

地域活動栄養士だより 第45号

発行者：(公社)日本栄養士会
地域活動職域担当理事 海老原 昌子

「地域貢献を考える」

(公社)日本栄養士会地域活動職域担当理事 海老原 昌子

2011年(平成23年)の東日本大震災以降、台風や豪雨による災害は毎年日本の各地で起こっています。今年度は、既に9月の台風15号、10月の台風19号で多くの被災された方がおられます。会員の皆様も各地でご苦労があったことと思います。心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

(公社)日本栄養士会の災害時対応として、日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT: The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)が立ち上がり、その体制も整いつつあります。日本で起こりうる災害に対して、地域活動の栄養士も地域の住民の皆様の手助けが出来ますよう、JDA-DATの研修会等に未参加の方は、ぜひ都道府県等の研修会にご参加ください。

また、「『地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン』の普及について」(健発 0330 第6号 平成29年3月30日付)が通知され、配食サービスの普及に向け、地域の共食の場で適切な栄養管理に基づく配食サービスを予定している事業者に対して、管理栄養士等の専門職を継続的に供給または参画できるようにするモデル事業を実施し、咀嚼機能等が低下した高齢者等に向けた食事の普及を図るとされています。住民の方々に寄り添って活動している地域活動職域の皆様の活躍の場となることを祈念しております。

2019年度全国リーダー研修会

日時 2020年2月7日(金)
13:30~17:00(受付13:00~)

会場 アットビジネスセンター東京駅八重洲通り

内容

1. 基調講演
「地域で活躍する管理栄養士・栄養士に期待するもの」(仮題)
(公社)日本栄養士会会長 中村丁次
2. 2019年度事業報告、2020年度事業計画(案)
3. 意見交換会

<情報交換会>17:15~19:15

会場 アットビジネスセンター東京駅八重洲通り



※ 媒体の展示、販売を募集しています。
申し込み方法等詳しいことは各都道府県リーダーへお聞きください。

第37回公衆栄養活動研究会

日時 2020年2月8日(土)
10:00~16:00(受付9:20~)

会場 アットビジネスセンター東京駅八重洲通り

内容 講演・事例発表

講演Ⅰ 「噛んで食べることの科学的根拠を知る！
～ 栄養士・管理栄養士と歯科の協働～」

公立能登総合病院歯科口腔外科部長 長谷 剛志

講演Ⅱ 「初めてママ・パパたちが知りたい 赤ちゃんの授乳・離乳食の情報について～育児月刊誌「ひよこクラブ」の人気特集から見えてくるもの～」

株式会社風讀社編集本部部長

ひよこクラブエキスパートエディター 仲村 教子

事例発表 2題

① 「オリジナル指導用媒体の作成と活用～開業そして媒体ができるまで～」 島根県 伊藤 孝子

② 「新たな食の繋がり場の求めて～子どもから高齢者まで～」 千葉県 御園生 日向子

生涯教育単位

実務研修 23-118 1単位

90-104 0.5単位(事例発表)

23-113 1単位



参加申し込みの締め切りは2020年1月10日です。詳しくは「日本栄養士会雑誌」11月号案内欄をご覧ください。

全国栄養士大会

「2019年度全国栄養士大会（全国栄養改善大会）」が2019年7月27日（土）～28日（日）に神戸市・神戸国際会議場において台風が心配されましたが、無事開催されました。

すばらしい講師の方々のご講演はとても刺激を受け、これからの活動に大変勉強になりました。また、会員同士の交流の場でもありました。遠くから参加された方もこの2日間とても実りある貴重な時間を共有でき、満足して家路につかれました。2020年度全国栄養士大会は、2020年8月22日（土）・23日（日）に大阪市・グランキューブ大阪（大阪府立国際会議場）にて開催予定です、ぜひ会場でお会いしましょう！！



日本栄養士会が8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中の皆様の「栄養を楽しむ」生活を応援する「栄養Wonder」が今年で3回目を迎えました。全国の1,371か所、185,158人の国民に対して「栄養Wonder2019」を展開することができました。そのうち地域活動職域では230か所の企画・運営にかかわっていただきました。地域住民の方の健康や栄養、食生活を考えた企画は、重症化予防に役立てていただけたと思います。日ごろから市民・住民の方とのコミュニケーションを取りながらの相談は地域活動職域の会員の得意とするところです。今後もこの活動が広がるようご協力をお願いいたします。

