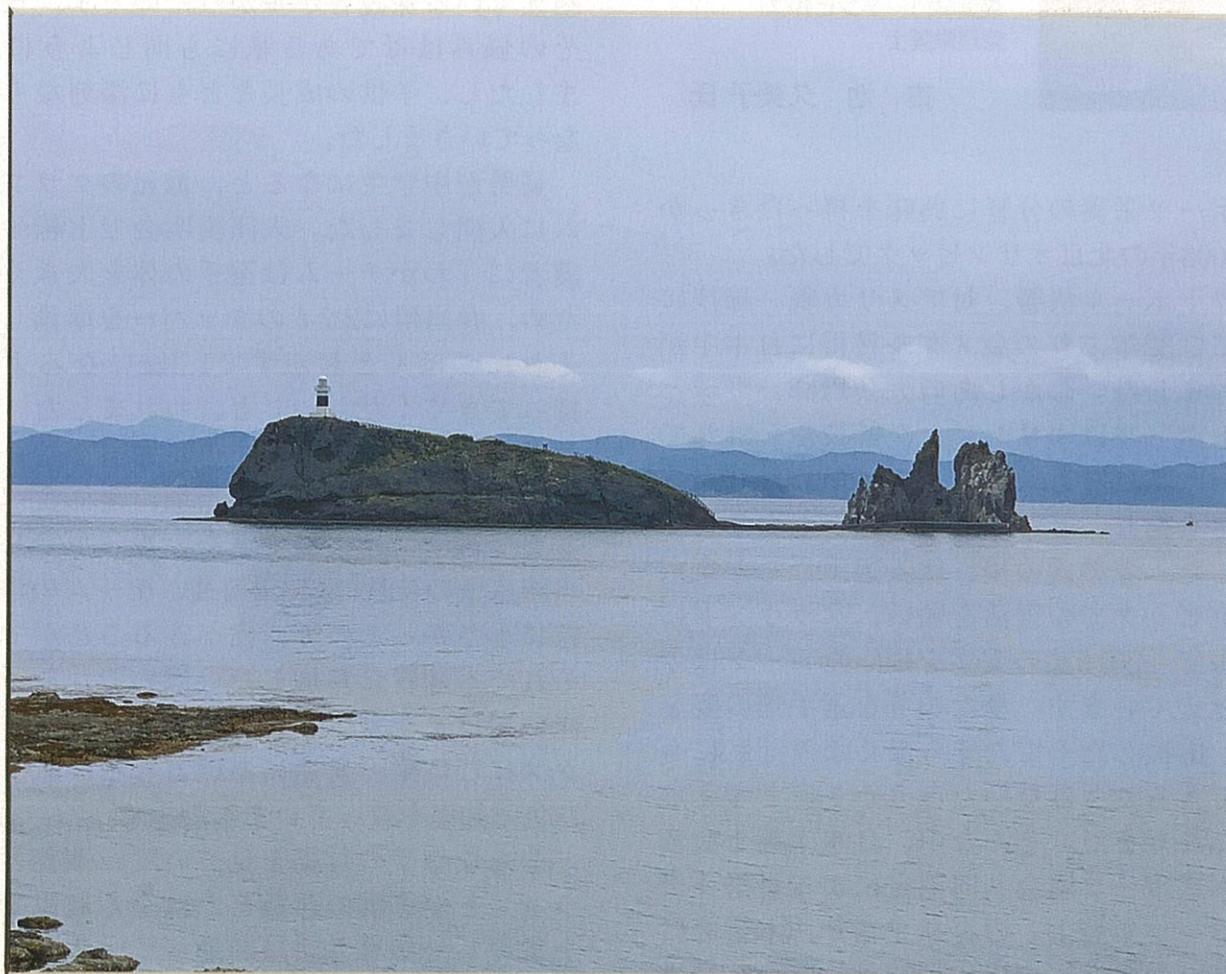


栄養青森21



第38号 (通号第56号) 発行日 2019年8月 発行者 (公社)青森県栄養士会 齋藤 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



むつ市脇野沢 鯛島

コラム ジュニア選手の栄養指導は「身体も心も育む食育」	2
食 あおもり「県産大豆100%のお豆腐」	4
施設紹介「増田病院」	5
青森県栄養士会 栄養学術研究会 一般演題優秀賞	6
令和元年度青森県栄養士会定時総会並びに栄養学術研究会	8
災害活動を一緒に考え、ともに活動しませんか！（その1）	9
Information 理事会だより、研修会のお知らせ	10

