

# 栄養青森21



第39号 (通号第57号) 発行日 2020年2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](mailto:eiyou@trust.ocn.ne.jp)



八甲田山 写真 川守康予会員

コラム こだわりの品ぞろえ	2
受賞おめでとうございます	3
施設紹介「特別養護老人ホームうるわしの杜」	4
食あおもり「たこの道具」	5
災害支援活動と一緒に考え、ともに活動しませんか！（その2）	6
生涯教育アンケート結果	7
減塩プロジェクト活動中間報告（抜粋）	8
活動紹介	10
Information 理事会だより他	12

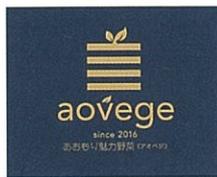
## こだわりの品ぞろえ

青森市内で創業106年を迎えた株式会社内海青果は、津軽地域や上北地域を中心に、病院、社会福祉施設、レストランなどに野菜を納品しており、取引がある会員の皆さんもいることと思います。



今回は、内海青果が平成29年7月、青森市筒井にオープンしたVegetable shop Utsumi（ベジタブルショップ ウツミ）におじゃましました。ベジタブルショップ ウツミは、aovege（アオベジ）を始めとしたフレッシュな県産品野菜を地元の人にも是非食べてもらいたい、知ってもらいたいという思いでオープンしたお店です。

## ■aovege（アオベジ）



（アオベジ ロゴ）

「aovege」（アオベジ）は、青森市の伝統野菜や西洋野菜を関係団体と協力して生産販売する団体です。ベジタブルショップ ウツミさんもこの取り組みに賛同し、地元の魅力ある野菜を販売するお店となっています。イタリアと青森県は緯度がほぼ同じで、青森の冷涼な気候は西洋野菜の栽培に向いているそうです。おじゃました日は、ヨーロッパが原産地のビーツ、イタリア野菜のルナ、スティックタイプのカラフルニンジン、カラフルラディッシュなどが店内に並んでいました。季節柄今はお店にはありませんでし



たが、自信をもって紹介された野菜が、「ベビーベビー」という名前のミニトマト。極薄の皮と上品な甘味のトマトで、東京の二つ星レストランからも注文がくるとのこと。販売するお店も限られていますが、今年の夏は是非食べてみたいと思います。

## ■あおり伝統野菜

青森市内では、100年以上前から栽培されていた伝統野菜の筒井紅かぶ（つついあかかぶ）、筑石かぶ（ざるいしかぶ）。栽培に手間がかかり、形が不揃いなどの理由から、栽培農家が少なく希少な品種となっていますが、個性的な味や香りなどから注目されています。

○筒井紅かぶ（つついあかかぶ）は、青森市筒井地域や桜川地域で栽培され、茎も皮も赤く中身もほんのり赤いのが特徴です。主に漬物として利用され酢漬けにすると食紅を使わなくてもきれいな赤色になります。加熱すると甘味が出るため、グリルやスープにも利用できます。



○筑石かぶ（ざるいしかぶ）は、昔ざる石と呼ばれていた青森市久栗坂地区で栽培され、現在は野内地区の農家で栽培されています。皮は赤色、茎は緑色、中身は白です。生食でも甘味があり、サラダやパスタの具材としても適しています。加熱しても甘く、くりぬいてさし身用の器にする人もいます。

野菜、果物の他にも、県内農家が加工した塩、ジャム、ハーブティーや、内海社長さんが直接選んだ食品が並べられています。こだわりは品ぞろえだけではなく、お客さんがいつ来ても品質が良い野菜、美味しい野菜を提供したい。そのため店内の野菜は毎晩冷蔵庫に保管しています。店内で野菜を照らす照明もきれいで、また立ち寄ってみたいと思うお店でした。

（広報部）

# 受賞おめでとうございます

## 厚生労働大臣表彰



平内中央病院  
増村 睦子

この度、2019年7月28日神戸国際会議場において、2019年度全国栄養改善大会が開催され、栄養指導功労として厚生労働大臣表彰を賜りました。令和元年の記念すべき年にこのような栄誉ある賞を拝受させていただき、身に余る光栄です。偏に青森県栄養士会をはじめ、会員の皆様、職場の皆様のご指導・ご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

振り返れば、東北栄養専門学校を卒業後個人病院に採用となり、栄養士会に入会して早いもので40年余りとなりました。幼児施設や老人施設と多方面での経験や、諸先輩方からのアドバイスは、現在医療施設で患者様と接するうえで大変役立つものとなりました。一人一人に寄り添った栄養指導を心がけ、年を重ねる毎にその難しさと喜びを実感しながら続けていくことができました。今後も、微力ながら患者様や地域の皆様のために貢献したいと思っておりますので、ご指導のほどよろしくお願ひいたします。



外ヶ浜町給食センター  
浅利 由美子

このたび、青森県栄養士会のご推薦により、栄養改善事業功労者として令和元年度全国栄養改善大会において厚生労働大臣表彰をいただき、身に余る光栄と思っております。

これもひとえに、青森県栄養士会会長をはじめ会員の皆様のご支援、ご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

平成元年度に青森県栄養士会に入会し、またそのおかげもあって、現在職としている学校給食に携わることとなりました。さらに他職域の情報を得ることができ、仕事にもいろいろ活用できていると感じております。また、青森県栄養士会では理事としても様々な事業に関わり、大変貴重な経験をさせていただきました。今まで何とかやってこれたのも、これまで導いてくださった諸先輩方をはじめ皆様のおかげと思っております。

