を受けた後、支援（指導）経験者 4 名から、体験談を話していただきました。最後に実際のシステムに即して、ロールプレーを行い、実践力の向上に向けた学習会となりました。





38年／60年



山梨赤十字病院 深澤 幸子
自分が「還暦」を迎えるなどと思ってもよらない事実です！

五黄の虎＝豪の虎＝剛の虎～〇型・牡羊座！

どれをとっても、かなり強力・かなり大雑把！

60年も生きて・・・そのうち38年も病院の管理栄養士として勤められたなんて「奇跡」としか言いようがありません。

それは栄養士の大切な仲間たち・私を理解して下さった先生方・家族、それぞれの協力のもとになりたったのは言うまでもありません。

私が栄養士になったそもそもの理由は、生きていく為・命を守る為「食」は必要不可欠のものと思ったからでした。病院の管理栄養士として多くのことを学ばせて頂きましたが、それは4年間の学生生活では思いもよらない事でした。でも、思い起こせば言い知れない苦労も並大抵では無かったのです。

卒業後すぐ地元に戻る方法もありましたが、最初から小規模の職場に行っても自信もない訳ですから先輩方の大勢いる大学病院に入職したのです。

その後、地元に戻り現在の職場での生活が始まりました。「自分の思う通りにしてい」と院長先生に言われ、いろいろチャレンジしてきましたくきめ細かな個人対応・ケーキバイキング・焼きたてパンの朝食への提供・産科のお祝い膳>等。

糖尿病教室も昭和57年くらいから始めました・・・すごく緊張した事は今でも忘れられませんが、現在も継続は力なりと思ひ続けております。

それが今の私の糖尿病とのかかわりの原点なのです。その後、腎臓病教室や母親学級・育児相談、院外でも母親学級・乳児健診・育児学級・健診の事後指導など多くの仕事をさせて頂きました。

また、栄養士会への協力も微力ながらさせていただき、先輩方から現場ならではの多くのご指導をいただき今日の私があるのです。

でも、まだまだ成長の過程にあります。
これからも、「生涯管理栄養士」を目指しこつこつと修練を積んでいきたいと思っています。

五回目のとら年

甲斐市役所 長田 光子
一回目は、初めての自分の年とただ喜んでいた。
二回目は、年子で二男出産、あっという間の五回目、定年の年となりました。

母に、栄養(食)は、一生関わることだから、「栄養士になったら」と勧められ、この道に入り、30数年、特別養護老人ホーム、民間企業、行政へと色々な栄養業務をさせて頂きました。

行政での20年間は、始めは伺い、報告書、資料すべて、手書きでしたが、間もなくワープロ、パソコンと今ではすべてコンピュータとなり、時代の流れの早さに驚きを感じています。

しかし、食べること「食」は、むかしも今も変わりはありません。

食は身体をつくり、心を育てます。
これからも、心を育てられる食事、健康づくりの為に頑張ります。

栄養士として定年を迎えられることに心より皆様に感謝申し上げます。

今年の抱負

学校健康教育部会 川崎 ひとみ
明けて、おめでとうございます。

私は現在、支援学校の非常勤栄養士として勤務しています。

職場は、わかば支援学校の分校として、平成12年度に開校し、現在肢体不自由児・知的障害・重複障害児の、小学部4名・中学部8名の児童・生徒が在籍しています。

県立学校としては初めての、委託食管給食としてスタートしたのですが、「食育」と言われて媒体教材を活用し、授業に生かす事の難しさを日々感じ、児童・生徒に喜ばれる給食をと、試行錯誤しながら、献立を作成しています。

分校の給食はホームページの出来事の中で紹介されています。ちょっと恥ずかしいのですが・・・。

好き嫌いなく、規則正しい食事(地場産食材を使用)など、興味関心が給食を通して、豊かな食生活が上げられる手助けが出来ればと思っています。児童・生徒や担任先生の力を借り、今年は自分自身も一緒に、成長出来ればと考え、まずは、声掛けから

住民目線を忘れずに

行政部会 千葉 絵美子
あけましておめでとうございます。

大学を卒業後、病院栄養士として就職し、管理栄養士を取得、病院給食、さらに病気の治療・回復のための栄養指導と無我夢中で取り組んできました。結婚後、主婦業に専念していましたが、3年ほど前から15年ぶりに、偶然のご縁から山中村役場で栄養士として再び働き始めました。以前の病院での仕事とは全く違い戸惑いもありましたが、職場の方に助けられて何とか仕事をこなしています。乳幼児から老人まで幅広く、食を取り巻く環境の変化に対応しながら、とくに観光地である山中湖の地域性や食習慣、家庭環境を踏まえたうえでの特定保健指導・生活習慣病予防・健康保持推進・食育の働きかけを行っています。

人と人とのつながりを大切に、今年1年また新たな気持ちで「元気いっぱい山中湖」を目指して住民の健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っています。

