

栄養やまなし No. 118

公益社団法人山梨県栄養士会 〒400-0805 甲府市酒折一丁目 1-11 ☎055-222-8593 令和 6 年 1 月

会員の献立紹介



山梨県の郷土料理『みみ』食べたことあるかな？
サーモングラタン 大根サラダ みみストローネスープ

福祉事業部：社会福祉法人 境川保育園

1 ～ 3 月の行事予定

福祉事業部研修会	1月14日(日)	甲府市南公民館
学校健康教育事業部研修会	1月20日(土)	甲府市おかめ麴
公衆衛生事業部研修会	1月27日(土)	甲州市勝沼市民会館
生涯教育研修会	2月 3日(土)	ぴゅあ総合
医療事業部研修会	2月10日(土)	ぴゅあ総合
栄養学術研究会	3月 9日(土)	山梨学院短期大学
給食施設管理栄養士・栄養士研修会（オンデマンド配信）	3月 1日(金)～31日(日)	配信
第2回理事会	3月16日(土)	山梨市市民会館

目 次

新年のご挨拶

会長 平井美樹夫.....	2	職域事業部のコーナー.....	11
県政功績者受賞おめでとうございます.....	3	新入会員の声.....	15
厚生大臣表彰受賞おめでとうございます.....	4	山梨県栄養士会ホームページのリニューアルについて	16
山梨県知事表彰・日本栄養士会会長表彰受賞おめでとうございます	5	新年を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます.....	18
表紙写真メニューレシピ.....	5	賛助会員.....	19
栄養学術研究会発表要旨.....	6	事務局からのご案内.....	27
各委員会からの活動報告.....	9		



年頭にあたって

災害への準備を

公益社団法人 山梨県栄養士会会長 平井 美樹夫

怖い物を並べると「地震、雷、火事、おやじ」となる。というのを聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。1855年に江戸で起きた安政の大地震の後に刷られた多くの瓦版には、地震を意味するナマズが記されていました。当時は地下で大ナマズが暴れて地震が起きると思われていました。今の若い人は地震からナマズは連想されないようです。当時江戸の町は木造で避雷針もなかったので、雷が落ちて死ぬ人や落ちた家が燃えだすなど怖がられていたと考えられます。火事も木造住宅ゆえに多かった災害でした。オヤジは謎で、家長制度でそれだけ怖かったとか、昔の台風は大風（おやじ）と呼ばれていたの、本当は台風のことだったのではなど様々な説があります。オヤジでは災害として弱いと「女房」「津波」などに変えた言葉も見られます。

今年の流行語大賞でノミネートされた言葉で災害に関わるものは「5類」、新型コロナウイルス感染症への対策が、5月8日以降、感染症法上の位置づけが2類相当から風疹や麻疹などと一緒に定点で広がりを確認する5類に移行したことです。「OSO18／アーバンベア」北海道で放牧中の牛を次々と襲っていた雄のヒグマのコードネームがOSO18。66頭もの牛を襲い、捕獲も、撮影することもできないほどで恐れられました。近年、市街地に出没するクマが増え「アーバンベア（都市型クマ）」という表現も増えました。ということで、現在自然に起きる物を中心に変更するなら「地震、雷、熊、コロナ」となるでしょうか？

大地震は滅多におきませんが、今日現在の予報は70～80%です。もし雨の予報ならたいいていの人が雨具を持っていくと判断するのではないのでしょうか？ 広い範囲に起きて電気、ガス、水道等のライフラインが長期にわたり使えなくなる可能性があるのも、長期の引きこもり準備をしておく必要があります。同じように長期の引きこもりを続ける可能性のあるのが感染症です。地震と比べると電気、ガス、水道は使える状態だと思われます。冷蔵庫や冷凍庫は電気が切れるとすぐに保存能力が切れるので、冷蔵庫や冷凍庫のストックでは安心できません。室温で保存できる根菜、乾物、缶詰などをいつも買って蓄えて置き、時々料理に使い入れ替えていくローリングストックをしましょう。日頃から簡単な料理に活用していれば、災害時にもスムーズに活用できます。また庭やベランダのある家は野菜を切らさないように作り続け、継続して食べられるように考えましょう。プランターや鉢を使い家の中で作れば冬でも少しは野菜が確保できます。肉や魚はハムソーセージなどのような燻製や干物にするなどしないと室温での長期保存は難しいですが、高野豆腐や充填豆腐、節分で食べる炒り大豆などの大豆製品や、チーズやスキムミルク等の乳製品でたんぱく質を補えるようにしましょう。もし冬であれば、外の日陰や雪に埋めて冷蔵庫の代わりにすることができるかもしれません。夏はハエなどの虫が食品や料理にたかことがあるので、虫が入らないように保存できる熱のこもらない容器も用意しておくといいでしょう。特に優先的に確保しておきたいのが、おそらく避難所などにも用意していない個人向け食材である赤ちゃんのミルクや離乳食、高齢者のトロミ食、アレルギー対応食品、糖尿病用や腎臓病用などの特殊食品です。

食事関連で忘れがちなのが生ゴミや使用した簡易トイレの置き場です。夏だと臭いがきつくなったりハエなどを呼ぶので、庭のある方は庭に穴を掘り地上部に蓋をした捨て場所を確保しておくのが楽です。ゴミが増えないように生ゴミはなるべく乾燥させて容積を減らし、さらに燃料として燃やし灰にまですればより分量を減らせます。庭の無い方もベランダに大きな蓋つき容器を置くなどゴミ置き場は考えておきましょう。備蓄が無くなれば食べられる野草、魚、鳥、イナゴなどをとって食べるようになるかもしれません。自然の食べられる物も把握し、お庭キャンプなどで石を組んでかまどを作り料理してみるなどサバイバル技術も念のために身につけておきましょう。今の暮らしが便利であることを自覚したり、家族のチームワークにもつながります。

本年が会員の皆様にとって良い年でありますようご祈念いたします。

公式LINE登録用
QRコード



<https://lin.ee/qo0tgMR>

県政功績者および日本栄養士会名誉会員の証おめでとうございます



県政功績者並びに日栄 名誉会員の証の受領の栄にあたり ～保健所栄養士が管内の支部長をするのが当たり前の時代から～

公益社団法人 山梨県栄養士会 名誉会長 田草川憲男

令和5年度山梨県県政功績者表彰を、去る11月20日アピオ甲府において、長崎幸太郎山梨県知事から受賞させていただきました。また、令和5年6月24～25日に大阪市で開催された、「2023年度 公益社団法人日本栄養士会 定時総会」の席上、中村丁次会長より授与させていただきました。

これひとえに、県健康増進課の皆様や栄養士会の先輩の方々や会員、役員、事務局の皆様方のご指導・ご支援・ご尽力のたまものと心より感謝しております。

昭和43年石和保健所に配属になり、幸いなことに藤巻一雄氏（のちに山梨県栄養士会2代目会長・日栄監事を歴任）が保健予防課長でおられ、行政栄養士としての業務や栄養士会保健所支部長（当時は分会長）として、保健所業務でもある管内栄養士の連携役として支部事業も活発に行うなど、たくさん学ばせていただきました。

当時の栄養士会は、深山武先生（日本栄養士会山梨県支部長・日本栄養士会副会長・山梨県議会議員）、長田正吾先生（厚生省出身・山梨県庁）、梶原徳蔵先生（県公衆衛生課栄養係長）、小沢量子先生（県立中央病院栄養士長）など日栄でも活躍された方たちにご指導いただきました。県庁公衆衛生課・保健予防課（現健康増進課）時代には、県栄養士会の事務局の担当者として、会の運営や栄養やまなしの発刊や山梨県栄養士研究発表会（現山梨県栄養学術研究会）を立ち上げ、会員の資質向上に努めながら、日栄の全国行政栄養士協議会長として、日栄事務局や全国の会員の方々から、様々な事業に関する情報提供等教をいただきました。

その一つに、他県の事業から食生活改善推進員さんを対象にした「ヘルシーレストラン」事業を開催したい旨を管内町村の行政栄養士さん方に相談したところ、快くご協力いただき、エネルギー1単位当たりのメニュー開発をしていただきました。管内町村栄養士さん方との連携事業として、とても印象に残っている出来事です。また、健康運動指導士の資格取得や「私のウォーキングマップ」づくりや普及なども思い起こされます。

石坂恵子会長から引きつぎ、公益社団法人の申請作業も事務局の皆様と手作りで作成作業を行い。良く承認されたと思います。

会長就任後は、県の社会福祉審議会、食の安全安心審議会 山梨県循環器病対策推進計画策定協議会、山梨県口腔の健康づくり推進検討会、全国健康保険協会山梨支部「健康づくり推進協議会」、CKD予防推進対策協議会、山梨県在宅医療連携推進協議会、県地域包括ケア推進協議会、県地域・職域保健連携推進協議会ほか多くの委員をさせていただき、健康づくり・栄養専門職としての意見を主張してまいりました。以上、振り返りや懐かしい思いも綴らせていただきました。今後も機会がありましたら県民の皆さまの健康づくりや栄養士会の発展のためのお手伝いをさせていただきたいと思っています。ありがとうございます。



栄養関係功労者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（栄養指導業務功労者）を受賞して

地域活動事業部 長田 文江

この度は、厚生労働大臣表彰を賜り身に余る光栄と恐縮しております。
受賞に際してはご推薦いただきました富士東部保健所及び山梨県栄養士会の皆様には心より感謝申し上げます。
9年間陸上自衛隊栄養士として勤務しておりましたが出産、育児のため退職し家庭に入りしばらく栄養士としての仕事から離れておりました。育児が落ち着いたころより富士東部地域の市町村で乳幼児健診・健康診断結果説明会・男の料理教室・障害者料理教室などいろいろな事業に携わるようになりました。そして50歳を過ぎてからの管理栄養士国家試験への挑戦。学ぶことをおろそかにしていた私にとって基礎からの勉強はとても大変でしたが新しい知識の習得はとても新鮮で学ぶことの楽しさ大切さを改めて感じました。
現在は地域活動事業部の一員として出前栄養相談事業・特定健診指導・フレイル対策事業など乳幼児から高齢者まで幅広い年齢、様々な事業にいろいろな方々のアドバイス、助言をいただきながら取り組んでいます。これからも日々、勉強を怠ることなく努力をかさねてまいりたいと思います。今後とも皆様のご指導、ご鞭撻をいただきたくよろしくお願いいたします。