今後も栄養士として自己研鑽に励み、微力ながらも社会に貢献していきたいと思っております。このたびは、本当にありがとうございます。



上十三保健所  
磯嶋 利恵子

このたび、栄養指導業務功労として身に余る賞をいただき恐縮しております。これも偏に、職場の皆様をはじめ、栄養士会の皆様のご指導・ご支援があったので受賞と深く感謝申し上げます。

昭和58年4月青森県に入職し、学校給食と病院給食を経験しながら、現在の行政勤務が長くなりました。仕事柄、市町村や病院、高齢者施設、学校、保育所、自衛隊等で栄養業務をしている皆さんと接することが多く、エネルギーに熱心に取り組む姿に感銘を覚え、自分の役割を見つめ直す機会になっています。また、今の職場では後輩の育成にも携わり、気を引き締めて毎日を送っています。

これからも皆様との繋がりを深め、他職種や関係機関と連携をとりながら県民の栄養課題の改善に取り組んで参ります。今後ともご指導のほどよろしくお願ひいたします。

## 栄養改善奨励賞（森川賞）



弘前愛成会病院  
石岡 拓得

この度、2019年度の全国栄養改善大会において、栄養改善奨励賞(森川賞)を受賞致しました。これもひとえに(公社)青森県栄養士会の齋藤会長はじめ、諸先輩方のご指導、そして仲間の支援の賜物と実感しております。

私は東北栄養専門学校を卒業後、現在の弘前愛成会病院へ入職し、以降、精神科領域の栄養管理に携わってきました。2013年には大学院の修士課程を修了し、その後もコッコツと学会発表、論文作成などを続けてきました。大学院時代に最も印象深かったのが、当時の指導教官、そして当院の院長からも全く同じことをいわれたことです。それは「研究は少なくとも10年は続けなさい。論文は10年間書き続けて1人前」という言葉です。この言葉を信じてコッコツ研究活動を続けてきました。研究を続けてもうすぐ10年になりますが、まだまだ半人前です。

全ては患者さんのために、そして、あとから続く後輩達のために、これからもコッコツ頑張っていきたいと思ひます。

## 青森県知事表彰



地域活動職域会  
福士 恵美子

令和元年9月13日、青森県健康づくり事業功労者として青森県知事表彰を賜りました。

微力な私がこのような賞を頂けたのは、青森県栄養士会をはじめ会員の皆様方のご指導、ご支援があったからこそと心より感謝申し上げます。

私は東北女子短期大学を卒業後に乳児院の栄養士としてスタートし、病院栄養士、福祉施設栄養士として35年間勤務させて頂きました。現在は地域活動栄養士としてお手伝いさせて頂き、気が付くと40年以上にわたり色々な分野の栄養士活動をする事ができました。

その中で沢山の方たちと出会い、忙しくも楽しく様々な経験をさせて頂いていることに感謝すると共に、これからも地域活動栄養士として多種類の分野の知識を学びながら、短命県返上のために地域の皆様の健康づくりのお手伝いが出来たらと思っております。

今後ともご指導よろしくお願ひ申し上げます。

## 施 設 紹 介

**紹介者：**社会福祉法人同仁会

特別養護老人ホームうるわしの杜

管理栄養士 三浦香澄



### <施設紹介>

当施設は平成27年、三沢市に開設され、「みんなにやさしい、地域に親しまれる施設」をコンセプトに運営しています。定員数は入所者50名（空床型ショートステイ5名を含む）です。デイサービス利用定員は10名となっています。当施設の大きな特徴の一つに「木質ペレットボイラー」を導入しており、自然環境に優しいエネルギーを利用しています。

### <栄養科の人員構成>

管理栄養士1名、委託職員（栄養士1名、調理員4名）で構成されています。

### <仕事内容>

私の主な仕事は栄養ケア計画書の作成、経管栄養剤の発注、食事介助、掲示物の作成を行っています。食事介助では利用者の方の嚥下状態を確認、食形態がその方に合っているのかを観察します。また、利用者の食べる速度や、むせ込みがあるかどうか、何をどのくらい残しているのかといった事も観察するようにしています。

他職種と協力して行っている仕事として、法人内で他施設に勤めている言語聴覚士の方と相談し、個別に口腔体操も行っています。口腔体操は「あ」「い」「う」「べ」の発声とストローを使ったブローイングですが、むせ込みを少しでも軽減したいと思い、行っています。また、新規で入所された方には機能訓練指導員の方と一緒に5点法での身長測定を行っています。円背の方もおり、必ずしも正しい数値とは言えませんが、入所者の方の身長測定の方法を統一するために新規で入所された方は必ず行っています。

### <特に力を入れていること>

特に力を入れている所は利用者の方に楽しんでもらえるような、イベントを行う事です。去年の8月は機械をお借りして綿あめやソフトクリームを提供し、11月はスイーツバイキングを行いました。今後はお汁粉風ゼリーやスイーツバイキング第2弾、節分では鬼の顔のおやつを作り、手作りワッフルの提供も行います。そして、今年の夏には誤嚥しにくいカキ氷を提供できればと考えています。



わたあめ



スイーツバイキング

### <今後目指すところ>

嗜好調査を行うと「食べたい物はない」「おいしいと思ったものもあるけど思い出せない」といった声が聞かれます。そのため、利用者の方が何を食べたいのか調査出来ないことが多々あります。何が食べたいのか分からないから何もしないのではなく、何が食べたいのか分からないけど、これなら喜んでもらえるかなと考えながら仕事をするようにしています。

