

栄養やまなし No. 120

公益社団法人山梨県栄養士会 〒400-0805甲府市酒折1丁目1番11号 令和7年1月



甲斐市のおいしい食材でおいしいごはん

タコライス カラフル生春巻き～カレーマヨソース～ 野菜のポトフ

公衆衛生事業部：甲斐市

1～3月の行事予定

公衆衛生事業部研修会	1月25日(土)	甲府市健康の杜アネシス
栄養管理研修(山梨県と共催)	1月26日(日)	オンライン研修
生涯教育研修会	2月1日(土)	ぴゅあ総合
栄養学術研究会	3月8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	3月1日(土)～31日(月)	オンデマンド配信
第2回理事会	3月22日(土)	ぴゅあ総合
地域活動事業部研修会	3月25日(火)	山梨学院短期大学

目次

新年のご挨拶 会長 平井美樹夫……………	2	今年の抱負……………	12
厚生大臣表彰受賞おめでとうございます……………	3	栄養士会に望む活動(総会時アンケートより) ……	13
日本栄養士会会長表彰受賞おめでとうございます ……	3	山梨県栄養士会 会員向け新規 Web サービス ……	14
栄養学術研究会発表要旨……………	4	新年を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます ……	16
表紙写真メニューレシピ……………	7	賛助会員……………	17
職域事業部のコーナー……………	8	事務局からのご案内……………	25



年頭にあたって

公益社団法人 山梨県栄養士会 会長 平井 美樹夫

減塩の厳しい道

いまさら減塩ですか？と栄養士なら思うかもしれない。私が山梨県の保健所に配属されたとき、すこやか山梨減塩運動が始まっていた。県民栄養調査が始まった昭和54年から山梨県の食塩摂取量は全国で上位に入っていた。昭和59年度の調査を分析すると、漬物量が多かったので漬物にターゲットが絞られた。それなりに摂取量は減ったが、全国平均も減っているのに、あいかわず上位をキープしている。山梨県の健康づくり計画である「健やか山梨21（第3次）」でも第2次で目標とした8g未満を達成できなかったため目標値を第2次と同じにしている。

人が海にいた古代、ナトリウムは身の回りにたくさんありましたが、陸に進出し塩は貴重となりました。給料をもらって働くサラリーマンの語源は働く対価に塩をもらう事でした。元々味覚は料理をしない動物にもあり、塩味は体に塩分が足りない時に必要な塩分を探し出す手段として体に備わっていました。中央線にある「塩尻」とは「塩の道の尻」で、海で採れた塩の運搬路の終着点を意味しています。山梨にも「塩山」という塩がつく地名がありますが、「四方からよく見える」「四方がよく見える」という意味で「しほうのやま」と呼ばれたことから名付けられた山名といわれています。

山梨で塩の歴史と言えば、「敵に塩を送る」があります。山梨は海に面していなかったため、東海地方から塩を手に入れていました。しかし食糧攻めとして塩が運ばれないため困った時に、越後の上杉謙信が塩を送ったというものですが、今でも真実は不明なようです。

それだけ重要な塩ですが、必要量は日本人の食事摂取基準によると1日1.5gで多すぎると健康への害が目立ってきます。しかし高血圧や生活習慣病を防ぐ健康のための減塩と言う呼びかけだけでは限界に来ているのではないのでしょうか。県民栄養調査でも調味料からが多い事がわかっていますが、一方減塩をしていると答えた方の多くが実施しているのが調味料の節約。つまり住民から見ると減塩は調味料を節制して実行していると考えている。つまり調味料の節約度が足りてないこと。その陰には減塩はおいしく無くなるという思いと、歳をとって血圧が気になってからすれば良いのではという考え方があります。

減塩のブームを作る？

江戸時代に粋（いき）と言う文化がありました。今でいう「かっこいい」に当たると意味です。

その一つにそばの食べ方があります。そばをつゆにたっぷりをつけるのではかっこわるい。粋な食べ方はそばにつゆをちょっとだけつけて食べるというので、江戸っ子がそばを食べる時には減塩になっていました。「減塩は粋な逝き方」というようなキャッチフレーズで川柳や替え歌でアピールしてみてもどうでしょうか。

若い人には学校で減塩がなぜ良いか発表してもらおう授業をする。発表した人は減塩推進派になってくれる可能性が高まります。さらに0.4%、0.6%、0.8%、1.0%、1.2%の食塩水を薄い方から濃い方に並べる味覚テストを実施し、舌の感受度をはかります。もちろんおいしさを味わえるように、うま味液や亜鉛不足などの栄養バランスを確認し、グルメな舌を取り戻すフォローを入れていきます。味音痴はおいしさを感じにくいというキャンペーンです。栄養士や調理師など味見をする人には特に重要な事だと思います。

家庭では醤油、味噌、塩は容器を1つにし、一度重量をはかり、10日後に重量を測れば、差し引きが10日間の使用量となります。これに塩やナトリウムの重量%かければ使用した塩の量が算出できます。小数点を1桁ずらせば、1日のその家庭で塩の使用量になります。すべて足して家族数で割れば、一人1日の平均摂取量が出ます。主な調味料からの塩の摂取量に目標値をつくれれば、具体的な減塩チェックになるのではないのでしょうか。

調味料を減らす具体的な手段として、食卓の醤油は泡醤油にし、トロミで長い間舌にまとわりつき濃く感じてもらおうようにすることを広めてはどうでしょうか。

会員の皆様にもできる事から参加いただければと思います。

これから減塩も出てくるかもしれません。NHKの朝ドラ「おむすび」も見てください。

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)受賞に際して

富士吉田市役所 外川 泉

この度は、身に余る賞を頂戴し恐縮しております。今までにご指導を賜りました諸先輩方や関係の皆様、深く感謝申し上げます。

栄養士業務に携わる中で、今までに感銘を受けた本を2冊紹介したいと思います。まず1冊目は、日本栄養士会編の『管理栄養士栄養士必携』(毎年最新情報を掲載)です。この本の良さは、どの栄養士業務にも関わりある事柄が、正確にコンパクトにまとめてあることです。内容は、法律や基準を始め、ガイドラインや疾病の定義、妊娠婦や乳幼児に関わる事柄、世界の自給率、調味料の割合に至るまで多岐にわたっています。情報があふれている今だからこそ、頼りにしたい1冊です。

本の初めに、管理栄養士・栄養士倫理綱領が掲載されています。使命1)、責務2)、その職能3)。改めて目を通し、胸に大きく響くものがありました。

2冊目は、坂本廣子さん著作の『台所育児 一歳から包丁を』です。この本は、約30年前に出版されたもので、当時幼児の偏食への対応に悩んでいた私には、目からうろこの内容で、その後の市民への働きかけを大きく変えるきっかけとなりました。子ども自身が調理することの大切さ、その環境を整える具体的な方法を学びました。坂本廣子さんは、以前NHKで放送されていた子ども料理番組『ひとりのできるもん』を監修されていた方です。本気で食べ物に向き合い、子ども向けに様々な工夫を凝らし、子どもたちに伝えていた方です。私自身もその後子ども料理教室を開催し、包丁を使う真剣なまなざし、魔法がかかったように野菜をぱくぱく食べたことや達成感を感じている目の輝きに触れ、“子どもが調理をする大切さと素晴らしさ、そして可能性を”を実感できました。

この2冊に巡り合えたお陰で、迷いながらも進んでこられたように思います。

厚生労働大臣表彰(特定給食施設)

社会福祉法人光塩福祉会 認定こども園 塩山愛育園

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堅調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



日本栄養士会会長表彰 おめでとうございます

(50年業務貢献者)

医療事業部 長田 松子
地域活動事業部 山本 聖子

(25年業務貢献者)

地域活動事業部 秋山めぐみ
勤労者支援事業部 井上 文子
福祉事業部 長田三香子
福祉事業部 岸川 琴美
地域活動 北村 由佳
学校研究教育 木村 久美
医療事業部 小林 貴子
研究教育 辻 敏子
医療事業部 中山 里美
公衆衛生事業部 三浦 ちせ
福祉事業部 三木 康司
研究教育 武藤 千恵