厚生労働大臣表彰（栄養指導業務功労者）を受賞して

北杜市役所 佐藤 悦子

この度は、厚生労働大臣表彰を賜り、誠にありがとうございました。受賞に際しましてご推薦いただきました中北保健所並びに県栄養士会の皆様には心より感謝申し上げます。そして、現在まで栄養業務を続けてこられたのは、いろいろな場面でお世話になった皆様のお陰と改めて感じております。
大学卒業後の第一歩は保育園の栄養業務でした。私立保育園でしたので、献立は柔軟に考えることが可能で、調理員さんが非常に協力的であったことを思い出します。今では考えられませんが、栄養価計算や荷重平均栄養所要量の算出など電卓を片手に数字とにらめっこしたのも懐かしい日々です。その後、専業主婦の期間を経て現在の職に就きましたが、私にとってはこの専業主婦の経験がブランクではなく業務に役立てられたことが、続けられた鍵だったかもしれません。
「食」は、家庭毎に特徴が見られるものの、おいしく楽しく感じられる場面であって欲しいと願っていますが、コロナ禍の3年間で随分変わったのではないのでしょうか。よい方向に変化した方もいれば、悪い方向へという方も。感染症対策は今後もついて回ることが予想されますので、感染しない、負けない身体づくりを一層強化出来たらと思います。健康食品や栄養強化食品などが商品化され試しながらも「健康な身体づくり」の基本はやはり、動いて食べる。この基本を多くの方に伝え、マスクに気を遣うことなく、笑顔の数が増えることを想像しながら、細く長く「食」に関わっていきたいと思います。今後とも皆様のご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

厚生労働大臣表彰（特定給食施設）

東京エレクトロン株式会社 山梨事業所 穂坂地区 社員食堂

栄養指導業務功労者

栄養士免許を有するものであって、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

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

知事表彰 おめでとうございます

栄養関係功労者知事表彰

地域活動事業部 小澤 與志美

地域活動事業部 赤澤 明美

現在栄養士の免許を有し、常に第一線にあって実際の栄養改善業務を担当し栄養士としての活動に特に顕著な功績があった者並びに栄養士の資質向上、組織活動等を通じ、栄養士制度の発展向上のため功績が特に顕著であると認められた者で次の各号に該当するもの

- (1) 栄養関係業務に 20 年以上従事した者
- (2) 年齢は推薦締切日現在 50 歳以上

日本栄養士会会長表彰

おめでとうございます

学校健康教育事業部 山下ますみ

研究教育事業部 大柴 由紀

勤労者支援事業部 伊藤 和美

福祉事業部 小林めぐみ

(顕彰資格 会員歴 25 年以上・40 歳以上)

日本栄養士会栄養橋寿会員 (満年齢 84 歳)

おめでとうございます

医療事業部 長田 松子

地域活動事業部 立川 聖子

2022 年度内に 84 歳の誕生日を迎えられた会員に贈られる

(ただし、今回に限り 2022 年度内に 84 歳～99 歳の誕生日を迎えた会員を対象としている)

84 歳は栄養の日(8月4日)の 8(えー)4(よー)からとったもの。

「山梨県の郷土料理『みみ』食べたことあるかな？」 サーモングラタン / 大根サラダ / みみストローネスープ

「みみストローネスープ」レシピ

材料(子ども 1 人分)

・みみ	5 g	・トマトカット缶	10 g
・キャベツ	15 g	・コンソメ	1.5 g
・玉ねぎ	15 g	・塩、こしょう、三温糖	各少々
・人参	10 g	・油	1 g
・ブロッコリー	10 g	・水	120cc
・ベーコン	8 g		

作り方

- ①キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコンは1cm四方の大きさに切る
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でておく
- ③鍋に油を熱し、①を入れ軽く炒める
- ④③に水、トマト缶を入れ、みみを加えて煮込み、野菜が柔らかくなったら②を加え、調味料で味を整える

◎初めて食べる【みみ】の形に、子どもたちは興味津々！

「これなんだろう？」「どんな味なんだろう？」と、ワクワクしながら給食の時間が始まります！

給食を通して子どもたちに、郷土料理や行事食、旬の食材などを楽しく美味しく伝えています。

境川保育園



学校健康教育事業部

演題名 ICTを活用した食育指導について

○向山由貴子¹⁾、山下ますみ²⁾、羽中田 睦³⁾萩原久美子⁴⁾、飯田 由合⁵⁾、神宮寺加奈⁶⁾久保田佑子⁷⁾、相川 陽子⁸⁾、広瀬 恵⁹⁾市川 直美¹⁰⁾¹⁾ 甲府支援学校²⁾ ふじざくら支援学校³⁾ 盲学校⁴⁾ ろう学校⁵⁾ わかば支援学校⁶⁾ わかば支援学校ふじかわ分校⁷⁾ やまびこ支援学校⁸⁾ かえで支援学校⁹⁾ 山梨大学付属特別支援学校¹⁰⁾ 高等支援学校桃花台学園

障害のある幼児児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、各特別支援学校では食育の推進に取り組んでいます。これまで、実態に合わせた食育指導を行うための教材等を作成し、現場での実践を行ってきました。今年度は、社会の情報化が急速に進むなか、教育の現場でもICTの活用が取り入れられている背景を踏まえて、ICTを活用した教材づくりについて研究し、実践した内容を発表します。

公衆衛生事業部

演題名 コロナ禍におけるICTを活用した情報発信による波及効果について

甲斐市役所 健康増進課母子保健係 中込 千晶

令和2年度からコロナの感染拡大により、各自自治体ではあらゆる保健事業の中止が相次いだ。本市においても離乳食やこどもの食事についての集団指導が困難になり、ICTを活用した情報発信を計画することになった。方法としては既存の動画配信サービスを活用した動画配信で、複数の動画をシリーズ化した内容を作成した。動画配信は対面ではなくても多くの保護者が好きなタイミングで情報が得られる方法としては配信側と保護者のお互いにメリットがあると感じた。1年間でシリーズすべての配信が完了した現在の視聴状況と見えてきた課題への対応について発表する。

地域活動事業部

演題名 栄養ケア・ステーションにおける訪問栄養食事指導の実施報告

○平川 望美¹⁾、○若狭 綾子¹⁾、深澤 幸子²⁾¹⁾ 地域活動事業部²⁾ 保坂内科クリニック

通院が困難な方に対して医師の指示により管理栄養士がご自宅へ訪問し栄養食事指導を行う事が出来る。しかし、訪問栄養食事指導の利用は少ないのが現状である。そこで山梨県栄養士会栄養ケア・ステーションでは平成29、30年度と山梨県から補助金をいただき訪問栄養食事指導の普及のためモデル事業及び訪問栄養食事指導に特化した管理栄養士の育成を行った。令和2年度より医療機関から依頼を受け訪問栄養食事指導を開始した。また令和4年度には、あすか在宅クリニック

様と協力し山梨県から補助金をいただき普及活動と管理栄養士の育成を行った。今回は山梨県栄養士会栄養ケア・ステーションが訪問栄養食事指導を始めるまでの過程と実施報告及び今後の課題について発表する。

医療事業部

演題名 「ジュニア・学生アスリートへのスポーツ栄養・リハ栄養に関する知識の普及」

○飯窪 美奈¹⁾、細井 洋子¹⁾、吉野 昌恵²⁾増田 暁史³⁾¹⁾ 社会医療法人加納岩 山梨リハビリテーション病院 栄養給食科²⁾ 山梨学院大学 健康栄養学部³⁾ 社会医療法人加納岩 山梨リハビリテーション病院 診療部

当院ではスポーツ競技を行っている学生の入院患者も多く、患者と関わる中でプロテインやサプリメントを日頃から取り入れているジュニア・学生アスリートが多いことが分かった。しかし、効果的な使用方法の理解や、本当に必要かどうかの判断をせず、「周りが取り入れているから自分も取り入れている」という意見の患者も見受けられ、病院管理栄養士として栄養介入の必要性を感じた。そこで、ジュニア・学生アスリート患者に対しスポーツ栄養・リハ栄養に関する知識の普及を行い、競技復帰後のパフォーマンス向上につなげることを目的として栄養相談会を実施し、相談会前後での栄養に関する意識変化についてアンケートを用いて調査することとした。

医療事業部

演題名 栄養指導件数増加への取組

社会医療法人加納岩 加納岩総合病院 栄養課 加木 七重

令和元年度国民健康・栄養調査結果の糖尿病に関する状況より「糖尿病が強く疑われる者」（HbA1c値が6.5%以上もしくはは糖尿病治療の有無が「有」の者）の割合は男性19.7%、女性は10.8%であり、年齢が高い層でその割合が高い。70歳以上では男性は4人に1人、女性は5人に1人はHbA1c6.5%もしくはは治療中との結果だった。山梨県は高齢化が進んでいる地域のため、人口に占める糖尿病が強く疑われる割合が多いと推測される。山梨県糖尿病療養指導士を取得したことで、チーム医療の一員として患者貢献への意識が高まり、2017年に栄養指導件数増加への提案を行った。当時の提案内容、以前の発表時から5年経過した現在の状況など実施件数の推移を報告する。

令和5年度 山梨県栄養学術研究会（口頭発表）

福祉事業部

演題名 山梨県内の介護保険施設から医療機関に発行する栄養情報提供書の有用性

○望月 直哉¹⁾、青木 慎悟²⁾

¹⁾ 特別養護老人ホーム尚古園 ²⁾ 山梨学院短期大学

山梨県内の介護保険施設から医療機関に発行する栄養情報提供書の有用性を検討することを目的に、質問紙調査を実施した。入所者が入院した際に、栄養情報提供書を発行するだけでなく、質問紙調査票も同封した。6つの介護保険施設から12の医療機関に質問紙を送付し回答を得た。11院（91.7%）から「役に立った」、「まあまあ役に立った」と回答を得た。前報では1つの介護保険施設から発行した栄養情報提供書の有用性を報告したが、今回は山梨県内の複数の介護保険施設から発行する栄養情報提供書の有用性を確認することができた。

