

栄養青森21



第36号(通号第54号)発行日 2018年8月 発行者 (公社)青森県栄養士会 斎藤 長徳 編集 広報部
 青森市長島2丁目18-8 TEL 017-735-7003 FAX 017-735-7005
 ホームページ <http://aomori-eiyo.or.jp> e-mailアドレス eiyou@trust.ocn.ne.jp

「栄養」の時代に専門職として

会長 斎藤 長徳



斎藤長徳会長

栄養の課題は、地域や個人の単位で多様化しており、食の欧米化、過剰摂取による生活習慣病から、近年の若い女性の痩せ、中年男性の肥満、そして高齢者の低栄養があげられ、それが同じ集団内で同時に起こるなど「栄養障害の二重負荷」が大きく取り上げられています。また食に関するさまざまな情報の氾濫や制度改正への対応も課題となっています。

さらに国では2025年に団塊の世代が後期高齢者となることから、地域包括ケアシステム体制の構築を図っています。これは医療・福祉・在宅を地域社会の中でみるシステムの構築であり、「栄養」の重要性が徐々にトーンを上げています。我々も対象者の栄養ケアを適切に行うために施設間の「連携」、在宅医療・介護との「連携」を推進し、栄養の専門職として地域社会の多様な食と栄養に関する課題に対し、積極的に参画しなければなりません。そのひとつとして自治体等が行う地域ケア会議への参画が鍵となります。

また青森県の最重要課題である「短命県返上」に、積極的な関りをもって、県民の栄養改善、健康の保持増進、生活習慣病の予防・改善に尽力したいと思います。とりわけ2013年からの「減塩プロジェクト」10か年計画を行っており、昨年中間評価をしきスティップアップ中であり、各地区健康まつり、食育活動、栄養ケア・ステーション等々、公益社団法人として県民益をさらに推し進めたいと思います。

このような活動を行うには、管理栄養士・栄養士が専門職業人としての倫理と科学的かつ高度な技術を以って「栄養の指導」にあたる必要があります。それには絶えず会員の自己研鑽が大切であり、その卒後教育の場を職能団体として適宜企画運営することも任と考え、生涯教育などの各種研修会を開催しています。ぜひご参加をお願いいたします。

最後に昨年から展開されている「栄養の日・栄養週間」の普及にも積極的に関わり、県民への普及啓発を図り、栄養への関心度を上げるとともに、専門職である我々の認知度の向上も図りたいと思います。

皆様のご協力ご支援を今後ともよろしくお願ひいたします。

会長あいさつ	1
県民健康・栄養調査	2
食材紹介「食用菊」	4
施設紹介「特別養護老人ホームくろまつ」	5
栄養学術研究会一般演題優秀賞	6
定時総会並びに栄養学術研究会	8
新役員紹介	9
Information 理事会だより	10

平成28年度青森県県民健康・栄養調査結果(抜粋)

青森県では、県民の身体状況、栄養摂取状況等を把握し、県、市町村における健康づくり関係事業の基礎資料とするため、平成22年度依頼6年ぶりに実施しました。平成24年度に策定した青森県健康増進計画「健康青森21(第2次)」の中間評価のためにも活用されます。

○調査の対象

平成28年度国民健康・栄養調査の実施地区を含む青森県内の12地区および当該世帯の1歳以上の世帯員を調査客体としています。

12地区、698世帯、1歳以上1,519人

○被調査者数等

対象者数1,519人中被調査者は、1,054人(男504人、女550人)であり、被調査者率69.4%、平均年齢は49歳でした。各調査項目の被調査者数(率)は、栄養摂取状況調査846人(55.7%)、身体状況調査628人(41.3%)、生活習慣調査1,043人(68.7%)でした。なお、平成22年度は、栄養摂取状況調査851人(65.7%)、身体状況調査314人(24.2%)、生活習慣調査891人(68.8%)でした。

○栄養摂取状況

エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)は、全ての年代で日本人の食事摂取基準(2015年版)における目標量の範囲内でした。(図1)

各栄養素等の摂取量は、平成22年度に比べてビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCで少なくなっています。(表1)

食塩摂取量の平均値(20歳以上)は10.5 gであり、平成22年度と変化はありませんでした。「健康あおもり21(第2次)」の目標量(8 g/日)より約2.5 g多く摂取していました。(表2)

図1 年齢階級別エネルギー産生栄養素バランス
(%エネルギー)