ブロック研修会報告

東海・北陸ブロック研修会報告

日時：2019年7月6日（土）

場所：福井市・福井市観光物産館 福福館 参加者 44人

恐竜と米・水の美味しい、羽二重餅で有名な福井県において、活動報告2題、講演2題の研修会が開催されました。

まず、「静岡県における活動報告」を木下初代さん、「福井県における活動報告」を佐々木澄子さんがそれぞれの県での取り組みを苦労した点、工夫した点など分かりやすく説明され、活動のヒントになりました。

講演Ⅰは、「食とこころ～食指導に活かす心理学の豆知識」と題し仁愛大学心理学科稲木康一郎教授が①食行動の心理学、②レーズンエクササイズ、③M1スピリットの3部作の構成で講演されました。

①は人の食行動を理解し、②は1粒のレーズンを10分かけ眺めて口に入れ飲み込むという今までにない体験をし、③は栄養指導時のやる気にさせるテクニックを教えてくださいました。



講演Ⅱは、「地域に広げよう栄養士の食育指導～ふくい食育実践報告」として、元中学校栄養教諭水嶋真由美氏が、「ふくい子ども食育チャレンジ」食育教材の一環として様々な活動を紹介していただき、実際にきゅうちゃん人形を使い腹話術で児童と同じように実践していただきました。

短い時間でしたが、他県の会員さんの頑張る感じ、刺激を受け、ヒントや助言、共感しながら、様々なところで活躍している会員さんにとって充実した研修会だったと思います。

（公社）日本栄養士会地域活動事業推進委員 広瀬 輝美

近畿ブロック研修会報告

日時：2019年9月8日（日）

場所：京都市・キャンパスプラザ京都 参加者 54 人



今年度の近畿ブロック研修会は、京都駅近くのキャンパスプラザ京都で開催されました。

講演Ⅰでは、京都市内で開業されている歯科医の大河貴久先生に「あなたが気づくオーラルフレイル～お口の健康と全身の健康～」と題してご講義をいただきました。オーラルフレイルは身体フレイル（虚弱）期の少し前、プレフレイル（前虚弱）期に現れます。滑舌の低下・食べこぼし・わずかのむせ、噛めない食品の増加が合図で、全身のフレイルに繋がっていく様子が理解できました。昼食時にはタイガー魔法瓶（株）のセミナーと試食がありました。



講演Ⅱでは、特定非営利活動法人はみんぐ南河内の管理栄養士時岡奈穂子氏による「私たちが支えるもの一命・食・暮らし・地域一私の地域でできること、求められること」のご講義をいただき、その後グループワークで、地域住民の笑顔を支えるために何ができるのか。またどんな資源を利用すればいいのかを話し合いました。先生からは「今、栄養士は他職種に大変必要とされているので、もっと積極的に自らをアピールすること」と励ましのお言葉をいただきました。



（公社）日本栄養士会地域活動事業推進委員 隅 淳子

関東・甲信越ブロック研修会報告

日時：日時：2019年9月27日（金）

場所：宇都宮市・ホテルニューイタヤ 参加者 59 人

お天気が心配される中、「いのちについて～たべる・つながる・いきる～」と題しまして、自治医科大学附属病院緩和ケア部公認心理師の稲田美和子氏より講演がありました。終末期がん患者の食事の工夫、ささえる家族に対してのケアの大切さ、辰巳芳子さんの“命のスープ”の映画映像を交えながら、食とは命をささえつなぐものと結んで下さいました。講演後、病院内外を問わず患者様はじめ皆様の心を癒す二胡の演奏をしていただきました。



続いて、6県による事例発表がありました。1、認知力アッププログラム教材作成モデル事業に携わって（茨城県）、2、スポーツ現場における栄養サポート（栃木県）、3、薬局の栄養士としての活動（群馬県）、4、県地域活動事業部研修会報告（新潟県）、5、出前栄養相談の児童館食育事業報告（山梨県）、6、県栄養士会における地域活動事業部の役割（長野県）。どの発表も10分という時間制約のある中、興味深い内容でした。この後の情報交換会では、栃木の食を味わっていただき地域活動会員の交流を深められたと思います。