福祉事業部

演題名 ICTを活用した幼稚園における食育指導

○櫻林ひかる¹⁾、村松 茉耶、村岡 春佳

¹⁾ 山梨学院幼稚園

本園では、2歳から5歳までのすべての学年で、毎日の給食時間の食育指導やファームでの農作物の栽培とその加工品づくり等の様々な食育活動を実施している。

しかし、昨年までのコロナ禍の状況においては、特に体験的な内容についての食育活動がすすめられず、栄養士と教諭で協議しながら様々に創意工夫する中で安全で効果的な取り組みを模索してきた。今回の発表では、5歳児に行った「卒園に向けて将来の夢を考える」なかの「給食に関わる仕事」について、ICTを活用して調理中の給食室と教室をつないだ取り組みの内容と子どもたちの様子を報告する。

山梨県栄養学術研究会

【開催方法】

会 場 開 催： 令和6年3月9日（土）12：20～16：00（受付12：00～）
山梨学院短期大学 サザンタワー 3階

オンデマンド配信： 令和6年3月22日（金）～4月8日（月）まで

発 表 者： 口頭発表 7題、ポスター発表 5題

受 講 料： 栄養士会会員 無料 非会員：3,000円

申し込み方法： 令和6年1月1日（月）～2月29日（木）までに山梨県栄養士会ホームページ「山梨県栄養学術研究会」申込フォームからお申込みください。
※多くの皆様の会場での参加をお待ちしております。



公衆衛生事業部

演題名 管内給食施設の災害時の食事提供体制の整備について

山梨県中北保健福祉事務所（中北保健所） 秋山真喜子
特定給食施設等の栄養管理について、必要な指導・助言を行うことが健康増進法及び山梨県給食施設指導要綱に定められている。昨年度、各施設から提出された栄養管理報告書及び給食施設状況調査票の集計結果から、施設によって備蓄や災害時対応マニュアルの整備状況に差が大きいことが課題となり、給食施設における災害の備えをテーマとした研修会を開催した。今年度は、各施設の災害時の対策について、詳細に調査を行い、結果を分析した。集計結果から見られた課題や今度の支援のあり方について検討したので報告する。

研究教育事業部

演題名 包丁技術指導法の検討

山梨学院短期大学食物栄養科 鈴木 耕太
栄養士の業務は調理に携わることが多く、包丁技術の習得は重要である。包丁技術に関して多くの先行研究があるが、具体的に有効性のある教え方そのものの検討は少ない。本研究において、行動分析学の実験計画法である個体内比較法を用いて、個人の技術向上を目指すと共に、効果の高い指導法を検討することを目的とした。学生間でペアを組ませ、力の入れ加減や包丁の動きなどを、身体誘導を用いて指導した。独立変数：モデリング・身体誘導、従属変数：切れたきゅうりの枚数とした。身体誘導によって、時間内に切れたきゅうりの枚数が増加した。力加減などの特定の行動に関する技術指導において、身体誘導による指導は有効であることが示唆された。

研究教育事業部

演題名 大学生の食生活調査および食と栄養に関するアプローチについて

○渡邊シオン¹⁾、○渡邊 希佳¹⁾

森山 竜成²⁾、藤本 稔彦³⁾、鈴木 睦代⁴⁾ 5)

¹⁾ 山梨学院短期大学学生 ²⁾ 明治大学大学院政治経済学研究科

³⁾ 明治大学政治経済学部 ⁴⁾ 山梨学院短期大学食物栄養科

⁵⁾ 静岡大学大学院自然科学系教育部

若い世代の食と栄養について検討を行うため、食生活に関するアンケート調査を行った。2023年2～6月の期間に、東京の大学へ通う121名の学生から回答を得られた。「1日に何回食事をするか」は2回以下の回答が33.9%、「朝食摂取について」は毎日以外の回答が56.2%であった。アンケート結果が

ら、近年の課題として挙げられる若者世代の低栄養状態と考えられる状況同様の課題がみられた。そこで、若者世代への食と栄養に関する正しい情報を発信するため、山梨学院短期大学食物栄養科鈴木睦代ゼミと明治大学政治経済学部藤本稔彦ゼミが共同でゼミ活動を行った。本発表では、食と栄養に関する取り組みや発信方法について報告する。

研究教育事業部

演題名 アレルギー対応のスイーツ ～小麦粉・牛乳・卵を使わない洋菓子～

○岩下 彩佳¹⁾、

○廣瀬 和代²⁾、渡邊みず季²⁾、関戸 元恵²⁾

¹⁾ 山梨学院短期大学学生 ²⁾ 山梨学院短期大学食物栄養科

本研究では、小麦・乳成分・卵・大豆・アーモンドの5種類を使用しない「ショートケーキ」のレシピ開発に取り組んだ。今回は小麦粉の代わりに米粉、牛乳の代わりにココナッツミルク、鶏卵の代わりにかぼちゃを使用したアレルギー対応ケーキを作り、アレルギー非対応のショートケーキとの比較を行った。スポンジに使用した米粉は密度が出てしまい、硬くなりやすく、パサつきが気になった。ココナッツクリームの食感は生クリームと変わらなかった。アレルギー対応ケーキ全体では、香りや風味は気にならず、甘さひかえめであっさりしていた。手軽な代替品で、家庭でも簡単に作れる焼菓子（クッキー）のレシピも紹介する。

研究教育事業部

演題名 ウェディングケーキのトレンド

○上田 容示¹⁾、○廣瀬 和代²⁾

渡邊みず季²⁾、関戸 元恵²⁾

¹⁾ 山梨学院短期大学学生 ²⁾ 山梨学院短期大学食物栄養科

これまでに国内では、フレッシュケーキ（フルーツやクリームで装飾）、イミテーションケーキ（ナイフを入れる部分以外は食べられないケーキ）、クロカンブッシュ（小さなシュークリームで表面をコーティング）、シュガーケーキ（シュガー生地で表面をコーティング）などが結婚式で使われてきた。現在のウェディングケーキのトレンドを調査したところ、クリームや果物で装飾して彩りやデザインが映えるフルーツシャワーケーキ、ネイキッドケーキ、オンプルケーキに人気があることがわかった。今回は短期大学生を対象に、ウェディングケーキの嗜好調査を行った。当日は学生に人気のあったトレンドのデコレーションケーキの展示も行う。

委員会からの活動報告

山梨県栄養士会は、理事からなる企画委員会の他に 10 の委員会を組織し、活動を行っています。各委員長より活動報告です。

JDA-DAT 運営委員会

委員長 佐野 桂子

国内外で大規模な地震や大雨、台風などの自然災害が起こっている昨今、本県において災害が起こった場合、迅速な活動ができる体制を整えることが急務となっています。特に富士山の噴火はいつ起きてもおかしくないと言われています。また、『山梨県との災害協定』が締結されたことにより県からの要請にも的確に応えなければなりません。

JDA-DAT 運営委員会では、9月16日 JDA・DAT リーダー及びスタッフを対象にした研修会を開催し、第1回から昨年度の「日栄 JDA-DAT リーダー育成研修」受講修了者からの情報共有及び今後の災害への取り組みについて検討しました。

また、来年度に向けて1人でも多くの会員の方々に周知し、協力をして頂けるよう研修会を計画しています。ぜひ皆様のご参加をお待ちしています。

委託事業実施委員会

委員長 井上さなえ

日本栄養士会や賛助会員等からの委託事業は昨年度と同様に今年度もありませんでした。3月に「給食施設業務関係者等（管理栄養士・栄養士）研修会」をオンラインで開催する予定です。安全・安心でおいしい給食を提供するには、正しい衛生管理の知識及び実践力と調理技術の向上が必要です。「衛生管理」と「スチコンの活用」について学び、給食サービスの新なる向上と体制作りを図ります。皆様のご参加をお待ちしています。

栄養ケア・ステーション運営委員会

委員長 潮上 幸恵

今年度、「登録者増」「登録者の質の向上」をスローガンに、委員会及び研修会開催に対する企画運営を行ってきました。栄養介入の機会・ニーズはここ数年で格段に増えており、それらに対応するスキルを身に付ける必要があります。令和3年度介護報酬改定以降、施設所属管理栄養士が、要件を満たすことにより外部への介入が可能になり、新たな扉を開きました。地域包括ケアを推進していくために、施設・院内完結型ではなく、所属の垣根を越え、専門職として外部での活動とシームレスな介入が求められます。その時、私達はどのような視点を持ち、適切で正しい関わりをするべきなのでしょう。これらをきちんと習得し、ぜひ私達とともに活動を通して自己研鑽しましょう。皆様の力を待っている国民が沢山います。共に学び合い、活動を盛り上げていきましょう。

生涯教育委員会

委員長 青木 慎悟

2022年度に引き続き、生涯教育研修会の運営及び次年度カリキュラムの検討を行っています。山梨県栄養士会では実務研修を中心に行っているため、日本栄養士会が毎月開催している e-ラーニング（基本研修・実務研修）も積極的にご活用ください。事前・事後学習が必要となりますが、年数回開催されている、オンライン栄養ケアプロセス演習の受講もおすすめです。どの分野で働かれている管理栄養士・栄養士にも必須のスキルであり、栄養ケアプロセスを深く学習することができます。なお、日本栄養士会によると、何らかの生涯教育研修を一度も受講したことのない山梨県栄養士会会員の割合は、2023年5月時点で、基本研修【講義（50%）演習（77%）】、実務研修【講義（34%）演習（88%）】ということで、概ね全国平均に近いような結果でした。日々の業務に加え、無理のない範囲でスキルアップ・生涯学習を継続していきましょう。

山梨県栄養学術研究会運営委員会

委員長 細井 洋子

令和6年3月9日（土）第8回山梨県栄養学術研究会が開催されます。今年度も昨年度に引き続き山梨学院短期大学サザンタワーにて行われます。口頭発表、ポスター発表共に多くの応募があり発表要旨が栄養やまなし新年号に掲載されました。普段は聞くことのない他職域の方の発表や、業務の参考になる同職域の方の発表など今から楽しみです。