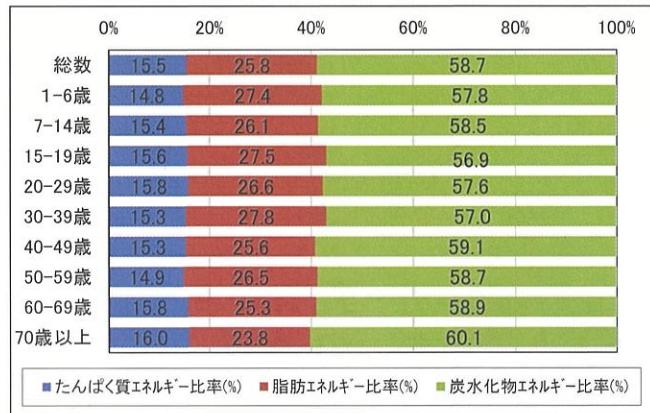


表1 平均栄養素等摂取量(20歳以上)

栄養素等別	平均栄養素等摂取量	
	H22年度	H28年度
エネルギー(kcal)	1,876	1,870
たんぱく質(g)	67.9	72.3
脂質(g)	48.0	53.5
カルシウム(mg)	456	498
鉄(mg)	7.2	7.5
カリウム(mg)	2,148	2,287
食塩相当量(g)	10.5	10.5
ビタミンA(μg RE)	571	500
ビタミンB1(mg)	1.12	0.84
ビタミンB2(mg)	1.18	1.14
ビタミンC(mg)	90	81
食物纖維(g)	14.0	15.2



病院用食材の提供を通じ、
医療・介護に貢献致します。



厚生労働省・農林水産省認可
全国病院用食材卸売業協同組合

JAPITAL FOODSは全国病院用食材卸売業(協)の安全と信頼のロゴマーク!
給食用・病院用食材卸売

下沢食品株式会社

八戸市北白山台2丁目2-10 八戸流通センター内
TEL: 0178-27-0370 FAX: 0178-27-3648

図2 エネルギー(1歳以上)

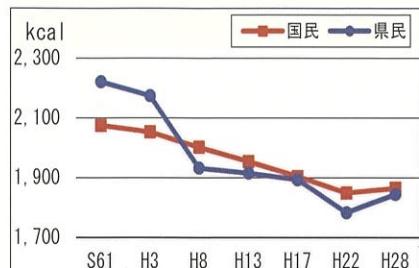


図3 たんぱく質(1歳以上)

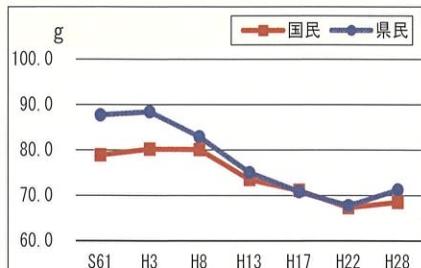


図4 食塩相当量(1歳以上)

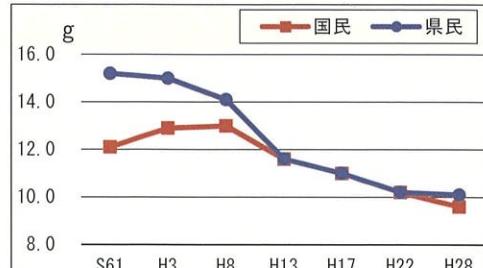


図5 一人1日当たりの食塩摂取量(20歳以上)

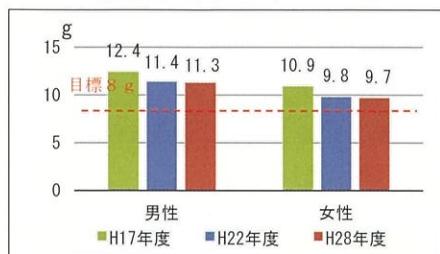


図6 魚介類の摂取量(1歳以上)

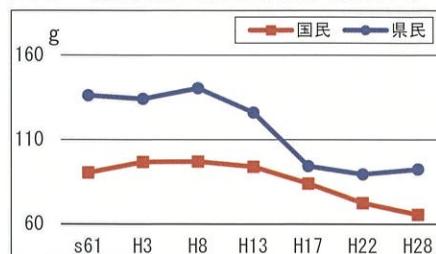


図7 肉類の摂取量(1歳以上)

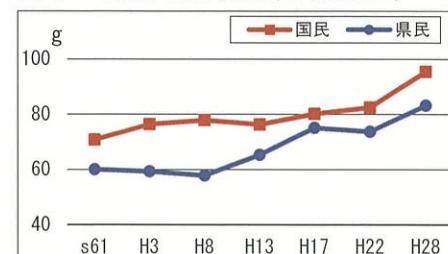


図8 野菜類の摂取量(1歳以上)