ジュニア選手の栄養指導は
「身体も心も育む食育」

桜美林大学連携型CCRC
桜美林ガーデンヒルズ
管理栄養士

古 池 久美子氏

スポーツ栄養の分野に興味を持ったきっかけは2008年の北京オリンピックでした。

ソフトボール決勝、対アメリカ戦。球技においては32年ぶりの金メダル獲得に日本中が感動しました。しかしあの大会以降、野球とソフトボールはオリンピック競技から外れてしまい、私自身も幼い頃やっていた競技だったこともあり、とても残念でしかたありませんでした。表彰式の後、代表選手たちが東京オリンピックでの復活を願い、グラウンドにボールで「2016」の文字を描いたシーンは今でも覚えています。ひたむきな選手達の姿を見て、応援したくてたまらなくなり「私にも何かできることはないだろうか?」と考えるようになりました。そんな中、日本栄養士会及び日本スポーツ協会共同認定による資格「公認スポーツ栄養士」の存在を知り、本格的にスポーツ栄養学について学びたいと思い受講を決意しました。

一方私生活では子育て真っ最中。二人の息子は野球に夢中になっていました。土日祝日はほぼ子供たちの野球の送迎やお茶当番で1日が終わります。それでも子供たちが、少しずつ技術も身について、ルールを覚えて形になって、試合ができるようになると、親としてもグラウンドに行くのが楽しくなり、親同士まるで一緒に部活をしているような感覚になっていました。やがてチームの保護者から食事に関して相談を受けることが多くなりま

した。「うちの子お弁当を残してくるんだけど」とか「食べたらずぐトイレに行くんだけど」とか。悩みがないお母さんはいないんじゃないかと思うほど、食事に関する悩みを抱えている保護者が多かったのです。そしてその悩みは母である私にも同じようになりましたし、子供の成長とともに深刻なものになっていきました。

長男が中学生になると、地元のクラブチームに入団しました。入団説明会で上級生の保護者に「わがチームは選手の体を大きくするため、弁当用に2.2ℓのタッパーを準備して、それにごはんとおかずで1.3kgになるように持ってきてください」と言われました。選手たちはお昼になるとコーチに弁当を計られ、満たない選手にはご飯を追加、全部食べ終わるまで練習には参加できないルールでした。当時息子の身長は140cm前後、チームの中でも特に小さかったので、食べることができずそれでも練習に参加したい思いで、トイレで吐いてはまた食べる、こっそりクーラーボックスにこぼす、友達にあげるなど、息子なりに色々知恵を絞っていました。

そんな息子の行動を見ていて、栄養とかバランスとか子供の尊厳とかは全く無視で、量を重視した指導方法は間違っていると、指導者に対して専門家である栄養士なら言うべきだったのかもしれませんが、チームの方針に



不満があるならやめていただいて結構ですと入団の際に言われていたこと、何より息子が野球を続けたい気持ちが強かったこともあり、私なりに知恵を絞って、指導者に無言のメッセージを送ることにしたのです。「重さがあればそれでいいのね」と言わんばかりに、タッパーの中にさらに小さなタッパーを入れて仕切りを作りおかずを詰めて持たせました。時にはガラスの容器を入れてみたりもしましたが、それは反則行為として禁止になりました。第2弾は液体作戦。重さが稼げるので、麺類と一緒にジッパー付きの袋にめんつゆを入れて、さらに保冷剤を弁当の下に忍ばせましたがまた却下されました。第3弾はトウモロコシと骨付き肉作戦。廃棄部分の多い食材を詰めて重さを出してみました。私が懲りずに何度も挑み続けるものですから、呆れたのか気づいてもらえたのか定かではありませんが、やがて1.3kgルールは廃止となりました。

息子の野球のおかげで他チームの保護者との交流も広がり、話を伺ってみるとやはり根拠のない量重視の食事指導や年齢や体格に合わない食事指導を受け、競技力向上どころか心にも影響が及んでいる選手もいるという現状を知りました。「食事の時間になるとお腹が痛くなってトイレから出てこない」、「拒食症になってしまい競技を続けられなくなった」など、保護者から深刻な相談を受けることも多くなりました。一方で他チームの指導者との交流も増え、意識の高い指導者からは「スポーツ栄養を学びたい」「体づくりやコンディション管理のための栄養指導をお願いしたい」という依頼も多くなっていきまし