私たち山梨県栄養学術研究会運営委員会では、会員の皆様からのご意見や委員からの反省を基に、学術研究会がより良い会となるよう取り組んでおります。オンデマンド配信も予定しておりますが、今年度は是非、会場に足をお運びいただき、熱量を直に感じ取っていただきたいと思います。当日は会場でお待ちしています。

会員増対策委員会

委員長 金子由梨佳

本委員会は、会員増加のためにどのような活動を行ったらよいか会議で検討したり、総会時のアンケートの質問項目を検討し、会員の意向を把握したり、会費未納の方へ会費納入の依頼をしたりしています。

本会の会員数（令和5年3月末現在）は、495名でした。新会員については35名で、昨年度より増加しました。今年度の総会時のアンケートで、会員が栄養士会に望むものは「スキルアップのための研修会」が一番多くありました。

栄養士会の魅力である「最新の学習と情報取得ができる機会が豊富であること」「同業同種の仲間づくりの場」などを、他の委員会と連携を図りながらアピールし、継続会員の確保と新規会員の増加に努めていきたいと思っています。

栄養やまなし編集委員会

委員長 渡邊 瑞穂

会の事業や活動状況を中心に、会員・保健所単位支部・職域事業部のそれぞれの活動状況を始め、県民の栄養に関する話題などを提供する機関誌「栄養やまなし」を年2回（総会号、新年号）発行しています。山梨県栄養士会のホームページでは各号の目次を掲載しています。

今年度は、No.118号となる新年号の発刊に向けて内容についての検討を行い、原稿執筆担当への依頼、校正、会員への発送に向けて活動を行いました。令和3年度に新たに取り入れた新会員の「入会後の管理栄養士・栄養士としての活動やこれからの抱負」を今年度も引き続き紹介します。

栄養・食生活情報編集委員会

委員長 久本 美亜

栄養・食生活情報編集事業は、本会が公益法人として山梨県の健康増進のための施策である「健やか山梨21（第2次）」を広く県民に普及啓発するために、県の補助を受けて実施しています。

今年度は、2回の編集委員会を開催し、各委員の持ち寄った原稿を確認、検討しました。その後、訂正変更、校正を経て「食べ方を工夫してLet's減塩」「あなたの食塩摂取量は多い？少ない？」「骨粗しょう症を防ぐ食事の骨（コツ）」等、14枚の資料を作成しました。作成した資料は、事務局から市町村や事業所等に向けて情報提供されます。また、多くの方が活用できるよう本会ホームページにも掲載しています。皆さん、ご活用ください。

ホームページ運営委員会

委員長 望月 直哉

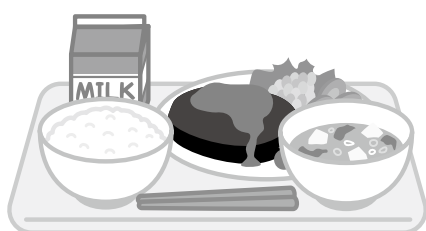
2023年8月にホームページをリニューアルしましたが、皆さんご覧いただけたでしょうか。以前の雰囲気とは異なり、青を基調としたホームページとなっていますので、感想をお聞かせください。ホームページには研修会情報や栄養指導媒体など、業務に役立つさまざまな情報が掲載され、更新されています。月に1回はご覧いただき、皆さんに役立つ情報をご活用ください。また、LINE、X（旧Twitter）、Instagramも運用していますので、登録・フォローをお願いします。

健やか山梨21 普及啓発委員会

委員長 千頭和 功

本委員会は、山梨県の健康増進計画である「健やか山梨21（第2次）」を広く県民の皆様へ周知するための活動を推進してきました。ながくコロナ禍による山梨県の各種行事の縮小により、制限された活動を余儀なくされていましたが、昨年に続き、小瀬スポーツ公園の開催の第36回県民の日記念行事「交流広場」に11月19日（日）に参加する運びとなりました。

コロナウイルス感染やインフルエンザ感染にも、まだ気を許せない状況ではありますが、感染対策を重視した形で、栄養情報パネルの展示、子供から高齢者にわたる栄養相談、減塩クイズ等を実施いたしました。



学校健康教育事業部

特別支援学校の活動状況

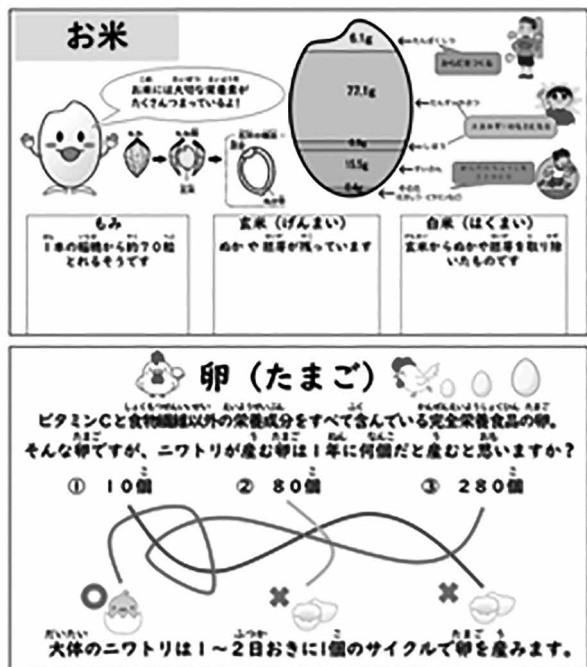
山梨県立わかば支援学校 飯田 由合

特別支援学校では、「食育推進研究会」にて障害のある児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、食育の推進に取り組んでいます。児童生徒の実態に合わせた食に関する指導を行うための媒体を作成し（媒体）、近年では、摂食機能の向上と安全のために各校で取り組んでいる形態食や普通食の再調理についてまとめました（写真）。米の掲示物の媒体は、実物の米等を添付したため、子供たちの興味を引くことができました。掲示・展示・放送や担任の声掛けによって残菜量が減った学校もありました。しかし、障害の程度や年齢が広範囲に及ぶため、掲示の内容やクイズの難易度をどのレベルで設定すべきか難しく、教員と協力して児童生徒と直接話ができると良かったという声がありました。形態食等についてまとめることで他の学校の調理の工夫を知り、自身の学校での再調理について確認でき、実現可能な

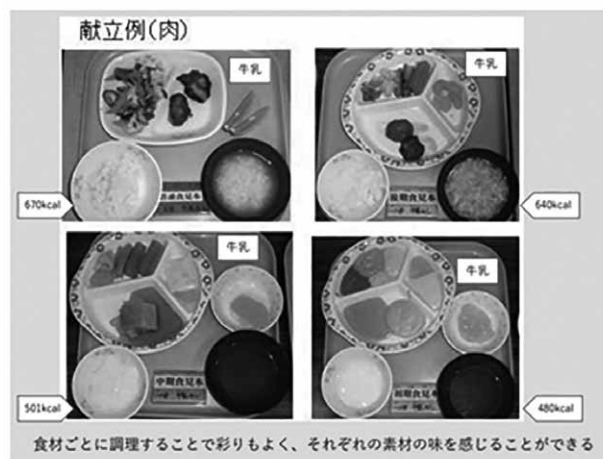
再調理方法の検討に繋がりました。教員の再調理・形態食への理解を得るために必要な情報もまとめることができました。今後も様々な視点から特別支援学校における食育の充実につなげていきたいと思っています。

学校給食での課題の1つが地場産物の活用です。第4次やまなし食育推進計画の数値目標である「学校給食における地場産物の使用割合（金額ベース）」の令和3年度実績値（56.2%）が、目標値（52.7%）を上回りました。これを受け、最終年度である令和7年度に全国トップ10入りできることを想定した値（72.0%）に変更することになりました。地産地消は進めていきたいと思っていますが、大きな農家が少なく難しい状況です。食材と生産者の情報について児童生徒が興味をもつよう工夫し、地元食材の理解を深めることや、生産者から直接話を聞く機会を設けることで、農家と学校の距離を近くし、顔の見える関係にすることが大切だと感じます。この他にも様々な課題がありますが、定期的に行う研究会で相談をしながら児童生徒のために活動していきたいと思っています。

（媒体）



（写真）



公衆衛生事業部

ICT を活用した情報発信について

甲斐市役所 健康増進課 中込 千晶

我々が所属する公衆衛生事業部は、県・保健所、市町村に勤務する栄養士・管理栄養士が所属しており、地域住民の健康を支援するための栄養指導や保健事業を行っています。

甲斐市では、管理栄養士が関わる母子保健事業として乳幼児健診と離乳食教室を実施しています。これまでの乳幼児健診では毎月月齢に応じた離乳食、食事の集団指導を実施しており、離乳食教室では講義と実習を取り入れた内容を実施していました。しかし新型コロナウイルスの感染拡大により集団で実施していた栄養指導は密の回避のため一時実施できなくなり、実施形態の変更を余儀なくされました。指導の機会が減少したことから、動画配信という形で情報発信を開始しました。動画は5つの内容をシリーズにした形で作成しており、①離乳食の準備と開始 ②離乳食初期 ③離乳食中期 ④離乳食後期 ⑤離乳食完了期

という内容を市のウェブサイトに掲載しています。今では4か月健診の来所時や離乳食教室のご案内通知送付時など特に動画を見てほしい対象に向けて直接アプローチをかけ周知をしていますが、なかなか再生数が伸びないという課題もあります。このことから求めている情報ニーズの把握や周知方法を検討する必要があると感じています。

また、令和5年10月から新たに母子手帳アプリの導入を開始しました。このアプリの様々な機能を利用することで既存の動画や情報が有効に拡散できる可能性があると感じています。今後はこれらのアプリをはじめとするICTを有効活用し、より広く周知していきたいと思っています。また多くの母親が豊かなメニューを求めており、今後は離乳食のメニュー・作り方の動画配信にも力を入れていく予定です。



研究教育事業部

「研究と実践の両輪で地域住民の Well-being と栄養学の発展に貢献する」

研究教育事業部長 青木 慎悟

2022年度に引き続き、今年度も事業部長として、各種委員会への参加や事業部研修会の企画を進めています。研究教育事業部には、大学や専門学校の教員、企業等で調査研究、品質管理をされている方など、さまざまな視点で「研究」に取り組まれている方々が所属されています。