本年もよろしくお願い致します。

栄養って面白い！

介護老人福祉施設 敷島荘 窪田 みち代
年女・・・日常の慌しさの中で、私はいったい何歳なのか忘れてしまうことさえもある程の年齢。この原稿を書くことが、これまでを振り返り今後を考える機会となりました。

1985年4月、管理栄養士って何？という社会状況の中で、大学卒業と同時に県立の重度身体障害者施設の管理栄養士としてこの道をスタートし、多くの方々に助けられ有意義な数年間を過ごすことが出来ました。

結婚と同時に仕事を離れましたが、10年ほど前に栄養士会の諸先輩方のお力添えもあり、再スタートすることが出来ました。福祉の環境も管理栄養士を取り巻く環境も変化している中でのスタートでした。栄養ケアマネジメントに関わり、健康運動指導士の資格を取得し、「栄養って面白い！」と思う今日この頃です。

この場をお借りして、これまでお世話になった皆様に感謝を申し上げ、管理栄養士の進むべき道を栄養士会の皆様と共にこれからも歩んでまいりたいと思います。ご指導ご鞭

撻のほど宜しくお願い致します。

許される嘘！？

学校健康教育部会 藤原 由紀子
先日、栄養士会からこの原稿を依頼され「そうか、来年は寅年なんだ・・・」と改めて自分の年齢を確認することになったのです。昔、母親が「自分の歳を忘れる」と言った事をふと思い出し、あの頃は「そんなこと、あるわけ無いじゃん」と半ば馬鹿にしたように言っていた私が今、自分の年齢を忘れていたのである。

懸賞はがきにアンケート、挙句の果てには自分の子供にさえ年齢詐称をしているので、本当に自分が何歳なのか、解らなくなってしまったのである。(もちろん冷静に考えればわかります、念のため)

人間誰でも平等に毎年1歳づつ齢をとるのである。しかし、ある年齢を過ぎると、特に女性は正確な年齢を答えるにくなる → ごまかす → 混乱する → わからなくなる？

という流れの渦に入り込んでしまうようである。私もすっかりこの流れにはまっているのである。

日ごろから子供には「嘘をついてはいけません。」とあたかも母親の私は嘘をついたことが無いかのように子供を叱るのだが、嘘つきの張本人はこの私なのである。

でも、子供だってもう少し大人になればきっと解ってくれる？と信じているし、この嘘は神様もきっと許してくれると思いたい今日この頃なのである。

新年を迎えて



地域活動部会 瀧 さおり
新年を迎え「年女」として原稿を書かせて頂きます。

栄養士になって今年で15年が経ちました。その間に結婚、出産を経験し、今も子育て真最中です。現在は地域活動部会に所属させて

いただいております。今は主に市町村での乳幼児の健診や、母親学級などの仕事をさせて頂いています。家が自営業ということもあり、栄養士としては細い活動を続けています。それでも少しずつでも栄養士として活動させて頂いていることにとても感謝しています。地域活動部会では諸先輩方から多くの知識や技術を学ばせて頂いております。また、なかなか満足に活動ができない私に対して、常に温かい言葉で励まして下さっています。このように皆様のお陰で今までこれたように思います。

感謝の気持ちを忘れず、私なりに一步一步進んでいけるように「栄養士」として勉強を続けていかなければいけな

いと常々感じております。が、肩に力が入りすぎて空回りしてしまう私なので、いい加減では困りますが「良い加減」でやっていこうと思います。

そして今年は平成22年度地栄協東ブロック研修会がこの山梨県で開催されます。そちらに向けて周りの皆様と一致団結し協力していきたいと思ひます。

今年の抱負

中北福祉保健事務所 古閑 美奈子

社会人9年目を迎えました。現在は育児休業中です。育児をしていると、毎日があっという間ですが、昨年、フォトリーディングとマインドマップを習得し、すきま時間を効率的に活用して読書をしています。フォトリーディングとマインドマップの手法を使うと、以前より短い時間で多くの本が読めるようになり、今では健康・栄養関係の書籍はもとより、自己啓発書やビジネス書など幅広い分野の本とも出会い、視野が広がりました。

また、自らのライフプランの見直しを契機に、金融知識の重要性も認識し、夫とファイナンシャルプランニング技能士の資格を取得しました。資格取得に伴い、子育て仲間からライフプランの相談を受けていますが、自らのライフプランに合っていない保険の入り方をしているケースが多く、保険の見直しの大切さを実感しています。

今年の目標は、①栄養の仕事ライフワークとして、より多くの人の健康づくりに携わること、②読書を通じて自己研鑽に励むこと、③プライベートでも周囲の人の役に立つことです。

今年の抱負

シダックスフードサービス
富士吉田市立病院 渡邊 賀絵

明けましておめでとうございます。

栄養士になって早いもので2年目を迎えようとしています。

学生生活から社会人になって1年がたち、周りの環境にも慣れ少しゆとりを持つことができたと思います。そして、栄養士の立場から、調理現場の中で相手に指示しチームワークの大切さを実感させられる年でした。

