平成 27 年地域活動事業部

報 告 書

地域活動栄養士モデル事例集

－全国からこんにちは－

平成 27 年 3 月

公益社団法人 日本栄養士会

地域活動事業部

目 次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2

地域活動栄養士モデル事例集

・職域を超えた連携で、健康づくり支援事業に挑戦(神奈川県)
松葉医院・元気な高津をつくる会 田邊弘子・・・P3

・高校生の食事の実態と今後の課題(佐賀県)
(公社)佐賀県栄養士会地域活動栄養士協議会 江口智子・・・P5

・薬局管理栄養士としてセルフメディケーションのサポートを目指して(秋田県)
(株)ピー・アンド・エス たんぽぽ薬局 信太麻衣子・・・P7

・コミレスで地域の食のお手伝い(徳島県)
合同会社 PlanB コミュニティ・レストラン さくら café 新野 和枝・・・P9

・街の身近な管理栄養士を目指して(長崎県)
(公社)長崎県栄養士会地域活動協議会 中村史子・・・P12

・小児肥満の改善へチームでアプローチ(新潟県)
フードデザイン Honma 本間真弓・・・・P14

・地域活動栄養士のキャリアアップと地域連携(兵庫県)
キャリア・コンサルタント 伊丹市地域活動栄養士協議会 仲田 能理子・・・P16

・資格を生かして(青森県)
(公社)青森県栄養士会地域活動職域会 野呂浩子・・・P18

・地域に生きる農産物加工研究所(富山県)
農産物加工研究所 大川美智子・・・P22

・災害時の食支援 平常時からの備え(山口県)
(公社)山口県栄養士会地域活動協議会 岡野倫子・・・P22

・食育とスポーツ、地元産業をつなぐ管理栄養士へ(静岡県)
食の学び舎くるみ(フリーランス) 中野恭子・・・P24

・顔の見える栄養士とは？在宅患者の栄養管理へはじめの1歩 (宮崎県)
(公社)宮崎県栄養士会 地域活動栄養士事業部 上杉 奈穂・・・P26

はじめに

「地域活動栄養士モデル事例集-全国からこんにちは-」は、平成 24 年度から日本栄養士会雑誌の「管理栄養士の活動最前線」へ掲載した原稿に、より詳細な情報や写真を加えて再度編集し、ホームページへ掲載してまいりました。

ホームページへ掲載してきた理由は、雑誌に比べ、スペースの制限もなく、より自由に内容の構成ができることと、広く一般の方にも自分たちの活動を広報できることでした。

また、私たち地域活動栄養士は、他の職域とは異なり、それぞれが多様な活動をしているため、「どこで誰がどのような活動をしているのか」を知る機会が多くありません。この事例集が地域活動栄養士の皆さまの日々の業務の参考となれば幸いです。

この度は、平成 27 年 1 月から 12 月まで、12 名の活動を報告書としてまとめさせていただきました。

各活動事例は、全都道府県の地域活動事業部会員の皆さまへ依頼し、全国の地域活動栄養士の活動を知ることができる一つの財産となりました。

執筆頂いた皆さまには、この場をお借りして、改めて御礼申し上げます。

執筆者の方からは、原稿掲載をきっかけに活動が広がったという声もいただいており、地域活動栄養士としての活動の広がりと、何より住民の健康増進への寄与にも繋がっていくことを願っております。

全国からこんにちは！　《神奈川県》

職域を超えた連携で、健康づくり支援事業に挑戦

松葉医院・元気な高津をつくる会　田邊弘子

●はじめに

川崎市は神奈川県の北東部に位置し多摩川に沿って 7 区に分かれています。高津区はほぼ中央に位置し、西南半分が台地で農業が盛んです。また北東半分は平地で商業地と工業地が混在しています。約 22 万人の人々が暮らし転入転出もあり年々増加傾向にあります。この地域で行政と協働で区民を巻き込み「元気な高津をつくる会」を結成し健康づくり活動に取り組んでおります。

●元気な高津をつくる会の紹介

一般の方を交えた健康づくりの地域連携活動が広がり、保健福祉センター支援で「元気な高津をつくる会」を平成 17 年 2 月に発足しました。「かわさき健康づくり 21」の推進を目的に、食と健康づくりに関した事業を現在 25 の協力団体（職能団体：神奈川県栄養士会地域事業部並びに神奈川県栄養士会第３事業部(川崎市栄養士会)を含む 5 団体、企業：4 団体、地域活動グループ：16 団体）と連携し、高津区役所保健福祉センターと協働活動をしています。4 名の管理栄養士と 2 名の栄養士が会員として企画や事業に携わっています。

●健康の輪・地域の環・心の和

発足当時、活動内容や趣旨を説明し「ご協力をお願いします」と各団体に伺った折に、上から目線だと苦言されたこともありました。協働事業を一丸となって実施するために、様々な団体の方々とコミュニケーションを深めるには時間を要し、心が折れそうになったこともありました。しかし、「一緒にやりましょう」の言葉がきっかけとなり、活動のテーマが会員一致の意見で「健康の輪・地域の環・心の和」としてまとまってから、会の活動が活発化しました。

●活動内容の紹介

毎月開催される定例会

複数のワーキンググループで事前協議した企画を討論し会員所属団体連携で事業を行います。地域連携活動を拡げていくためには楽しく活動することが肝要で、触れ合う機会を多くすることが大事だと気づかされました。

活動内容の一部を紹介します。

１）たかつ健康づくり協力店普及拡大事業

健康に配慮したメニューや食環境の提供をする　飲食店の登録推進（現在 55 店舗）

２）「高津区健康づくりのつどい」開催（年１回）
一般市民を対象とした講演会、協力団体の展示、医療・歯科・薬剤・栄養相談、体験コーナー等
３）媒体の作成・発行
「地産地消 健康を考えた 元気になるお料理本」
「応援します！げんき家族 21」（食を選ぶポイント集：8P のミニ冊子）等
４）協力団体連携による食育・健康づくり支援活動　５）委託事業（シルバー人材家事支援事業）等

６）スキルアップセミナー（会員対象）
26 年 10 月 30 日に第 4 回スキルアップセミナーを実施しました。これまで延 240 名が参加しました。講話と調理実習に軽い運動を組んだ 3 時間半のプログラムで、多くの参加者受入のため同日２部制です。
目的は、「技術の習得」「食に関する知識の向上」「運動普及」「伝える力を磨く」「会話の相互理解」「ふれあい、楽しみ、楽しい時を分かち合う」です。

実施テーマの紹介
第１回「ある材料で献立を立てる」　参加者 40 名
第２回「魚まるごと食育」参加者 61 名
第３回「巻き寿司」　参加者 80 名
第４回｛パンに合う和食｝参加者 59 名

参加者の声の一部紹介
・他の団体の方と情報交換でき良かった
・男性でもすぐ作れる内容なので良かった
・おしゃべりが多く、講師の苦労がわかった

実施して得られた効果

絆が深まり各イベントの運営スタッフ参加が積極的になり、内外への情報発信がしやすくなりました。

●今後の課題

継続した円滑な連携活動には、会員同士並びに対象者（一般市民・飲食店等）との相互理解が要ですが、常に難しさが伴います。その上でリーダーの育成と活動費の捻出も課題です。団体推薦会員の背景は様々で会費徴収は困難です。でも少資金でも会員の知恵と所属団体の特性を生かし、地域に根ざした健康づくり支援活動を、連携と笑顔と絆を大切に、仲間とともに今後も挑戦し続けたいと思います。