ところで、「研究」に取り組むべきなのは研究教育事業部の会員に限りません。食や栄養には、簡単に定量化できない分野も多く含まれますが、管理栄養士・栄養士という有資格者として、Evidence-Based Nutrition (EBN: 科学的根拠に基づいた栄養) の実践が求められています。よく、EBN というと、先行研究の成果をやみくもに目の前の対象者に対して当てはめて、それで終わりという方がいらっしゃいますが、私はそれではEBNにならないと考えています。そもそも、研究にはさまざまな限界点が含まれているため、先行研究の方法や結果がどの程度参考になるのかといった所から考えないといけません。そして、研究

結果の多くは、集団の平均値や中央値等の代表値で示されているため、報告通りの栄養介入を行っても、その通りの結果が得られるとは限りません。この予測と異なる結果が得られた時、なぜそのような結果となったのか、もっと有効な栄養介入方法はないのかと検討し、PDCA サイクルを回していくこととなりますが、これこそまさに「研究」そのものといえます。得られた実践の成果は、ぜひ、山梨県栄養学術研究会で発表してみてください。

もちろん、いきなり学会等で発表するのは難しいですし、そもそも臨床現場で生じた疑問は、リサーチクエスチョンという形に構造化・洗練させることで、先行研究の検索もしやすくなりますし、その後の研究計画の作成も進みやすくなります。この辺りは専門的な知識・技能が必要な部分なので、研究教育事業部の会員にご相談いただければと思います。近年、エビデンスの積み上げにともない、管理栄養士・栄養士が関わる様々な診療報酬や介護報酬の改定が行われてきています。EBN の実践は、社会貢献だけでなく、管理栄養士・栄養士の地位向上にも繋がっていくと思います。

勤労者支援事業部

健全な身体づくりの支援のために

陸上自衛隊北富士駐屯地 天野江津子

私の所属する勤労者支援事業部は会員 24 名で、勤務先は企業や学校の食堂、学生寮、給食会社、薬局、会社のウエルネス部などなど様々です。多種多様な業務内容、勤務状況のため事業部の研修もままならない中、今年は昭和大学にて理事会及び同時開催で、喫食体験、意見交換、大学寮でのアレルギー対応の事例紹介、アレルギー講習会へのリモート参加を内容とした研修会が実施されました。勤務先によって対象者は違いますが、安心・安全な喜ばれる食事を通じて、健全な身体作りを支援するという目的は同じ。今回久しぶりの研修会への参加でしたが、予想以上に見聞を広げる良い機会となりました。今後もこのような機会を利用して、会員の方と意見交換して業務に活かしていけたらと考えます。

自衛隊栄養士業務についてご紹介します。

陸上自衛隊では各駐屯地に 1 名医療職技官として管理栄養士が配置され、給食業務及び栄養指導業務を行います。給食業務は、駐屯地食堂で委託会社が調理、提供する 1 日 3 食 365 日の「駐屯地献立」と、自衛官が演習場等で調理する「野外献立」の 2 種類の作成、調理、衛生面の指導など。栄養指導業務は、自衛官が生涯にわたって健康で過ごせるよう、自己管理能力向上を目的として、自衛隊入隊時の栄養教育、健診結果等に合わせた栄養教育、卓上リーフレットによる情報発信などを実施し、自己管理しやすい環境づくりとして、食堂での主食のセルフ配食、主菜のカロリー差提供など、各自の活動量に合わせて食べられるよう支援しています。栄養量、食品構成、材料費全てが基準に沿った提供になりますが、食べて頂かないことには健全な身体づくりには繋がらないため、喫食状況を確認し、隊員の声を聴き、バラエティーに富んだ献立作りを心掛け、美味しく食べて健全な身体作りに繋がる支援を目指し、毎日奮闘しています。

地域活動事業部

地域活動事業部で一緒に活動しましょう！

地域活動事業部長 佐野 桂子

部会員の多くは市町村や県などの行政や各種団体、病院や医院等の仕事を個々で行っています。内容は乳児検診や離乳食教室での栄養相談、健康診断後や開業医、健診機関での食事指導、健康教室や調理実習、訪問栄養食事指導など乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層を対象とし、仕事内容也多岐にわたっています。他には山梨県栄養士会より依頼される仕事です。内容は主に『児童館における出前栄養相談事業』『県や市町村、公立病院から依頼された特定保健指導』『山梨県後期高齢者医療広域連合より委託されたフレイル対策事業（高齢者在宅訪問）』『在宅訪問栄養指導』などがあります。児童館事業は、子供達や保護者に向けて興味深く楽しく学べるよう毎年、試行錯誤します。前年度の栄養学術研究会において、その内容を発表し、たくさんの皆様から高評価を頂きました。作成した媒体を誉めて頂

いたのはもちろんですが、地域活動事業部の活動を多くの方に認めて頂けたことがとても嬉しかったです。今年度は 41 児童館より依頼があり、コロナ前の児童館数に戻りました。協力をしてくださる仲間を支えられ、滞りなく残りもわずかになってきたところです。特定保健指導やフレイル対策事業、日々の仕事を行うために生涯教育や各種研修会に積極的に参加し部会員の皆様は頑張っています。先日開催された地域活動事業部ブロック会議では今後フリーの栄養士の活躍の場が増えてくるとの話がありました。その期待に恥じないよう、より一層時代のニーズに合った仕事をするための努力が必要だと痛感しています。また、この事業部は一人で行う仕事が多いので、普段抱えている悩みなど相談できる仲間づくりの場を今年度中に設けたいと考えています。地域活動事業部に興味を持たれた会員の方は、一緒に楽しく活動してみませんか。

医療事業部

宮川病院栄養科における学生実習の責務

医療事業部 堀 慎太郎

宮川病院栄養科では昨年より県内外の学校から実習生の受け入れを積極性に行っています。どのような目的で実習生を受け入れているか、学生に対しての思いを話したいと思います。

私自身は学生時代に病院へ 2 回実習に行きました。大学に入学した当初は病院の管理栄養士になりたいと思い勉強していましたが、実習を通して病院での管理栄養士の

業務に不安と戸惑いを覚え、実習を終えました。また、単位取得の為の時間にも思えました。当時の私は実習先の先生の意図を理解出来ていなかったのが原因だと思います。その結果、実習で病院管理栄養士の仕事を理解できなかった私は大学卒業後病院に就職せず、ドラッグストアに就職しました。現在は様々なご縁があり病院で管理栄養士として働いていますが、ずっと心の中で引っかかっているものがありました。

自分の経験から実習を受け入れるにあたって大切にしている事が 2 つあります。

1. 実習の意図、目的の確認

学生に対して実習の意図、目的を必ず伝えます。学生は、実習での業務に必死で目の前の事でいっぱいだと思います。学生自身で考えさせる事も必要ですが、必ず業務毎に学んで欲しい意図や目的、注意して欲しい事を伝えるようにしています。

2. 受け入れ側も常に勉強

施設側も実習のフィードバックをもらい、実習内容などを改善していきます。常に時代、人に合わせた考えや仕事をしていかなければならないと思います。実習中も実習後

にも学生や学校の先生からフィードバックをもらい、次の実習に向けて実習計画の是正や私自身の伝え方の修正をしていきます。

施設側からすれば何回かあるうち一つの実習受け入れかもしれませんが、実習を受ける学生にとっては人生のターニングポイントであり今後の進路選択に関わると思います。実習終了後に充実した実習だった、管理栄養士になりたいという気持ちが強くなった、と私個人としては思っています。そして学生一人が前向きな考えになってもらう事が将来の山梨や日本における管理栄養士の活躍の小さな一歩になると信じています。

福祉事業部

「つながり」を実感した活動

特別養護老人ホーム尚古園 望月 直哉

私は長野県の松本大学を2011年に卒業しました。突然、何の話かと困惑した方も多いと思います。13年前の卒業から今につながった経験をしたので、こんな書き出しになりました。まずは今年度の活動報告をさせていただきます。福祉事業部では、2023年7月に長野県・山梨県栄養士会福祉事業部合同研修会（生化学）を開催しました。県を越えての研修会の開催は、山梨県栄養士会としても初めてのことでした。講師は松本大学の山田一哉教授に依頼し、「脂質代謝」というテーマでお話いただきました。2022年には「糖質代謝」でお話いただいており、その講義がとても好評でしたので、2年連続での依頼となりました。山田先生への依頼は私が担当しましたが、10年以上前の卒業生が連絡をしても、覚えていらっしゃらないのではないかと不安でした。しかし、山田先生はすぐに「望月

くんか。久しぶり。」とお答えいただき、講師の依頼も「ええよ。」と快諾していただきました。卒業から時間が経過していましたが、再び母校の先生とつながることができました。その後、長野県栄養士会との打ち合わせ（Zoom）を行なった時にも驚いたことがありました。なんと、松本大学の友人が打ち合わせに参加しているではありませんか。打ち合わせが終わる頃に、「イッシー、久しぶり〜。」と声をかけると、あちらも「モッチー。」と学生時代と同じ呼び方で答えてくれました。働いている場所が県を越えているため、一緒に活動することは無いと思っていましたが、こんな形でつながり、一緒に活動できることに喜びを覚えました。自分が関わった人たちと、時を経て再びつながることを経験し、「人とのつながりを大事にしたい。」と改めて強く思いました。私が働いている特養では看取の方がほとんどです。最期の場所を選んでいただけたつながりを大事にして、人生に寄り添うケアを続けていきたいです。

活動を通して学んだこと・これからの事

和泉愛児園 五味 新

新型コロナウイルスが明け、以前の生活が戻ってきた今年度の生活...もちろんすべてが元通りになったわけではありませんが、保護者と保育者の距離が近くなったり、子どもの生活をコロナ禍よりも身近に感じたりなど素敵な空間が増えたのが目に見えて分かります。また、研修や会議なども対面になりつつあり、様々な情報・交流に触れる機会が多くなりました。研修を通して、知り得た情報をもとに、今一度自分たちの仕事を見直すことが求められています。