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

地域活動事業部 石坂 恵子
医療事業部 深沢 清子

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。



学校健康教育事業部**演題名 特別支援学校における食育の充実をはかる**

～地産地消食材に関するICTを活用した食育指導について～

○久保田佑子¹⁾、廣瀬恵²⁾、荘茜³⁾、羽中田陸⁴⁾、
向山由貴子⁵⁾、伊藤智美⁶⁾、神宮寺加奈⁷⁾、
木村久美⁸⁾、相川陽子⁹⁾、市川直美¹⁰⁾¹⁾やまびこ支援学校²⁾山梨大学教育学部附属特別支援学校³⁾盲学校
⁴⁾ろう学校⁵⁾甲府支援学校⁶⁾わかば支援学校⁷⁾わかば支援学校ふじかわ分校
⁸⁾ふじざくら支援学校⁹⁾かえで支援学校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る。これまで、幼児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教材等を作成し、幼児児童生徒が興味を持って食に関する知識を深めることを目指して研究を行ってきた。昨年度からICTを用いた食育教材を作成しているが、今年度は地産地消に関する教材を作成し、実践を行ったので報告する。

公衆衛生事業部**演題名 峡東管内児童福祉施設における栄養管理の現状と今後の支援について**

山梨県峡東保健福祉事務所 田野口紗希

健康増進法に規定される特定給食施設等において、その施設設置者は対象者に対し適切な栄養管理を実施することが求められている。その栄養管理の一つには把握した対象者の身体状況等に基づく給与栄養目標量の算出および設定がある。特定給食施設等を対象とした巡回による聞き取りから、管内児童福祉施設において給与栄養目標量の設定方法や算出の根拠が明確でない施設が多いことが課題とわかった。その要因を探るため各施設から提出された栄養管理報告書等を用いて調査・分析し、今後の支援の方向性について検討したので報告する。

研究教育事業部**演題名 介護保険施設から医療機関に発行される栄養情報提供書の特徴分析**

～山梨県内の複数施設を対象とした横断調査より～

○青木慎悟¹⁾ 望月直哉²⁾¹⁾山梨学院短期大学 食物栄養科 ²⁾特別養護老人ホーム 尚古園

山梨県内の介護保険施設で発行されている栄養情報提供書の書式の特徴について分析を行った。2022年8月に、山梨県内の介護保険施設を対象とした横断調査を実施し、12施設からその施設で使用している栄養情報提供書の書式を提供していただいた。「栄養情報提供書（様式例）別紙様式4-2」（様式例）（厚生労働省，2024）を標準的な書式とし、各項目の出現率を算出した。対象者の基本情報、食形態、食物アレルギー、特記事項、問い合わせ先など、基本的かつ重要な情報についてはいずれの書式も共通していたが、項目によってはばらつきが大きく、施設によって書式は異なっていた。当日は、より具体

的に分析結果について報告する。

研究教育事業部**演題名 若者世代の食事調査結果を反映したメニュー提案**

～新生活応援!簡単レシピと夏バテ予防レシピの提案～

○雨宮愛唯¹⁾ ○糸井百花¹⁾ ○小俣海美¹⁾○北井真央¹⁾ ○佐野果那¹⁾ 鈴木睦代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

本学卒業生が、若者世代（大学生）を対象に食事アンケート調査を行った。その結果は、食事を作ると回答した中で、朝食5.7%に対し昼食25.6%、夕食62.9%であり、野菜類が不足していた。そのため、テレビ局より依頼のあった「新生活応援!簡単レシピ」は、朝食より、昼食と夕食で不足しやすい栄養素や食材に配慮し、簡単に作れるメニューを3品提案した。

さらに、テレビ局から「夏バテ予防レシピ」の依頼があり、夏バテ予防になるたんぱく質やビタミンB群を含む食材と野菜類を取り入れたメニューを4品提案した。放送されたメニューは、YouTubeに上がり視聴回数を確認できるためどのくらいの方に見ていただけているのかを確認することができた。

研究教育事業部**演題名 食物栄養科学生による栄養計算ソフト改良の試み②**

～利便性の高い栄養計算ソフトの検討～

○須永心春¹⁾ 鈴木睦代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

本学学生の献立作成は、本学教員が開発した栄養計算ソフトを使用している。本研究では、今より利便性の高い栄養計算ソフトにするための改良に取り組んだ。改良点は、よく使用する食品を選択しやすくするため色付けをした。さらに、食品名が食品成分表で表示されるより献立表に見やすく表示できるようにした。改良後は、学生に栄養計算ソフトを試用してもらい、他に使用する食品がないか、表示に誤りがないかなど意見を貰い改良を重ねた。その後、アンケートを実施し、改良の使用評価を行った。「改良後使用しやすかった」の回答が、「はい」60.6%、「どちらかといえばはい」33.3%であった。以上の結果から利便性の高いソフトの改良を行うことができた。

研究教育事業部**演題名 大学生の食生活調査と簡単レシピ動画の考案**

～若者世代の食習慣改善に向けた取り組み～

○宮川結衣¹⁾ 鈴木睦代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

若者世代の食と栄養について検討を行うため、短期大学生を対象に食生活に関するアンケート調査を行い254名の回答を得られた。回答は、主食となる「ご飯やパンを毎日食べる」

74.8%、主菜の「肉、魚、卵を毎日食べる」64.6%であった。それに対し、「野菜類を毎日食べる」43.3%であった。次に、都内の大学生を対象に同様のアンケート調査を行い116名の回答を得られた。「主食」は74.1%、「主菜」は70.7%、「野菜類」は50.0%の回答であった。そこで、ご飯、肉、野菜と普通の食事で不足しがちなカルシウムを摂取できる「炊飯器でできるミルク炊き込みご飯」を考案した。レシピは、テレビのニュース番組で紹介しインスタグラムで掲載した後、評価を行った。

研究教育事業部

演題名 eスポーツプレイヤーの生活習慣に関する実態調査

○藤森祥太、内藤萌々香、吉野昌恵

山梨学院大学健康栄養学部

近年、eスポーツが盛んに行われており、競技人口の増加が予想されるが、日本人のeスポーツプレイヤーの生活習慣に関する報告は見あたらない。そこで、eスポーツプレイヤーの生活時間や生活習慣の実態を把握すること、健康に関する課題を予想しeスポーツプレイヤーに必要な栄養サポートを検討することを目的にWebアンケート調査を実施した。本研究の対象者は、21時から23時にかけてプレイをしている者が多く、夜型の生活をしている者が多いことがわかった。睡眠については、就寝時刻が遅く、睡眠時間が短かった。また、運動習慣のある者が少ないこと、朝食欠食者の割合が高いこと、肥満者の割合が年代代より高いことがわかった。

研究教育事業部

演題名 社会人陸上長距離選手における練習前後の体重変化率と水分補給に関する実態調査

○内藤萌々香、藤森祥太、吉野昌恵

山梨学院大学健康栄養学部

陸上長距離種目は持久力が必要であり、脱水により運動パフォーマンスが低下する。発汗量は気温や湿度、運動強度、運動時間の影響を受ける。社会人陸上長距離選手を対象に、脱水のリスクが高い時期や練習メニューを明らかにすること、適切な水分補給を検討する資料を得ることを目的に調査を行った。5～8月の5日間に練習前後の体重減少率、水分摂取量、身体活動量、主観的疲労度を調査した。全ての調査日で体重減少率が2%以上の選手がおり、高温多湿環境および運動時間が長い練習で体重減少率が高かった。また、運動強度が高い練習は単位時間当たりの発汗量が多く、練習前の主観的疲労感が高い場合に体重減少率が2%以上になる傾向があった。