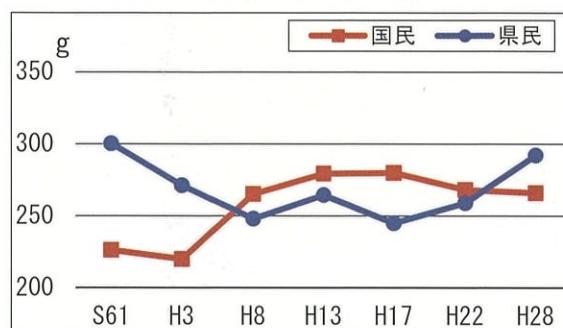
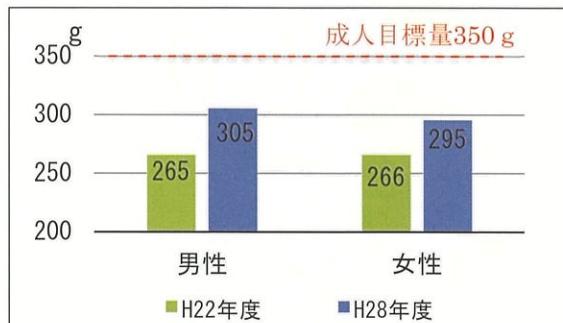


図9 一人一日当たりの野菜摂取量(20歳以上)



鮮友をはこぶ 生鮮品から加工品まで
業務用食材料の全品揃え

合 株式会社 メマイシ
物流センター

〒030-0136 青森市大字牛館字松枝52番地1
食品部 代表 TEL 017-764-2700 FAX 017-764-2711
給食 TEL 017-764-2701 FAX 017-764-2711
八戸支店ナカイシ 〒031-0801 八戸市江陽4丁目16番16号
TEL 0178-43-3236 FAX 0178-43-3225

○食品群別の摂取状況

野菜摂取量の平均値(20歳以上)は300.2 g であり、平成22年度より増加しました。「健康あおもり21(第2次)」の目標量(350g/日)以上には約50 g 不足していました。(表2)

表2 主な食品群別摂取量(20歳以上)

食品群	平均摂取量(g)	
	H22年度	H28年度
穀類	446.1	447.9
いも類	45.1	47.5
豆類	65.7	71.3
野菜類	265.4	300.2
- 漬物	13.6	8.3
果物類	118.0	111.3
きのこ類	16.0	17.2
海藻類	12.5	12.2
魚介類	94.7	97.5
肉類	69.9	82.0
卵類	33.8	39.2
乳類	81.2	101.3
油脂類	8.5	9.2
嗜好飲料	452.4	481.2
- アルコール飲料	119.6	126.3

「平成28年度青森県県民健康・栄養調査結果」の全文は、青森県庁がん・生活習慣病対策課のホームページにPDFファイルで掲載されています。

食あおもり 「食用菊」

野菜収穫量都道府県ランキングで青森県が上位にくるものといえば何を思い浮かべるでしょうか。平成29年の収穫量では、ながいも、にんにく、ごぼうが収穫量1位、だいこん、かぶが3位、人参が4位となっています。

では、青森県の食用菊の収穫量は全国何位かご存知ですか。平成26年度地域特産野菜生産状況調査によると、食用菊の収穫量は、愛知県が全国収穫量の51%(518t)でダントツ1位となっています。2位18%(182t)山形県、3位12%(116t)青森県、4位9%(93t)新潟県、5位7%(70t)秋田県と続きます。この上位5県で収穫量の97%を占めています。ただし、愛知県の食用菊は、刺身のつまなどに添えられる小菊がメインで、全国の小菊収穫量の約90%が愛知県産です。

小菊以外では、山形県では「もってのほか」、新潟県では「かきのもと」の呼び名で栽培される「延命楽」(えんめいらく)や、青森県で生産される鮮やかな黄色の「阿房宮」(あぼうきゅう)が広く知られています。「阿房宮」は、秦の始皇帝が築いた宮殿の名前で、独特の香りと、シャキシャキとした食感により歯ざわりがいいのが特徴です。10月下旬から11月頃に収穫され、青森県内の食用菊は約9割が南部町で収穫されています。収穫期の11月頃には生で販売されますが、食用菊を蒸してから乾燥させた干し菊は長期の保存が可能となり、一年を通して販売されています。

干し菊は、さっと湯がくだけで彩りと味わいが戻り、酢の物や和え物、みそ汁の具などとして使われますが、県南部には菊を使った伝統的な料理である「菊巻き」があります。「美味しいんぼ」第100巻の日本全県味巡り青森編の中でも描かれました。一夜漬けにした人参、大根、高菜を干し菊の戻した物で巻き三杯酢に1時間漬けたものです。最近では、干し菊をさらに使いやすいうようにほぐした商品や、干し菊をペースト状にしてからジャムにした商品、菊のエキスを入れたサイダーなど様々な商品が販売されています。

2か月後に収穫される生の食用菊、手軽に使える干し菊、菊を材料とした新商品など、地元の食材をあらためて見直してみませんか。



(延命楽)



(阿房宮)



(菊巻き)