今年度6月に行われた大柴由紀先生による～献立作成と食育～では、栄養素（ビタミンなど）の欠損の話に改めて考え直さなければならぬと感じさせられました。例えば野菜炒めの調理過程において、使用する時は“生”であるが、出来上がるまでに“水洗”“炒め”の過程を通る。それぞれにおいて多少なり栄養素が失われる。それを全て踏まえて献立の栄養価計算を行わなければ、実際の栄養価は求められないという事。実際に私はいくつか見落としていた部分があったため、献立作成を行う時は注意をして

行っていく必要があると思いました。

9月に行われた新井孝子先生による～食べるって学ぶこと～では、乳幼児期において食べる機能は“感覚”“運動系”の学習の繰り返しにより記憶される、食事は“楽しさ”“美味しさ”“満足感”という先生の言葉がとても印象深く残りました。実際に研修でお菓子を意識して食べることを行い、“袋を破り手に持つ（視覚・嗅覚・触覚）”“口を開け唇でせんべいを挟む（脳神経・顔面神経）”など、食べる事一つとっても様々な感覚・神経を用いていることに気づかされました。大人になるにつれて当たり前に行う行動は子どもの時に獲得され記憶したものであり、乳幼児期において子どもの行動一つ一つが意味を持ち発達を促す事を心に置きつつ保育現場に落とし込み実践していく事が求められると思いました。

研修を通じて学んだことをそのままにせず、現場に落とし理解し実践をしていく。現状のままで満足せず、より一層子どもにとって職員にとって素敵な空間を広げていきたいと思いました。また、これからも研修や交流を通じて園全体のスキルアップを目指していきたいと思っています。



山梨学院大学健康栄養学部 児島 茜

山梨学院大学の臨床栄養学分野専任教員として着任いたしました。臨床現場と教育現場の相互理解を深め、先生方に必要とされる管理栄養士の養成や臨床アウトカムと食習慣の関連についての研究に注力いたします。先生方におかれましては、お導きのほどよろしくお願い申し上げます。

峡東保健福祉事務所 田野口紗希

今年度から、県職員として峡東保健福祉事務所に所属している田野口と申します。私は、管内の給食施設で適切な栄養管理が行われているかお話を伺うことや、地域の栄養士同士がお互いの活動内容を共有し、よりよいサービスにつなげるための機会をつくることで「地域の健康づくり」をサポートさせていただいております。ですが、私自身まだまだ周りの方から学ばせていただくことが多く、まずは知ることの大切さを日々実感しております。地域で活躍する栄養士はそれぞれ活躍の場は異なりますが、「人々の健康を支える」という共通の目標を持っていると思います。私もそのチームの一員として貢献できるよう、学びを深めていきたいと思っています。

山梨リハビリテーション病院 白井 恵

ここ数年コロナ禍と初めての育児の時期が重なり、セミナー等への参加機会が減り、自己研鑽することなく、最新の栄養の情報に疎くなっていました。

栄養士会に入会し、今後は医療に携わる管理栄養士としての知識を高めていきたいです。

「日本栄養士会雑誌」やホームページで日々更新される情報をチェックし、研修会や各種学会等へ積極的に参加していきたいと思います。

北杜市役所 坂本 裕香

私は今年大学を卒業し、市役所に就職しました。北杜市で生まれ育ち、その背景には多くの方々の支えがありました。今度は自分がその立場となって北杜市に還元したいと思っています。現在所属している課では、主に成人を対象として事業を行っています。今後キャリアを積んでいく中で、子どもから高齢者にかけてあらゆるライフステージの方と関わっていきます。管理栄養士として常に自分自身を磨くために、栄養士会で開催される研修や栄養士会雑誌など積極的に活用させていただきたいと思っています。食を通して市民の皆様の健康を支えていく手助けができるよう、日々精進して参ります。

山梨リハビリテーション病院 田島 伸悟

管理栄養士養成校を卒業し山梨県栄養士会に入会するタイミングがなく、約8年経ちました。栄養ケア・ステーションに携わることとなり入会させていただきました。これまではあまり研修会には参加していませんでしたが、これからは栄養士会の研修等にも参加させていただき、勉強していきたいと思っています。よろしくお願いします。

山梨県栄養士会ホームページのリニューアルについて

公益社団法人 山梨県栄養士会ウェブサイト管理者（2018年2月～現在に至る）

3級ウェブデザイン技能士 青木慎悟

山梨県栄養士会ホームページは、2018年2月から、コンテンツ管理システムの一つであるWordPressを用いて作成・運営しています。これまでは「Simplicity2」や「Cocoon」といった無料のWordPressテーマを利用してきましたが、2023年8月下旬、テーマを有料の「SWELL」に変更することで、約5年ぶりに、ウェブデザインの全面改訂を行いました。この記事では、新しいウェブデザインの特徴を簡単に紹介します。なお、「SWELL」は国内シェアが高く、使い勝手等も非常に良いため、副業等でブログを運用されたい方には、とてもおすすめできるテーマです。

新ウェブデザインの特徴

これまでに引き続き、デバイスの横幅に合わせてウェブデザインが切り替わる「レスポンスウェブデザイン」となっています。スマートフォンやタブレット等のモバイルデバイスではサイドバーが表示されないため、画面右上のハンバーガーメニューをタップすることで、パソコンで表示されているグローバルナビゲーションとサイドバーの内容が画面右側からスライドしてきます。





2017 年(上図)と 2022 年(下図)
時点の旧ウェブデザイン

Web フォントを用いることで、ページで表示される文字のほとんどを、可読性や視認性に配慮されたユニバーサルデザインフォントの「TBUD ゴシック」で表示されるように設定しました。なお、iPhone 等の Apple 製品については、iOS や macOS に標準搭載されている「ヒラギノ角ゴシック」が優先されます。

2021 年以降は、緑色をメインカラーに据えて、木目調の背景画像と合わせて、暖かさを感じられるデザインとしていましたが、リニューアルに伴い、青色～紺色を基調とした、より落ち着いたデザインに変更しました。もちろん、新しいテーマ「SWELL」でも、これまでに近いデザインに調整することも可能ですし、トップページのメインビジュアルを他の写真や動画に変更することで、雰囲気ガラッと変えることもできます。今後も、皆様からの評判を伺いながら、ウェブデザインの見直し、検討を続けていきます。比較的好評だった、トップページのスライダーと、更新情報タブのデザインは継続して活用しています。

ホームページの更新状況

2021～2023 年度の定時総会時に行ったアンケート調査と、2021 年度に実施した Web 調査によると、約 7～8 割の会員は、山梨県栄養士会ホームページを月 1 回以下の頻度で閲覧されているようです。そのため、トップページにはおおよそ過去 1 か月間の更新履歴を表示するようにしています。ホームページ自体は月 10～15 回程度更新しているため、可能であれば 2 週間に 1 回～月 1 回程度の頻度でアクセスしていただければと思います。毎日アクセスしていただく必要はありません。ホームページの更新回数が月に 30～40 回と増えすぎてページがごちゃごちゃしないように、一部研修会情報や栄養業界の話題等は、X (旧 Twitter) アカウントのみで定期的に紹介しています。よりタイムリーな話題もチェックしたい方は、各種 SNS にもアクセスしてみてください。

まとめ

この記事では詳しく紹介できませんでしたが、「国立国会図書館 インターネット資料保存事業」のアーカイブページに、山梨県栄養士会ホームページの 2015 年～2023 年のウェブデザインが記録されているため、興味のある方はウェブデザインの変遷をぜひチェックしてみてください。現在に至るまで、ウェブデザインやコンテンツについて、多数のマイナーアップデートを繰り返してきました。

情報社会の現代において、ホームページは企業や団体の顔といえると思います。ホームページへのアクセスが多いと考えられる会員の皆様の使い勝手は最優先にしつつも、一般の方やその他専門職の方がページを見た際に、栄養士会や管理栄養士・栄養士に好印象をもってもらえるように、今後も、定期的なコンテンツの更新に加え、ウェブデザインの調整を継続していきます。リソース不足のためできることは限られていますが、ホームページに関する建設的なご意見をお待ちしています。

新年を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます

公益社団法人 山梨県栄養士会 役員一同

役職名		氏名	勤務先名
理事	会 長	平 井 美 樹 夫	山梨秀峰調理師専門学校
	副 会 長	深 澤 幸 子	保坂内科クリニック
		堀 口 一 美	
	常 務 理 事	秋 山 知 子	一般社団法人ばぶらの木
	部 長	総 務 部	深 澤 幸 子
		栄 養 ケ ア ス テ ー シ ョ ン 部	深 澤 幸 子
		学 術 部	平 井 美 樹 夫
		組 織 部	堀 口 一 美
		広 報 部	秋 山 知 子
	職 域 事 業 部 長	学 校 健 康 教 育	久 本 美 亜
		公 衆 衛 生	渡 邊 瑞 穂
		研 究 教 育	青 木 慎 悟
		勤 労 者 支 援	伊 藤 貴 子
		地 域 活 動	佐 野 桂 子
		医 療	細 井 洋 子
	支 部 長	福 祉	潮 上 幸 恵
		中 北	千 頭 和 功
		峡 東	古 屋 宏 美
		峡 南	青 沼 真 琴
		富 士・東 部	天 野 江 津 子
	監 事	甲 府 市	野 呂 瀬 朋 子
		公 衆 衛 生	金 子 由 梨 佳
		福 祉	望 月 直 哉
		福 祉	井 上 さ な え
		監 事	大 森 光 子
		監 事	川 窪 真 由 美
			特別養護老人ホーム花菱荘