研究教育事業部

演題名 依存症回復施設での給食喫食者の食意識調査

○赤羽いぶき、○小牧菜葉、大塚歩夢、関陽平、玉置夏実、奈良田怜美、望月康聖、荻野早紀、和田佳苗、大柴由紀

山梨学院大学 健康栄養学部

令和6年度障害福祉サービス等報酬改定により、障害福祉サービスでの給食提供は、栄養管理のために管理栄養士又は栄養士の献立作成への関与が必要となった。適切な給食提供のためには、利用者のニーズを把握することが重要であるが、依存症回復施設での給食提供において、先行研究の報告は見あたらない。そこで、本調査では、対象者理解の一環として自記式質問票を用いたアンケート調査を実施した。調査結果より、本研究の対象者では、毎日の食事や料理に配慮していない人は朝食欠食率が高く、バランスの良い食事をするために必要なこととして「手間がかからないこと」を選択した割合が高かった。

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症例

○平川望美¹⁾、高添明日香²⁾、深澤幸子³⁾

¹⁾地域活動事業部 ²⁾あすか在宅クリニック ³⁾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。山梨県栄養士会栄養ケア・ステーションでは令和3年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。今回は山梨県栄養士会栄養ケア・ステーションへ依頼があった訪問栄養食事指導の中から症例の発表をする。

医療事業部

演題名 栄養ケア・ステーションでの活動

～リハスタッフと協力し地域の健康づくりに取り組む～

○須山ひかる¹⁾ 細井洋子¹⁾

¹⁾社会医療法人 加納岩 山梨リハビリテーション病院

当財団では「私たちは食と栄養を通して地域の皆様の健康と福祉に貢献します」を基本理念とし令和6年4月機能強化型認定栄養ケア・ステーションを開設した。認定栄養ケア・ステーションの活動として栄養週間にリハケアセンターのスタッフと協力し、地域住民対象の健康教室を開催したので報告する。

健康教室の参加者は高齢者が中心だったため、フレイル予防の観点からテーマを蛋白質の必要性とした。蛋白質の役割や働きなどイラストを使って紹介、簡単に摂れる方法や工夫を参加者と一緒に考え、参加型の活発な会になった。また栄養ワンドアの企画で、日本栄養士会からキウイフルーツの提供があり、配布と情報提供を行った。

医療事業部

演題名 IPW推進プロジェクトチームについて

公益財団法人山梨厚生会山梨厚生病院 栄養管理室 村松絹恵

IPWとはInterprofessional Work:多職種協働実践 という意味がある。山梨厚生病院では治療や療養の中から起こる患者様やご家族の様々な不安や心配に対して、専門的な知識と技術を生かした介入を院内スタッフと協働しながら、入院期間を意義ある支援で調整していくことを目的としてプロジェクトチームを立ち上げて活動している。チームメンバーは医療ソ-

シャルワーカーをリーダーとし、薬剤師、管理栄養士、理学療法士と8人の認定看護師で構成されている。治療後の生活に不安なく退院していただく事を念頭にそれぞれの立場から一人の患者様に携わってきた活動と今後の展望について発表する

医療事業部

演題名 当院入院患者を対象としたSGA・GLIM基準を用いた栄養評価の比較

○長沼愛莉¹⁾、雨宮巴奈¹⁾、小澤里枝¹⁾、内山菜月¹⁾、田中美有¹⁾、須山真衣¹⁾

地方独立行政法人山梨県立病院機構山梨県立中央病院 栄養管理科¹⁾

令和6年度診療報酬改定で、退院後の生活を見据えた入院患者の栄養管理体制の基準が明確化され、栄養評価にGLIM基準を用いることが推奨された。これまで当院では、入院時の栄養スクリーニング・アセスメントツールとしてSGAを採用してきたが、令和6年6月からMSTをスクリーニングに用いたGLIM基準による栄養評価を併用している。当院でのGLIM基準運用における課題抽出および各アセスメントツールの特性を理解するため、入院患者212名を対象にSGAおよびGLIM基準で栄養評価を行い、低栄養と判定された要因を比較し、使用時に考慮すべきことを検討した。

1) 福祉事業部 2) 研究教育事業部 演題名 介護保険施設における長時間調理による人参のカリウムの調理損耗

○望月直哉¹⁾ 和田佳苗²⁾ 荻野早紀²⁾
大柴由紀²⁾

1)特別養護老人ホーム尚古園 2)山梨学院大学健康栄養学部

介護保険施設において、軟菜などの調理は常食よりも調理時間が長いため、日本食品標準成分表で示されている調理方法のカリウムよりも調理損耗が大きく、実際のカリウム提供量は少ない可能性がある。本研究では冷凍人参を試料として、調理無し(非加熱)、通常調理(6分間ゆで)、長時間調理(25分間ゆで)の3通りの試料についてカリウムを測定した。100gあたりのカリウム量は、調理無しで100.9±5.3mg、通常調理で58.2±3.0mg、長時間調理で34.3±2.3mgであり、残存率はそれぞれ100%、57.7%、34.0%であった。調理時間が長いほど、食品中のカリウムが減少しており、介護保険施設における長時間調理においては、食品成分表値よりも調理損耗が大きいことが示唆された。

令和6年度 山梨県栄養学術研究会 (ポスター発表)

公衆衛生事業部

演題名 妊娠中の欠食が出生体重と在胎週数に与える影響

中央市役所 こども健康部 健康増進課 村松 香侑

【目的】妊娠前からの母親の栄養状態が次世代の健康に繋がることを考慮し、今回は質の高い食事を欠食がないことと考え、妊娠中の欠食状況と児の出生状況との関連を調べた。

【結果】令和4～5年度に出産した母親を対象に欠食状況と

その理由を児の出生体重と在胎週数で分類し比較した。その結果、低出生体重児と早産児の母親は欠食率が高いことが分かった。欠食理由は「食べる習慣がない」が最多となった。

【考察】妊娠期における母親の欠食が低出生体重・早産のリスクを高める可能性が示唆された。今後も研究を進め関連を調査すると共に、食の重要性を啓発する等低出生体重児の増加抑制に向け効果的な働きかけを検討していく。

山梨県栄養学術研究会

開 催 日：令和7年3月8日(土)

会 場：山梨学院短期大学 サザンタワー 3階

受 講 料：栄養士会会員 無料 非会員 3,000円

参加申込方法：令和7年2月1日(水)～2月28日(金)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

※多くの皆様の参加をお待ちしています。

「タコライス」材料（4人分）

・ごはん	適量	
・ワインビーフ（牛ひき肉）	200 g	
・玉ねぎ	1個（200 g）	
・にんにく	1かけ	
・サラダ油	小さじ1	} A
・ケチャップ	大さじ2	
・ウスターソース	小さじ2	
・ごしょう	ひと振り	
・水	大さじ2	
・レタス	80 g	
・ミニトマト	4個	
・チーズ	40 g	



作り方

準備：ご飯を炊く。

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切り。レタスは細切り、ミニトマトはへたを取って4等分に切っておく。チーズを星型に抜く。
- ② フライパンににんにく、サラダ油を入れて熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ②にひき肉を加え炒め、火が通ったらAを加えて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④ ご飯を器に盛りつけ、レタス、③、ミニトマト、チーズを乗せて完成。

「カラフル生春巻き ～カレーマヨソース～」材料（4人分）

・ライスペーパー	4枚	
・きゅうり	1/2本（50 g）	
・黄パプリカ	1/4個（40 g）	
・紫キャベツ	4枚（60 g）	
・サニーレタス	3枚（30 g）	} A
・ウインナー	4本	
・マヨネーズ	大さじ2	
・カレー粉	小さじ1/2	
・はちみつ	小さじ1	
・レモン汁	小さじ1	



作り方

- ① 具材を準備する。野菜はすべてよく洗う。紫キャベツは千切り。きゅうりは縦10 cm×横1 cm程度のスティック状に切る。黄パプリカは薄くスライスする。サニーレタスは手でさく。
- ② ウインナーを半分カットし、沸騰した湯でゆでる（目安：3分程度）
- ③ ライスペーパーを1枚ずつ水にくぐらせて戻し、①と②の具材を包む（※濡らしたキッチンペーパーの上のせて作業するとやり易い）
- ④ 2,3等分にカットし、盛り付ける。Aの調味料を合わせ、別に添えて完成

