

2023年8月号

vol.46

通算64号

令和5年8月1日発行

公益社団法人青森県栄養士会広報誌

EIYO AOMORI 21



特集：届ける食育 届ける農業 | P.2

青森県栄養士会HP



<http://aomori-eiyo.or.jp>

青森県栄養士会学術研究会定時総会並びに
第8回栄養学術研究会 | P.4

動き出す「DATあおもり」に集まれ！
/半世紀ぶりに神明宮幻の「亀小焼き」
| P.9

青森県栄養士会減塩レシピコンテスト優秀
賞 | P.6

INFOMATION(理事会だより他) | P.10

栄養学術研究会一般演題優秀賞 | P.7

【発行者】
(公社)青森県栄養士会 斎藤長徳
編集/青森県栄養士会広報部
【問合せ】
青森市長島2丁目18-8
TEL:017-735-7003
FAX:017-735-7005
mail:eiyou@trust.ocn.jp



届ける食育届ける農業

株式会社アグリーンハート

代表取締役 佐藤拓郎

PROFILE—黒石市の米農家の6代目として生まれ高校卒業時に就農。34歳で株式会社アグリーンハートを創業。「世田谷代田」へ直営店をオープン、休耕地を活用した持続可能な有機農業、障害者雇用など「人と地球も健康にする農業」を実践している。

SDGsが巷にあふれて久しいが青森県内の食に関するSDGsをご存じだろうか。黒石市と東京都世田谷区をつなぐ休耕地を使った取り組みが注目される黒石市の農業株式会社「アグリーンハート」代表取締役 佐藤拓郎さんに話を伺った。

我々の取材をトレードマークのつなぎ姿＆笑顔で出迎えてくれた佐藤さん。まずは会社名の由来を伺った。「アグリーンハート」は佐藤さん曰く「あ！グリーンハート」。「グリーンハート」とは若い芽、植物や発想の芽を指し、若い芽を発見し育てる、地域に対しても新しい事に挑戦する、発見し開拓していくという意味が込められている。

法人化にした理由について32歳で脳梗塞になった時のこと話をしてくれた。当時一日16時間労働、過労で2回倒れたがそれでも「農業が好きで明日のこと考えると眠れない位馬鹿なんです」と笑って話される。脳梗塞発症時には幾つかの奇跡が重なり現在後遺症もなく元気だが、この経験が佐藤さんの農業に対する考え方を一変させた。

まず、地域のことを考えるようになった。黒石市だけで1,400㌶ある田んぼだが後継者のいる農家は10軒ほど。地域の未来に対峙した時一人で頑張るだけではダメだと気付いた。

事業を航海に例えると、個人事業主は自分が船なので自分が死ねば航海はそこで終わる。法人なら自分は船長で法人が船、船長が倒れても航海は続けられる。持続可能な状態、つまり法人でなくては農業で勝負できないと悟った。奇跡が重なり助かった命だから、今後は地域の為、人の為に人生を使おうとギアチェンジが起きたのだ。



届ける食育

母親の癌、自身の脳梗塞などの経験から「有機栽培」に興味をもつようになる。「会社を作る、地域の為に何かしたい等夢が広がる程にそれを支えるのは人なんだ、人を作るのは食べ物、だから農法が重要だと考えるようになった」と話す。

あまり知られていないが、生態系調和型農業理論という科学的に考察し論理的に営農していく新しい有機農業により作物の栄養価を高めることができが実際に可能になっている。佐藤さんの作るお米は、栄養価コンテスト玄米部門で日本一位を受賞している。「食べたもので作られるのは人も植物も一緒」であり「食品の質は農法で決まる」ことを正しく伝えていくのも食育であり、消費者の意識が変わり買う人がいなければ作り続けることはできないと考え消費者の意識づくりの為有機農業についての講演も定期的に行っている。日本人の米消費量は年間約8万t減少しているが「消費拡大の為には日本人の胃袋を広げることが一歩」、「子供達からいただきますを正しく伝えていく」を大事にし、法人立ち上げ時から近隣保育園と田植えを一緒に行っている。現在は県内2か所、世田谷区1か所の保育園で実施。世田谷区の保育園へは苗を送り、農作業の動画配信、Zoomで園児の質問に答え、収穫した稻は園児が脱穀し食している。また黒石市で県内初となる学校給食での有機米の提供も始まっている。