全国からこんにちは！　《佐賀県》
高校生の食事の実態と今後の課題

（公社）佐賀県栄養士会地域活動栄養士協議会　江口智子

●地域活動栄養士としての活動

平成 13 年から地域活動栄養士として仕事を始め、現在は、市町村事業や、新聞付属の冊子への季節の野菜を使った離乳食の掲載（年 4 回）、高校の外部講師等の仕事にも携わっています。ここでは、高校の外部講師としての仕事の一端をご紹介いたします。

●高校の外部講師

平成 13 年から、高校の調理師課程の生徒に栄養学を教えています。主にテキストをもとに栄養素の機能や栄養生理学、ライフステージと栄養、病態と栄養、献立の立て方、栄養計算等を教えています。

●生徒たちの食生活

献立作成の授業前には必ず、生徒に朝、昼、夕食や、間食等 1 日に食べたもの全てを書き出してもらい、食生活を見直してもらうことにしています。

運動部に所属しているのに、朝は菓子パン、授業の間におにぎり、お昼も焼きそばパンやサンドイッチ等の総菜パン、夜はめん類といった炭水化物に偏った食事の男子生徒もいれば、1 日にコーラ飲料を 1 L 飲み、おやつにポテトチップスやチョコレートを大量に食べる生徒もいます。

このような生徒たちに、自分たちの食事の過不足を聞くと、「野菜が足りない」、「炭水化物が多過ぎる」、「お菓子を食べ過ぎている」と答えます。実際、菓子が多く、野菜、果物、牛乳・乳製品が不足しています。また、高校生になって毎日牛乳を飲んでいる生徒はわずか 14%、炭水化物に関しては主食としての炭水化物量は高校生の適量ですが、間食で菓子パンや菓子を食べることによって、1 日の炭水化物摂取量が多くなっているという現状です。

●献立作成の授業

生徒が作成した献立では、野菜メニューと言えば 3 食ともサラダだけで、ほうれんそうのおひたしやごま和えがわずかに見られるものの、煮物や酢の物は全くないという状況です。野菜を使った料理をほとんど知らないようです。そこで、授業では、生徒に自分の食生活を振り返り、多過ぎるもの、足りないものを踏まえた献立を作成してもらいます。具体的には、主菜は副菜との色合いを考え、副菜はサラダ以外の野菜料理を考えてもらいます。さらに、1 日 1 回は果物、乳製品を取り入れさせました。

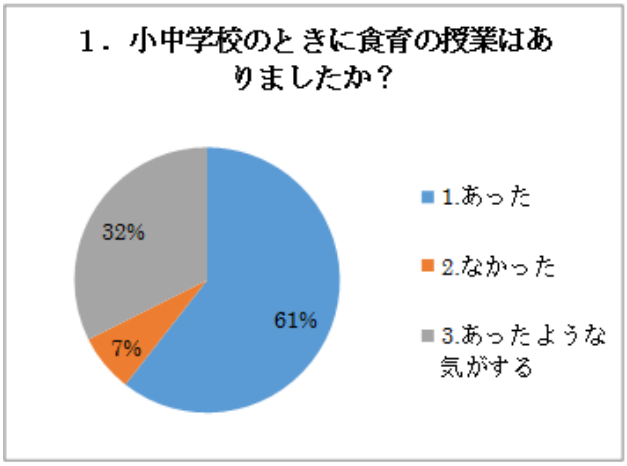
●生徒たちの献立の変化

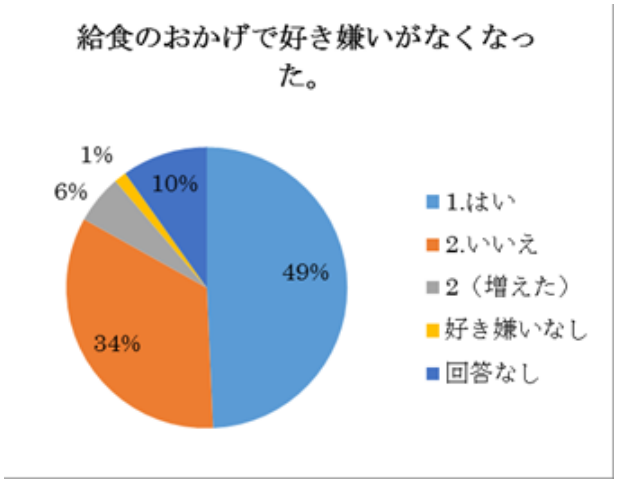
生徒たちは、四苦八苦しながらも調理実習やこれまでに作った料理を思い出し、なすとピーマンの味噌炒めやだいこんとにんじんの酢の物、ミネストローネ等の野菜料理を増やし、朝食にフルーツヨーグルトを付けたり、間食に牛乳を取り入れる生徒も出てきました。授業を通して生徒の野菜メニューは、全体的に色合いが増え、調理法も豊かになりました。

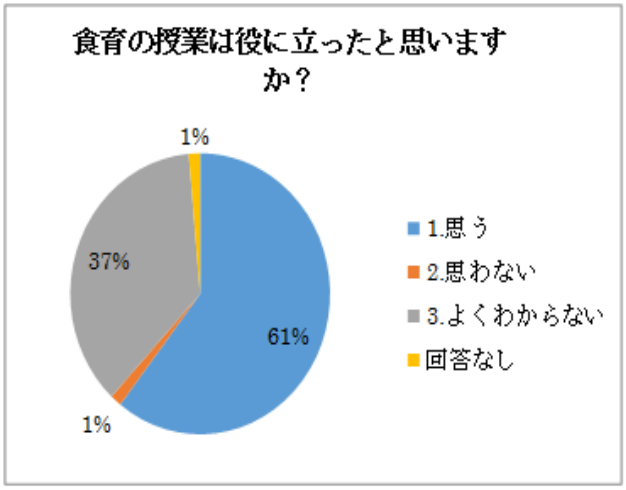
●今後の課題

高校生は少しずつ親から自立し、食べ物に関しても自分で選択する機会が増え、少しずつ食生活を確立していく時期です。しかし、行政は関わることがほとんどなく、小・中学校のように栄養教諭や学校栄養職員等が関わることもほとんどありません。小・中学校では、さまざまな食育の取り組みがなされています。大人になる一歩手前のこの時期の食育を見直す必要があるのではないでしょうか。

給食は“生きた教材”とも言われていますが、高校生の実態を見てみると、給食で毎日出ていた牛乳を飲まなかったり、野菜を使った献立を知らなかったりと、実生活に結びついていないように感じられます。「小・中学校での食育の授業を、高校生や大人になった時の食生活に生かしていくにはどうしたらよいのか」、「われわれ管理栄養士・栄養士はこの時期の子どもたちにどのように関わっていったら良いのか」といった課題に対し、さまざまな職域の方たちと連携・協力する必要性を痛感しています。







全国からこんにちは！　《秋田県》

薬局管理栄養士として

セルフメディケーションのサポートを目指して

（株）ピー・アンド・エス　たんぽぽ薬局　信太麻衣子

●薬局の健康創造空間

私の勤務する会社は、秋田県に 11 店舗を展開する保険薬局で、3 名の管理栄養士、5 名の栄養士が在籍しています。当社の理念として、薬局は総合的な健康情報の提供の場であり、薬に関する事は薬剤師が、食事に関する事は管理栄養士・栄養士が個々に相談に応じています。患者と健康について考え、一緒に健康を創造していくことが、地域に根ざした薬局の役割と考えています。