(参考)青森県ピカイチデータ

平成26年度生産地域野菜生産状況調査
まるごと青森(<http://www.marugotoaomori.jp/blog/2006/01/617.html>)
青森のうまいものたち(<http://www.umai-aomori.jp/specialtygoods-pbook/primary/vegetables/kiku.html>)

(写真)山形県「延命楽」(http://nmai.org/traditional_vegetables/y01_mottenohoka.html)
青森県「阿房宮」(<http://www.marugotoaomori.jp/blog/2006/01/617.html>)
菊巻き(<https://japan-word.com/kikumaki>)

施設紹介

紹介者：大間町社会福祉協議会 特別養護老人ホームくろまつ 大坂雅子

施設紹介：当施設は本州最北端の大間町にあり、平成10年4月に開設された施設です。気候としてはとても風が強く(風向きでヤマセ、カミカゼとも言われる)夏でも霧がかかる日が多くて近隣の町村より体感気温が2~3℃は低く感じる、そんな場所に特別養護老人ホームくろまつは建てられています。定員数は長期入所者60名、ショートステイ利用者は20名、合計80名の入所施設となっており平均介護度は『4』と重度の方が利用されています。その他、デイサービス事業定員25名、包括支援センターと居宅介護支援事業所も運営しています。



厨房の人員構成：食事を提供する仕事をしている職員は管理栄養士1名 調理担当者8名 計9名で構成されています。

仕事内容：管理栄養士は、一般献立作成、発注業務、特別な栄養管理を要する利用者様の個別献立作成や、栄養ケア・マネジメント業務を行っています。調理担当者は、検品、仕込み、調理、盛り付け、洗い物までの業務全般を交代制でこなしており提供する食種は、常食、刻み食、ソフト・ミキサー食で、ほとんどの入所者様に何らかの個別対応をしています。(2/3以上が刻み食~ミキサー食に属する)最も大事にしていることは毎食、管理栄養士や調理担当者が食堂ホールに出て入所者様や利用者様と会話することです。個人の嗜好の把握や、食事摂取レベルの変化に一早く気付けるようにと心掛けています。



特に力を入れている事：施設での生活で楽しみなことを尋ねると「食事」「入浴」と多くの方が話されます。私たちは食事を提供する仕事をしているので、食事の楽しさや幸福感を感じてもらえばと思っています。月一回以上季節感を味わってもらえるよう、旬の食材や地域の風土が感じられる献立を取り入れています。また調理方法を年配の方から教わる等して、利用者様が慣れ親しんだ味に少しでも近づけ、昔を思い出してもらったり懐かしんでもらえたら、施設での生活ももっと楽しいものになるのではないかと考え力をいれております。



今後のめざすところ：管理栄養士として、お一人お一人と話をしてみると、分かったつもりでいたことも改めて気づかれることが多々あります。「たかが一食の食事」と思っても、利用者様は不満を抱え「誰かに訴えたい」「わかってもらいたい」と私に声をかけていただくこともあります。私たちが真摯に対応することで、その方の今後の人生が彩り豊かに、楽しさを少しでも感じてもらえるのではと考えています。『くろまつに入ってよかった』『くろまつも悪くなかったよ』と最後にご利用者様に笑ってもらえる施設でありたいと思っていますし、そう務める施設職員でありたいです。

栄養学術研究会一般演題優秀賞

当町における壮年期男性の飲酒量と健診結果および生活習慣の関連 —特定健康診査における健診結果及び標準的な質問票を用いた検討—

小沼奈緒美¹⁾ 向井庸平¹⁾ 小山達也²⁾

1)東北町役場 保健衛生課

2)青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科

【はじめに】

東北町では男性の健康づくり対策として、健康増進計画「あっぱれ!!東北21(第2次)」の中で「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当りの純アルコール摂取量が40g(日本酒換算2合)以上)の割合の低減」を目標としているが、平成24年32.1%、平成29年31.8%と中間評価年に当たる現在も、大きな減少は見られていない。

そこで今回、飲酒の保健指導に関する基礎資料を得るために、壮年期男性を対象に、飲酒量と健診結果および生活習慣の関連を検討した。

【対象と方法】

・対象

2017年度、東北町国民健康保険の加入者で、特定健康診査を受診し、自記式標準的質問票に回答した39~64歳男性397人を対象とした。

・方法

飲酒量は町の健康づくり計画「あっぱれ!!東北21(第2次)」のアルコールに関する行動目標「休肝日を設ける・飲酒量を2合までにする」に基づき分類した。特定健康診査の標準的な質問票より、ほとんど飲まないと回答した群(飲酒なし群)、時々飲むまたは毎日2合未満飲酒すると回答した群(2合未満群)、毎日2合以上飲酒すると回答した群(2合以上群)の3群に分け、健診結果の異常者の割合(8項目: 血圧判定(収縮期130mmHgまたは拡張期血圧85mmHg以上)、中性脂肪(150mg/dl以上)、HDL-コレステロール(40mg/dl未満)、LDL-コレステロール(140mg/dl以上)、GOT(30 IU/dl以上)、GPT(30 IU/dl以上)、 γ -GTP(51IU/dl以上)、糖尿病判定(空腹時血糖値126mg/dl以上またはHbA1cN G S P値6.5%以上)について比較した。さらに、生活習慣(喫煙、休養、食行動4項目、運動3項目)、生活習慣変容ステージ(トランクセオレティカルモデル¹⁾応用項目)について比較した。