賛助会員名簿

令和6年 元旦

公益社団法人 山梨県栄養士会賛助会員 (五十音順) 令和6年1月1日現在

社 名	電 話	担 当	業 務 内 容
朝日化工株式会社東京営業所	042-843-0531	町田 浩一	業務用・給食用食器（プラスチック・陶磁器・強化磁器等）、調理器具類の販売
味の素株式会社 東京支社	03-5798-8625	大和田梨奈	うま味・風味・中華合わせ調味料、スープ、マヨネーズ、甘味料、アミノ酸サプリメントの製造販売
アボットジャパン合同会社	0120-964-930	坂本 祥一	栄養剤の製造販売
和泉産業株式会社	055-222-1153	飯野 知彦	食器、厨房機器
伊那食品工業株式会社	0265-78-1121	平澤 潔	寒天及び介護食用寒天製品・家庭用食料品（デザート等）製造・販売
エコア株式会社	055-241-1755	杉岡 洋平	防鼠害虫駆除
エコラボ合同会社	03-4236-6807	松野 泰明	洗浄剤、殺菌剤の製造、販売
大塚製薬(株)甲府出張所	0120-303-088	堀口 英明	ポカリスエット、ネイチャーメート
株式会社飛鳥建設	03-5888-6029	関口 淳	光触媒使用の除菌、清掃業・塗装、防水工事等
株式会社 岩崎 松本営業所	0263-39-0501	荻原 哲也	食生活、栄養指導用食品模型製造、販売
株式会社ウォーターフィールド	03-5797-7684	水野恵美子	グリーストラップ浄化処理装置の製造、販売
株式会社オオキ	055-273-6644	秋山 佳己	衛生管理の提案、消耗品・備品の販売
株式会社オズプリンテイング	055-235-6010	丸山 健	印刷、出版、紙工
株式会社クリニコ	03-3793-3939	亀山奈津実	病態栄養食品の普及、販促
株式会社コーゲツ	055-268-5674	山梨営業所 加藤 良	冷凍食品・食材関連品の卸販売業務
株式会社シニアライフクリエイト	03-5427-3981	光本 忠	高齢者向けのお弁当配食・安否確認
株式会社テンヨ武田	055-266-5251	望月 雄二	醤油、給食材料
株式会社 ナリコマエンタープライズ	054-266-7717	高木 翔太	医療・福祉関連施設向けの食事の研究・開発・製造・販売
株式会社日新厨房企画	055-273-3881	内田 誠一	厨房設備の企画・設計・施工管理、厨房機器販売、修理・保守点検管理、厨房に関する相談業務
株式会社 日本医療企画	03-3553-2885	藤本 秀俊	雑誌、書籍の発行・販売、セミナー運営
株式会社はくばく	055-274-8989	田邊 征治	麦の総合食品メーカー、「骨太家族」
株式会社 富士メディカルサービス	055-274-8052	前田大治郎	病院・社会福祉施設等の給食業務の受託食品（パン・惣菜等）の製造・販売
株式会社 Mizkan 東京支店	03-3555-3552	竹下 伸吾	家庭用 / 業務用調味料・加工食品、納豆の製造販売
株式会社明治 関東支社	042-540-7322	佐々木一夫	栄養食品、乳製品製造、販売

社 名	電 話	担 当	業 務 内 容
株式会社ユウシステム	055-223-3085	山口 竹夫	福祉関係ソフトウェア開発、コンピューター機器販売
甲信食糧株式会社	055-273-4561	竹井 弘登	食品材料卸
三信化工株式会社 本社営業部 営業二課	03-3539-3414	宇梶 純平	業務用・給食用食器（病院・福祉・学校・保育等）の製造及び販売
サンワフーズ株式会社	0550-83-1122	荻野 守人	病院・老健施設給食、社員食堂・レストラン等
シキシマ醤油株式会社	055-273-6844	横内 弘男	醤油、減塩調味料、ジャリ製品
信濃化学工業株式会社	026-243-1115	営業部 瀬戸恵一郎	食器、トレイ
生活協同組合パルシステム山梨	055-243-6327	小沢 浩二	食品・家庭用品等の販売
生活協同組合ユーコープ	055-243-2440	滝口 一誠	食品・日用品等の販売、夕食宅配
SOMPO ヘルスサポート 株式会社	03-5209-8910	井澤 美範	特定保健指導・高齢者訪問健康相談・重症化予防事業・情報提供サービス等
大陽食品株式会社	055-224-5415	新津 明	業務用総合食材、老人医療用食材卸
東京サラヤ（株）東京営業所 八王子出張所	042-620-0321	松田 康志	食品衛生材料、栄養食品の製造、販売
東洋羽毛首都圏販売株式会社西 東京営業所	042-675-8811	土屋 智由	羽毛布団製造販売
日清オイリオグループ株式会社	03-5542-7847	林 孝哉	食用油、病院・高齢者施設向け食品の販売
長谷川化学工業株式会社	047-484-3751	橘田 剛	まな板・ほうちょうなどの製造販売
ヘルシーフード株式会社	042-581-2152	石井 証	病院・施設への食品卸、自宅療養食の通信販売、治療食などの新商品開発
ホシザキ東京株式会社 山梨支 店	055-237-7126	坂元 誠治	業務用厨房機器の販売及びアフターサービス
山梨ヤクルト販売株式会社	055-237-8960	柳本 剛	健康科学ヤクルト
有限会社 糧とく	011-382-2248	細川 直樹	米（給食用）の精米・販売



つけ込み10分で やわらかしっとり 調理料 速効タイプ

パサつくお魚・お肉が
やわらか、しっとりに!

Point. 1

自然な
やわらかさ!

Point. 2

食塩相当量

0.02 g!

食材100g
当たり

Point. 3

重曹不使用で

エグ味なし

◆使い方◆

- 1 水または調味液に本品をよく溶かしてください。
本品の使用量は肉・魚100gあたり1.5gが目安です。
- 2 食材（肉・魚）の表面全体が浸るように①を加え、冷蔵庫で10分以上つけ込んでください。
※前日仕込みも可能です。
- 3 所定のつけ込み時間が経ったら液切りし、いつも通り調理してください。
※本品を使用した肉類は、十分に加熱してください。



【肉の場合】

肉や魚はもちろん、
野菜も含め幅広い食材で
お使いいただけます
※冷凍素材にもお使いいただけます



鶏・豚・牛



魚介類



根菜類

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	206kcal
たん白質	4.4g
脂質	1.0g
炭水化物	47.3g
食塩相当量	0.2~1.3g