た。よく考えてみれば子供たちの健やかな成長を願う気持ちは一緒で、そこに正しい知識をもって導いてあげたら、きっと競技を楽しんで続けてもらえるのではないか。あの北京オリンピックの時に思った事「私にも何かできることはないだろうか？」それは公認スポーツ栄養士養成講習で学んだことや息子のチームで知った現状を多くのジュニア選手や指導者に知ってもらい、保護者の皆さんの悩みが少しでも解決できるよう応援することだと思いました。まずは知り合いを通じ、近隣の学童チームなどでジュニア選手の保護者、指導者を対象にスポーツ栄養セミナーからスタートして現在の職場である大学のアスリート寮でも選手の指導も行うようになりました。大学生ともなると、これまでついた食習慣を見直すことは容易なことではなく、如何にジュニア期の食育が大事かを痛感しました。

そんな中、料理雑誌編集部時代の同僚から、ジュニア選手向けのレシピ本を出してみてもどうかと提案され、より多くのジュニア選手とその保護者の方々を応援できる機会をいただきました。「食べることは生きること」であり、「食べ物からいただく栄養で体と心は育つのだ」という基本的なことだけども一番大事なことを現代の子供たちにきちんと伝えられるようジュニア期にしか身に着けることのできない、食行動の基礎となる食習慣の普及にこれからも微力ながら尽くして参りたいと思っております。

今回、御執筆いただいた古池久美子先生は、9月13日(金)五所川原地区公開講座の講師として御講演していただきます(詳しくは10ページの「研修会のお知らせ」参照)。著書に「スポーツキッズの毎日のごはん」がありますので、活動の御参考としてください。



食 あおもり 「県産大豆100%のお豆腐」



福士和弘さん

五所川原市内で昭和6年創業の福士豆腐店。

今回の「食あおもり」では、地元五所川原市産の大豆を100%使い、こだわりのお豆腐を作る福士豆腐店におじゃまし、三代目福士和弘さんにお話を伺いました。

福士豆腐店は、五所川原市内の農家と契約し「オクシロメ」と「おおすず」という2種類の大豆をブレンドして豆腐を作っています。どちらも東北地方で栽培される品種で、ブレンドする割合により味と、舌ざわりの柔らかさが変わるため、この割合を少しずつ変えながら数種類の豆腐を作ります。

原料の大豆は、農家が収穫後、自前の倉庫に1年分保管しており、商品の製造で不足することはありません。福士豆腐店で作る商品は、木綿とうふ、絹ごしとうふの他、一枚一枚手揚げで作る厚さ2センチの油揚げが人気です。厚さがあるため出汁をよく吸う油揚げとなり、煮物に適しています。

五所川原市内の病院や老人福祉施設、給食センター、保育所にとうふや油揚げを納品しており、お馴染みの食材として給食に使っている会員もいるのではないのでしょうか。五所川原市内のスーパーの他、青森市や弘前市でも販売しているお店があります。

豆腐作りの難しさは、その日の気温により大豆をうるかす（水につけて浸しておく）時間の判断と、にがりを入れてから豆乳を攪拌する際、そのかき混ぜ具合により豆腐の固さに影響があるとのこと。そのため、品質を一定に保つために経験の差がでます。また、店主の福士さんいわく、その日の体調によっても出来上がりに違いが出てくるとのことでした。ただし、その違いはプロにしかわからない微妙なものだそうです。

豆腐を作るとおからができます。福士豆腐店では、おからを商品として販売する他、農家にも納品しています。その農家では、国産大豆使用のおから

パウダーとして商品化し販売しています。「おからは食物繊維が豊富で、子どもたちにも食物繊維を摂ってほしい。」と、店主の福士和弘さん。おからができない（おから成分も豆腐の中に含まれて）豆腐を作れば、食物繊維が含まれたままの豆腐ができる。そんな豆腐を作って子ども達に食べてもらいたいという夢を抱きながら仕事をされています。

3年前には、福士とうふ店に併設して福士豆腐食堂をオープンしました。崩れやすいおぼろ豆腐で作った「麻婆おぼろ豆腐」、それを煮干スープのラーメンにのせた「麻婆おぼろラーメン」、小麦粉の割合を少なくする代わりに豆腐を入れて作った「豆腐イカめんち」、食後のデザート「豆乳アイス」など、人気のメニューを次々に考案しています。