食事介助をしていると、口から食べ物を食べるという事の怖さを感じる時があります。しかし、口から食べ物を食べられるという事は喜びでもあると思います。利用者の方の食事に対する喜びが続くように、楽しく安全に食べられる食事を提供していきたいと思います。

## 食 あおもり 「たこの道具」

「たこの道具」という食材を聞いたことがありますか。

たこを簡単にさばくために使う道具なのか、はたまた、たこ漁をするために使う漁師の道具か。たこに関する何かなんだろうと想像はつきますが、「道具」という言葉が何を意味するのか考えてしまいました。

「たこの道具」とは、たこの肺、心臓、胃袋、腸、卵巣、白子などの内蔵のこと。辞書によると、「道具」という言葉には、「身体に備わっている種々の部分」、「顔や身体の種々のつくり。また、その部分」という意味があるそうで、なるほどと納得しました。

下北の漁村に伝わる料理で、人数が大勢集まったときは、たこの道具に糸こんにゃく、豆腐、長ねぎ、季節の野菜などを入れ、しょう油をベースに味付けした「たこの道具汁」という郷土料理があります。何種類もの内蔵が入っているため、部位によって様々な食感を楽しむことができます。また、漁師の家では、茹でたてアツアツのたこの道具をそのまま食べたり、わさびしょう油で食べたりと、食材の味と食感を楽しむようです。

12月に職場の同僚が風間浦村に仕事で出張する機会がありました。職場に戻ってくると、たこの内蔵をご馳走になってきたとのこと。塩茹でしただけのたこの道具だったそうです。食べる前はそうとう抵抗があったものの食べたらおいしかったとのこと。

あの秘密のケンミSHOWでは、たこの道具汁がむつ市の郷土食として紹介されていましたが、下北の各地域や野辺地町、平内町の漁村でも食べられるようです。新鮮なたこが手に入る海どころならではの食材といえるのではないのでしょうか。ボイルしたものであれば、地元のスーパーや、インターネットでも販売されています。

平成29のたこ類の漁獲量は、北海道が全国の半分以上を占め断然トップの第1位(22,522t)となっており、青森県は4位(1,389t)となっています。青森でたこといえばミズダコ。身が柔らかく甘みがあり、重さ20~30kgになり、世界最大級のタコです。日本食品成分表2015年版(七訂)をみると、いまだことまだこがあります。たこの内蔵の栄養素量は掲載されておらず、廃棄部位になっています。やはり、たこの内蔵を食することは限られた地域の食文化なのかもしれません。



たこの道具汁



たこの道具

(広報部)

鮮えをはこぶ 生鮮品から加工品まで  
業務用食材の全品揃え

合 株式会社 マイン  
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

## JDA-DAT災害支援活動を一緒に考え、ともに活動しませんか！(その2)

昨年10月に行ったアンケート調査の結果は、回答97名（回収率17%）であった。年齢は50代29%、40代28%、30代25%、20代10%、60代8%であった。職域では医療48%、福祉24%、学校、公衆衛生、地域活動、研究教育、勤労者支援の順であった。地区では、上十三23%、青森・弘前・八戸各22%、むつ、五所川原であった。

Q1. ボランティア活動へ参加したことがあるか？は、はい18%、いいえ81%。

Q2. JDA-DATリーダーやスタッフとして災害時に参加、協力したいか？は、参加協力したいが47%、できないが27%、興味なし・わからないが12%。

Q3. 防災などの研修会がある場合、参加したいか？は、参加するが71%、しないが4%、わからないが18%であった。

ご意見では、参加したいが知識がない。仕事の都合（優先）で難しい。できることがあればやりたい。リーダー登録をしたい。活動内容を知りたい。などさまざまなご意見をいただきました。ありがとうございました。（詳しくは、5月30・31日の青森県栄養士会栄養学術研究会でポスター発表予定）

昨年8月の同広報誌で、コラムの（その1）を掲載したが、その後も九州北部豪雨、台風15号、そして台風19号と再び東北地方でも自然災害に見舞われた。今回青森県栄養士会への派遣要請はなかったものの、次はわが身ではないかと頭を過ってしまうのは、自分だけだろうか。先日県栄養士会のJDA-DATリーダーのひとりが一般ボランティア活動に参加し、「住」を中心に大変な被害の様子を口にしていた。今回は、行政からの特殊栄養食品ステーションの要請や衛生管理に関する呼びかけもあった。見えないところでは、災害弱者（乳幼児、高齢者、傷病者など）へのフォローも当該栄養士会が活動したと聞いている。やはり本会においても早急で重要な課題である。我々栄養士は、まずは自身の施設での業務が第1である。しかし被害のなかった栄養士が専門の知識と技術を以って、仲間や一般の方々のニーズに応えることは社会的責任を果たすことであり、社会に認められることでもある。会員の声も上記のアンケート結果から（回収率は低い）5年前にスタッフ養成研修会等を企画し、中止した頃とは状況が違う。やはり、次年度の重要課題のひとつとして取り上げ、本会が大きく動き出すことが肝要と考えた。なお、本会では日本栄養士会が行うリーダー研修の参加費の全額を支援している。

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こるか分からない。

（齋藤長徳）

厚生省・農林水産省認可



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

# 生涯教育研修会アンケート結果2019

～続・関心を持って、楽しめる生涯教育研修会に！～

## 研修部

昨年度に続き、生涯教育研修会により多くの方が参加してもらえるように検討する目的で、8月にアンケートを実施しました。対象は、全会員613名（調査当時）で、回答数57名、回答率9.3%（昨年度調査:12.0%）でした。回答率の高い地区は八戸、弘前、上十三、職域は医療で1割を超えていました。研修会への参加が減少している方は48%で、前年度の61%より減少したものの約半数であり、また、参加数が増えている方は昨年度と同じ9%で増加がみられないことから、継続した改善が必要と考えられます。