「野菜のポトフ」

・じゃがいも	1個（120 g）
・にんじん	1/2本（80 g）
・玉ねぎ	1/2個（80 g）
・なす	1/2個（50 g）
・ズッキーニ	1/4本（50 g）
・コンソメ	大さじ1
・水	800 ml
・粗びき黒コショウ	適量



作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、乱切り。にんじんは皮をむかず乱切り。玉ねぎをくし型、なすとズッキーニを半月切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れ、①の野菜を入れて煮る。（目安：中火で15分程度）
- ③ あくが出てきたら適宜取り除き、じゃがいもと人参に火が通ったら、コンソメを入れて煮る（中火で目安：5分程度）
- ④ 器に盛り付け、粗びき黒コショウを振ったら完成。

◎甲斐市のおいしい食材でおいしいごはん

甲斐市で作る自然の恵みを、多くの子どもや保護者に知ってもらうために考えたレシピです。

地産地消や旬を意識し、子どもの「自分でできた！」という体験が自信となる内容になるよう心がけています。家ではなかなかできない「料理は子どもに任せる」スタイルで実施する食育教室は毎年好評です。

	エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)
タコライス※1	366	14.4	14.2	0.8	72	2.0
カラフル生春巻き	146	2.7	9.9	0.6	21	0.6
野菜ポトフ	41	1.3	0.2	0.8	17	0.4
合計	553	18.5	24.3	2.2	109	2.9

※タコライスのご飯は110 gで栄養価を計算しています。

学校健康教育事業部

山梨県立甲府支援学校 向山由貴子

学校健康教育事業部は、事業部の中で会員数が一番少なく、日ごろから業務の相談ができるようなアットホームな事業部です。毎年、食育や給食業務に役に立つような研修会を開催しています。昨年度は、味噌づくり体験と情報交換会を行いました。

甲府支援学校での業務についてご紹介します。

本校は肢体不自由や病弱の児童生徒が通う特別支援学校であり、学校栄養士は1名配置されています。主な業務は、給食管理(学校給食・寄宿舎食)、厨房の衛生管理、食育指導等です。

その中でもメインとなる仕事は給食管理です。本校は、皆さんが思いつく学校給食とは違い、児童生徒のそれぞれの摂食機能に対応した給食を提供するため、普通食を基本の献立として後期食(歯茎でかめる硬さ)・中期食(舌で押しつぶせる軟らかさ)・初期食(粒のないペースト)の4つの形態の給食を提供しています。普通食を基本としていま

すが、同じ食材でも形態ごとに使える種類が異なるものがあったり、特別に発注しなければならない食材があったりと献立作成も発注も複雑です。さらに、調理も複雑で、毎日調理員さんと試行錯誤しながら給食を提供しています。

食育指導では、山梨県食育推進研究会の特別支援学校ブロックにおいて昨年度からICTを活用した食育教材の研究を行っています。教育現場でもICTの活用は急速に進んでおり、効果的な食育指導を目指し研究しています。今年度は地場産物をテーマに動画を作成し、今までの掲示物や給食時間の放送にプラスして、活用しています。



公衆衛生事業部

山梨県富士・東部保健所 渡邊 瑞穂

令和4年度、5年度と公衆衛生事業部長を務めました。新型コロナ禍の最中であり、各会員の所属でも対応が続いていましたが、ポストコロナを見据えた事業展開も考えていかなければいけない時期でもありました。また、新型コロナの影響で、集まって研修会や情報交換をする機会はしばらく設けられていませんでした。そこで、役員会で話し合い、研修会は集合形式で開催することとしました。研修会の概要を記載します。

令和4年度の研修会は「災害時の栄養・食生活支援活動」をテーマに、熊本地震での町管理栄養士の実際の活動を使用したケースメソッドを女子栄養大学の久保彰子先生を講師に招いて行いました。実際に被災して活動の経験を積むことは現実的ではないですが、ケースメソッドは実際の事例を通して、災害支援活動未経験者でも活動をイメージできる、経験者でも自分とは異なる支援方法を学ぶことができる方法です。私達行政管理栄養士・栄養士は、災害発生時には活動の最前線に立ち、住民の健康被害を防がなくてはなりません。平時から多職種と連携する関係づくりはもとより、同じ職種であり様々な職域で働く管理栄養士・栄養士の仲間とつながっておくことの重要性を認識しました。今後も繰り返し、ケースメソッドで支援活動を学んでいきたいと多くの参加者から感想があがりました。

令和5年度は、「公衆衛生専門管理栄養士(仮称)」認定制度創設の動きとこれまで県栄養士会公衆衛生事業部として取り組んだ低出生体重児に関する活動について、改めて学ぶ機会としました。情報交換の時間では、経験期別にグループを分けて、今までの振り返りや今後どのような働き方をしたいかなど自由に意見交換をしました。どのグループからも明るい笑い声が聞こえていました。私個人としてもリーダー期、管理期の人達だけで話せる機会はなかなか無かったので、同じ思いを共有する貴重な時間でした。個の課題から地域全体の健康課題の解決へつなげていくことができる行政管理栄養士・栄養士の強みを実感できる研修会になったのではないかと自負しています。

山梨県栄養士会公衆衛生事業部は、他自治体に比べると組織率が非常に高いそうです。一人あるいは少数配置であることが多いので、一人で悩まず、いつでも相談できる環境づくり、行政管理栄養士・栄養士に必要なスキルを磨ける場であるように、今後も会員皆で協力していきたいと考えています。

研究教育事業部

栄養士・管理栄養士による実践活動報告の意義

研究教育事業部 事業部長 吉野 昌恵
(山梨学院大学健康栄養学部)

研究教育事業部には、大学・短大、専門学校などの教員や企業、研究機関等で研究、品質管理をされている方などが所属されています。私自身は、管理栄養士養成施設の教員として教育と研究活動を行っています。

昨年のこのコーナーでは、山梨学院短期大学の青木先生が、栄養介入でPDCAサイクルを回すことも研究であることや実践の成果を発表する意義について述べられています。私も栄養士・管理栄養士の実践活動報告に意義があると考えています。私は、病院やスポーツ現場で管理栄養士として仕事をしてきました。その中で、自分の活動や施設での取り組みなどをまとめ、発表することに努めてきました。発表することで自分の仕事を振り返ることができ、次の取り組みにつながることを経験しました。また、発表に対してのさまざまな質問やあたたかいコメントは励みとなりました。発表には労力が必要で、日々の仕事の中で取り組むことは難しいとも思います。しかし、栄養士・管理栄養士が実践活動報告を積み重ねること、実践活動につ

てディスカッションすることが次の研究につながり、さらにはエビデンスの構築につながります。

今年度の山梨県栄養学術研究会では、研究教育事業部から7演題を発表予定です。そのうち、山梨学院大学の3演題、山梨学院短期大学の3演題が学生のゼミや有志によるチームでの実践活動の報告です。学生にも発表の機会をいただき大変ありがたく思っています。管理栄養士養成施設の教員として、学生に発表を経験してほしいと考えています。そして、就職後、栄養士・管理栄養士として実践活動を報告してくれることを望んでいます。卒業生の方や、それぞれの職域で自分の活動をまとめたい、報告したいと考えている方がいらっしゃれば、ぜひ研究教育事業部の会員にご相談ください。お役に立てることがあると思います。一緒に取り組むことで栄養士・管理栄養士の活動の発展につながればと思っています。

勤労者支援事業部

昭和大学富士吉田校舎 天野ひでみ

勤労者支援事業部は外食・中食の企業や給食・食品の会社、社員・職員・矯正施設・自衛隊・大学・学生食堂、寮給食等、勤労者を対象とした集団給食の仕事をしている管理栄養士・栄養士が健康で働く人々を増加させるために、又、健康寿命を延伸させたいという目標をもって、生活習慣病予防の勉強や、情報交換や連携を深め、ヘルシーメニューを多くの方々に喜んで食べていただきたいと研修をし、実務を行い、価値ある給食管理が出来るよう努力をしている事業部です。しかし、他の事業部に比べ人数が少なく、業種が様々で一人職場が多く事業部での活動に参加するのも難しいのが現状です。