お店はハローワーク五所川原の近くに 있습니다。こだわりの商品を一度食してみたいはいかがでしょうか。



施 設 紹 介



紹介者：医療法人済生堂 増田病院 栄養科
古川寛美

<施設紹介>

医療法人済生堂は五所川原市中心部にあり、明治14年から長く続く病院です。診療科目は内科、呼吸器内科、循環器内科となっており、入院病床数75床（医療71床、介護4床）の療養型病院です。入院患者さんの平均年齢は83.9歳で、脳卒中や肺炎など様々な理由により長期療養や継続的なりハビリが必要な方、また最近では癌ターミナルなど終末期の看取りの方などが多く見られます。栄養供給方法の割合は、経口摂取30.7%、経管栄養30.7%、静脈栄養28.2%、その他10.4%です。

<栄養科の人員構成>

管理栄養士1名、委託職員（栄養士1名、調理師3名、調理員3名）で入院患者さん、デイケア利用者さん、職員の給食を作っています。

<仕事内容>

私の担当は栄養管理計画書の作成、栄養ケア・マネジメント業務、栄養指導、保健指導、提供する食事内容・食数の指示管理などです。NSTはありませんが、毎週1回の医師、看護師、介護職員、OT、PT、ソーシャルワーカーからなる病棟カンファレンスに参加しています。

<特に力を入れていること>

経口摂取されている方は現在24人いますが、75歳以上が23人でその内90歳以上の方が10人と、9割以上を後期高齢者が占めています。そして嚥下調整食（学会分類レベル2,3）が必要な方が半数です。ほとんどの方が加齢や病気、口腔の問題のために「おいしく安全に食べることに」工夫が必要です。そのため入院後はなるべく早くにベットサイドへ訪問して、喫食状態の観察とお顔とカルテの情報を一致させ、食欲不振時や食形態の対応が必要な時などに病棟との連携がスムーズにできるようにしています。

<今後目指すところ>

栄養状態を改善するために尽力することはもちろんですが、一番に目指したいのは「おいしい」と言ってもらえる食事です。そして、一人一人の問題に寄り添えるよう努力をしていきます。今後も「入院生活の楽しみNo.1 給食」の座を譲らないように頑張っていきたいと思っています。



<枝豆ご飯、サンマのかば焼き、オクラと茗荷の梅和え、デザート>

上の写真は6月の行事食のテーマは紫陽花です。デザートの牛乳プリンに紫陽花をイメージしたゼリーをトッピングしました。行事食カードは、「あなたの写真はどんなのだった？」などと会話に繋がればと思い、数種類の紫陽花の写真を準備しました。

病棟レクでの一コマです。今回は一緒にホットケーキを作りました。「何年かぶりで卵を割ったけど、できるもんだな。」と笑って下さったり、粉を見て料理をしていた頃の事を思い出されて一生懸命かき混ぜて下さる姿が印象的でした。私にくれる焼き方の指示が本気過ぎて笑いが起こったり、とても賑やかなひとときでした。



少しでも食べて元気になって欲しいと願うご家族と食べて元気になりたいけれど食べられないと申し訳なく思っている患者さんへ主治医と栄養科スタッフで相談して作ったお膳です。



青森県栄養士会栄養学術研究会 一般演題優秀賞

ボート部に所属する高校生の身体づくりを目指した栄養サポートについて ～管理栄養士の介入による短期目標の評価～

○武井 秀貴¹⁾ 佐々木 晴菜¹⁾ 川村 桜子¹⁾ 佐々木 ひなた¹⁾
 大和田 智恵¹⁾ 佐藤 恵¹⁾ 菅井 日南子²⁾ 大野 智子²⁾
 1) テックイースト認定栄養ケア・ステーション
 2) 青森県立保健大学 健康科学部栄養学科

○研究背景

国際オリンピック委員会 (IOC) によるスポーツ栄養の声明では、ジュニアアスリートにおいては心身の健全な発育・発達を優先した上で、食事や一般的な食品の摂取により適切な栄養補給ができるようになることが示唆されている。そのためには、スポーツ栄養学の基礎的な知識の積み上げと実践力の獲得、そして習慣化が必要であり、ジュニア期からの栄養教育が必要である¹⁾。

○目的

成長期のスポーツ選手が競技力向上を目指すためには、適切な栄養・食事に関する知識の習得および実践が望まれる。

本研究では、身体づくりが必要なボート部に所属する高校生に対して、筋肉量および除脂肪量の増加を目的とした管理栄養士による栄養サポートを実施し、その有効性を検討した。