参加の妨げになる理由について、5位までの順位付けをしてもらったところ、回答数、順位平均、1位獲得数を総合した順位は、①会場が遠い、②興味のあるテーマがない、③休日に用事があるであり（図1）、昨年度1位であった興味のあるテーマがないが2位となりました。自由記載で、“今年の生涯教育は著名な先生の講演が多く・・・とてもいいと思いました”との記述があり、今年度の方針であった会員方々の要望に沿った内容を増やすことができたのではないかと考えました。加えて、今年度の研修会申込率は14.6%であり、昨年度の12.9%より微増していました。より多くの方が参加したくなる研修会にするためには、やはりテーマや講師を慎重に選定することが堅実であると考えられます。そこで次年度も、生涯教育の単位項目にあまりとらわれず、今回のアンケート結果も踏まえて、会員方々の要望に沿った内容を増やす方針で、テーマ及び講師の選定をしたいと考えています。

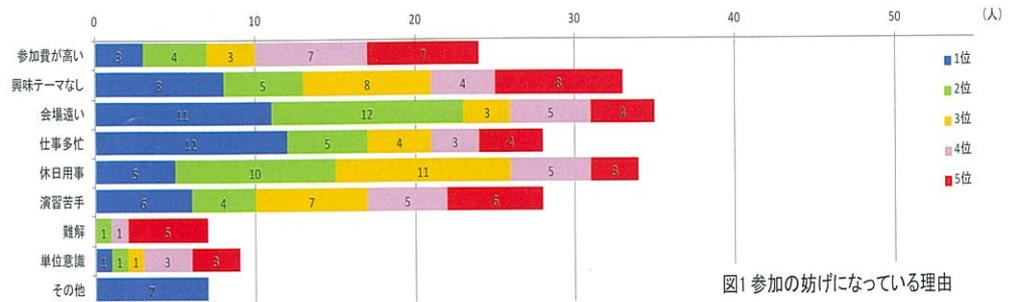


図1 参加の妨げになっている理由

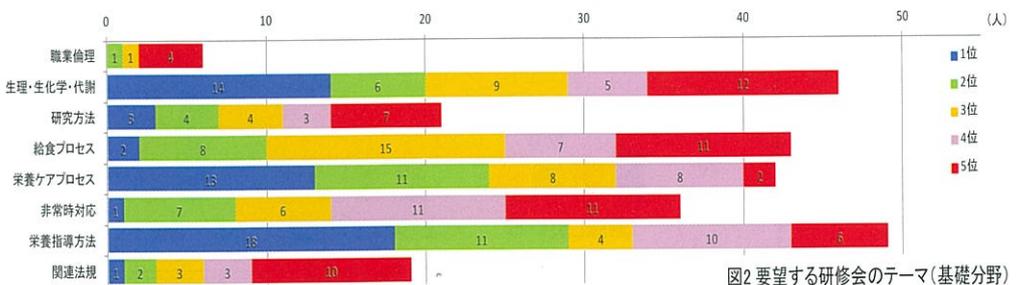


図2 要望する研修会のテーマ(基礎分野)

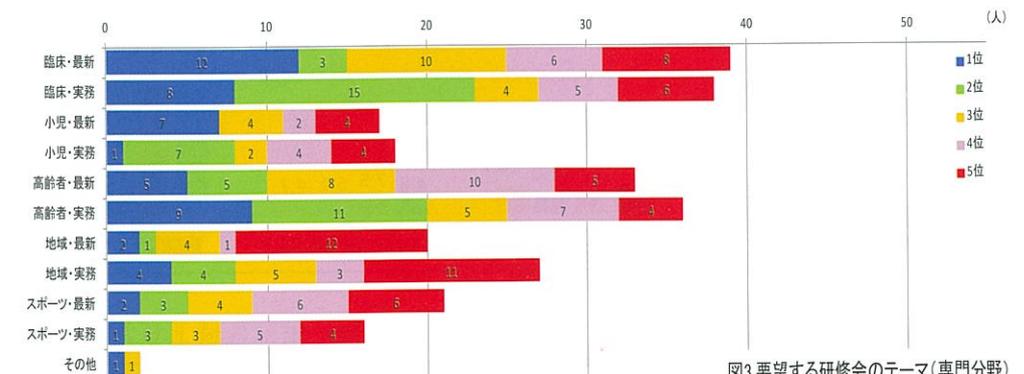


図3 要望する研修会のテーマ(専門分野)

研修会に要望するテーマとして基礎分野が多かったものは、①栄養指導方法であり、②生理、生化学、代謝、③栄養ケアプロセスと続いていました（図2）。専門分野では、①臨床、②高齢者、③小児となっており、それぞれ最新の話題と実務的な講話の両方が望まれていました（図3）。また、職域ごとに参加したいテーマを反映させる工夫をしてほしいとの自由記載があったことから、各職域が同じ割合になるように調整して再集計しました。調整後、基礎分野には違いはありませんでしたが、専門分野では、スポーツと地域がそれぞれ2位と3位になりました。自由記載では、具体的に6名の講師名が挙げられていた他、調理や最新の栄養学、分子栄養学、在宅などが要望されていました。理事会における講師選定では、これらの結果を活かしたいと考えます。皆さん、次年度の生涯教育もご期待、ご注目ください。