私が勤務するのは大学の学生食堂で、本部は東京ですが、富士山の麓、富士吉田にもキャンパスがあり医療系大学の一年生約600人が寮生活をしています。

未来の医療を担う学生ですが、時にわがままな子供で「魚は面倒くさいから要らない」、「食べるより寝ているほうがいい」などなど・・・きつと保育園児や小学生の方が魚を上手に食べているのではないのでしょうか。ただ女子学生はメニューをよく見て、食べたいものがある時は睡眠重視の学生も早起きして朝食を食べに来るので、メニューにも気を配ります。学内の自然教育園で収穫した野菜は新鮮でサラダバーを提供すると嬉しそうに山盛りにしてサラダを食べてくれます。卒業生として、富士吉田を訪れる方

からは食堂での話題が出て、吉田のごはんは美味しかったという言葉や、ご馳走様でしたという学生達の声にやりがいを感じる毎日です。

勤労者支援事業部では会員の勤務先で職場見学をさせて頂く研修会を長い間行っています。他の施設から学ぶことが多く、また会員同士の交流や情報交換の場として良い機会です。コロナ禍ではZOOMを利用した研修会を実施し、新たな方法で交流の場を持てることが出来たので、今後も状況に応じて様々な形式での活動を行っていきたいです。



地域活動事業部

地域活動事業部長 望月あゆみ

地域活動事業部の活動は乳幼児から高齢者まで県民への支援・食育活動が主となっております。

『児童館出前栄養相談事業』は県下50児童館で小学生、乳幼児とその保護者を対象に行いました。本年度は申し込み数が例年より増えました。バランスよく食べよう、減塩にチャレンジをテーマに内容、媒体を工夫しておこない子供達や保護者にとっても好評でした。

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』では8市町村、163名の申し込みがあり自宅訪問、電話での支援を行いました。

『各種健康保険組合の特定保健指導』では多くの方に動機付け支援、積極的支援を行いました。

児童館事業、フレイル事業、特定保健指導の活動前には資料等を使用し活動や支援をどのように行うか研修会を行いました。

引き続き部会員の皆様のご協力お願いいたします。

今後も時代のニーズに対応できるよう知識や技術を身に着け活動出来たらと思います。



医療事業部

医療事業部の研修会に参加して

恵信リハビリテーション病院 平澤 明子

医療事業部の活動としては、今年度診療報酬改定に伴う研修会を8月に開催しました。低栄養の診断基準であるGLIM基準に関する内容でした。概要については私も他の研修などで勉強していましたが、研修会の後、意見交換会としての勉強会があり、そこで実際に自施設でGLIM基準を導入するにあたって悩んでいることや困っていることなど話し合いができたことはとてもよい勉強になりました。病院という組織の中では栄養部門はやはり小さな組織になってしまいがちです。

そんな私も病院の中で、1人で仕事をしています。

私の働いている病院と仕事について紹介をしたいと思います。

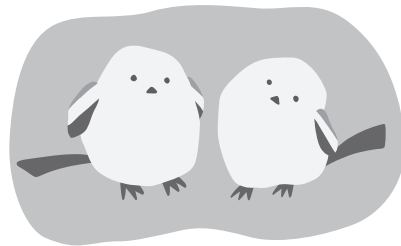
私が働いている病院は山梨県甲斐市にあります、恵信グループの1つの病床数92床の療養型病院の恵信リハビリテーション病院です。また、病院併設のケアセンターの短期入所と通所リハもあり、そこで病院とケアセンター両方を見ながら働いています。給食管理は委託業者が行っています。

病院での栄養管理は、入院患者全員に対して、スクリーニング、アセスメントを実施します。モニタリングとして、血液検査データの入力、体重入力によるBMIの算出、必要栄養量の算出、食事摂取量の算出を行い、それらデータを

もとに資料を作成します。そして他職種と共に栄養カンファレンスを毎月30名程で開催し、栄養状態を確認しています。

今年度、診療報酬改定で示されたGLIM基準評価も6月から取り入れました。

入院時、食事摂取不良から点滴や経管栄養で入院された患者様が経口摂取可能となり、ご自身で食事を召し上がって自宅に退院される姿や、一定の治療を終えて、ご自宅に退院され、併設のケアセンターを利用されている姿を励みに日々の仕事に取り組んでいます。



福祉事業部（高齢）

「転換期を迎えた福祉事業部」

福祉事業部長 潮上 幸恵

令和6年度医療介護報酬改定、障がい者(児)における栄養マネジメント加算や口腔関係の各種加算算定推進など、多岐に渡る対応が求められた1年になりました。医療介護においては「連携強化」を中心とした各種加算算定が開始や継続となり、益々重要視されました。おそらく会員の皆様も、やらねばならぬと覚悟を決め、各々動き出していることと推察いたします。

日々の業務の中で、施設内、多職種連携だけでなく、外部連携、同職種間連携の大切さと、そこから見えてくる実態や課題の多さや幅広さに眩暈がしそうな状況です。

福祉事業部は高齢・障がい・児童の3分野ありますが、別々のものなのか？というところではなく、ずっと繋がっていて、関係ない人はひとりも居ないはずで、しかし本当に相手を（分野やステージ）知っていますか？と問うと、「・・・」となりませんか？沢山の方と情報共有していきたいと思い、メールや電話で積極的に話しかけるようにしてきました。すると、お相手の方も「話したかった」「聞

いてほしかった」「繋がって嬉しかった」と言って下さり、「ああ、この一步が大事なんだ」と実感する出来事が多々ありました。そして、その関係性から生じる信頼関係と、共に研鑽に励み、励まし合う「前向きな繋がり」を自分の財産にしつつ、後輩やこれから繋がっていくかもしれない皆様とも分かち合っていきたいと願っています。大転換期に際し、研修等で知見を深めることは勿論ですが、座学だけではない、人同士が繋がることの大切さと喜びを知ることができる、そんな活動を続けていきたいと思います。



福祉事業部（障がい）

富士聖ヨハネ学園 萱沼明日香

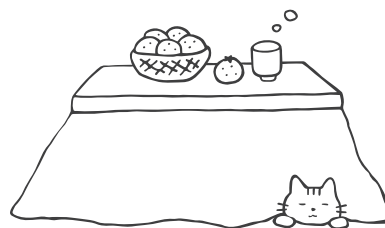
富士聖ヨハネ学園(以下「学園」と略す)は忍野村にある、平均年齢54才120名が生活している知的障害者施設です。知的障害児施設と思われることがあります、入所を希望する児童数の減少と成人の入所ニーズの増加により平成20年に児童部を廃止し、指定障害者支援施設として再出発しています。

給食は直営で、管理栄養士は献立作成・発注・検品といった給食管理と、栄養管理の両方を担っています。食形態は常食・軟菜食・ソフト食・ミキサー食の4種に大別されますが、常食の方でも野菜のみ軟菜、軟菜食の方でも主菜のみソフトといった食形態を越えた対応も行っています。また、発達障害のある人に多い感覚過敏に関連した禁止対応(ねばねばしたもの、特定の色が苦手など)や、一部利用者には麺と具を分けて提供する(食感の異なるものが一緒に口に入ることが苦手、もしくは自分で具を乗せたいこだわり)など、障害特性に合わせた対応も行っています。

更に、知的障害者は健常者に比べ10年ほど早く老化すると言われていますが、学園ではここ数年、急激に身体機能が低下する利用者が目立っています。誤嚥性肺炎やイレウスを繰り返す方・嚥下機能が低下し、提供している食形態では対応できず3食濃厚流動食になった方・認知機能の低下により食事拒否の見られる方など様々です。

そのため、他施設の対応を知りたいと感じることが増え、昨年県内の介護施設2施設と東京都の知的障害者施設を見学させていただきました。形態調整食の調理見学だけでなく、栄養介入に関する質問や相談、ミールラウンドにも同行させていただきました。また施設見学は、これまで学園で提供していなかった軟飯を導入するきっかけにもなりました。書籍を参考に試作を重ねた結果、ゼラチンを入れて炊くことで時間が経過しても塊になりづらい軟飯が出来上がりました。