最後にご参加いただきました皆様にお礼申し上げます。

（公社）栃木県栄養士会 市川 しず子

日本の冬野菜と郷土料理

泉田里芋 山形の秋の風物詩といえば、芋煮会。県内各地の河川敷では、秋になると芋煮鍋を囲むたくさんのグループが見られます。同じ山形県でも、内陸地域と日本海側に位置する庄内地域とでは食文化に違いがあり、内陸の芋煮は主に牛肉で醤油味、庄内の芋煮は豚肉で味噌味と材料も味付けも異なります。在来種のじんご甚五えもん門芋、あくといも悪戸芋、いずみたきといも泉田里芋、こひめいも小姫芋などを使用します。 山形県 柿崎 明美委員	かきのもと 新潟の秋の味、食用菊です。名前の由来はいろいろありますが、「柿の色がついてくる頃に食べるから」という説が一般的です。 菊を食べる食文化は江戸時代から始まったと言われています。花びらを取り、熱湯でサッと茹でて、お浸し、酢の物としていただきます。シャキシャキした歯ごたえで好まれています。 新潟県 丸山 成子委員
こまつな 名前は東京小松川に由来。関東地方で全国の約8割を生産しています。年中出荷されますが、特においしいのは冬です。軟らかく、くせのないこまつなはおひたし、汁の実、炒め物と広く用いられています。緑色のみじみずしいものを、葉が大きくツヤがあり、葉肉の厚いものが良質です。お正月の雑煮にも多く使われます。 埼玉県 大神 智子委員	ブロッコリー 緑黄色野菜の代表選手で、ビタミンCはレモンの2倍あります。埼玉県で多く収穫されています。緑の色が濃く、花蕾が大きくこんもりドーム型で、良くしまったものを選びましょう。サラダやスープ、茎を使った漬物など幅広く使われています。 埼玉県 大神 智子委員
餅菜（正月菜） 小松菜に近い在来の菜類です。餅菜と小松菜の違いは、餅菜は根元近くから葉が出ています。また生で食べても柔らかく、くせがありません。 愛知県ではお正月には必ず、餅菜を入れたお雑煮を食べます。これは「名(=菜)を持ち(=餅)上げる」という縁起担ぎだったといわれています。 愛知県 広瀬 輝美委員	宇陀の金ごぼう 奈良県宇陀市で生産されるゴボウです。太くて肉質が軟らかでゴボウ特有の芳香が高く、雲母を多く含む土壌で栽培されるため、付着した雲母がきらきらと光ることから縁起物としてお正月料理に用いられます。 奈良県 隅 淳子委員
岩国蓮根 岩国の蓮根の特徴は白く、肉厚で、シャキシャキしていて、とても軟らかく、穴が1つ多く9つとなっています。蓮根の穴は、見通しが良いという理由で、縁起物として、お正月やおめでたい席でよく使われます。 代表的な郷土料理の岩国寿司、大平、酢ばすなどや天ぷら、サラダや きんぴらなどの保存食、すりおろして蒸し物にするなど、いろいろな使われ方をして、欠かせない食材となっています。 山口県 佐々木 美和委員	カボス カボスは全国生産量の9割以上を大分県が占めています。独特の風味とさわやかな酸味があり、素材の風味を損なうことなく料理の味をぐんと引き立てます。旬は8月中旬から10月頃ですが、貯蔵されたものが冬中出回って、大分県の冬の食卓には欠かせないものとなっています。 郷土料理の団子汁をはじめ、鍋物、揚げ物、焼酎、デザートなど何にでも使いますが、味噌汁にカボスをひと絞りは大分県民の定番となっています。 大分県 吉澤 恵理子委員

編集後記

全国栄養士大会、栄養ワンダー、ブロック研修会など、会員の皆様の活動の様子を見ていただけたでしょうか。2月の全国リーダー研修会、公衆栄養活動研究会には、委員一同で丸となり準備いたしております。皆様の参加をお待ちしております。併せて媒体紹介、販売の募集もしておりますので、ご参加ください。来る年が皆様にとって素晴らしい1年となりますように。