なお、生活習慣の食行動4項目、運動3項目は良い習慣を1点とし、生活習慣変容ステージはステージの高い順から5~1点を割り付け、得点化し比較した。

・統計学的手法

分析にはMicrosoft Excelの分析ツール、アドインソフトStatcel4を用いた。3群間の比較には一元配置分散分析、その後の比較にはTukey-Kramer検定をおこない、割合の比較には χ^2 検定をおこなった。有意水準は5%未満とした。

・倫理的配慮

町から許可を得て、町が個人名を匿名化したデータを二次利用した。

【結果】

年齢・身体状況の比較(表1)

表1 対象者の年齢・身体状況の比較

項目	飲酒なし群 n=90	2合未満群 n=174	2合以上群 n=133	p 値
年齢(歳)	54.6±7.5	55.2±7.8	55.3±7.5	0.792
40代(人数)	26 (28.9%)	47 (27.0%)	34 (25.6%)	0.588
50代(人数)	35 (38.9%)	54 (31.0%)	45 (33.8%)	
60代(人数)	29 (32.2%)	73 (42.0%)	54 (40.6%)	
身長(cm)	167.5±5.9	168.2±6.3	168.0±6.8	0.677
体重(kg)	69.8±12.4	69.2±10.6	67.4±10.8	0.195
BMI(kg/m ²)	24.8±3.7	24.4±3.1	23.8±3.2	0.067
やせ(人数)	3 (3.3%)	2 (1.2%)	6 (4.5%)	0.122
普通(人数)	48 (53.3%)	101 (58.0%)	86 (64.7%)	
肥満(人数)	39 (43.3%)	71 (40.8%)	41 (30.8%)	
腹囲(cm)	85.9±9.4	85.1±8.7	84.7±8.2	0.570
年齢と身長、体重、BMI、腹囲は平均値±標準偏差、それ以外は人数(%)				

飲酒なし群は90人(22.7%)、2合未満群は174人(43.8%)、2合以上群は133人(33.5%)だった。年齢、身長、体重、BMI、腹囲に有意な差はみられなかった。

・健診結果：異常あり・なしの割合の比較(表2)

表2 健診結果 異常あり・なしの比較					
健診項目	結果異常	飲酒なし群 n=90	2合未満群 n=174	2合以上群 n=133	p値
血圧判定	あり	26 (28.9%)	77 (44.3%)	61 (45.9%)	0.023*
	なし	64 (71.1%)	97 (55.8%)	72 (54.1%)	
中性脂肪	あり	25 (22.8%)	44 (25.3%)	49 (36.8%)	0.080
	なし	65 (72.2%)	130 (74.7%)	84 (63.2%)	
HDL-コレステロール	あり	10 (11.1%)	4 (2.3%)	4 (3.0%)	0.002**
	なし	80 (88.9%)	170 (97.7%)	129 (97.0%)	
LDL-コレステロール	あり	35 (38.9%)	54 (31.0%)	30 (22.6%)	0.030*
	なし	55 (61.1%)	120 (69.0%)	103 (77.4%)	
GOT	あり	13 (14.4%)	27 (15.5%)	47 (35.3%)	0.000**
	なし	77 (85.6%)	147 (84.5%)	86 (64.7%)	
GPT	あり	30 (33.3%)	52 (29.9%)	48 (36.1%)	0.513
	なし	60 (66.7%)	122 (70.1%)	85 (63.9%)	
γ -GTP	あり	11 (12.2%)	59 (33.9%)	85 (63.9%)	0.000**
	なし	79 (87.8%)	115 (66.1%)	48 (36.1%)	
糖尿病判定	あり	15 (16.7%)	21 (12.1%)	17 (12.8%)	0.005**
	なし	75 (83.3%)	153 (87.9%)	118 (87.2%)	

人数(%)、*p<0.05、**p<0.01

血圧異常者の割合は2合未満群、2合以上群どちらも飲酒なし群に比較し有意に多かった。 γ -GTP、GOT異常者の割合は2合以上群で他2群に比較し有意に多かった。HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、糖尿病判定の割合は飲酒なし群に有意に多かった。中性脂肪、GPTに有意な差はみられなかった。

・生活習慣、生活習慣変容ステージの比較(表3)