○ボート競技について

ボート競技は、座席のスライディングシートが前後に動き両下肢を伸展、体幹伸展させ、オールを使い水面を漕ぐことでボートを推進させる。このような同じ動作を定期的に繰り返し行う全身運動の競技である。そのため、上肢CKC屈伸、膝屈伸、体幹筋力の必要性があることが報告されている²⁾。

○方法

期間は2019年1月～3月で対象者はA高校のボート部に所属する6名（男子3名、女子3名、 16.8 ± 0.4 歳）とした。調査項目は①In Body 470による体成分測定（筋肉量、体脂肪量等）②食事画像に基づく連続する2日間の食事調査とその結果を基にした管理栄養士による対面での栄養介入 ③食物摂取頻度調査、食習慣調査（エクセル栄養君新FFQg Ver.5）以上の3つを行った。また、管理栄養士による栄養介入の短期目標は主食・主菜・副菜・乳製品・果物の食事バランスを整えることとした。

統計解析：体成分については、Wilcoxonの符号付順位検定を行い分析した。①、②は1ヵ月ごとに行い、③は研究開始時と3月の体成分測定後に行い介入前後の比較を行った。

倫理面への配慮：青森県立保健大学倫理審査委員会の承認を経て、本人および保護者から同意を得て実施した。

○結果

InBodyによる体組成測定の結果を介入前後で比較すると、除脂肪量（Fat Free Mass；FFM）、骨格筋量（Skeletal muscle mass；SMM）、右脚・左脚の除脂肪量

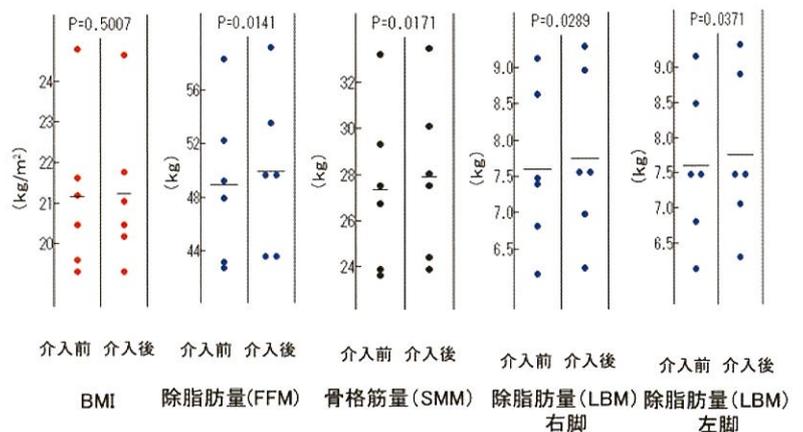


図1 介入前後の体成分の変化

(Lean body mass ; LBM) が男女ともに有意に増加していた ($p < 0.01$)

食事画像による食事調査では、主食量の増加および乳製品や果物の摂取がみられ、食事バランスに配慮する傾向が窺われた。

食物摂取頻度および食習慣の調査では有意差は認められなかったが、食意識・食行動得点が介入後に高値を示した。

○考察

本研究による介入前は、主食のみの食事や乳製品や果物の摂取頻度が少ないなどの食事傾向が見られたが、介入後は主食・主菜・副菜・乳・乳製品・果物を整えようとする食事傾向が認められた。また、FFM、SMMおよびボート競技者に必要とされる両脚のLBMは有意に増加した。しかし、期間中体重の変化に有意差は見られず、競技者としてはやせ気味の者が多いためパフォーマンスの向上には徐脂肪体重をさらに増加させることが重要であると考えられた。適正な食事量の摂取が今後の栄養介入における課題であり、一人ひとりに見合ったエネルギーおよび栄養量を対象者に理解させ、望ましい食生活を実践する力を伸ばし、ボート競技に必要とされる身体づくりの一助となり得るような栄養サポートを継続して、管理栄養士による介入効果の中・長期的に評価していきたいと考える。

○まとめ

今回の研究では、管理栄養士の介入により対象者の体組成や食意識に変化が見られた。この結果から対象者が自身の体成分と食事摂取状況を把握することにより、競技力向上だけでなく、健康な食生活のあり方を理解し実践することも期待できると考えられた。今後も研究を継続しその有効性が認められた際には、他競技のアスリートや一般の方にも応用し、地域の健康づくり活動に繋がっていきたいと思う。