私は仕事は、一つのチームだと思います。一人一人ポジションがあって、与えられた役目をする。そこで遅れたりすると息が合わなくなってしまう。したがって、チームの輪を崩さないためには、一人ひとりが協力し合う。そして伝達し、効率のよい現場にしていこうと思ひます。

また食事は、患者様にとって楽しみの一つであります。なので、いかに喜んでもらえるか常に考えて提供させていただいています。私の職場では、1ヶ月に一度行事食としてお弁

当を提供したり、患者様に食事の選択ができるシステムを取り上げています。限られた機器や食材の中で患者様に満足と言ってもらえるように日々勉強しています。

今年は3年目になるのでチャレンジ精神を持って、食について視野をもっと広げていけたらと考えています。

社会人一年目

(株)レオック南関東 銀の館 加藤 紗耶香

21年4月に入社し、早くも8ヶ月が過ぎようとしています。目標であった栄養士になり、充実した日々を送っています。栄養士の業務では調理が一番好きです。しかし、自分の得意な料理はおいしく作れたと実感できますが、苦手なものは味付けに迷いが生じ、なかなか思うように作ることができません。献立でも、自分の好きな料理を中心に考えてしまうので、偏りがでてしまいます。このような問題を克服するために、料理を幅広く知り、たくさんの味を覚えていきたいと思ひます。

そして、利用者様の「おいしかった」という言葉を励みに、次の目標である管理栄養士を目指し、勉強と仕事の両立をしていきたいです。

今年の抱負

山梨県栄養士会事務局 小林 綾子

明けましておめでとうございます。

去年は体調を崩し退職、そして縁あって栄養士会事務局へ転職と少々目まぐるしい一年でした。しかしながら、病気により健康の有り難さを改めて感じ(それまでも病院栄養士として分かっていたつもりでしたが)、転職により人の縁の温かさや有りがたさを感じる事が出来た事は、なによりの宝物のように思っています。そしてもう一つこの転職で分かった事、それは「栄養士会の事務局って、こんなに大変な仕事なんだ!!」という事でした。今までは、機関紙や研修会情報を送ってきける所くらいにしか捉えていませんでしたが、自身がその職場に身をおくことで、先輩方の苦勞がまだほんの僅かですが、分かってきました。事務局で働くまで、栄養士連盟という組織があることすら知らなかった自分自身にいまさらながら呆れています。

今年の抱負は、事務局の仕事を早く覚えこなしていく事です(少なくとも、周りの先輩がたの足を引っ張らないように)。

物忘れはリニアの如く、仕事のスピードは蝸牛の如しな私ですが、自分なりに精一杯がんばっていきますので、(あくまでも熱意は)どうぞ温かく、というか長い目で見守ってやって下さい。それから皆様、やはり健康はなによりの宝です。くれぐれも体調管理は十分に気をつけてぜひ良い一年にして下さい。

その他の周年生まれの方々

(順不同)

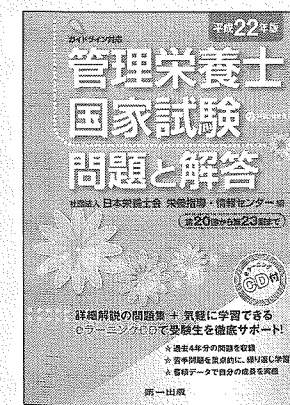
矢崎 幸枝	地域活動部会
中島 みや子	福祉部会
中村 益子	行政部会
遠藤 ひろみ	集団健康管理部会
土屋 都	病院部会
中村 いぶき	学校健康教育部会
桂原 由味子	病院部会
田中 恵美子	福祉部会
山口 栄	病院部会
佐野 桂子	地域活動部会
須田 みどり	福祉部会
横森 恵理	地域活動部会
山口 丸美	地域活動部会
古屋 清香	病院部会
萩原 久美子	県立かえで支援学校
吉原 京子	鯉沢病院
姫野 葉子	加納岩総合病院
三木 康司	高原病院
藤巻 敬子	甲府市保健センター

雨宮 由美子	サンテいちのみや
小林 亜矢子	ナーシングプラザ三珠
杉原 範子	福祉部会
菊嶋 由美子	病院部会
野澤 倫子	甲府城南病院
荒井 祐実	富士吉田社会福祉協議会
町田 真実	牧丘病院
天川 伸子	地域活動部会
今村 朋加	宮前保育園
依田 侑子	すずきネフロクリニック
澤崎 康子	穴山の里
原 ひとみ	順聖クリニック
塩澤 梢	ともろうらんど
住倉 和佳奈	テンヨ武田
柳本 知佳	富士メディカルサービス
酒井 英里	日清医療食品(株)中部支店
保坂 麻衣	甲府城南病院

(掲載を確認したの方々)