最後に、今年度の研修部の合言葉は、“関心を持ってもらい、楽しんでもらえる”でした。アンケートの回収率が、生涯教育への関心度を反映する1つの指標であるとする、回収率が昨年度より低下し、一桁台となったことは、残念ながら関心度が低下したとなります。継続は力と考え、次年度も決定したテーマや講師の紹介を工夫し、生涯教育の魅力をアピール、浸透させていきたいと考えております。これからも、研修部の運営にご協力いただきますよう、何卒よろしく願いいたします。

最後に、今年度の研修部の合言葉は、“関心を持ってもらい、楽しんでもらえる”でした。アンケートの回収率が、生涯教育への関心度を反映する1つの指標であるとする、回収率が昨年度より低下し、一桁台となったことは、残念ながら関心度が低下したとなります。継続は力と考え、次年度も決定したテーマや講師の紹介を工夫し、生涯教育の魅力をアピール、浸透させていきたいと考えております。これからも、研修部の運営にご協力いただきますよう、何卒よろしく願いいたします。

# 減塩プロジェクト活動中間報告 ～「栄養と食」に関する調査～

## 1 青森県栄養士会の減塩の取り組み

青森県栄養士会では、県民の健康維持・増進、生活習慣病予防や重症化予防に対し、「食」と「栄養」を通した取り組みを進めるため、平成26年10月25日に「健康づくり応援宣言」をしました。その取り組みの一つとして、「だし活」や「乳和食」の普及、その他減塩活用により10年間で2.5gの減塩（目標8g/日）に取り組むこととしました。

## 2 中間評価の目的及び方法

平成25年度に栄養士会が立ち上げた減塩プロジェクトの各活動の中間評価について、毎年行う「栄養と食」に関する調査結果により県民の意識や行動の変化を把握評価することで、今後より効果的な活動に取り組むために行いました。

## 3 「栄養と食」に関する調査

### (1) 調査の目的

県民の健康づくり運動の一助として「栄養と食」に関する意識を把握することを目的として実施しました。

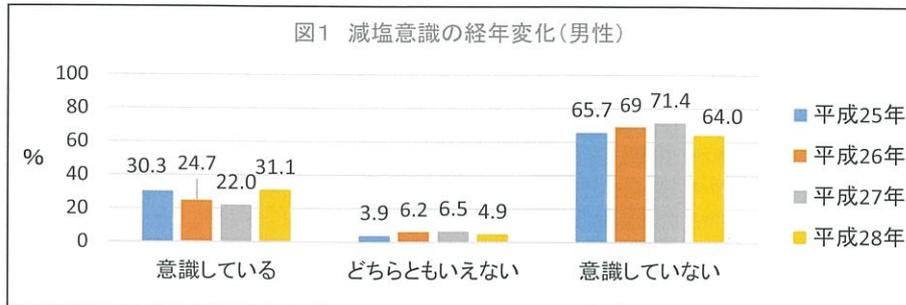
### (2) 調査の対象

平成25年度から平成28年度に、県内各地区で実施された市町村健康まつり等の健康イベントに会場し、かつ栄養士会が設置するブースに訪れた一般住民としました。

## 4 結果の概要

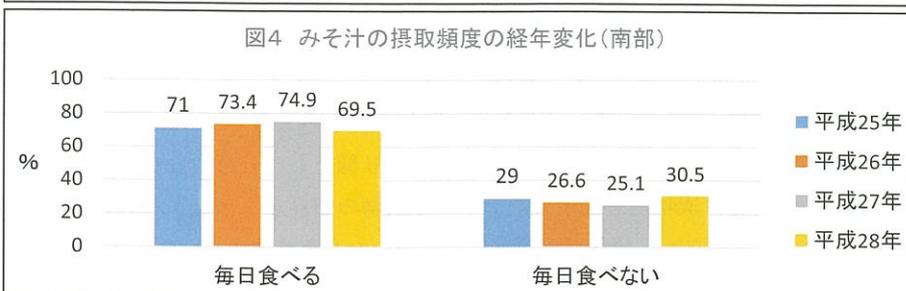
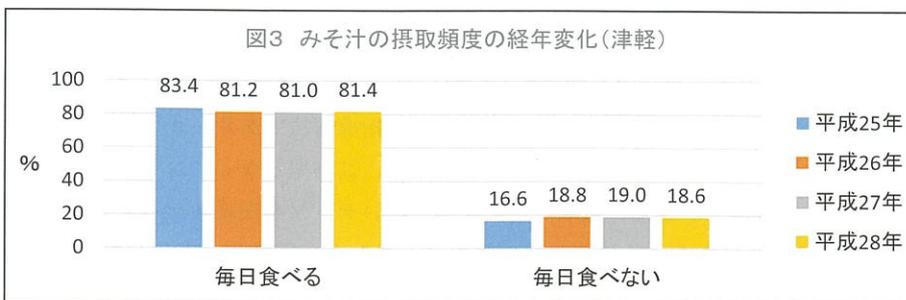
### ○減塩の意識