給食が大好きな利用者が多いので、これまで通り給食管理業務も大切にしつつ、利用者の健康維持につなげられるよう今後は療養食加算等の取得も行っていきたいと思います。





令和7年抱負

株式会社アルソア慧央グループ 館野 千瑞

今年はどうな1年に出来るか…。

ワクワク、ドキドキしながら思いを巡らせます。

食を通して人々がいかに心豊かに過ごして行けるかを日々、探究心を持ち続けながら人々の命に寄り添う管理栄養士としての活動をしていける自分でありたいと思っています。

昨年度は例年にない暑さもあり、お米の不作や近年の野菜なども含めた食糧の環境が変化していく中、食や健康を専門とする者として出来ることを日々考えます。

日々の中で出来ることとして、環境を考えた食材選び、食品ロスを出さないメニュー作り、また健康で美しくあるため、病気であってもその中でより良い状態で毎日を過ごすために何を選び食べ、どのように過ごす事が良いかを今年も食に携わりながら伝えていけるよう励んでいきたいという思いです。

魅力ある地域素材に食育をプラスした

地域活性化事業を実現していきたい！

マルサマルシェ 代表 辻 千鶴

私の住む山梨県は、日本一の桃の里、秋の葡萄や柿の収穫と続く果物王国です。加えて縄文の歴史、甲斐の中心は笛吹にある！や石和温泉郷、また世界農業遺産の地と地域資源が豊富な地域です。

その地域の魅力的な資源を生かし12年前よりスタートした食体験ができる『体験型カフェ』をコロナ化の苦しい時を乗り越え事業継続してきました。

昨年より耕作放棄地・遊休農地・空き家の増加などの課題解決を目指し食育体験をプラスした観光事業を目指し『農泊』（空き家をリノベーションした宿泊施設）をしながら地域を周遊する滞在企画で観光事業を再スタートしております。そこで食育と観光、地域の活性化に向けてやっていきたいこと！

遊休農地に都会の方々と一緒に作物を栽培し加工品を商品化していく6次産業を生かした地域活性化栄養士として活動したい！今年の抱負として頑張ります。

「今年の抱負」

私立保育園たんぼぼ子どもの家 川村 美奈

峡南地域は、南海トラフ地震をはじめ富士山の噴火等、災害発生の危険性が指摘され、これらが発生

した場合には、孤立集落が多数発生し、大規模災害となることが想定されています。それらも踏まえ、今年度は峡南地域で栄養士として働く顔の見える関係づくりが重要であると役員で話し、活動報告会の際は栄養士会会員・非会員関係なく、交流会を実施しました。同じ職種同士悩みを共有し、相談し合える環境を作ることで、会員増の一助にもなれば良いと思い企画しました。人口の少ない峡南地域だからこそ、連携を深めていきたいです。今後も地域の実情に合った有意義な研修会を計画し、自己研鑽の場を提供できるようにしたいと思います。

「今年の抱負」

鳴沢村役場福祉保健課 三浦 ちせ

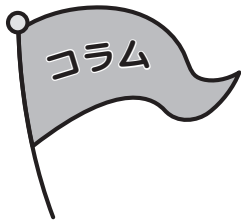
今年はい年です。脱皮をする蛇は「復活と再生」を意味し、また、恩を忘れずに返す動物とも言われているそうです。これまで私は仕事・プライベートでもたくさんの人の支えと協力で日々過ごしてきました。特に去年はいろいろな変化がある年でどれだけの人にお世話になったかわかりません。今年は感謝を忘れず「復活と再生」で新たな気持ちで新年を迎えたいと思います。これまでの努力や準備が実を結び始め縁起もよいとされている巳年、会員の皆さまも幸せな一年となりますように！本年もどうぞよろしく願いいたします。

「今年の抱負」

甲府市保健所 赤坂 朋美

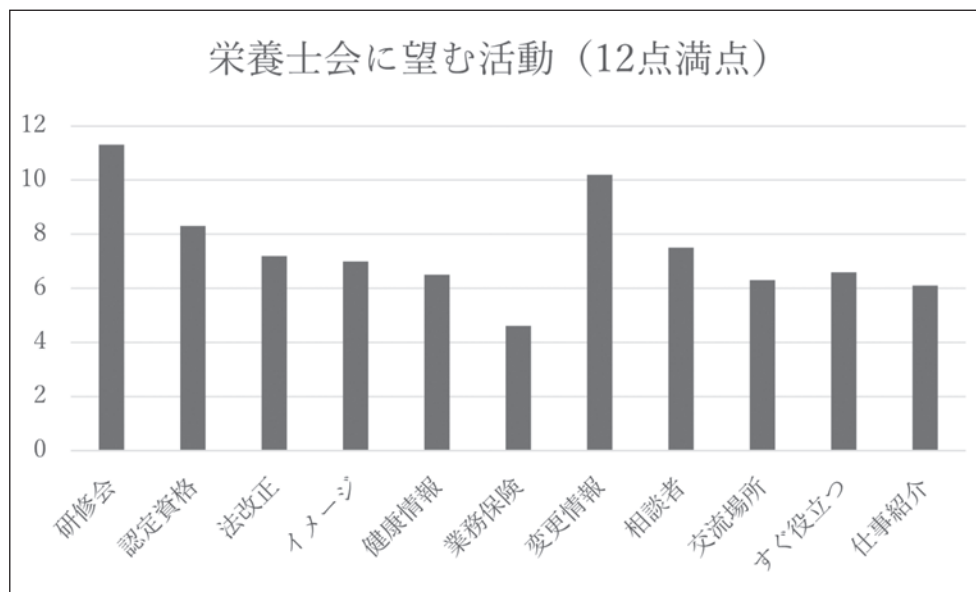
私の今年の抱負は、PDCAに基づき課題を着実に遂行し成果を得るためのマネジメントスキルを向上させることです。

現在、行政管理栄養士として日々業務を務めるとともに、栄養士会甲府市支部長も担う中で、目の前の事ばかりに集中してしまうことが多くなってしまっています。長期・短期目標を明確にするとともに都度全体を振り返り、PDCAを意識して課題や目標を達成していきたいです。また、関係者を巻き込み、より効果的な成果を得るために、国の施策や関係者等の動向、課内の業務の進捗状況等を把握しながら、包括的に業務を行いたいです。そのために、日頃から広い視野を持って業務に臨み、関係者間とのコミュニケーションを意識していきたいです。



栄養士会に望む活動(総会時アンケートより)

研修会	認定資格	法改正	イメージ	健康情報	業務保険	変更情報	相談者	交流場所	すぐ役立つ	仕事紹介
11.0	8.3	7.2	7.0	6.5	4.6	10.0	7.5	6.3	6.6	6.1



研修会開催と法や食事摂取基準などの変更情報を流すことの2つが、職域や年代に関係なく多く求められた活動です。生涯教育等の研修会を継続しながら、食事摂取基準変更の研修会も1月に実施していく予定です。また栄養士に役立つ変更情報もメールやホームページでしっかりと流していきたい思います。

40代以上で多く望まれたのが認定資格です。生涯教育などでも説明していきますが、日栄でも加算等につなげたいと努力をしているものです。また60代以上で増えたのが困ったときの相談者確保です。年齢が高いと相談されることが多いのか、IT等新しいことが増えた為なのかわかりませんが多くなっています。山梨県栄養士会では2カ月に一度程度、Zoomを使った交流会を夜に実施していますので、そこで相談したり、事務所に電話いただければ、詳しい会員を紹介したりできると考えております。他にも様々なご意見をいただきましたが、大勢の会員が実行して欲しい内容や方法、実行のしやすさ、会員間に矛盾が起きないことなどを考慮しながら役員で検討し、実現していきたいと考えています。アンケートにご協力いただきました皆さん、ありがとうございました。