新刊図書の紹介

管理栄養士国家試験問題と解答



30名の方にプレゼント

管理栄養士(栄養士)のための
特定健診・特定保健指導用教材

・発行(社)日本栄養士会
・申し込み先:
山梨県栄養士会事務局
TEL: 055-222-8593

・先着30名
(電話で申し込み下さい)
・無料です

※且し栄養士会事務局まで受け取りに来られる方に限ります。

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集団健康管理部会・地域活動部会より書いていただきました。

スキルアップめざして努力

集団健康管理部会 宮澤 弘 江
(シチズン山梨健康保険組合)

私は、今、被保険者約 2200 名の健康保健組合に勤務しています。

大学卒業後、管理栄養士の資格を取りましたが、教育委員会など別の仕事をしていたため、実際に栄養士として働くようになったのは、3 年程前からになります。

主な仕事内容としては、経理事務と健診関係ですが、どちらもこれまで経験したことのない分野なので、戸惑うことばかりです。

人間ドックや生活習慣病健診、乳がん検診などの手配や日程調整。特定保健指導の委託先との打合せや生活習慣病予防のためのセミナーの実施など事務的な仕事の方がはるかに多く、実際に栄養指導を行うということは、めったにありません。

それでも一部ではありますが、特定保健指導の面談などを行っています。この時いつも感じるのは、自分がいかに知識不足、経験不足であるかということです。対象者のやる気を引き出すためには、どんな話をしたらよいのか、もっとわかりやすく説明するためには、どうしたらよいのかなど悩みがつきすることはありません。

健康に関心のある方は、インターネットやテレビなどのメディアや本などからいろいろな情報を持っています。その人達にも話を聞いてもらう為には、情報の裏づけとなる部分がとても大切なのだと感じています。「それは、どういう理由でそうなるのか。」「どうしてそのやり方は、正しくないのか」等の説明が必要な場面が多々あるからです。

情報があふれている中で、正しい知識はどれなのか、それを見極める力も必要なのだと実感しています。

直接、栄養指導をする機会が少ない私にとって、面談以外で被保険者の方に「これをやったらお腹周りが、2センチ減ったよ」、「全然、体重が減らないのだけれど、どうしたらいいかな」など声をかけられ、お話をさせて頂くことは、とても大切な時間となっています。質問をされたことを調べたり、資料を準備したりすることは、とても良い勉強になるからです。

こうした被保険者の方と栄養についてのお話をする機会を、少しずつでも増やしていくことができる方法をこれから考えてみたいと思います。

もちろん特定保健指導での面談など栄養指導をするためのスキルも身につけたいと思いますので、講演を聴きに行ったり、研修会に参加するなど勉強の機会を増やし、自分がこうありたいと思う姿にすこしでも近づけるよう努力していきたいと思っています。

健康と食とのかかわりを改めて学ぶ日々

地域活動部会 五味 美 香

私は栄養士免許を取得してから十数年が経ちますが、栄養士会に登録し、地域活動部会での活動に参加させていただいたのは、ほんの 2 年前のことです。私は栄養士免許を取得して直ぐは外食産業に勤めていたのですが、そこを退職してからは、営業事務から営業、パソコンのインストラクター、ハウスメーカーのショールームなど、様々な職業を経験し、栄養士からはかけ離れる一方でした。それがなぜ今こうして栄養士会で活動しているのか、それは今の勤務先であります山梨大学社会医学講座での仕事がきっかけとなりました。

私が社会医学講座に勤務させていただくことになったのは、5 年前のことです。栄養士としてではなく研究補助員としての求人だったのですが、条件が一致したことから努めさせていただくことになりました。

勤務してまずとりかかったのが、国民栄養調査、国民生活基礎調査の 2 つの大きなデータ処理でした。もちろん先生方が国の許可を得ており、私は先生方のご指導のもと、作業を進めるわけですが、そのデータの大きさにとても驚きました。ひとりのデータを横に 600 近くの数字として並べ、それが 72 万人分あるのです。単純に考えると 600 × 720000 の正方形のイメージです。それを過去 5 回分処理いたしました。偶然にも今は、地域活動部会で、国民栄養調査のデータをコード化する作業のお手伝いをさせていただいております。こんなに大きな調査の最初と最後を経験させていただけることは、そうはないでしょう。

このようなことを経て、今は山縣教授のもと、市町村の健康増進計画・食育推進計画策定のお手伝いをさせていただいております。具体的には策定のためのベースとなる調査票を作ることから始まり、調査データの集計処理、統計処理、報告書作成、計画素案の作成等が一連の作業となります。実際の作業は、山縣教授にご指示をいただき進めるわけですが、日々自分の力量の無さを実感することばかりで、職場の周囲のみなさんに支えられ、励まされ、助けられて今日に至っております。

食育推進計画はもちろんですが、健康増進計画も食と切り離せるものではなく、このような仕事の巡りあわせの中で、栄養士としての私が十数年ぶりに目覚め、健康と食とのかかわりを今改めて学ばせていただいているような状況です。これらの紆余曲折が、現在の私の地域活動部会での活動の原動力ともなっております。