男性は女性に比べ、「意識している」と回答した者の割合がどの年度も高い（図1、図2）



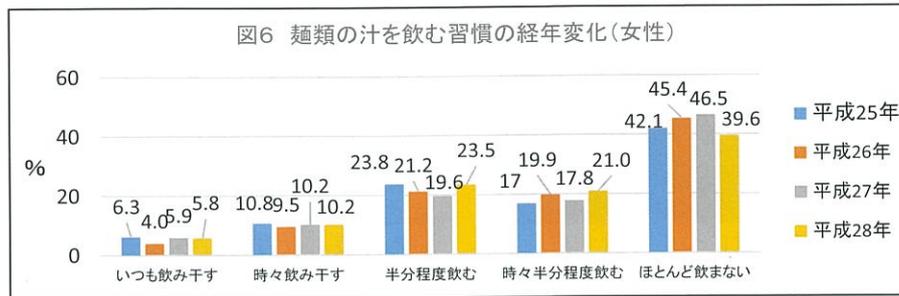
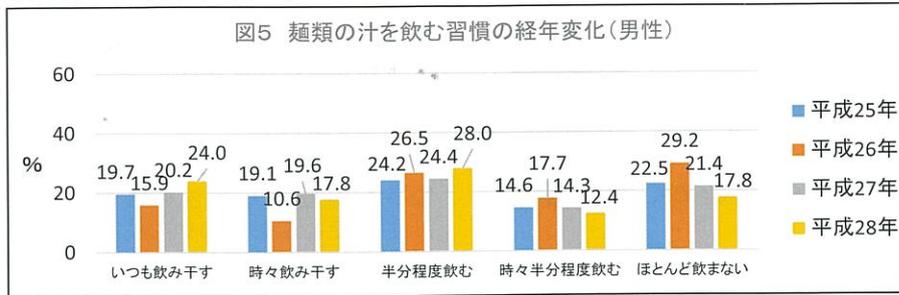
### ○みそ汁の摂取頻度

津軽地域で「毎日食べる」と回答した者の割合は、南部地域よりどの年度も高い（図3、図4）



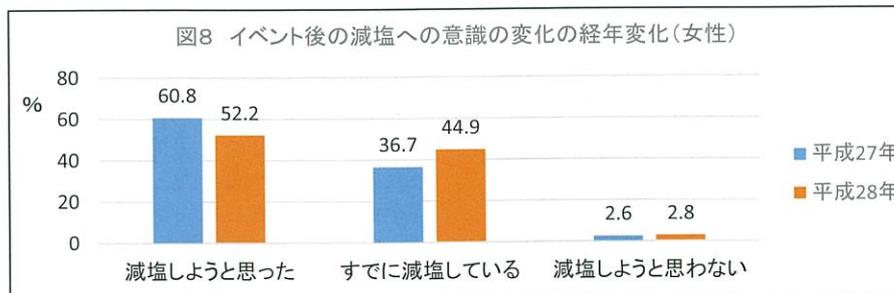
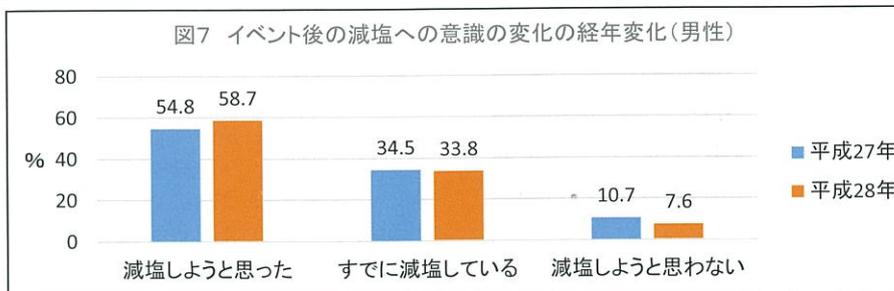
○麺類の汁を飲む習慣

「いつも飲み干す」と回答した者の割合は、男性が女性より高く、「ほとんど飲まない」と回答した者の割合は女性の方が高い(図5、図6)



○イベント後の減塩への意識の変化

平成27年度、平成28年度とも、「減塩しようと思わない」と回答した者の割合が女性より男性の方が高い(図7、図8)



5 今後の取組

平成28年度青森県県民健康・栄養調査の結果、成人(20歳以上)の1日平均食塩摂取量は、10.5gであり、平成22年度の結果と変化はなかった。栄養士会が目標とした10年間で2.5gの減塩(目標8g未満/日)を達成するためには、今後も、家庭で調理をする機会が多い女性を通して成人男性への働きかけをし、幼児期からの減塩習慣の定着を図る活動を全県的に進める必要があります。

1 地域への啓発活動

県内各地区で実施される市町村健康まつり等の健康イベントにおいて、栄養士会が設置するブースに訪れた一般住民を対象に、みそ汁の試飲、栄養相談、リーフレット、ポケットティッシュの配布等を通じて、減塩意識の向上を図ります。

2 幼児期からの減塩とよい食習慣の定着

減塩親子料理教室を毎年3地区以上実施し、幼児期からの減塩とよい食習慣の定着を図ります。

3 家庭への啓発活動

学校給食試食会等で、減塩リーフレットや減塩レシピを配布し、児童生徒及び家庭への減塩意識の向上を図ります。

以上を通じて、県民の健康維持・増進、生活習慣病予防や重症化予防に対して、「健康あおもり21(第2次)」の普及推進のために、青森県栄養士会として邁進していきます。(減塩プロジェクト)

# 減 塩 活 動

## 【青森地区】

### 横内市民センターまつり

令和元年11月3日(日)

横内市民センター 参加者100名

昨年より来場者数は少なかったが、減塩みそ汁試飲では家庭と同じとの回答が増加。栄養相談は昨年との比較や検査結果についての相談が見られた。



### あおり健康寿命延伸フェア2019

令和元年11月14日(木)