山梨県栄養士会 会員向け新規Webサービス

「山梨県栄養士会 Google Workspace (β版)」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
山梨県栄養士会 研究教育事業部 青木 慎悟

山梨県栄養士会では、2025年1月より、山梨県栄養士会会員向けの新規Webサービスの提供を開始します。この記事では、新サービスの特徴と申請方法について紹介します。

新規Webサービス「山梨県栄養士会 Google Workspace (β版)」について

「Google Workspace for Nonprofits」の仕組みを活用し、山梨県栄養士会会員のみが利用できるGoogleアカウントを発行します。2024年11月時点では、同様のサービスを提供している全国の栄養士会は北海道栄養士会のみであり、先進的な取り組みといえます。詳細部分で若干の差異はありますが、「Google Workspace Business Starter」プラン(8,160円/年)と同程度のサービスを追加費用なしで利用できるようになるため、Googleのサービスをビジネスや副業等に活用したいと考えられている方にとっては、メリットが大きいと思います。

本サービスを通じてできること

①会員限定・独自ドメインのメールアドレスの利用

山梨県栄養士会の独自ドメイン(eiyouyamanashi.jp)が含まれるメールアドレスを利用することができます。〇〇@yahoo.co.jpや、◇◇@gmail.comといった私用のメールアドレスとは別に、ビジネス用のメールアドレスを持ちたい方には特におすすめです。@前のユーザー名に当たる部分は、「苗字.名前」(ローマ字)を推奨しますが、独自のユーザー名を設定することが可能です。

例：aoki.shingo@eiyouyamanashi.jp、01900950@eiyouyamanashi.jpなど

②オンライン会議や研修会の開催

Google Meetを用いて、最大100人までの通話・ビデオ会議を開催することができます。通常のGoogleアカウントでは、参加者が3名以上の場合、60分の時間制限がありますが、この制限が連続24時間までと大幅に緩和されます。1時間以上のオンライン会議や研修会を開催できるようになるため、人によってはZoom等の年間契約が不要になる可能性があります。

③大規模なWebスペースの利用

1人当たり、150GBのストレージプール(Googleドライブ)を利用することができます。無料アカウントのGoogleドライブの容量は15GB、「Google Workspace Business Starter」プランの容量は30GBのため、それらと比べてかなりの高容量といえます。

④会員限定ページによるデータ共有・情報交換の促進

Google Classroomを用いて、各事業部や職域、委員会のクラスを作成することで、会員間で各種データの共有や情報交換を行う場を設定することができます。クラスを作成希望の方は、事務局までご相談ください。※Classroomの利用自体は、無料のGoogleアカウントでも可能です。

「山梨県栄養士会 Google Workspace (β版)」申請方法について

「山梨県栄養士会 Google Workspace(β版)」の利用を希望される方は、右の申請フォーム QRコード(山梨県栄養士会ホームページにもリンクを掲載)からお申し込みください。 ※2025年1月より受付開始



「山梨県栄養士会
Google Workspace
(β版)」申請フォーム

Googleアカウント申込・使用の条件

- ・山梨県栄養士会の正会員であること
 - ・該当年度の会費を支払っていること
- ※退会時や年会費が未納入の場合は、アカウントを削除します。
※180日間ログインがない場合は、Google側で自動削除となります。

アカウント作成方法

- ・申請フォームに必要事項を入力
- ・入力情報の確認後、2週間～1か月程度で新規発行したGoogleアカウント、仮パスワードの情報をメールで送信 ※パスワードを忘れた場合の再発行も上記フォームから受付

追加費用はゼロのため、興味のある方はぜひお申し込みください。本サービス利用者は、年1回程度、サービス改善のためのアンケート調査にご協力いただけたらと思います。今後とも、山梨県栄養士会ホームページと「山梨県栄養士会 Google Workspace (β版)」をよろしく願っています。

QRコード一覧

山梨県栄養士会				日本栄養士会 ホームページ
ホームページ	Twitter (X)	Instagram	LINE	

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	一般社団法人ぼぶらの木
	職域事業部長	学校健康教育	木村久美	ふじざくら支援学校
		公衆衛生	新海みちる	南アルプス市役所
		研究教育	吉野昌恵	山梨学院大学
		勤労者支援	天野ひでみ	昭和大学富士吉田校舎
		地域活動	望月あゆみ	
		医療	細井洋子	山梨リハビリテーション病院
		福祉	潮上幸恵	峡北シルバーケアホーム
	支部長	中北	舘野千瑞	(株)アルソア慧央グループ
		峡東	山下ますみ	峡東保健所
		峡南	山田有希子	身延町役場
		富士・東部	三浦ちせ	鳴沢村役場
		甲府市	赤坂朋美	甲府市保健所
		公衆衛生	後藤あずさ	中北保健所
		福祉	望月直哉	特別養護老人ホーム尚古園
		福祉	梶原智子	和泉愛児園
	監事	監事	大森光子	税理士法人 ゆうき
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 ☆

公益社団法人 山梨県栄養士会賛助会員 (五十音順)

令和7年1月1日現在

商 社 名	電話番号	担当者氏名	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	鴻 池 由 佳 子	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
和 泉 産 業 株 式 会 社	055-222-1153	飯 野 知 彦	食器、厨房機器
一般社団法人エヒメ健診協会	089-972-7766	菊 池 文 孝	健診・特定保健指導の実施
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	竹 村 忠 規	ポカリスエット、ネイチャーメート
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 コ ー ゲ ッ	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
株式会社日本トリム静岡営業所	054-653-1611	大 石 純 也	アルカリイオン整水器、浄水カートリッジ、血液透析用整水器などの赤貧開発および販売によるウォーターヘルスケア事業
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 3 課	03-3539-3414	上 野 山 涉	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、ジャネフ製品
信濃化学工業株式会社	026-243-1115	上 野 勇 仁	食器、トレイ

商 社 名	電話番号	担当者氏名	業 務 内 容
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	有 馬 淳 一	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	橋 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
森永乳業クリニコ株式会社	03-3793-3939	石 川 遼 馬	病態栄養食品の普及、販促
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



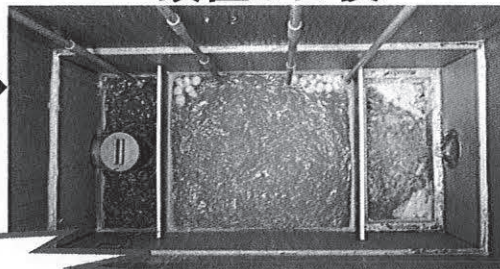
グリーストラップ浄化処理装置専門店！

設置前



ドロドロの油が
固形化され
僅かな量に！

設置3日後



カラーで見せたいこの違い！

E-OZON

を設置するだけで排水溝の悪臭・清掃・害虫の悩みが解消♪

以下に一つでも当てはまったら迷わず即ご連絡を！

- 独特の悪臭がする！
- 油脂が固まり掃除が大変！
- 油脂がドロドロ！網ですくおうとしても、油がアミから抜けていき、きりがない！
- 専門業者に依頼しても直ぐに汚くなり悪臭が出る。油断すると直ぐにオーバーフローする！
- 専門業者に依頼すると高いので、頻繁に頼めない！
- 毎週掃除をしているのに、何故か臭う！
- ゴキブリ等、変な虫が出始めた！
- グリーストラップが深くて掃除が儘ならない！

* 1週間の無料デモンストレーション実施中！

【山梨県導入実績】

甲府市、都留市、中巨摩郡、笛吹市、甲州市、北杜市、南巨摩郡、南アルプス市、八代郡



株式会社ウォーターフィールドは、本社を拠点とし、関東一円を営業活動の範囲とさせて頂いております。フットワークは軽いので、遠慮なくお問い合わせください。

【導入実績都県】東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県、茨城県、栃木県、山梨県、群馬県、静岡県