●セルフメディケーションのサポート

秋田県の高齢化率は、平成 25 年に 31.6%で、日本一の高齢社会です。また、医療費抑制の観点から、セルフメディケーションの推進が高まっています。セルフメディケーションは、一般用医薬品等を使って自分自身で健康を管理し、軽い病気の症状緩和等を実施することです。

そこで、当社では 8 年前より、地域活動の一環として、複数の店舗でイベントとして健康相談会を実施しています。今年は、近くの公民館祭りと共催で実施し、近隣の開業医にも参加していただきました。今後は、近隣の病院や介護施設と合同で開催していく計画も進んでいます。

新しい取り組みとしては、平成 26 年 4 月より、薬局での使用を許可された「生化学分析装置コバス Rb 101」を使用し、希望の患者に検査を実施しました。「コバス Rb 101」は、指先からの微量な血液採取で、HbA1c、血中脂質（総コレステロール、HDL コレステロール、トリグリセライド）を 1 台で迅速に測定できる分析装置です。測定結果が基準値を大幅に超える方には、受診勧奨を実施しました。

その後、受診の結果を踏まえ、薬剤師と共に経過を観察し、1 日の適正摂取エネルギー量をはじめとした栄養相談を継続して実施しています。このことは、生活習慣病の早期発見や、治療のサポートとして、患者のセルフメディケーションの一助となりました。

また、健康相談会では、ボディチェッカーという機器を使用して血管年齢を測定することで、生活を見直すきっかけづくりにもなっています。食生活を改善したことによる結果判定を楽しみにしている方もおり、継続的に相談会を開催することの重要性を感じています。

●OTC（Over The Counter）商品

OTC 商品（一般薬の第 2 類、第 3 類の医薬品）とは、一般用医薬品、サプリメント、食物繊維を含む機能性食品等です。こういったセルフメディケーションをサポートする食品の試食会等も、実施し紹介しています。

薬局に勤務して 10 年目になりますが、この OTC 商品を販売することができる登録販売者を取得し、販売や健康相談に生かしています。

さらに、現在配属されている薬局は、血糖自己測定器等の高度管理医療機器の取り扱い許可があり、販売と同時に患者の自己管理に対するアドバイスも実施することができます。こういったことから、当社では月に１回、薬剤師、管理栄養士・栄養士、事務職合同で医療や接遇に関する勉強会を実施しています。医薬品やサプリメント等の情報を共有し、薬局全体でセルフメディケーションの推進に取り組んでいます。

●処方箋がなくても来ていただける薬局を目指して

薬局に管理栄養士・栄養士がいることのメリットは、身近に、なおかつ継続して患者が食事・栄養相談を受けられることだと思います。

私は今後も薬局管理栄養士として、セルフメディケーションの一端を担う食事・栄養相談を中心に、特定保健用食品やサプリメントの販売、在宅介護の支援等を通じて、地域医療の担い手となり、薬剤師と共に、薬局が地域と患者を結ぶ役割を果たせるように取り組んでいきたいと考えています。

全国からこんにちは！　《徳島県》

コミレスで地域の食のお手伝い

合同会社 PlanB　コミュニティ・レストラン　さくら café　新野　和枝

●原点はさくら診療所

大学卒業後に就職した徳島県吉野川市山川町にある、さくら診療所で 10 年近く病院栄養士として働いてきました。徳島市内から西へ車で小一時間。徳島の田舎にある診療所ですが、とにかく面白い診療所です。ログハウス風の建物。中は診療所とは思えないぐらい充実した医療機器が設置され、電子カルテも早期に導入、24 時間診療の実施など、1999 年の開所以来、地域の人たちの健康を支える拠点となっています。また、国際協力活動や省エネルギー・環境問題への取り組み、また地産地消・食の地域循環ということで院長自ら農業に取り組むなど、とにかく様々な活動を行っています。私自身も、診療所にいた10年の間に､NGOスタッフや青年海外協力隊としてアフリカでの国際協力活動に行かせてもらったり、母校の大学で助手をやったり、大学院に行かせてもらったり、院長の畑仕事を手伝ったりと、本当に様々な経験をさせてもらいました。さくら診療所は私の原点でもあります。

●栄養士として何ができるか

診療所での仕事は楽しく、本当にやりたいことを自由にやらせてもらっていました。ただ、病院という枠の中で、日々の業務を行いながら、自分の働き方について悶々と考えた時期がありました。栄養士として自分に何ができるのか、これから、どのような方向に進んでいきたいのか。診療所で患者さんを待っているだけではなく、より多くの地域の人たちの日々の食生活や健康の維持増進のお手伝いがしたいし､もっと気軽に食や健康について話ができる場所が作りたい､そんなことを漠然と考えていました。そんな時に出会ったのが「コミレス」という考え方でした。

●食べていけるコミレスを目指して

コミュニティ・レストラン略してコミレス。これは、NPO 研修・情報センター代表理事の世古一穂さんが提唱された考え方で、食を通して地域の課題解決を目指す、参加協働型の NPO 起業モデルです。

コミレスの 5 つの実践として、「地産地消を進める」「健康づくりを応援する」「地域の食卓・居間を目指す」「誰でも安心して利用できる」「循環型社会づくりに取り組む」があります。コミレスの食と調理の考え方の基本となるのが、「地産地消（身土不二）」「旬産旬食」「一物全体」をもとにした、単に無農薬栽培の食材の利用や、省エネの調理方法を行うだけではない、畑での野菜栽培から、食材選び、調理方法、生ごみの堆肥化まで、循環型社会をめざすべく、ライフスタイルとしてのエコクッキングです。

私が初めてコミレスと出合ったのは、2010 年の栄養改善学会でした。そこで初めて世古さんの講演を聞き、その考え方にとても共感したのです。地域の人が集まる公民館に食べ物屋さんがくっついた、コミレスにそんなイメージを持ちました。

全国で 150 以上のコミレスがありますが、食がコミレスの重要な要素になっているにも関わらず、栄養士が運営に関わっているコミレスはそれほど多くないことを知りました。また、コミレスの運営がボランティアベースで行われているケースも多くあります。そのため、資金難等で、継続した運営ができないコミレスもあるとのことでした。コミレスで儲けようとは思いませんが、運営経費がまかなえる売上があり、利益が上がれば、それを他の活動にまわせるようなコミレスを作りたい。栄養士の 1 つの仕事として、ボランティアではない、ちゃんと食べて行けるコミレスを確立したい。そして地域の人たちの健康な日々の生活の役に立ちたい。そんな思いで、2011 年に長年務めていた診療所を離れ、合同会社 PlanB に籍を移し、2012 年 12 月、徳島県吉野川市山川町に、コミュニティ・レストランさくら cafe を立ち上げました。

さくら cafe と報告者

さくら cafe の中の様子

●食に困っている人へ配食サービスを

あらゆる世代に食に困っている人がいると思います。料理が苦手の単身生活者、働くお母さん、独居の高齢者など、様々な理由で食に気を使いたくても使えない。そんな人たちの手助けがさくら cafe を通じて、少しでもできればと思っています。

中でも高齢者への配食サービスはオープン前からやっていきたいと考えていました。1 年目は飲食店としての経営を軌道に乗せることに必死で、配食サービスには十分に取り組めませんでした。2 年目の 2014 年には少しずつ利用して下さる方も増え、1 年間で 21 名の方にご利用頂きました。利用者からは、お弁当の値段が高い、洋風のメニューは口に合わない、お野菜が硬い、弁当容器を洗うのが面倒などのご意見も頂いており、今後検討していきたいと考えています。