表3 生活習慣・生活習慣変容ステージの比較				
項目	飲酒なし群 n=90	2合未満群 n=174	2合以上群 n=133	p値
喫煙	習慣あり	30 (33.3%)	73 (44.3%)	63 (45.9%)
	習慣なし	60 (66.7%)	101 (55.8%)	70 (54.1%)
休養	十分	68 (75.6%)	138 (79.3%)	99 (74.4%)
	不十分	22 (24.4%)	36 (20.7%)	34 (25.6%)
食習慣得点	3.06±1.03	2.94±0.96	2.71±1.12	0.039*
運動習慣得点	1.19±1.07	1.32±1.03	1.26±1.00	0.605
生活習慣変容ステージ得点	2.39±1.23	2.37±1.34	1.99±1.16	0.017*

喫煙と休養は人数(%)、それ以外は平均値±標準偏差
*p<0.05、**p<0.01

喫煙者の割合は、2合未満群、2合以上群どちらも飲酒なし群に比較し有意に多かった。食習慣得点では2合以上群の点数が、飲酒なし群に比較し有意に低かった。休養、運動習慣得点に差はみられなかった。生活習慣変容ステージ得点は2合以上群の点数が他2群に比較し有意に低かった。

【考察】

飲酒量と健診結果では血圧異常は飲酒習慣がある者に多かったことから、先行研究²⁾と同様、飲酒が血圧に影響していることが推察された。2合未満群・2合以上群どちらもほぼ同率に異常者がみられたことから、血圧管理のためには現在の町の目標値設定よりさらに少ない飲酒量を提案する必要がある。さらに、 γ -GTP、GOTが飲酒量の多い群で異常者が多くみられたことから、先行研究³⁾と同様、毎日の飲酒が肝機能に影響していることが推察された。また、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、糖尿病判定の異常者の割合が飲酒なし群に多く見られたことは、飲酒習慣のない者は、疾病があるため飲酒を控える行動がある等の要因が考えられるため、今後検討して行く。

生活習慣では飲酒習慣者は、生活習慣が好ましくなく、生活習慣変容ステージ得点も低かったことから、飲酒量の多いものは行動変容の準備性が低いことが推察される。行動変容ステージに関する先行研究⁴⁾では、行動変容の準備性が高い者において、好ましい健康行動が見られるといった報告がある。本研究は準備性の低いケースではあるが、同様の結果がみられたことから、行動変容の準備性の低さと生活習慣が関連しているものと考える。保健指導の際は、この点を考慮した介入方法を検討する必要がある。

【結語】

飲酒量が多い者は、血圧や肝機能の異常者が多く、生活習慣は好ましくない傾向にあり、行動変容の準備性も低い傾向がみられた。今後、アルコールに関する保健指導の際は、行動変容の準備性が低い事を踏まえた介入を行う事で、効果的な取り組みを推進して行きたい。

【参考文献】

- 1) Prochaska,J.O.,DiClemente,C.C.,Norcross,J.C.:In search of how people change. Applications to addictive behaviors, Am.psychol.,47,1102 – 1114 (1992)
- 2) 上島弘嗣 医学のあゆみVolume 254, 919 – 923 (2015) 医歯薬出版
- 3) Anderson P,Cremona A,et al. The risk of alcohol.Addiction 88: 1493-1508(1993)
- 4) 溝下万里恵 生活習慣変容ステージは健康行動の実施と一致しているか 栄養学雑誌,Vol.69 318-325 (2011)

平成30年度青森県栄養士会定時総会並びに栄養学術研究会



齋藤長徳会長



菊地公英健康福祉部長



小松龍史会長

去る5月19、20(土・日)、リンクステーションホール青森(青森市文化会館)において、会員90名が出席し、平成30年度青森県栄養士会定時総会並びに栄養学術研究会が開催されました。

開会式では、齋藤会長の挨拶に続き、青森県健康福祉部菊地公英部長から御祝辞をいただきました。県民の健康づくりや生活習慣病予防と、健康リーダーとしての協力の依頼がありました。会員表彰では、厚生労働大臣表彰、県知事表彰、日本栄養士会長表彰の紹介があり、会場では、青森県栄養士会優良会員表彰式が行われ表彰者が称えられました。

定時総会では、青森地区会の山崎祐佳会員が議長となり議事を進行しました。平成29年度の収支決算、事業報告、監査報告があり承認され、また、平成30年度事業計画及び予算について了承されました。今年度は役員改選が行われ、理事20名、監事1名が立候補し投票により全員承認されました。総会後に開かれた臨時理事会において、会長に齋藤長徳理事、副会長に柴崎政孝理事、伊藤恵美子理事、専務理事に浅利由美子理事が就任することが決定しました。