株式会社ウォーターフィールド

〒106-0044 東京都港区東麻布2-33-5第4松坂ビル5F

TEL 03-5797-7684 FAX 03-5797-7685

✉ info@waterfield-r.com

URL <http://www.waterfield-r.com>





不要な羽毛ふとんの 引取りを実施しています



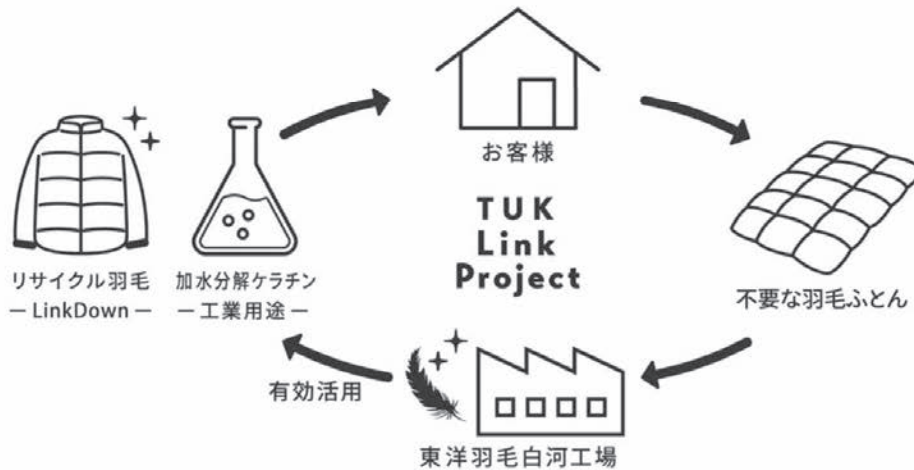
東洋羽毛
SDGsの
取り組み

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



東洋羽毛は、SDGs(持続可能な開発目標)の活動に取り組んでいます。

私たちは、限りある天然素材である羽毛を有効活用する活動を通して、地球環境にやさしい企業を目指しています。その取り組みとして、お客様から不要になった羽毛ふとんの下取りや引取りを行い、その羽毛をHARUO工程で精製し、リサイクル羽毛「LinkDown」として再生しています。また、羽毛から加水分解ケラチン(タンパク質)を製造し、工業用途に再利用しています。



お近くの営業所またはお客様相談室までご連絡ください。
インターネットでもお申込みできます。

※引取り可能なふとんの種類は、羽毛ふとん(ダウン率50%以上)のみです。

羽毛以外のふとん類や、リサイクル羽毛として活用できない物は引取りできませんのでご了承ください。



お申込みフォーム



当社オリジナルキャラクター
ビヨ丸



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。

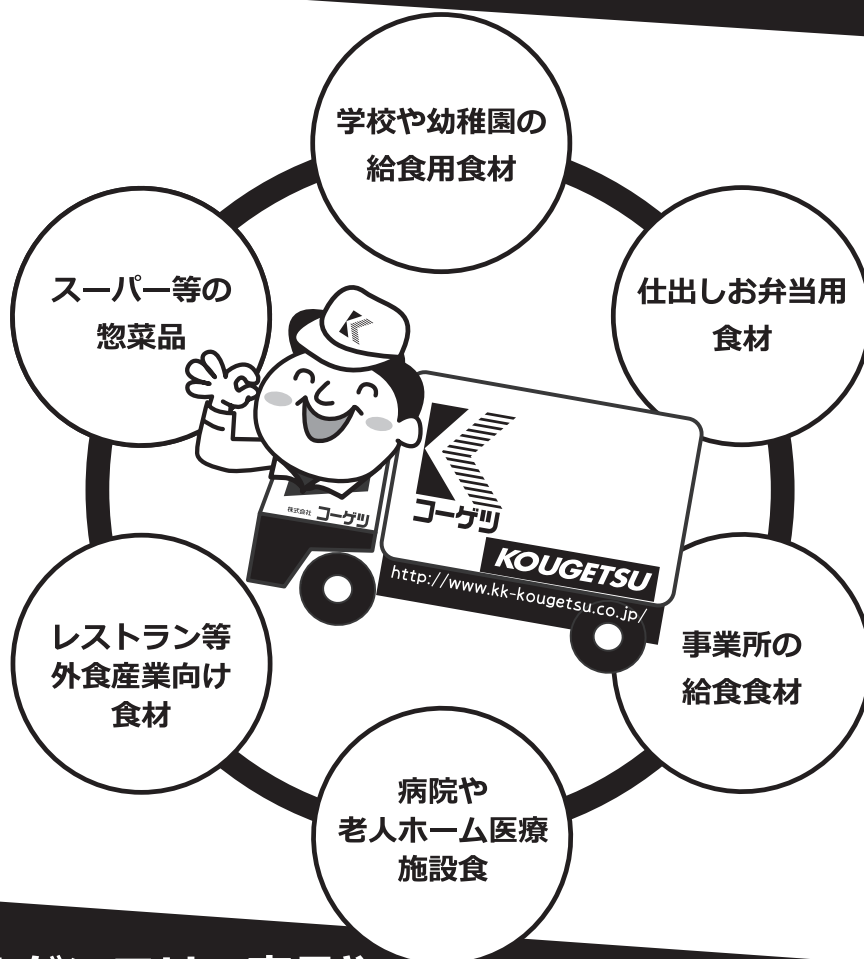
【公益社団法人 山梨県栄養士会 賛助会員】

東洋羽毛首都圏販売株式会社 西東京営業所
〒192-0364 東京都八王子市南大沢2-204-15 ☎0120-218-104

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



はくばく

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。



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

素材 PES

耐熱
150℃

耐冷
-40℃

電子レンジ
OK!

スチーム量
制限なし

塩素消毒
OK!

リヒート
シェフ
Reheat Chef



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

信濃化学工業(株)
長野県長野市桐原1-2-12
TEL : 0120-43-1115
FAX : 0120-37-1520

PES素材の飯椀、角皿、スープカップ
が新しく仲間入りしました!

人も地球も健康に
Yakult



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 えがおつながる
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

レシピ紹介

たんぱく質とビタミンB1を含んだメニューです。
生姜とにんにくのドレッシングが食欲をそそるのもポイントです。

レンジで簡単豆苗の肉まき

【材料】2人分

・豚ロース	200g
・豆苗	60g
☆砂糖	小さじ1
☆酢	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆白いりごま	小さじ1
☆ごま油	大さじ1
☆おろししょうが	少々
☆おろしにんにく	少々



【作り方】

- ①ボウルに☆を入れ混ぜ合わせる。(香味ドレッシング)
- ②豆苗の根を切り落とし、半分の長さに切る。
- ③豆苗を豚ロースで巻き、耐熱皿の上に重ならないように並べる。
- ④ラップをかけ、600Wのレンジで3分加熱する。仕上げに①をかけたら完成。

(レシピ提供：忍野村役場 宮下典子)

(エネルギー 268kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.1g 食塩相当量 1.4g)



事務局からのご案内



1. 会費納入について、下記いずれかの方法にて納入ください。

- 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「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（毎年ゆうちょ銀行は3月10日、中銀は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
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



←山梨中央銀行に口座をお持ちの会員は、
山梨中銀アプリにて手軽にお振込みが出来ます。

(※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、事務局までご連絡ください。)

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」をご確認ください。

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6年12月28日(土)～令和7年1月5日(日)
までお休みとなります。

◎編集委員

赤坂 朋美、梶原 智子、向山由貴子、長沼なぎさ、
池田 彩夏、天野江津子、若狭 綾子、小倉かおり、
宮本 順子

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

コロナが5類に移行してから、生活は感染症との共存を目指し進んでいます。変化の激しい日々ではありますが、多くの豊かな経験が戻っている今、前向きに挑戦していくことが求められています。そんな中、栄養士としての活躍の場も増えてきているように感じています。

本会でもニーズに合わせた研修会の運営や、ホームページやこの栄養やまなしを通しての情報提供に力を入れ、皆様が栄養士の仕事にやりがいを感じながら、ご活躍されることを願っています。

会員の皆様が心身ともに健康で、幸多き実りある一年になりますようお祈り申し上げます。

(編集委員一同)

栄養やまなしNo.120 令和7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 <https://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