配食サービスのお弁当の一例
ご飯入りお弁当（500 円）

●地域の食を継続して手助けするために

配食サービスには様々な業種が参入してきています。さくらcafeでは、地域の食や手作りを大切にし、安心して食べられる安全な食材や調味料を使った野菜たっぷりのお弁当を作っています。そういったお弁当へのご本人やご家族からのニーズも増えつつあるように感じています。そして、配食サービスだけではなく、健康教室や料理教室など、コミレスでは色々な活動ができます。地域の人たちの食を継続して手助けできるよう、栄養士の仕事の１つとしてコミレスを確立するべく、さくらcafeは模索とチャレンジの日々を続けていきます。

合同会社PlanB（ぷらんびー）　コミュニティ・レストラン　さくらcafe
〒779-3403　徳島県吉野川市山川町前川212-6
TEL/FAX　0883-42-5268
ホームページ：http://www.comires-sakuracafe.jp/
ブログ：http://blog.canpan.info/comres/
Facebook：https://www.facebook.com/#!/comresSakuracafe

全国からこんにちは！　《長崎県》

街の身近な管理栄養士を目指して

（公社）長崎県栄養士会地域活動協議会　中村史子

●地域活動栄養士として

私は、地域活動栄養士として（公社）長崎県栄養士会受託の健康料理教室や、「栄養ケア・ステーション」に依頼のあった高齢者介護支援事業の食事・調理指導等を実施する一方、公民館料理教室の講師やTV料理コーナーの担当等を実施しています。

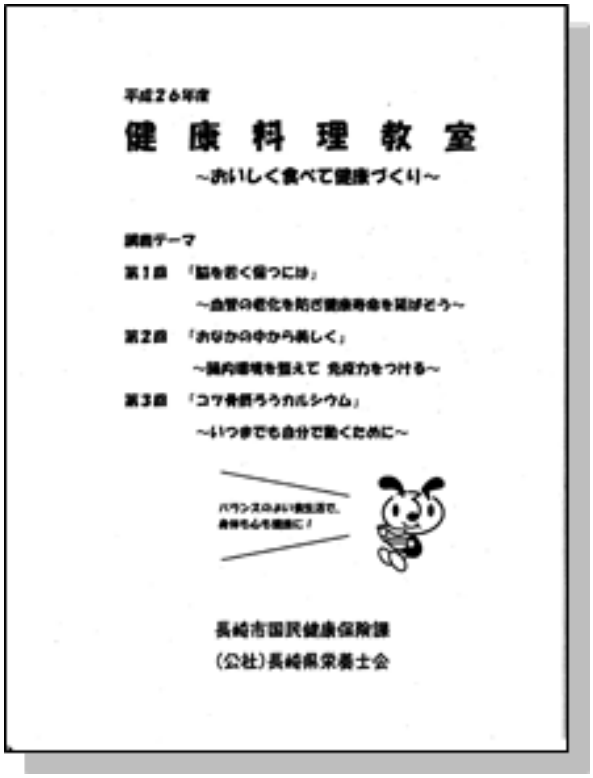
●健康料理教室について

健康料理教室は、（公社）長崎県栄養士会が長崎市（国民健康保険課）の委託を受け実施している事業です。

生活習慣病を予防するためには、日常の食生活の管理が大切になります。この教室は、毎日の食生活の改善を図ることにより、国民健康保険の健全運営に資することを目的に発足し、20年以上続いている事業です。長崎市内公民館等12会場で、おのおの年3回ずつ開催しています。平日に開催しており、時間は午前10:30から13:00までです。以前は色々な方に来ていただけるよう、土曜日に開催したり、午後から始めたりしていましたが、人数も予想していたほど集まらなかったため、今は平日の午前中からとなっています。

毎年、委員会において管理栄養士・栄養士仲間と一緒にテーマを決め、講義内容や実習献立の作成を実施します。最近では「メタボリックシンドローム」、「ロコモティブシンドローム」、「脂質異常症」、「慢性腎臓病（CKD）」等を取りあげました。テーマの選定は参加者のアンケート結果を生かしています。

教室では、講義や料理実習の他に、事業の評価の指標とするために、第1回に参加者の体重および体脂肪の測定、腹囲の測定をします。第2回には参加者の家庭の、みそ汁の塩分濃度測定、手ばかり（ひとつまみの塩分量）の測定をします。教室終了時にはアンケート調査を実施し、終了後2から3カ月目に支援レターを送付して、食べたものチェック表とアンケートを実施します。


平成26年度

健康料理教室

～おいしく食べて健康づくり～

調理テーマ

第1回　「脳を若く保つには」

～血管の老化を防ぎ健康寿命を延ばそう～

第2回　「おなかの中から美しく」

～腸内環境を整えて 免疫力をつける～

第3回　「コツ骨折ろうカルシウム」

～いつまでも自分で動くために～

バランスのよい食生活で、身体も心も健康に！

長崎市国民健康保険課

(公社)長崎県栄養士会

●参加者の状況

平成 26 年度の参加者の年齢構成は 30 歳代から 80 歳代で、60 代、70 代が約 8 割を占め、大半が女性でした。参加のきっかけは「長崎市の広報を見て」が多く、次いで「今まで参加していたから」でした。参加者の各種測定の結果については次の通りです。

みそ汁の塩分濃度は 0.7%以下の人が 41.3%、濃いと判断される 1.1%以上の人が 3.8%でした。BMI はやせと判定される人が 8%、肥満と判定される人が 24%でした。体脂肪率は、35%以上の人が 26.9%でした。腹囲測定は、男性の 85 cm 以上の人は 67%、女性の 90 cm 以上の人は 26.9%でした。

●アンケートについて

教室終了後のアンケートでは、ほとんどの人が「この教室で学んだことは役に立った」と答えてくれました。（公社）長崎県栄養士会が力を入れている“野菜について”の質問では、1 日に野菜 350 g 以上食べることが身体に良いことは大半の人が知っていましたが、「食べるように努めている」人は 36.8%でした。

3 カ月後の支援レターで、「学んだことで継続していること」で多かったのは、「味付けや加工食品に気をつけて減塩に努めている」でした。また、家庭で腹囲測定を実施している人は 3 割ほどおり、参加者の意識の高まりが分かります。食べたものチェック表をつけることは、栄養バランスや量を考えるきっかけになったようです。しかし、野菜を 350 g 以上食べている人は 8%であり、野菜の平均摂取量は 220 g でした。

●これからの教室の課題・私たちの課題

健康志向は高まりましたが、まだまだ野菜の摂取量が不足しています。天候に左右されやすく、値段も安定しないので、いかにして野菜の摂取量を増やすかが、早急な課題です。この教室を実施するにあたっては、担当者同士のスケジュールの調整が大変でしたが、テーマ別のグループで集まることで改善しました。

●これまでもこれからも

教室の継続には、栄養や料理の知識をしっかりと身に付けておく必要があります。現在は料理にかける時間や手間も少なくなり、家で料理を習う機会も減っています。また、色々な情報があふれかえっています。地域の人たちの健康を守るため、仲間と共に栄養学に裏付けられた料理を教えることで、街・地域の人びとの身近な存在でありたいと思っています。

＊長崎県栄養士会のホームページでも「健康料理教室」の紹介をしていますので、ご覧下さい。

http://www.nagasakiken-eiyoushikai.or.jp

全国からこんにちは！　《新潟県》

小児肥満の改善へチームでアプローチ

フードデザイン Honma　本間真弓

●地域活動栄養士としての活動

平成１６年から地域活動栄養士として活動し、一般的な管理栄養士業務の他、専門学校の非常勤講師やフードデザインなどにも携わっています。ここでは、小児科クリニックの栄養外来の業務の一部について御紹介いたします。