地域活動部会の児童館での食育推進事業にも参加させていただきましたが、この活動も現在の親子の食を知る上でとても勉強になりました。私事ですが 2 児の母でもあり、高齢者の両親を持つ今の私の環境も、私の視野を広めることに幸いしてくれているように思います。

今後もしろいろな仕事に取り組み、様々な活動に参加し、元気に生き抜くための健康、命をつなぐ食育について、私なりに学んでいきたいと思っています。

職域部会のコーナー

学校健康教育部会

地産地消の取り組みに向けて

部会長 山下 ますみ (やまびこ支援学校)

国でも自給力向上と米消費拡大の観点から米粉用米の生産及び米粉の利用を推進しているところですが、本年から山梨県内でも米粉用米の生産が始まったようです。地産地消を考える際に主食は欠かすことが出来ない存在です。米に比べ、パンの原料である小麦を県内産でまかなうことは非常に難しく地元食材使用率を上げるためには、米飯給食の方が有効であるといえます。そんな時、県内産米を使った米粉パンを給食に積極的に取り込むことが出来ればと考え、学校健康教育部会ではパンについての理解をより深めることを目的に「パン製造の過程について～米粉パンと小麦パンの違い～」と題して研修を行うことにしました。講

研究教育部会

活動報告

部会長 藤井まさ子 (山梨学院短期大学)

研究教育部会では、平成 21 年度に総会、研修会等の活動を行いました。

1. 研究教育部会研修会
日時：平成 21 年 3 月 17 日 (火) 10:00 ~ 11:30
場所：山梨学院短期大学
演題：「食育にいかす野菜雑学～玉葱は葉、根、茎？～」
2. 研究教育部会総会
日時：平成 21 年 3 月 17 日 (火)
場所：山梨学院短期大学
議題：平成 20 年度研究教育部会関連業務・研修会事業報告、平成 20 年度歳入歳出決算報告、平成 21 年度事業計画について
3. 研究教育部会懇親会
日時：平成 21 年 3 月 17 日 (火)
場所：山梨学院短期大学
話題：情報交換・交流

今年度の研修会は、山梨学院短期大学保育科特任教授の大久保栄治先生を講師にお迎えして野菜や果物についてご講義をいただきました。当日の研究教育部会員の参加人数は 11 名で、集団健康管理部会との合同研修会としました。また、部会員以外の方にもお声掛けし、多くの方にご参加

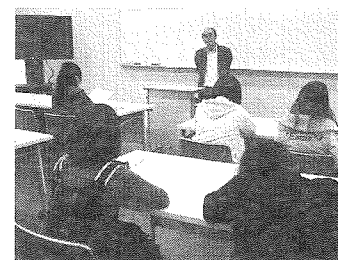
師選定にあたっては学校給食会の助言等も頂き、甲府にあるパン屋さんに講師をお願いしました。本当ならば自分の目で見るのが一番勉強になるので、パン工場を見学させて頂きたかったのですが、パン屋さんの朝は早く、それに合わせると早朝からの研修になってしまうので、部会長の私が、部会を代表して事前にパン製造工程をビデオに収めさせてもらいました。研修当日に撮影したビデオを上映してからお話を伺うという流れにしました。専門家から聞く話はとても興味深く、作っている人ならではの苦労や工夫も聞くことが出来ました。研修後には米粉パンを使った給食献立についてのレシピや課題を持ち寄り、意見交換を行うことで栄養士として食材を見る目を養うことの重要性を改めて感じた研修会でした。

いただくことができました。

研修会では、「果物や野菜の定義」「花のつくり」などについても改めて学ぶことができました。毒草といわれる危険な植物についても、写真などを使いながら分かりやすくご講義いただきました。庭や空き地にある様々な植物は食用の植物と似ているものがあることもあり、誤って食べると危険であることを知りました。アジサイの葉など報道された事件もありましたが、他にも毒草を山菜やニラ、たまねぎなどと誤認する中毒事故が発生しているとのことでした。特に子どもたちに対しては、このような危険性も十分理解した上で、植物に接する機会を提供することが重要であると再認識しました。研修会に続いて行われた懇親会では、植物や果物についての話題や質問もあり充実した時間を過ごすことができました。

総会では、部会員が 20 年度に参加した事業や研修会についての報告がありそれぞれの事業での活動の様子について確認をしました。平成 21 年度の事業計画についても話し合われ、今後の活動について検討が行われました。

(文責 本 国子)