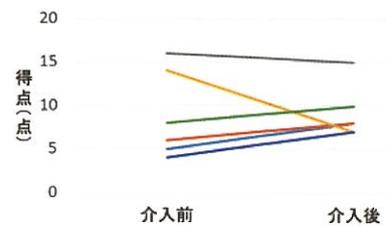
参考文献

- 1) 柳沢香絵, スポーツ栄養学の実践, 日本臨床スポーツ医学学会誌 (1346-4159) 25巻3号 299-302, 2017
- 2) 前田大志朗 他, 高校ボート選手における等速性筋力測定: マシンローイング2000mタイムとの比較検討, 理学療法学Supplement 2010(0), CbPI2281-CbPI2281, 2011



図2 画像による食事調査

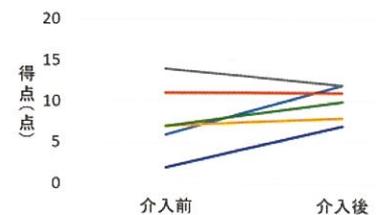
食意識



質問項目	
1	ご飯などの穀類をしっかり食べていますか。
2	乳製品(牛乳やヨーグルト、チーズ)などを食べるように心がけていますか。
3	豆類や豆腐など豆加工品を食べるように心がけていますか。
4	野菜を食べようと心がけていますか。
5	野菜料理は1日に何皿食べますか(主菜の付け合わせも含む)。
6	果物を食べようと心がけていますか。
7	魚料理と肉料理ではどちらが多いですか。
8	塩分を控えようと心がけていますか。
9	漬け物などに醤油をかけますか。
10	薄味のものど濃い味のものではどちらが好きですか。
11	揚げ物や炒め物など、油を使用した料理をよく食べますか。
12	牛乳は低脂肪牛乳を利用していますか。
13	脂身の多い肉はよく食べますか。

図3 介入前後の食意識の変化

食行動



質問項目	
1	あなたは自分の健康作りのために、栄養や食事について考えますか。
2	主食、主菜、副菜を整えて食事をしていますか。
3	多種類の食品を組み合わせて食べていますか。
4	調理方法が偏らないようにしていますか。
5	食品の購入時や外食時に栄養成分表示を見ますか。
6	食品の購入時に賞味期限や消費期限などの表示を見ますか。
7	あなたは食事から必要な栄養素はとれていると思いますか。
8	健康や栄養に関する情報を得るよう心がけていますか。
9	あなたは地域、学校などで健康あるいは栄養に関する学習や活動に参加したことがありますか。
10	地域の特産物や料理を知っていますか。
11	調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なくするよう心がけていますか。

図4 介入前後の食行動の変化

令和元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



有賀玲子健康福祉部長



迫和子先生



石田直子会員



林芙美先生



津山博匡先生

去る5月25日、26日（土・日）、リンクステーション青森（青森市文化会館）において、令和元年度青森県栄養士会定時総会並びに第5回栄養学術研究会が開催されました。

開会式では、齋藤長徳会長より、短命県返上に向け減塩プロジェクトの継続した推進や、2025年問題に対応するため地域包括ケアシステムへの参画強化について方向性が示され、青森県健康福祉部有賀玲子部長から御祝辞をいただき、県民の健康づくりや生活習慣病予防対策について、食と栄養の観点からの支援と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表彰式が行われ表彰者が称えられました。

定時総会は、会員74名が出席し、弘前地区会の石田直子会員が議長となり議事を進行しました。執行部から、平成30年度に実施した事業報告、補正収支決算が説明され承認されました。次に協議事項として令和元年度事業計画と予算について説明があり会員の賛同を得ました。

栄養学術研究会は2日間にわたり開催されました。元内閣府消費者委員会食品表示部会委員で日本栄養士会迫和子専務理事により「食品表示に関する話題－栄養表示の義務化を中心に－」をテーマとした特別講演、女性栄養学部長林芙美准教授による「若い女性のやせと低栄養の問題」をテーマとした市民公開講座を開催した他、テルモ株式会社協力のもと、弘前大学医学部附属病院薬剤部津山博匡先生による「食品と医薬品の関係性」をテーマとしたランチョンセミナーなど、各専門分野から貴重な講演をお聞きすることができました。シンポジウムでは「給食施設の災害食を考える」をテーマに、国立病院機構仙台医療センター小原仁栄養管理室長による基調講演と、県内福祉施設、医療施設から災害時の取り組みを紹介していただきました。また、別会場では、会



シンポジウム



一般演題

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 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