●小児科クリニックの『バランス外来』

本クリニックでは、特殊栄養外来を行っており、『バランス外来』のネーミングで、高度肥満、小児生活習慣病と診断された幼児から小学生に対し、医療・運動・栄養の多方面からのサポートを行っています。医師が検査・診断、健康運動指導士が運動療法(自宅でのプログラムも作成)、管理栄養士が食習慣、生活習慣のアドバイスするという形で連携し、成人と同じ生活習慣病保健指導と同様の評価を数カ月ごと、各分野ごとに行い修正をし、常に情報を共有し対象者や保護者に働きかけを行います。

●初診時の食習慣・運動習慣について

対象者の食習慣・運動習慣について

1. 朝食の欠食が目立つ。
2. 野菜嫌い、濃い味付けを好む。
3. 甘い飲み物や間食が多い。
4. 運動習慣がない。

などの共通点がみられます。また、多くは肥満だけではなく、高脂質血症、肝機能障害、糖尿病予備軍などの問題をかかえている場合が多いです。

●食習慣・生活習慣のアドバイスについて

初診から毎回、専用のシートを使用し、生活時間、運動実施の有無、体重測定記録、食事の記録をお願いし、その記録から各分野ごとに問題点の抽出、改善点の方向性を見つけます。一番大きな問題は食習慣にある場合が多く、毎回の管理栄養士の聞き取りが非常に重要になります。現状を確認、把握し、適切な習慣との違いの気付きにつなげます。この気付きがとても重要で改善の第一歩になります。適切な習慣と比べ、現状に何が多くて何が足りないかの理解につながり改善へのステップとなります。優先順位をつけ、１つでも実行継続していけることをみつけていきます。

●対象者・保護者の意識変化

『成長を妨げずに緩やかに改善していく』というチームの共通認識で、改善へのステップを踏み始めると、体重、体脂肪率の増加停止、又は減少などの変化が現れ、大きな意識変化が起こるが多々あります。体は食べ物から作られるということを理解し、苦手なものでも工夫して食べさせよう、食べようという努力、好きなものを好きなだけ食べるのではなく適量が良いということ、体を動かすことの楽しさなど。これらの変化が良い習慣になっていきます。
事例として、

1. 朝食の欠食
2. 野菜はほとんど食卓にのぼらない
3. 揚げ物、炒めものが多い
4. お菓子、ジュースはとり放題

という状態から、

1. 朝食を食べる
2. 味噌汁と野菜を1品プラス
3. 油の多い料理は週4回まで
4. おやつは量を決める
5. 運動を取り入れる

などの改善で、初診の翌月には体重や体脂肪率の増加が停止または1から3%減少、筋肉量が増加などの改善がありました。これこそチームの利点であり、食事や運動のタイミングや食べ方なども指導に取り入れることで、体調を整え筋肉を減らさず体脂肪を減少させ、改善に導くことができるのです。現状に少しプラス、マイナスを加えて結果が出る事で意識の向上と改善につながります。そして、様々な職域からの視点で多方面からの働きかけが大きな効果を生むということはサポートチームの喜びであり、誇りでもあります。

●今後の課題

生活習慣、食習慣を変える事は、一朝一夕では難しい事だと日々痛感しています。中には、食生活の改善が難しい等、様々な理由で改善に結びつかない場合もあります。献立支援等のサポートツールを増やす事、院外のイベント・調理実習の内容を良いものにしていくのが課題です。小学校を卒業するとクリニックでのサポートも卒業となります。その後に適切な生活習慣、食習慣が身についているということが彼らの人生の宝物になります。また、大人になり自分で食卓をつくるようになった時、家族の健康を守れるものになっている事を切に願います。

全国からこんにちは！　《兵庫県》

地域活動栄養士のキャリアアップと地域連携

キャリア・コンサルタント　伊丹市地域活動栄養士協議会　仲田　能理子

●グループのキャリアアップ

「あなたはキャリア･コンサルタントの資格を取って最初に何をしたいですか？」と面接官に聞かれ、「グループの人達のキャリアを一緒に高めていきたい」と答えて、資格の認定を受けました。

グループというのは、所属する伊丹市地域活動栄養士協議会（以下、当会）の事です。管理栄養士・栄養士として仕事をしている人や中断している人、入会当初は仕事の経験がない人もいます。一度家庭に入ってしまうと、なかなか職場へ復帰する機会に恵まれない事もあるでしょう。そんな人達を掘り起こす為、昨年度は隣接する川西・猪名川地域活動の方達と合同で講座を開きました。

●兵庫県阪神北県民局伊丹健康福祉事務所との連携

当会は、伊丹健康福祉事務所の一室を借りて、月 2 回の例会を持ち、活動を支えてもらっています。3 年毎に、協力を得て開催している今回の講座は、通算で 5 回目。7 か月間で全 8 回（4 回は合同で、4 回は各市で担当）コースです。

案内のチラシ作りから始まり、講話、講習の依頼、内容の検討など順を追って準備していきました。

県からの講話は「健康日本 21 と公衆栄養活動」や歯科衛生士による「お口の体操」。市町村からは「健康づくり事業や栄養改善事業について」。外部講師からは、「ロコモ予防とアミノ酸について」の話がありました。食事バランスガイドや、ワーク、調理実習等も取り入れて、なるべく受講者にも参加してもらえるように工夫し、また、現会員も一緒に話を聞く機会を設けました。

長丁場でしたが、終わってみると今まで以上に隣接市の会員同士が親密になっていて、講座は私達の為にもなっていました。地域活動にもそれぞれ特色があることも分かりました。

平成 26 年度、受講者は 7 名でスタートし、全員が終了して平成 27 年度、当会へは 3 名の新入会員を迎えています。平均年齢が、少し下がって新しい風になっていくことでしょう。

●伊丹市保健センターとの連携

伊丹市保健センターとは、乳幼児健診等の母子保健事業や、30 歳代の健診、骨密度測定会等の成人保健事業、栄養改善教室等に関わっていますが、食育関連事業である「小学生の食生活バランスアップ教室」が４年目を迎えています。

これは市内の小学校で、毎年 2. 3 校程度の 5. 6 年生を対象に、家庭科等の授業 2 時間を使って「1 日にどれだけ食べたら良いか」を体感してもらい、１食の食事内容の大切さや献立の考え方を伝えるものです。小学生にバランスコマの概念が分かるのかどうか不安もありましたけれど、やってみるといつの間にか理解しています。

ごちそうがたくさん並ぶ班もあれば、あっさりヘルシーメニューが並ぶ班もあります。野菜と言えばサラダを選ぶ子供達が多く、カボチャの煮物はショウワや（昭和？）等と言われて却下されたりして、ワイワイガヤガヤ、家庭での食卓が見えてくる頃、チャイムが鳴ります。

子供達からは、朝ご飯をもっとしっかり食べようという思いや、毎日料理を作ってくれるお母さん達への感謝の言葉が聞かれ、自分でも作ってみたい等、食事への興味関心が高まってくる様子が見えるのは、私達にとっても嬉しい事です。