アレルギー情報

特定7品目：なし
特定に準ずる21品目：なし

※カリウム・・・17,800mg
※リン・・・11.5mg

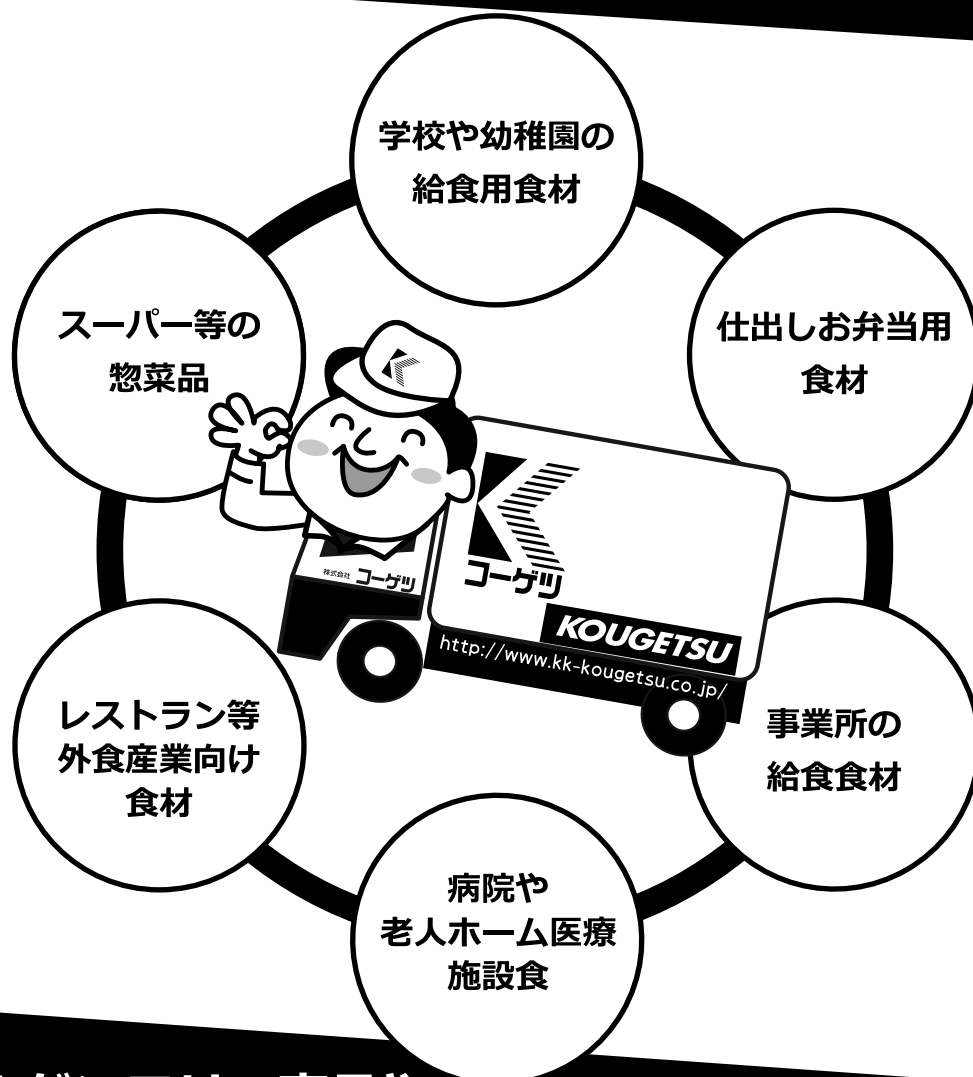
「味の素KKやわらかしっとり調理料（速効タイプ）」の詳細はこちら



山梨県全域をフォローするフットワーク！

冷凍みかん
富士山型コロッケ
など

地産地消・オリジナル商品開発！



アレルギーフリー商品や
介護食など幅広く取り扱っております。

【山梨営業所】〒400-0212 山梨県南アルプス市下今諏訪 1552-17
TEL.055-268-5674 FAX.055-268-5616

沼津本社：〒410-0873 沼津市大諏訪 559 TEL.055-922-3703

静岡支店：〒421-0122 静岡市駿河区用宗 1-20-3 TEL.054-256-2020

浜松支店：〒431-1102 浜松市西区大山町 4155-1 TEL.053-420-7205

不要な羽毛ふとんは ありませんか？

東洋羽毛が無料でお引取りします

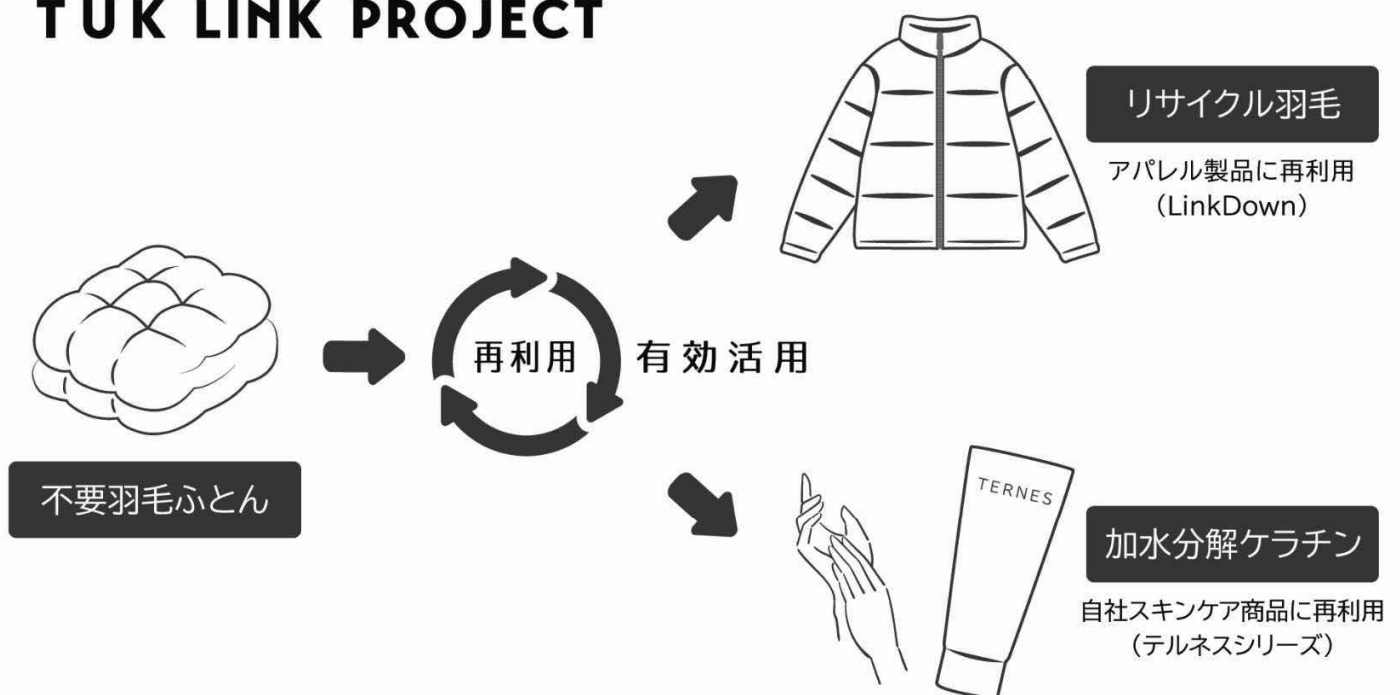
東洋羽毛は、不要な羽毛ふとんの引取りを通じて、SDGs(持続可能な開発目標)の活動に取り組んでいます。



引取り詳細▲

- お近くの営業所または二次元コードからお申込みください。
- 引取り可能なふとんの種類は「羽毛ふとん」です。掛けふとん・敷きふとん・まくら等の羽毛製品のみです。
- ダウンジャケット等、リサイクル羽毛として活用できないものや羽毛ふとん以外は引取りできません。
- 東洋羽毛以外の羽毛ふとんも引取り可能です。

TUK LINK PROJECT



お問合せに関しましては、お電話、または上記二次元コードを読み込み、お問い合わせフォームよりお申し込みください。お申し込み後、担当よりご案内をいたします。

【公益社団法人 山梨県栄養士会 賛助会員】



当社オリジナルキャラクター
ピヨ丸



東洋羽毛首都圏販売株式会社

〒192-0364 東京都八王子市南大沢2-204-15

西東京営業所

TEL 0120-218-104





The Kokumotsu Company

穀物をもっと沢山食べていただき、
家族の笑顔を増やしたい。
家族に健康になってもらいたい。



穀物をおいしく、
みんなを健康に。

私たちは 穀物の感動的価値を創造し、
人々の健康と豊かな食生活を実現します。

本社・工場／〒409-3843 山梨県中央市西花輪4629
お客様相談室(受付時間9:00～17:00 土曜・日曜・祝日を除く)
TEL.0120-089890

株式会社 はくばく
www.hakubaku.co.jp



機能性表示食品

一時的な精神的ストレスがかかる状況での ストレス緩和 睡眠の質向上

【乳酸菌 シロタ株の研究報告】

ヤクルト Yakult 1000

届出表示：本品には乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・本品は機能性表示食品です。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- ・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

山梨ヤクルト販売株式会社

甲府本社

富士吉田営業所

甲府市下飯田1-3-2

富士吉田市旭2-9-20

☎ 0120-8960-15

☎ 0120-8960-51

【受付】9:00～17:00（土、日、祝日を除く）

あなたにまっすぐ。

おうちCO-OP



「健康と食生活」をテーマに、ユーコープが組合員とその家族の健康づくりを

組織全体で応援する取り組みを実施しています

はじめよう！ つづけよう！

食 DE 健康

毎日の「食」を通じた健康づくりを、ユーコープで一緒に！

「手軽さ」「おいしさ」「楽しさ」を大切に、ヘルシーなレシピや食の情報共有、

イベントなどに取り組んでいきます。



ユーコープの食 DE 健康の
取り組みはこちらからご覧
いただけます。

coop ユーコープ

【お問い合わせ】生活協同組合ユーコープ やまなし県本部
〒400-0834 甲府市落合町 59-2
電話：055-243-2440 FAX：055-241-0597
メールアドレス：yamanashi@ucoop.or.jp



ニュークックチル対応 「リヒートシェフ」

素材:PES

ニュークックチルに対応した『リヒートシェフ』シリーズ。

耐熱温度150℃、耐冷温度-40℃、スチームOK。衝撃に強く、割れにくいPES素材を採用しています。

色素の濃い食材での着色も無く、塩素消毒や電子レンジも使用可能！

透明蓋にすることで中身の確認が簡単にできます。

「使いやすさ」と「器らしさ」にこだわりデザインしました。美しい形と収納性、パールの加飾も加わり華やかに。用途に合わせてお選びください。

<https://www.shinano-kagaku.co.jp>

..... お問い合わせ・ご用命は
.....

信濃化学工業(株)

TEL (フリーダイヤル) 0120-43-1115

FAX (フリーダイヤル) 0120-37-1520

～栄養・食生活情報～

ホームページに健康・栄養教育用資料として掲載されていますのでご活用ください。



みんなで食べると おいしいね！

- 一緒に食べる時間を作りましょう
- 肉・魚・卵・大豆製品・野菜などまんべんなくとり
バランスのよい食事にしましょう
- 生活のリズムを整えましょう
- コミュニケーションの場にしましょう

参考資料：共食をするとどんないいことがあるの？(農林水産省)

公益社団法人山梨栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)



事務局からのご案内



1. 会費納入について

◎会費納入について、下記いずれかの方法にて納入してください。

① クレジット支払（こちらをおすすめしています）

これからクレジット支払へ変更希望の方は、日本栄養士会ホームページのマイページの「年会費－支払方法の変更」より手続きをお願いします。

「日本栄養士会マイページ」ログイン用のパスワードがご不明な会員は、山梨県栄養士会事務局までご連絡ください。

② コンビニ支払（クレジット、自動引落とし会員以外）

3月上旬に、コンビニ支払い用紙を送付いたしますので、支払い期限までに納入ください。

③ 口座振り込みまたは自動引落にて支払（毎年4月10日に引落します）

口座振り込みの方は、下記いずれかの口座にお振込みください。

☆山梨中央銀行の場合

山梨中央銀行甲府駅前支店
（普通）287296
（社）山梨県栄養士会

☆ゆうちょ銀行の場合

口座 10890-11752671
（社）山梨県栄養士会

会費の金額		14, 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
	連盟会費（連盟の口座）	2, 000 円

（※会費の領収書は通帳記載、コンビニ払込受領証等により代えさせていただきますが、必要な場合は、事務局までご連絡下さい。）

2. 会員証を紛失したら？

紛失の場合は有料（1,100円）にて再発行となります。再発行申請は「日本栄養士会ホームページ」、「お問い合わせ欄」内の「会員証の再交付について」をご確認下さい。

3. 会員情報の変更はお早めに！！

- ・住所が変わった時・・・
- ・勤務先が変わった時・・・
- ・結婚等で姓が変わった時・・・
- ・県外に引っ越しの時 → <転出届>
- ・退会の時 → <退会届>

☆これらの変更があった時は、「日本栄養士会マイページ」にてご自身で変更をお願いいたします。

4. 事務局の年末・年始について

令和5年12月28日（木）～令和6年1月4日（木）までお休みとなります。

◎編集委員

渡邊 瑞穂、飯田 由合、赤池 純奈、荻野 早紀
天野江津子、宮川 善美、小林富士子、二子石映菜

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

長引くコロナ禍は5類となりましたが、インフルエンザ、ノロウイルスとあわせて対応に奔走している会員の皆さまも多いと思います。本会も研修会のあり方など皆さまのニーズにあわせて運営しています。この栄養やまなしも会員の皆さんに必要な情報が届けられるようにと企画しました。ホームページと合わせて、情報を活用していただけますようお願いいたします。

会員の皆さまが新しい一年も健康で御活躍されることをお祈り申し上げます。（編集委員一同）

栄養やまなしNo.118 令和6年1月1日

発行所 公益社団法人山梨県栄養士会

〒400-0805 甲府市酒折1丁目1-11 日星ビル4階

TEL/FAX 055-222-8593

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

メールアドレス yamaei@sky.plala.or.jp

印刷所 株式会社オズプリンティング