フェスティバルシティアウガ5F

青森市男女共同参画プラザ

参加者110名

減塩味噌汁の試飲では家庭の味と同じが減り、家庭の味より薄いが増えた結果となった。栄養相談では自身の日頃の健康意識について話す市民が多かった。



## 【弘前地区】

### 第29回黒石りんごまつり (健康づくり市民のつどい)

令和元年11月16日(土) スポカルイン黒石

来場者350名、栄養相談約30名

食品に含まれる塩分の量を表した模型や減塩レシピが好評で、食事についての相談や質問も多数あり、食事への関心の高さを感じました。



## 【八戸地区】

### 八戸市環境・健康フェスタ2019

令和元年9月29日(日)

八戸ポータルミュージアムはっち

参加者：0.7%減塩みそ汁試飲375名、

握力測定300名、栄養相談50名

みそ汁試飲では家庭と同じ44%、薄い11%で活動の成果を感じた。栄養相談は高血圧症の相談が多く、最近はフレイル予防が増えてきた。



## 【五所川原地】

### 減塩親子料理教室

令和元年12月8日(日)

五所川原市コミュニティーセンター

親子5組12名

乳和食減塩メニューに「塩分が少なくても物足りなさを感じない」「牛乳でこんなにおいしくなるのに驚きました」「楽しかった」等の感想がありました。



## 【上十三地区】

### 十和田市南コミュニティセンターまつり

令和元年10月20日(日)

南小稲集会所 参加者124名

減塩みそ汁試飲では家庭と同じか家庭の方が薄いと答える方が増えている印象。食育SATシステムも利用する為、食事全体のバランスについて相談される方が多かった。



### 東北町健康・福祉まつり

令和元年11月3日(日)

東北町上北保健福祉センター

参加者83名

減塩について、日頃から意識されていると話す方が多かった。青森保健大学生との食育SATシステムでの食事相談は幅広い年代の方が利用され、食事内容を見直す機会となっていた。



### 減塩親子料理教室

令和元年10月26日(土)

十和田市子ども食堂キッチンスタジオ 3組8名

初めは牛乳を使った料理に驚いていたが、減塩でも美味しく食べられると好評であった。十和田市特産の長芋を使った『肉なが』もおいしい！という声が聞かれていた。



### 地域ケア会議スキルアップ研修会および

### 栄養ケア・ステーションスキルアップ研修会

#### 五所川原地区

令和元年11月24日(日) 10:00~15:30

増田病院

参加者13名

#### 上十三地区

令和元年12月21日(土) 10:00~15:30

十和田市市民交流プラザトワール

参加者13名

研修会では、今後地域ケア会議に参加したい、アドバイスするポイントが具体的につかめたので、学んだことを生かしながら活動していきたい等の声があった。



## 「栄養の日・週間」普及活動

令和元年8月4日(日) 11:00~13:00

ピアドゥ八戸 来場者：市民200名

全国20万分の200人であったが、栄養の日、栄養週間を知ってもらおう取組みとして有意義だった。栄養相談は、3世代家族から「健康で長生きしたいのでお話が聞けて良かった。」とあった。



## 各地区の活動

### 【青森地区】

#### 第1回研修会「脱水について」

令和元年7月6日(土)

県民福祉プラザ 4階多目的室4A

講師 (株)大塚製薬工場 三浦一将氏

(株)イーエヌ大塚製薬 大金正和氏

参加人数 会員9名 非会員0名 計9名

脱水については日常生活で具体的に失われていく水分量を知ったり、その対処が大切であることを学んだ。“あいと”の試食では見た目も形態も優れていると感じた。



### 【むつ地区】

#### 手打ちそば体験

令和元年10月20日

「さんば」そば工房

下北地方で作られて

いるそばを実際に打ってみる

講師 「さんば」そば工房 成田ヤサ子氏

参加人数 10名

そばの打ち方、ゆで方など、先生の体験談も交えながら教えて頂きました。調理実習ということもあり、試食も含め、和気あいあいと実施できました。



### 【八戸地区】

#### 割烹金剛「和食のマナー教室」

令和元年10月26日(土)

講師 割烹金剛

仲居頭 高橋泰恵氏

参加人数 会員10名

日本人の礼儀作法について教えていただいた。礼儀作法の本来の意味や、美味しい和食をいただきながら箸と器の扱い方などを学び、日常で役立てていきたい。



### 【上十三地区】

#### 「災害時に栄養士ができることとは」

令和元年11月30日(土)

十和田市市民交流プラザ「トワーレ」多目的研修室2

JDA-DATについて、市町村での災害時の対応について、非常食について(試食)

講師 (公社)青森県栄養士会 副会長 柴崎政孝氏

むつ保健所 健康増進課 主幹 芳賀智恵子氏

(株)ホリカフーズ 伊藤雄治氏

参加人数 会員25名 非会員3名 計28名

「充実した内容でためになった」と会員より感想が多数聞かれていた。非常食の試食会では普段食べられない多様な商品を試食できて、「美味しい」と驚く声も多く聞かれた。



### 【五所川原地区】

#### 市民公開講座「スポーツ栄養を学ぼう!!」

令和元年9月13日(金)

五所川原市民学習情報センター

講師 桜美林ガーデンヒルズ

管理栄養士 古池久美子氏

参加人数 会員18名 非会員81名

食事と運動について、基本から日常に生かせる提案等が分かりやすく話され、参加者からは是非取り組んでみたい、子供と話したい、指導の際の勉強になったとの感想があった。



## 各職域の活動

### 第5回医療職域臨床栄養研修会

#### ならびに弘前地区研修会 合同研修会

令和元年11月9日(土)

弘前文化センター中会議室

「予防?症状改善?食べられなくなったら?ライフパンにわたる認知症と栄養の深〜い関係」

ちゅうざん病院副院長・

金城大学客員教授

吉田貞夫氏

参加者76名

認知症による摂食障害への対応など、高齢者が元気になるための栄養管理のポイントについて、「笑い」とともに知識の幅を広げることができました。



### 福祉職域研修会

令和元年11月8日(金)