●地域連携の輪

食を通して市民の方達と係わりながら、その人らしく生きられる様に支援したいと思います。相手の役に立てたと思えれば、自己効力感も高まります。みんなが、そんな気持ちを持ち続けられるように、当会の地盤作りに微力を尽くしている毎日です。地域活動栄養士は、地域住民を対象に自営又は非常勤で栄養改善指導を行う者と位置付けされています。個人の活動が多いとされている中で、みんなと一緒に研鑽し合える環境にいる事ができ、地域連携の輪に加われる事に感謝しています。

全国からこんにちは！　《青森県》

資格を生かして

（公社）青森県栄養士会地域活動職域会　野呂浩子

●仕事内容の紹介

私は、（公社）青森県栄養士会地域活動職域会会員として、自治体から依頼がある食生活改善推進員養成講座や地域の料理教室の講師、東北 3 県に展開するスーパーマーケットのレシピカード作成、自宅での料理教室等を行っています。並行して、平成 13 年から平成 24 年までは、週に 1 度テレビ番組の料理コーナーに出演し、ATV 青森テレビから DVD『浩子先生のカンタンお料理』も発売されています。

スタジオでの生放送の様子

番組内でコントにも挑戦！

●専業主婦から心機一転

短大卒業後 3 年間は企業栄養士をしていましたが結婚退職し、10 年間は子育てに忙しい専業主婦でした。地元保健所で開催された栄養士の発掘事業（資格を持っているが仕事についていない方対象）に参加し、そこで「親に取らせてもらった資格を活かす事が親への恩返し」という仲間の言葉に共感して奮い立ち、猛勉強の末 3 ヵ月後にあった平成 11 年の管理栄養士国家試験に合格したのでした。

管理栄養士として最初の仕事は臨時採用で、病院の栄養科でした。その後夫の転勤があり、地域活動栄養士を続けているうちにテレビ出演が決まり、そこからイベントの料理講座やレシピカード作成の仕事へ、と一つ経験する毎に次の仕事につながっていきました。私が心がけてきたのは「依頼があった仕事は断らない」ことです。スケジュールが空いていたら何かの縁と考え、ありがたくお受けするとまた次の縁がつながる事を体感しています。

レシピカード用料理は撮影も担当

●自宅料理教室について

約 10 年間のテレビ番組の仕事（自宅からスタジオまで往復 4 時間　運転して通いました）と家庭との両立（実はこの間に 3 人目を出産！8 ヶ月間電話出演して乗り越えました）は努力を要しましたが、数々のご縁に恵まれました。友人から依頼があり、皆さまに喜んでもらえるならと、自宅で料理教室をはじめたのも同時期でした。

最初は、友人たち 1 グループ（7 人）だった参加者は徐々に増え、口コミだけで現在 5 グループまでになりました。月の前半は外部の仕事を受けているため、料理教室の開催は、月の後半 5 日間が限度です。参加者の年代は、20 代（花嫁修業に来た方は今のところ 100%寿退室です）から 60 代後半（健康維持目的だそうです）まで。午前 10 時開始で調理実習→盛り付け→テーブルコーディネート→写真撮影→試食→後片付けで終了です。参加費は、子育て中の方にも来てもらいやすいよう、低く設定しています。

レシピは、季節感や行事をもとに、毎月テーマを決め試作を重ね、家庭で再現しやすい物限定で作成します。主食・主菜・副菜や汁物・デザート等、1 レッスンに 4 から 5 品を実習します。食材は、安全性を最優先に考えて吟味し、旬の地元食材を使い、材料費が参加費の 50%程度になるよう工夫しています。毎月の教室は、主婦の視点から家計に優しい物を考えますが、高価な食材を使ってみたい、非日常を味わってみたい、手間を惜しまず手作りしたいという方々の希望に応えるため、パーティー料理、居酒屋料理、リクエスト料理と、年に数回の特別講習も設けています。

レシピ作りにあたり、参加者のニーズを感知するため、毎日お店を回って地元食材の動向を確認したり、都会の流行を取り入れて、すぐに試作し紹介したりすることもあるので、情報番組のチェックも欠かせません。

料理教室のメニュー

単においしいだけではなく、栄養と健康にも配慮が行き届いたメニューを提供できるのは、管理栄養士ならではと自負しています。実際、参加者の皆さまから「栄養についても分かり勉強になる」「家族に安心して食べさせられる」「料理が楽しくなった」と喜んでいただき、空席がないので、私の気持ちが伝わっていると感じます。多方面から情報を得ることができる昨今、わざわざ私のところに参加してくださるのですから、知識と工夫を惜しみなくアウトプットして、お得感を味わってもらうことが大切だと考えています。

●今後について

以前、仕事でご一緒した役者さんから“自分をどう魅せるか？”を工夫して周囲に発信することが必要だと学び、もともとの性格である「引っ込み思案」や「照れ」は仕事の大敵と痛感しました。

多種多様な仕事に応えられるよう製菓や薬膳は通信教育で学び、体が資本ですのでヨガとクラッシックバレエに通い、器にも興味があるので陶芸をかじり…と、アンテナは常に広げて色々な分野とつながるようにしていますが一番の基礎になっているのが仕事のブランクとも思える専業主婦の 10 年間、離乳食から酒肴作りまで楽しんできたことです。やはり、人生は経験することすべてに意味があるものだと感じます。

今後は更に経験を積みレシピにもテーブルコーディネートにも自分らしさを表現して生かし、たくさんの皆さまの笑顔のもとでありたいと思います。

全国からこんにちは！　《富山県》
地域に生きる農産物加工研究所

農産物加工研究所　大川美智子

●農産物加工研究所の開設

飽食の中、偏った食事による健康問題から食生活への関心が高まりつつあります。先人たちは、その土地で収穫した物を無駄なく大切に食べ物として使う工夫をしてきました。それらの食べ物はビタミン、ミネラル、食物繊維に富み、身体の生理作用に大切なものです。ところが、代々伝承してきたものが途切れそうになったり、口伝え等で少し間違って伝わったり、曖昧になってしまった部分があります。それを改良し、きちんと数字で表し、マニュアル化を図り広く普及する体制をつくりたいと思い農産物加工研究所を開設しました。

●「もったいない」食べられるのに捨てられる

日本の食品廃棄物の量は、年間約 1800 万 t。このうち売れ残りや期限切れの商品、食べ残し等、本来食べられたはずのいわゆる“食品ロス”は 500 から 800 万 t と言われています。この量は、世界中で飢餓に苦しむ人びとに向けた世界の食料援助量（平成 23 年で年間 390 万 t）の約 2 倍になり、日本人一人当たり毎日おにぎり 1 から 2 個を捨てている量です。

当研究所は、環境や家計に優しいメニューの開発に挑戦し、捨てられる部分を利用したオリジナルメニューをいくつか考えました。だいこんの葉っぱのふりかけ、かぶの皮のピクルス等、常備菜としてとても人気があります。

●農産物加工の取り組み

ここでは、実際に当研究所で実施している農産物加工品の取り組みをいくつか紹介します。

・牛乳パックで手作り豆腐

空の牛乳紙パックを利用して、ニガリではなく硫酸 Ca で固める Ca たっぷりの豆腐を作っています。豆乳は煮詰め方と温度で、程よい味になります。1 度挑戦した方は、この豆腐の味のとりこになってしまいます。また、副産物のおからで必ず料理を作ります。豆乳を手で絞って作ったおからは、おいしいと評判です。

・手作りみそ

富山県高岡市では、大豆とこうじは自給自足でき、みそ作りは冬仕事の行事です。人びとが集まって大豆を煮てつぶし、米こうじと塩を合わせて桶に詰めます。その年の 11 月頃まで発酵させると、食べ頃のみそが完成します。秋には地域の人びとが自慢のみそを持ち寄り、みそサラダ、みそ漬けオードブル等おしゃれな料理の試作に励んでいます。