員により一般演題口述10題、ポスター10題が発表されるなど、充実した研修の場となりました。

ホワイエでは、賛助会員による企業展示が行われ、製品の特性や改良点など確認することができました。

閉会式では、一般演題の中から「ボート部に所属する高校生を身体づくりを目指した栄養サポートについて～管理栄養士の介入による短期目標の評価～」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西野理事から、賛助会

員への協力のお礼と、講師の先生方、発表された会員への感謝の言葉とともに、日頃の業務の取り組みを来年度の発表へ繋げてもらうよう協力の依頼があり、閉会の挨拶としました。



企業展示

災害支援活動と一緒に考え、ともに活動しませんか！（その1）

近年、地震、豪雨と自然災害のニュースが後を絶たない。いつどこで起きても不思議ではない日本である。そして被災、避難された方々が避難所に集まる。食料支援物資は、次々に運び込まれるが、避難所にも地域にも栄養・食生活関連の問題は必ず発生する。今は食糧がないという単純な問題ではない。特に災害弱者の乳幼児、高齢者、傷病者は、細かな対応が求められる。それは、避難所に限らず、在宅避難者にも注視しなければならない。当然被災地の行政の保健衛生関係の職員は、それぞれの立場で十二分に奮闘する。

多くのボランティアが活動する中で、我々も栄養と食の「プロ」としてその技術を発揮する必要はないだろうか。日本栄養士会では、「日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）」を8年前に創設し、その活動を広め、国からも認められ期待されており、その仲間は、全国に広まっている。しかしこの青森県はJDA-DATリーダーはわずか8名であり、スタッフと呼ばれる仲間はいない。今後青森県栄養士会として、スタッフづくりに注力したい。

ぜひ皆さんの積極的なご協力を賜りたい。災害はいつどこで起きるかわからない。

（齋藤長徳）

厚生省・農林水産省認可



JAPITAL FOODS
JAPITAL=JAPAN HOSPITAL

全国病院用食材卸売業(協)

業務用総合食品卸商社

株式会社 嶋津商店

青森市自由ヶ丘2丁目15番3 TEL(017)744-0011(代) FAX(017)744-0012

**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



理事会だより

平成30年度第5回理事会

平成31年 3 月23日(土)開催

〔協議事項〕

- 1 平成31年度事業計画について
- 2 平成31年度事業予算について
- 3 平成31年度定時総会並びに学術研究会について
- 4 平成31年度生涯教育研修会について
- 5 平成31年度顕彰候補について
- 6 会員増対策について

平成31年度の事業内容、予算について、また定時総会並びに学術研究会の運営等について協議し理事の承認を得た。

平成31年度第1回理事会

平成31年 4 月20日(土)開催

〔協議事項〕

- 1 平成30年度事業報告および決算について
- 2 平成30年度監査について
- 3 令和元年度定時総会並びに栄養学術研究会について
- 4 令和元年度生涯教育について
- 5 令和元年度重点事項について
- 6 その他

通常総会資料に記載する事業報告、補正収支決算等の確認を行い、また総会当日の役割分担を決めた。

令和元年度(平成31年度)第2回理事会

令和元年 6 月 8 日(土)開催

〔協議事項〕

- 1 令和元年度事業について
減塩活動、栄養ケア活動支援整備事業、災害時対策協定他
 - 2 会員増対策について
 - 3 栄養の日・栄養週間の取組について
- 減塩プロジェクト中間報告書は8月を目途に作成し、ホームページの他、栄養士会広報誌栄養青森21にダイジェスト版を載せることとした。

研修会のお知らせ

○第5回医療職域臨床栄養研修会・弘前地区研修会合同研修会

日 時：令和元年11月9日(土)
(受付予定12:30~)

場 所：弘前文化センター中会議室弘前市上白銀町1-1
TEL 0172-35-1111

『認知症を含めた高齢者の栄養管理(仮)』

講 師：医療法人ちゅうざん会ちゅうざん病院副院長/金城大学客員教授 吉田貞夫 先生
・研修会終了後、情報交換会も予定しております(詳細については今後お知らせいたします)

共 催：(株)クリニコ

参加費：2,000円(会員割引価格：1,000円)
※学生500円

○第30回医療職域会 研修会

日 時：令和2年2月1・2日(土・日)
13:30~12:00

場 所：浅虫温泉「海扇閣」
青森市大字浅虫蛸谷31
TEL 017-752-4411

講 師：神奈川県立保健福祉大学学長/ (公社)日本栄養士会会長 中村丁次先生

講 師：一般社団法人臨床栄養実践協会 理事長 足立香代子先生

参加費：12,000円(会員割引：6,000円)
・宿泊費：8,000円(予定)