2日間にわたり開催した栄養学術研究会では、日本栄養士会会长・同志社女子大学特任教授小松龍史氏の特別講演、青森市歯科医師会地域医療担当理事・平内ミナトヤ歯科医院院長滝沢仙太郎氏の市民公開講座を開催した他、会員によるシンポ

ジウム、口述・ポスターによる一般演題の発表、東京慈恵会医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科教授森豊氏によるランチョンセミナーと、充実した研修の場となりました。

閉会式では、一般演題の中から東北町保健衛生課の小沼奈緒美会員が発表した「壮年男性の飲酒量と健診結果および生活習慣の関連－特定健康診査における健診結果及び標準的な質問票を用いた検討－」が優秀賞に選ばれ、齋藤会長から表彰状が授与されました。最後に、栄養学術研究会実行委員長の石岡理事から、来年度の一般演題の協力依頼をし、閉会の挨拶としました。



展示会場

新 役 員 紹 介



青森地区 山崎祐佳

管理栄養士になって早20年。“給食のお姉ちゃん”から“管理栄養士さん”へ変化し仕事内容も栄養管理がメインとなりました。そして自身の知識不足を日々補おうと、気持ちは努力しております(笑)。きっと同じ様に思っている方も多いはず…一緒に勉強したり情報の共有をしたりしていきたいと思います。至らないところが多々ありますが宜しくお願ひ致します。



五所川原地区 古川寛美

今年度より五所川原地区から理事となりました。昨年から20数年ぶりに地区運営に参加させて頂き、右も左も分からぬまま大役を引き受けてしまいました。先輩方や地区の皆さんにやり方を聞きながら少しづつ慣れていくたいです。世話を焼ける役員ですが精一杯お役に立てるよう頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願ひいたします。



弘前地区 築館寛子

このたび弘前地区より理事となりました築館です。

わからないことが多くご迷惑をかけることもあるかもしれません、他の理事の方や地区の役員の方にお力を借りながら、一生懸命、会員の皆様に貢献できるよう頑張りますのでどうかよろしくお願ひいたします。



公衆衛生職域 盛美咲

この度、公衆衛生職域から理事をさせていただことになりました。このような大役に自分が務まるのかと不安ではありますが、会員の皆様と一緒に短命県返上に向けて取り組みを進めていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

睡眠セミナー 無料サービスのご案内

東洋羽毛

良質睡眠でキラキラ輝く私に！



＊— 今よりもぐっすり、幸せな毎日のためのヒントがきっと得られるはずです —＊

睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める充実したセミナーをご用意しています。正しい情報を得て睡眠習慣を見直し、イキイキと健康的な毎日を歩むお手伝いをさせていただければ幸いです。

《テーマ例》

- ★ 睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に
- ★ よりよく眠る為のヒント 睡眠6力条
- ★ 体内時計を整えてよりよく眠る方法
- ★ よく眠れる、眠りのお話！？
- ★ 眠る門には福来る！
- ★ 早起き・早寝・朝ごはんでいい事いっぱい

◎医療安全対策研修、メンタルヘルス研修、学校保健委員会に対応した内容も行っています。



東洋羽毛北部販売株式会社青森営業所

〒030-0121 青森市妙見1丁目5-10



お気軽にお問い合わせください…



0120-389553

020-180620-2

Information ☆

理事会だより

平成29年度第5回理事会

平成30年3月24日(土) 開催

[協議事項]

1. 平成30年度事業計画について
2. 平成30年度事業予算について
3. 平成30年度定時総会及び栄養学術研究会について
4. 役員改選について
5. 平成30年度生涯教育研修会について
6. 平成30年度顕彰候補者について
7. 会員増対策について

平成30年度の事業内容、予算について、また定時総会当日の運営等について協議し、理事の承認を得た。

平成30年度第1回理事会

平成30年4月15日(日) 開催

[協議事項]

1. 平成29年度事業および会計監査の結果について
2. 定時総会及び栄養学術研究会について
3. その他
定時総会および学術研修会について、各理事の役割分担や当日の進行等について確認、検討した。

平成30年度第2回理事会

平成30年6月3日(日) 開催

[協議事項]

1. 各部会編成について
2. 各部会協議報告及び意見交換
3. 平成30年度事業(減塩活動、県からの委託事業)について
総務部、研修部等5部会の組織編制を行った。生涯教育の充実を図るため、参加者に対するアンケートを実施することとした。

研修会のお知らせ

○初任者研修会

日 時：平成30年10月13日(土) 10:00～17:00

場 所：ねぶたの家「ワ・ラッセ」2階

多目的室1

対象者：各職域5年以内の会員

受講料：2,000円(昼食、情報交換会含む)

参加人員：5名以上で開催。事務局から連絡します。

申込締切：平成30年10月5日(金)