・うめの活用

教室では、ただ手作業の順番を教えるだけでなく、うめの効用、うめの酸と赤しそのアントシアニン色素の反応で赤く発色する等、科学的根拠を必ず講座の中で説明します。うめみそ、うめジャム、カリカリうめ等、加工のアイデアを出し合って改良に励んでいます。

・トマトケチャップ

トマトは硬めのものが出荷されますが、真っ赤な完熟トマトは畑に放置されがちです。これらのトマトは、トマトケチャップの材料に最適です。皮と種を除き、たまねぎや香辛料をたっぷり使って煮込みます。

・ぬか床

富山県高岡市では、新鮮なぬかも野菜も豊富にあり、初夏になると多くの人を集めて教室を開きます。ぬか床に数時間漬けた野菜は、生の野菜よりビタミン B1、ビタミン B2 が数倍増えます。ぬか床教室に限らずカビが生えた時やすっぱくなった時等、メンテナンス方法は当研究所が責任を持って指導しています。

●農産物加工と食への理念

前述の料理は、高校生ら若い世代にも授業で教えています。授業を通して自分で料理をすることの楽しさと、大切さを教えたいと思います。

これからも料理の楽しさが多くの人に伝わるよう努めていきます。

全国からこんにちは！　《山口県》
災害時の食支援　平常時からの備え

（公社）山口県栄養士会地域活動協議会　岡野倫子

●災害支援チームリーダー研修会に参加して

私は、平成 26 年 11 月、第 4 回日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）リーダー育成研修を受講し、どんな災害においても日々の業務の中から得意分野を生かした効果的な支援ができるように対応していかなければならないことや、平常時から地域や他職種、他団体と密に連携しておくことの必要性を感じました。また、食・栄養に関することだけでなく、受援者（支援を受ける人）の心にどう寄り添うか等、心のケアについてのスキルの必要性も強く感じました。そこで、（公社）山口県栄養士会では、2 つの研修会を企画し開催しました。

●心のケア研修会

平成 27 年 3 月、防衛医科大学校医学教育部看護学科成人看護学の原田奈穂先生を講師に迎え「災害時支援の実際と支援時のよりよい関わり方」と題する講演を行いました。

支援者は、まず自分や自分の家族が支援を受ける立場になった時どう感じるか等、受援者の立場を十分に配慮すること、受援者が外部支援者の負担を感じ、支援を受け入れていることを演習しながら、受援者が必要としているサービスを把握し、共感的な話の聞き方をすることで、受援者を傷つけることなく回復に向けて促していけるよう支援することの重要性を学びました。

また、この研修会では、受援者だけではなく、支援者側の心のケアの大切さにも気付かされました。支援者は、大きな社会的責任や混乱の中で、迅速な対応を求められる過重労働等で、著しいストレスを受け、自らも被害者となる場合があります。そこで、支援活動の中でも、自分自身の生活リズムや健やかさを保つことでストレスを軽減すること、「お帰りなさい」、「ありがとう」等、お互いをねぎらう言葉を掛けることで、メンタルヘルスケアを行えることや、その必要性を知りました。心のケアは、求められていますが、教育の場が少ないという課題にも気付きました。

●避難所対応演習とパッククッキング実習研修

平成 27 年 7 月、講師となり避難所 HUG（避難所運営ゲーム）を使った模擬験と、ポリ袋を使った災害時の調理実習の研修会を開催しました。参加者の約半数は、管理栄養士・栄養士以外でした。

避難所 HUG とは、避難所運営を皆で考える 1 つのアプローチとして、静岡県が開発した防災ゲームです。避難所に見立てた平面図に、避難者が抱えるそれぞれの事情が書かれたカードをどれだけ適切に配置できるか、避難所で次々に起こるできごとや、さまざまなニーズにどう対応していくか等、的確な判断とスピードが求められる状況や、避難所開設時の混乱を模擬体験していただきました。

災害時のパッククッキングでは、ポリ袋に食材を入れて湯せんでの調理実習をし、ガスや電気等のライフラインが使えなくても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば食事を作って食べることがで

きることを経験してもらいました。参加者は、ポリ袋で簡単に栄養バランス良く、おいしい料理が作れることに大変感動されていました。

パッククッキング実習の様子

●2 つの研修会を終えて

管理栄養士・栄養士とそれ以外の方々が、共に災害時の適切な栄養・食支援をすることが受援者の心の安定につながること、また、一緒に研修することで、災害時の栄養・食支援における互いの役割や目標を共有できたことは、一歩前進だったと思います。

（公社）山口県栄養士会では、平成 26 年 3 月に「災害時栄養・食支援ガイドラインマニュアル」を作成しました。これからは、このマニュアルを活用し、各地域での災害時の栄養・食支援の課題を把握し、受援者と支援者の心のケアの大切さも伝えながら、食べることは生きること、食べることが大切な命を守ること、そして、災害時の栄養・食支援対策は、平常時からの備えにあることをしっかりと地域に根付かせていきたいと思います。

全国からこんにちは！　《静岡県》

食育とスポーツ、地元産業をつなぐ管理栄養士へ

食の学び舎くるみ（フリーランス）　中野恭子

●いただいた依頼は引き受ける

食品会社等に就職し、平成 11 年に管理栄養士を取得。結婚、出産を経て、平成 19 年よりフリーで活動し、特別養護老人ホームや行政の臨時管理栄養士、企業の料理教室の企画運営等を中心に活動してきました。市や町より、地域の子育て支援の場における離乳食講座や乳幼児期・学童期の食育活動、男女共同参画の視点での講座や講義の依頼が増えてきた他、地元の食材を知ってもらうために、行政や企業の協力を求める活動もしてきました。

●時代とともに食のビジネスは大きく変わる

いわゆる「食育」に加えて、農林水産省の「農山漁村の 6 次産業化」が活発になったことで、それまでの活動の成果か、県や国の農林漁業関連機関より、食品開発サポートや農家カフェの立ち上げやメニュー作り等の依頼が増えています。管理栄養士の知識にプラスして、加工やマーケティング、店舗経営についても常に学び、時代の流れや消費者心理を察知する日々です。

現在は、HACCAP 認証の食品会社で新商品開発のサポートもしています。真空調理法を生かした商品開発で、新しい食のビジネスチャンスになる可能性を秘めています。たとえば、国際的なスポーツの現場や、アレルギーや宗教上の対応、ハラール（イスラムにおいて合法なもの）対応食等、時代のニーズにあった開発が可能です。

●カフェの経営で情報発信の場を作る

サポートするだけでなく、私自身もカフェ運営をしています。「管理栄養士が運営するカフェ」というコンセプトのもと、5 年がたちました。気軽に栄養相談ができることはもちろん、地域の食材や、機能性のある農産物等を使うことで、食の情報発信をし、健康増進や食産業に興味を持っていただくきっかけ作りのお店になることを目標としています。

●公認スポーツ栄養士取得へ挑戦

スポーツ食育の依頼も増えています。選手や保護者に対して、スポーツ栄養の最新の情報と知識を提供したいと思い、資格取得に挑戦中です。現在は、中学・高校等へ講演に出向くことに加え、選手と個人契約を結び、サポートを行っています。地元の公認スポーツ栄養士や管理栄養士４人で「静岡スポーツ栄養研究会」を作り、スポーツ栄養の周知を目的に、指導者へのスポーツ食育セミナーを行ったり、管理栄養士・栄養士間の情報共有をしたりしています。