集団健康管理部会

施設見学会予定と活動報告

部会長 大木由枝（ホテルデュシェルブルー）

集団健康管理部会では、平成 21 年度研修会として平成 22 年 3 月に下記の通り施設見学会を予定しております。

日時：平成 22 年 3 月上旬（日程は決まり次第部会員にお知らせします）

場所：キューピー富士吉田工場

見学：おかゆ・業務用マヨネーズ・ディスプレイバックの製造工程 概要説明
マヨネーズのビデオ鑑賞 製造工程の見学 質疑応答

その他：栄養士向けのキューピーマヨネーズ商品関連の講義を、特別に依頼しています。オープン参加として、他部会の部会員さんも出席できます。

昨年はノロウイルス、今年は新型インフルエンザの影響で、施設見学会は本年度も開催できないと考えていました。幸運にも工場見学を受入れている施設があり、更にその施設には集団健康管理部会部会員が 2 名勤務しています。部会員にお目にかかり、その上、部会員の上司より栄養士向けの講義も頂ける事になりました。富士吉田の気候により、見学会は 3 月となりますが、部会員及び他部会員の会員さんの参加を期待しているところです。

栄養指導や特定保健指導でマヨネーズ信者（信仰？）のような人々にお目にかかります。エネルギーが高い事が問題ですが、濃くもあり、まろやかな、味わい深い、大切な調味料でもあります。少し前までは、塩分制限がありエネルギー不足に注意が必要な腎臓病の患者さんには有用な

調味料であり、その上、エネルギー摂取に一役担う食品でした。しかし、CKD（慢性腎臓病）の概念から、該当患者さんは健康者と同様に脂質エネルギー 20～25% が望ましいとされる時代に入り、ますます立場が悪くなるかわいそうな食品です。有用な使用方法を探す機会になればと考えています。

また、平成 21 年度はすでに下記の活動を致しました。ご報告致します。

小さな部会も一生懸命活動しています。

1、集団健康管理部会総会

日時：平成 21 年 4 月 22 日（水）

場所：山梨県男女共同参画推進センター

議事：事業実施報告及び決算報告・事業計画及び予算案・部会運営など

2、集団健康管理部会総会時研修会

日時：平成 21 年 4 月 22 日（水）

場所：山梨県男女共同参画推進センター

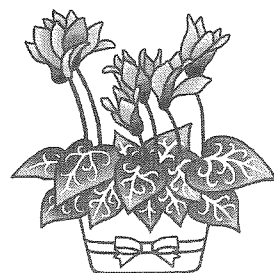
研修：症例から学ぶ生化学 8 「体重コントロールと正常の食事」

3、集団健康管理部会総会時懇親会

日時：平成 21 年 4 月 22 日（水）

場所：ウェルシティー甲府

話題：情報交換・交流



行政部会

平成 21 年度行政栄養士研修会の報告

部会長代理 千頭和 功（中北保健所峡北支所）

本年度の県及び市町村の行政栄養士の総会及び研修会を昨年につづき単独で開催されました。

日時 平成 21 年 6 月 20 日（土） 13:30～15:45

場所 甲府市南部市民センター（甲府市南公民館）

内容 講演「食物アレルギーについて」

講師 山梨厚生病院 小児科部長 池田久剛 氏

研修会では、アレルギーについての基本的なことからアレルギー症状の発生メカニズム、対応の仕方や医師や関係者との連携の仕方を学びました。先生の話を聞いて感じたことは我々栄養士の食物アレルギー患者に対する栄養指導の役割は非常に大きく、栄養士としての視点で積極的に関わることが重要であるということを感じました。そのためにはやはり地道な努力をと研鑽を重ねることが不可欠であると思います。

その他の研修会として平成 22 年 2 月 20 日（土）小澤歯科医院の小澤章先生の御講演で「乳幼児の食べる機能の発達について」を行います。

地域活動部会

活動報告

部会長 福 永 千賀代

今年度の活動は、山梨県が開催地となっている平成 22 年度全国地域活動栄養士協議会東ブロック大会（研修会・懇親会）の準備から始まりました。会員の皆様にはすでに協力依頼をしてありますのでご承知のことと思います。現在の準備状況は支部ごとに仕事の役割を決めて準備を進めているところです。仕事の内容については支部に出向き説明をさせていただいています。富士東部支部、中北支部においての説明会は終了し、12 月 3 日には峡北・峡南支部、年明けには峡東支部の説明会を予定しております。これからもご協力をお願いいたします。

児童館へ食育事業は立川会員を中心に内容もさらにバージョンアップして取り組みました。皆さんありがとうございました。

研修会については「葉物水耕栽培工場見学」と「栄養指導する上で対象者とのコミュニケーションのとり方」について行いました。それぞれ大変楽しく和やかな雰囲気の勉強会となりました。

また、群馬県で行われた 21 年度全国地域活動栄養士協議会東ブロック大会・研修会には 10 人もの参加者がありました。来年度の山梨県開催の視察を兼ねた参加でしたが事例発表、講演等を聴いて大いに刺激を受けてきました。