○医療事業部嚥下調整食ブロック研修会(予定)

日 時：令和2年2月22日(土)
場 所：宮城県仙台市内(予定)

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類2013の分類について正しく理解することで医療・福祉・地域をつなぐ連携を深める。

参加費：3,000円(予定)

○五所川原地区公開講座

日 時：令和元年9月13日(金)
18:30~20:00

場 所：五所川原市民学習情報センター 大会議室

『スポーツ栄養を学ぼう!!「毎日のごはんが強い体の基礎を作る」』

講師：古池久美子氏

対象者：会員及び非会員、高校生、保護者(小・中・高・他)、スポーツ栄

養に興味のある方

参加費：無料

○栄養ワンダー2019in八戸

日 時：令和元年8月4日(日)
11:00~15:00

場 所：ピアドック 八戸市沼館4-7-111
1階催事スペース

「栄養障害の二重負荷」①若年女性のやせ、②高齢者の低栄養、③中年男性の肥満の解決を目指す。

対象者：地域住民200名

○八戸地区研修会

日 時：令和元年10月26日(土)
13:00~15:00

場 所：割烹金剛 八戸市鷹匠小路18

『和食のテーブルマナー』

講 師：割烹金剛スタッフ

対象者：会員及び非会員、一般

参加費：会費3,402円
(消費税、サービス料込)

申 込：10月4日までに青森県栄養士会事務局へ

○八戸市健康フェスタ2019 健康まつり

日 時：令和元年9月29日(日)
10:00~16:00

場 所：八戸ポータルミュージアムはっち マチニワ

栄養相談、減塩活動、フレイル予防

対象者：地域住民700名

○地域活動研修会

日 時：令和元年9月14日(土)
10:00~15:30

場 所：アピオあおもり

『調理実習 ベコ餅づくり』(予定)

講 師：管理栄養士 成田真澄氏

対象者：会員及び非会員、一般

参加費：2,000円(会員割引：1,000円)

○勤労者支援研修会

日 時：令和元年9月1日(日)
12:00~13:00

場 所：八戸市

『減塩メニュー紹介』

講 師：川守康子氏

対象者：会員及び非会員、一般

参加費：500円(会員割引：250円)

○上十三地区研修会

日 時：令和元年11月30日(土)13:30~

場 所：十和田市 市民交流プラザ・ト

ワーレ展示室(予定)

『上十三地区での災害時の対策について』(仮) 非常食の試食、災害支援の実際、JDA-DATについて、上十三地区での災害対策の最新情報等

講 師：青森県栄養士会副会長

柴崎政孝氏

上十三保健所担当者

(株)ホリカフーズ 伊藤雄治氏

対象者：会員、非会員、一般

参加費：1,500円(会員割引：1,000円)

○上十三地区研修会

日 時：令和2年2月上旬

場 所：十和田市 市民交流プラザ・トワーレキッチンスタジオ(予定)

無農薬の大豆を使った味噌づくり

無農薬の大豆を使って味噌を実際に作り、持ち帰っていただき熟成していく過程を含めて味噌について学ぶ。(2kg分の作った味噌はお持ち帰りいただきます。)

講 師：サブロク屋主宰 渡邊麻央氏

対象者：会員及び非会員、一般

参加費：材料費込3,000円

(会員割引：2,500円)

○福祉職域研修会

日 時：令和元年11月8日(金)
9:50~16:20

場 所：リンクステーションホール青森 4階中会議室

『栄養ケア・マネジメントの取り組み方(初心者・障がい)』(仮) 質疑応答~療養食

加算・経口維持加算等々~

講 師：介護老人保健施設ヴィラ弘前

栄養科 総括主幹 高橋水穂氏

『「日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食2013」の福祉施設における

積・応用』(仮)

講 師：(公社)青森県栄養士会弘前地区 運営委員長 介護老人保健施設

つがる管理栄養士 築館寛子氏

『最期まで口から食べる幸せを守るための食支援』(仮)

講 師：(社)慈恵会青森慈恵会病院 摂食・嚥下障害看護認定看護師

NST専従 丹藤淳氏

対象者：会員及び非会員、調理師・看護師・介護職員・介護支援専門員等

参加費：5,000円(会員割引：1,000円)