●トップアスリートの帯同業務

公認スポーツ栄養士取得を目指す仲間からの紹介で、２年前より、実業団女子陸上部の海外合宿に同行し、食事提供や栄養指導を行っています。年に４から５回、アメリカやスイスでの高地トレーニングのための合宿に長期で滞在し、トレーニング内容や選手に合わせた対応をしています。また、チームスタッフの一員として、世界大会への同行も行います。

●“食べていける”フリー管理栄養士を目指して

今までの業務の広がりは、全て人とのつながりによって築いてきたと言っても過言ではありません。経験の浅かったことでも、私に話がきたということは、「この人ならできる」と思って話をいただいたと思い、私の信念に合った依頼は受けるようにし続けてきました。それに伴い、２人の息子を含む家族やスタッフに負担をかけることが増えていますが、それは、プラスに捉え努力しています。

スタッフを抱えて、どのように利益を得るか、特に飲食店経営は失敗の繰り返しでした。多角的に業務を行い、近年ようやく「食育とスポーツ、地元産業をつなぐ」という自分のイメージしている理想の形に近づいてきています。

管理栄養士としての知識だけではなく、地域産業・マーケティング・経営・人材教育も理解し、母親の視点で栄養サポートもしてもらえるからと、多種多様な依頼を受けることが多くなりました。いつも学ぶ姿勢を崩さず、オンリーワンの仕事ができるように努力していきます。

全国からこんにちは！　《宮崎県》
顔の見える栄養士とは？
在宅患者の栄養管理へはじめの１歩

（公社）宮崎県栄養士会　地域活動栄養士事業部
上杉　奈穂

●在宅患者の栄養管理をしてみたい！

私は急性期病院での経験を活かして、平成 25 年から宮崎県栄養ケアステーションの一員として活動しています。「病院への入退院を繰り返さないでほしい」という思いから在宅患者の栄養管理の必要性を強く感じています。しかし、実際に地域で活動してみると、管理栄養士の認知度が低い上に在宅医療の場に管理栄養士がいないという現状を目の当たりにしがっかりしました。そんな状況を打破しようと、少しずつですが地域活動栄養士としての活動を広げています。ここでは、その取り組みをご紹介します。

●宮崎県延岡市の地域活動栄養士として

1. 在宅介護ネットワーク構築モデル事業に参加（平成 25 年から）

延岡市では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる環境を整えるため、医療と介護等のサービスが相互に連携して提供できる体制構築を目指し、この事業がスタートしました。管理栄養士が参加することで、患者の療養の場（病院、施設、在宅など）が変わる際に、食事の方法や食形態、水分摂取状況、アレルギーの有無など、基本的な食事に関する情報項目を連携シートに追加するよう提案しました。

2. 地域ケア全体会議（支援検討会）で意見交換（平成 26 年から）

地域包括ケアシステムの構築に向けた取組みのひとつとして開催されている会議で、支援課題を有する実際のケースについて、ケアマネージャーをはじめとする多職種で支援検討会を行っています。地域での食の問題は山積みで、独居の高齢者の偏食や嚥下不良者への調理工夫など、対象者に合わせた栄養ケアについて意見交換しています。

3. 延岡地域連携栄養ケア研究会に世話人として参加（平成 25 年から）

地域連携を目的に立ち上げた研究会で、病院と福祉施設の垣根を超えて、栄養士同士が連携を取れる体制の構築と栄養士の知識の底上げを目的としています。ここでは、言語聴覚士や歯科医師の講演、グループワーク、事例検討、嚥下食の調理実習など現場ですぐに取り入れることのできる内容の研修を企画し実施しています。

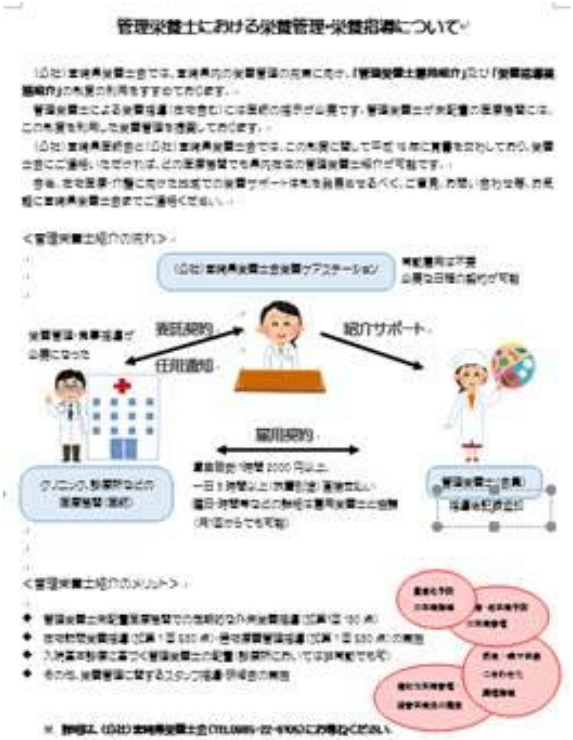
（延岡地域連携栄養ケア研究会の様子）

このように、地域で開催される事業や会議に積極的に参加し、管理栄養士としての意見を発信することで、管理栄養士の認知度が少しずつ上がっていると感じています。「顔のみえる管理栄養士」として地道に地域での基盤づくりをしています。

●Face to Face の効果

前述のような活動を通して、医院や診療所、クリニックの先生方と話をする機会が増えました。先生方からは、栄養管理が必要な患者は多いが、管理栄養士を雇うのはお金がかかる、管理栄養士がどこにいるのか分からない、雇っても教育できない、などの不安の声を多く聞きました。そこで、まずは外来栄養指導からはじめてはどうか？，月 1 回だけ管理栄養士を雇用してほしいと提案しています。

Face to Face の効果か、会議などで挨拶したことのある先生方は管理栄養士の必要性を感じて下さり、現在までに 3 施設と雇用契約を結ぶに至りました。今後も、管理栄養士の仕事を Face to Face でアピールし、雇用に繋がればと考えております。



（管理栄養士雇用紹介の案内用紙）

●在宅訪問栄養食事指導に向けて

現在、私は 3 施設での栄養管理業務を担当しています。うち 2 施設は外来診療に加え在宅診療もしている無床診療所です。入院患者がおらず食事提供が必要ないにも関わらず、管理栄養士を雇用してくれたことに大きな責任を感じています。これは「在宅患者の栄養管理をしてみたい」という私の目標に一歩近づいたと思っています。

現在は、糖尿病や脂質異常症などの一般的な外来栄養食事指導と集団栄養食事指導を実施しており、2 施設合わせて 102 名の指導を行いました（平均年齢 65.1 歳）。糖尿病の個人栄養食事指導における HbA1c

の推移では、改善 61.8%, 悪化 29.4%, 不変 8.8%で、全体的に改善傾向です。薬剤を減量できた症例も経験し、栄養指導の効果が徐々に出始め、手応えを感じております。

（クリニックでの糖尿病教室の様子）

診療所での栄養指導を始めて、罹患期間が長期で経口血糖降下薬の併用療法が必要な状況にも関わらず、はじめて栄養指導を受けるという対象者が多いことに驚きました。地域のかかりつけ医で適切な食事指導を受けることができれば、病気の進行を遅らせることも可能ではないかと感じています。

今後も、在宅訪問栄養食事指導に繋がるよう実績を積み、「顔のみえる管理栄養士」として仕事ができるよう邁進していきたいと思います。