研修会

第 1 回 日時 平成 21 年 8 月 22 日（土）

会場 大戸屋山梨市第 1 工場

内容 「大戸屋 GREEN ROOM（水耕栽培）」

第 2 回 日時 平成 21 年 10 月 13 日（火）

会場 昭和田 彩のひろば公園管理等研修

内容 「みんなで楽しめるレクリエーション」アイスブレーキングの方法について」

望月栄氏 先生

平成 21 年全国地域活動栄養士協議会東ブロック研修会に参加

日時 平成 21 年 9 月 4 日・5 日

会場 群馬県水上温泉 ひがきホテル

内容 講演「個別相談・集団教室成功のための指導法の習得」山内恵子先生



お知らせ

来年は山梨県での開催です。皆さんお誘いあわせの上ご参加ください。

平成 22 年度 全国地域活動栄養士協議会
東ブロック大会・研修会

日時 平成 22 年 7 月 30 日（金）・31 日（土）

会場 山梨県 ホテル春日居

病院部会

活動報告

部会長 深澤 幸子（山梨赤十字病院）

平成 21 年度は、今までの反省を顧みつつ行いました。目標は「役員会・研修会」を頻回では無く、効率よくまとめて実施することでした。

理由は、会員がそれぞれ自分の職場に於いて以前のように、外研修に出られない状況が出てきた事、その他諸々の事情がありました。

病院部会の会員は病院協会にも所属しており、そちらの研修などは病院全体の事となるので、なんといっても職場の事業として最重要課題となります。

そうなると、病院部会の研修は個人参加となるのでなかなか参加人員は伸びないのが実情でした。

そのような実情を持ちながらも、今年度は納得できる活動をしたと思っております。

1 研修会・・・平成 21 年 4 月 11 日（土）

情報提供 アルギニンの代謝について

一般演題 低栄養に関わって

塩川病院 新藤 美砂様

研修 創傷治癒に関わる栄養素の働き
～合併症（糖尿病・腎疾患）を併発している症例～
講師：福島労災病院

田村 佳奈美先生

2 役員会・・・平成 21 年 8 月 19 日（水）

検討事項：病案協政策課題（DM の継続

栄養指導)
下半期研修会について(平成22年2月実施)

県栄養士会への協力について
今年度研究発表候補選出

- 3 定例活動・糖尿病食の料理カード作成(1回/月)
現在まで3バージョン作成済み
平成21年11月15日(日)世界糖尿病デーin山梨
アビオにてカードの展示・栄養相談を担当致しました。大変好評だったと認識しており、これからも増やしていくつもりです。



- 4 課題・・・役員選出について再検討(活発な活動体制を構築するため)
連絡網の整備(保健所単位の構成を考慮する)
規約見直し
会員相互の連携強化

福祉部会

活動報告

部会長 堀口 一美(甲府相川ケアセンター)
今年度、福祉部会は全国福祉栄養士協議会関東甲信越ブロック会議・研修会の当番県として大きな行事がありました。まずは、開催に際しましてご協力いただいた、田草川会長、石坂理事、事務局、部会員の方々にこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。

おかげをもちまして、84名(高齢47名・障害15名・児童15名・その他7名)、県内(52名)県外(32名)と多くの会員が参加し、研修会を盛会裏に終えることが出来ました。参加者には大変良い刺激となると同時に、とても有意義な研修会になりました。ここにご報告申し上げます。
[研修会報告]

日時：平成21年11月7日(土)
午後12時45分～午後5時30分
平成21年11月8日(日)
午前9時～午後3時

場所：山梨学院短期大学

1日目 21号館 101講義室
2日目 サザンタワー 301講義室

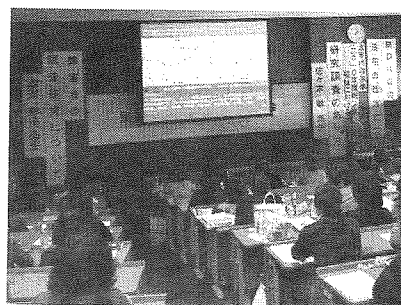
1日目

講義1.「栄養マネジメントの質を高めるために」
社団法人日本栄養士会全国福祉栄養士協議会
会長 政安静子先生
講義2.「BDHQの説明と入力」 政安静子先生



2日目

講義3.「福祉における調査研究のあり方」
東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻疫学保健学
講座社会疫学分野 教授 佐々木敏先生
講義4.「障害者の調査研究について」 政安静子先生
講義5.「BDHQの活用の仕方について」 佐々木敏先生
講義6.「日本人の食事摂取基準(2010年度)の福祉における活用」



[ブロック会議報告(11月7日(土)7時)]
・組織強化について
・平成22年度ブロック研修について
[今後に向けて]

政安協議会長、佐々木教授から、直接講義いただき、とても刺激となりました。福祉栄養士の置かれている現状は厳しく、福祉分野の会員は、「栄養士」「管理栄養士」の職務により真摯に取り組み、さらに社会に必要とされる職種になれるようにと、両講師よりメッセージをいただきました。

今回の研修で、学んだ、栄養マネジメントの質の向上、エビデンス作りのための調査研究、食事摂取基準の福祉での活用を、身につけるべく、なお一層、自己研鑽を積んでいきたいと思います。