○青森地区 フラでリラクゼーション

日 時：平成30年11月10日(土) 13:30～

場 所：未定

ハワイとフラの歴史、デモンストレーション

青森フラオハナ主宰 雪田美里氏

対象者：会員、一般県民

参加費：未定

○弘前地区研修会

日 時：平成30年10月13日(土)

場 所：ヒロコ3階 イベントホール

対象者：会員、非会員

「災害時における嚥下困難者の把握と適切な食形態の検討」

弘前大学医学部附属病院

言語聴覚士 中山佐織 氏
管理栄養士 横山麻美 氏

○八戸地区減塩親子料理教室

日 時：平成30年9月1日(土) 10:00～13:00

場 所：八戸市小中野公民館

乳和食を利用して減塩

栄養ケアステーション会員

対象者：一般市民親子

参加費：無料

○八戸市環境・健康フェスタ2018(健康まつり&環境展)での減塩活動

日 時：平成30年9月30日(日) 9:50～16:00

場 所：八戸市公会堂

減塩活動(0.7%減塩味噌汁試飲、減塩フードモデル)、栄養相談、フレイル予防(握力測定)

対象者：一般県民

※スタッフとしてご協力いただける方は八戸地区会 伊藤(TEL 0178-25-1849)までご連絡ください。

○八戸地区会研修会

日 時：平成30年11月23日(金) 13:30～17:00

場 所：八戸市立市民病院

「病院～在宅の栄養管理」(仮)

福島学院大学食物栄養学科 田村佳奈美 氏

対象者：会員、非会員

参加費：500円(会員割引無料)

*情報提供、会員発表、研修会後は情報交換会を予定しています。

○五所川原地区会員・一般向け地区研修会

日 時：平成30年9月7日(金) 18:00～19:00

場 所：五所川原中央公民館

糖尿病食について(仮)

(株)H & B ライフサイエンス

対象者：会員、一般県民

参加費：500円(会員割引300円)

*研修後、五所川原地区会員親睦会を予定しています。

○上十三地区研修会

日 時：平成30年9月7日(金) 18:00～

場 所：彩香園アルテリーベ

デイサービスセンター

生涯教育基本研修(DVD)

対象者：会員、非会員

参加費1,000円(会員割引500円)

○上十三地区研修会

日 時：平成31年2月16日(土) 14:00～

場 所：十和田市立中央病院別館 講堂

「地域での質の高い食支援の実現にむけて」(仮)

地域栄養ケアPEACH厚木

代表 江頭文江 氏

対象者：会員、非会員、医療・福祉従事者等

参加費：1,500円(会員割引1,000円)

○第4回医療職域臨床栄養研修会

日 時：平成30年10月20日(土) 13:10～

場 所：青森観光物産館アスピーム6階

「八甲田」

食品の物性を含めた摂食嚥下障害について

県立広島大学人間文化学部

健康科学科 教授 柿下 淳 氏

対象者：会員、非会員、医療従事者

参加費：1,000円(会員割引500円)、学生無料

共 催：(株)クリニコ

その他、一般演題なども予定しています。

○第29回医療職域研修会

日 時：平成31年2月2・3日(土・日) 13:30～

場 所：浅虫温泉 海扇閣

テーマ：「摂食嚥下障害のミールラウンド

について

講 師：公立能登総合病院

歯科口腔外科部長 長谷剛志 氏

摂食嚥下機能などに関する専門職がいない病院の方でもグループワーク等を交えながら楽しく学べる内容となっております。
どうぞ気軽にご参加ください。

○平成30年度地域活動・労働者支援職域会合同研修会

日 時：平成30年10月27日(土)

10:30～15:30

場 所：アビオあおもり 調理室・工作室

料理教室テーマ

「郷土料理を明日へつなぐ」(仮)

青森中央短期大学 池田友子 氏

対象者：会員、非会員

参加費：2,000円(会員割引1,000円)

○平成30年度「健やか親子21(第2次)」事業 「児童福祉施設におけるクッキング講座」

日 時：平成30年9月8日(土)

10:10～15:00

場 所：弘前医療福祉大学短期大学部

調理実習室

調理実習「スキムミルクの理解を深める」

弘前医療福祉大学短期大学部

別科調理師養成・1年課程

教員 石岡真移子 氏

講 義：「食事の計画と評価」(仮)

富士見保育所 講師未定

講 義：「食事摂取基準を活用して」(仮)

仙台市吉成保育所 所長 伊東晶子 氏

対象者：スキムミルク利用対象施設に勤務している管理栄養士・栄養士・調理員・保育士等(認可保育所、認定こども園、乳児院、児童養護施設、障害児入所施設等)

児童福祉施設の給食を担当している行政栄養士等

参加費：無料

参加人員：30名(定員になり次第、受付を終了させていただきます。なお、定員となった後申し込みいただいた方には、事務局からご連絡いたします。)

申込締切：平成30年8月13日(月)