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」

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

「嚥下調整食分類2013の福祉施設における解釈と応用」

介護老人保健施設つがる

管理栄養士 築館寛子氏

「最後まで口から食べる幸せを守るための食支援」

青森慈恵会病院 看護部

摂食嚥下NST専従看護師 丹藤淳氏

会員59名 非会員51名(学生含む)

終了後のアンケートも好評で日常業務の気付きになれば幸いです。多数の参加ありがとうございました。

### 勤労者支援職域研修会

令和元年9月1日(日)

八戸市 長者公民館

「栄養士会の減塩の味噌汁の試飲と、

減塩惣菜と通常惣菜との食べ比べ」

高橋蒲鉾店 川守康子氏

会員1名 非会員2名

惣菜の食べ比べでは、「減塩でも味がしっかりしていて、この味付けならば問題なく食べられる」との意見がきました。



# Information

## 理事会だより

### 令和元年度第3回理事会

令和元年9月21日(土)開催

- 1 報告事項
    - ・日本栄養士会定時総会
    - ・「栄養の日」のイベント
    - ・北海道・東北地区栄養士会会長会議
    - ・職務執行状況および外部委員会
    - ・その他
  - 2 協議事項
    - ・令和元年度事業について
    - ・初任者研修会について
    - ・栄養ケア活動支援整備事業について
    - ・栄養士会説明セミナーについて
- 令和元年度の減塩活動について、会員に減塩レシピを募集することとし、審査基準を検討した。栄養ケア活動支援整備事業について、今年度

- は五所川原地区と上十三地区で開催し、来年度はむつ地区で開催予定。
- 3 各分会報告及び提案事項
  - 総務部から、青森県栄養士会JDA-DATでは、リーダー(8名)、スタッフ(0名)が増えておらず、JDA-DATに関する会員意識調査を行ない今後にかかしていききたい旨提案された。

### 令和元年度第4回理事会

令和元年12月7日(土)開催

- 1 報告事項
  - ・生涯教育研修会
  - ・中間監査について
  - ・青森県栄養士会説明セミナー
  - ・職務執行状況および外部委員会
  - ・栄養ケア・ステーション受託状況

- 2 協議事項
    - ・減塩活動について
    - ・栄養ケア活動支援整備事業について
    - ・令和2年度総会並びに栄養学術研究会について
    - ・次年度及び予算について
- 令和2年度の総会ならびに栄養学術研究会について日程や講師内容等について案が出された講師交渉していくこととなった。
- 3 各分会報告及び提案事項
    - 研修部から、今年度の生涯教育研修会のアンケート結果や理事案により提案された来年度の講師について協議した。

## 研修会のお知らせ

### 青森地区研修会のお知らせ

青森地区第2回研修会

日 時 令和2年2月15日(土)

15:30~16:30

場 所 県民福祉プラザ 4F小研修室

内 容 「ヨガでリラックス」

※ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装。

講 師 サンフラー

主宰 葛西天子氏

対象者 一般 会員

参加費 1,000円(会員割引500円)

### 上十三地区研修会のお知らせ

無農薬大豆を使った味噌づくりを学ぶ

日 時 令和2年2月22日(土)

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

内 容 無農薬大豆を使用した味噌づくりについて、熟成していく過程も含めて学ぶ。

講 師 サプロク家

主宰 渡邊麻央氏

対象者 一般 会員

参加費 3,000円(会員割引2,500円)

※味噌2kg分の材料費込み

## 令和2年度青森県栄養士会定時総会並びに栄養学術研究会 一般演題募集のお知らせ

例年好評を得ております(公社)青森県栄養士会総会並びに栄養学術研究会ですが、令和2年度は下記日程で開催します。なお、学術研究会開催にあたり、一般演題の募集も行います。詳細については、別途「一般演題発表規定」をご参照ください。

皆さんの積極的な発表をお待ちしております。なお、開催日程、エントリー期間、エントリー方法などは、下記の通りとなります。演題の採否については、役人に御一任ください。発表形式は口述発表と

ポスター発表を予定しております。

期 日：2020年5月30日(土)・31日(日)

会 場：リンクステーションホール青森 4階

エントリー期間：令和2年3月2日~4月10日 12:00

エントリー方法：一般演題規定に準じて抄録を作成し、メールにて青森県栄養士会事務局に送信してください。

メール eiyou@trust.ocn.ne.jp

## 令和2年度青森県栄養士会定時総会並びに栄養学術研究会 減塩レシピコンテストのお知らせ

会の減塩活動に会員の皆様に積極的に参加していただきたく、減塩レシピを募集し、減塩レシピコンテストを開催することとしました。皆様の積極的な御参加をお願いいたします。

詳細については、別途「減塩レシピ募集要項」をご参照ください。

期 日：2020年5月30日(土)・31日(日)

会 場：リンクステーションホール青森 4階

エントリー期間：令和2年3月10日~4月10日

エントリー方法：青森県栄養士会事務局にメール又は郵送にてご投稿ください。

メール eiyou@trust.ocn.ne.jp

住 所 〒030-0861 青森市長島2丁目18-8

## ☆令和2年度会費の納入について

青森県栄養士会の事業は、4月1日がスタートです！来年度の会費は、**令和2年3月31日**までに、コンビニ振込にて納入をお願いします。

(公社)青森県栄養士会

10,500円

(公社)日本栄養士会

6,500円

合 計 17,000円