また、今後も充実した研修会を会員に提供していかなければならないと感じました。

案内

★生涯学習会参加のすすめ★

「生涯学習研修会は全会員が受講する」

そのわけは・・・

会長 田草川 憲男

職業倫理として、科学的に裏付けられた正しいことを言う。

そのために、最新の知識を身につける責任が管理栄養士・栄養士にある。

管理栄養士・栄養士は国の法律によって裏付けられた栄養・食生活の専門職種として、国民の健康の保持増進のために貢献する責務があり、これは国民の期待でもあります。

そのためには自らの資質の向上に努めることは当然の義務とも言え、日本栄養士会会員が全員取り組む必要があります。そのために日本栄養士会では生涯学習制度を設け、各都道府県栄養士会では(山梨県栄養士会でも)この理念に基づき研修プログラムを作成して会員に魅力ある研修機会の提供に努めております。



H21.11.7 シンポジウム



受講風景



生涯学習委員

第24回管理栄養士国家試験について

試験日 平成22年3月21日(日)
願書受付期間 平成22年1月8日～1月15日

厚生労働省より受験要領・願書が山梨県栄養士会事務局に届いています。

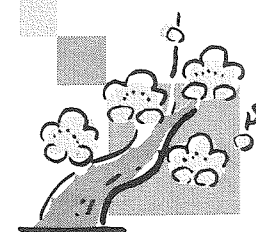
必要な方は郵送料として切手200円を同封して山梨県栄養士会に申し込んでください。希望者に郵送いたします。

☆管理栄養士資格取得後は栄養士会に 資格変更のご連絡をお願いします。会員証の資格欄を変更いたします。

会員名簿の扱いについて

平成21年度会員名簿を各職域部会長、各支部長にお届けしています。

ご利用については、個人情報の取り扱いとして、十分ご注意ください。



栄養やまなし (No. 90) 23



事務局からのご案内



◎平成 22 年度会費の納入について

「平成 21 年度(社)山梨県栄養士会通常総会」において平成 22 年度以降の正会員費を 7,500 円(現状 6,500)にすることが承認されました。又日本栄養士連盟会費を 700 円から 1,000 円に値上げが決まっております。

継続会員年会費は 15,000 円となりますので、よろしくお願いいたします。

☆銀行振込みの場合

山梨中央銀行甲府駅前支店
(普通) 287296
(社)山梨県栄養士会

振込み手数料 (ATM 扱) (窓口扱)

山梨中央銀行甲府駅前支店からの場合	105 円	105 円
山梨中央銀行本店・他支店からの場合	105 円	315 円

◎会費は自動引落でお願いします。

(毎年 4 月 10 日に引落されます)

自動引落とし手続きは、山梨中央銀行本・支店、又はゆうちょ銀行で自動払込利用申込を行ない、その旨事務局にご連絡ください。

引落とし先は、上記会費振込先のそれぞれの口座です。(手続きは 2 月中にお願いします)

引落とし手数料

山梨中央銀行	105 円	預金口座振替依頼(自動会計サービス)
ゆうちょ銀行	25 円	自動払込利用申込

会費 継続会員 15,000 円
新入会員 16,000 円

内訳

日本栄養士会費	6,500 円
山梨県栄養士会費	7,500 円
日本栄養士連盟会費	1,000 円
新入会費	1,000 円

☆ゆうちょ銀行振込みの場合

口座 10890-11752671
(社)山梨県栄養士会

振込み手数料

通帳から振替(窓口扱)	140 円
通帳から振替(ATM 扱)	無料 (平成 22 年 9 月 30 日まで)
現金を窓口で振込	525 円

◎会員登録事項の変更は早めにご連絡を！！

- ・住所が変わったとき…
- ・勤務先が変わったとき…
- ・結婚等で姓が変わったとき…
- ・管理栄養士の資格を取得したとき…
- ・県外に引越しのとき ⇒ <転出届>
- ・退会のとき ⇒ <退会届>

これらの変更があったときは、必ず県栄養士会へご連絡をお願いします。

☆事務局の年末・年始について

平成 21 年 12 月 29 日(火)～平成 22 年 1 月 3 日(日)まで休みます。

編集後記

ついこの間「今年こそは！」と念頭の目標を立てたはずだったけど・・・また新年を迎えることになったと思うのは私だけでしょうか。世界を騒がせているインフルエンザに負けず、それぞれの場で頑張りました。又、暮の忙しい時にも拘らず、原稿にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。今年もよろしくお願い致します。

編集委員一同

◎編集委員

田草川憲男、齋藤正治、矢崎圭子、
小林治子、早川敏子、石井静恵、
堀口一美、石坂恵子、沢登京子



栄養やまなし No. 90 平成 22 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 0 5 5-2 2 2-8 (FAXも可)

0 5 5-2 2 2-8 1 4 0

ホームページアドレス <http://www.eiyouyamanashi.com/>

メールアドレス yamaei@eps4.comlink.ne.jp

印刷所 (有)オズプリンティング