届ける農業



リモートセンシング（入排水装置、水位センサー）等スマート技術で農業経営を支えつつ、産地としてどんな農業を展開し、地域としてどう生き残るのか。10年以上保全管理されていた休耕地での有機農業を障害者の活躍の場として提供、かつ届ける農業とした「だいたんぼプロジェクト（代田×青森）」はそのビジネスモデルの一つだ。会員には農作業の動画配信、質問は常時受付、収穫後のお米は会員の名前入りラベルで3升進呈、収穫分は会員価格で購入できる。更にお米を会員が周りへ手渡すことで食育につながると佐藤さんは考えている。収穫までのストーリーを配信し共有しているからこそ会員の自分ごと化が成立し、ファンづくり、ひいては経営基盤の強化にもつながる。会員が増えれば休耕地の活用が増え、障害者雇用も増やすことができるのだ。

「自分なりの農業がしたい、農家の話を届けたい」佐藤さんの農業経営の土壤には『地域の為、人の為に』という想いがあるからこそ「やっててよがったって思うし忙しくても楽しいんです」と話す笑顔があるのだろう。

[Audio streaming ▶](#)

【期間限定配信】インタビューの
詳細や裏話が聞けます



令和5年度青森県栄養士会定時総会並びに第8回栄養学術研究会

去る5月27日(土)、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、令和5年度青森県栄養士会定時総会並びに第8回栄養学術研究会を開催しました。

今年度の総会並びに学術研究会においても新型コロナ感染拡大の予断を許さない状況であったことから、昨年度に引き続き1日開催とし、会場参加とオンライン参加の両方を取り入れて開催しました。



齋藤会長挨拶

齋藤長徳会長の開会挨拶では、「アフターコロナの観点から、少しずつではありますが従来の活動形式に戻していきたいと思っています。今後、種々の事業が従来どおり対面で行われ、オンラインではできない双方向のコミュニケーションが図れ、会員益に繋がればと考えています。話は大きく変わりますが、医療法の施行細則の一部が改正され、医療従事者の人員配置報告において管理栄養士・栄養士が追記されました。このことは、我々が医療職となれる大変大きな前進と考えています。一方、都道府県別の平均寿命が発表され、本県が男女ともに最下位であり、さらにワースト市町村数が大変多い結果になっています。本会の減塩活動は10年の区切りを迎ますが、今後も最重要課題である「短命県返上」に、積極的ななかかわりをもって、公益社団法人として県民の栄養改善、健康の保持増進、生活習慣病の予防・改善に寄与していきたいと思います。会員および賛助会員皆様のご協力を今後ともよろしくお願ひいたします。」との挨拶がありました。

会長挨拶に続き、令和4年度の厚生労働大臣表彰受賞者1名をはじめ、日本栄養士会会長表彰者9名、令和5年度青森県栄養士会優良会員表彰者19名の紹介がありました。

定時総会は、会場には会員40名、オンラインでは38名の出席があり、委任状218名と合わせ総会が成立しました。議長には、青森地区会の武井秀貴会員が選出され議事を進行しました。議案第1号として、執行部から令和4年度に実施した事業の概要と収支予算が説明された後、外部監事の三上広美氏から事業報告及び財産目録等について適正であることが報告されました。第1号議案は事前採決され賛成多数で承認されました。次に協議第1号として、令和5年度事業計画及び予算について執行部から説明があり、会員の賛同を得て定時総会を閉会しました。



定時総会

栄養学術研究会では、特別講演、市民公開講座、一般演題、ランチョンセミナーを4会場で開催した他、ホワイエでは賛助会員による企業展示を3年ぶりに復活し、製品の特長や改良点など確認することができました。

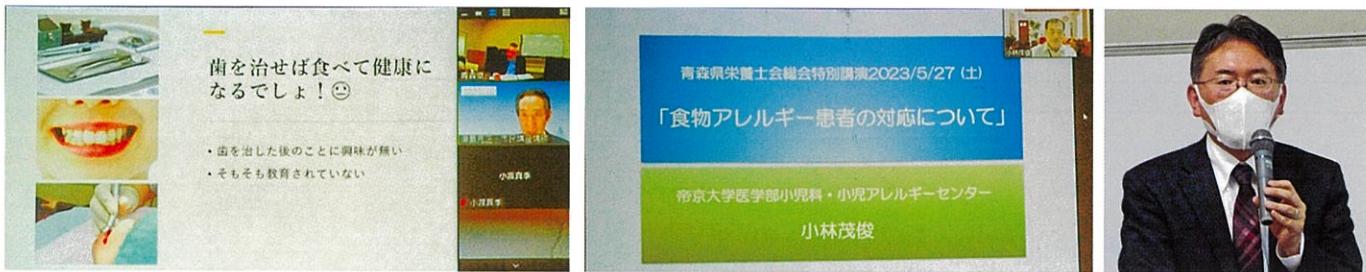
市民公開講座では、「歯科と栄養」と題し、津島歯科 院長 津島克正先生から御講演をいただきました。小児から高齢者まで全年齢を対象に口腔機能向上の取組を行う必要があることをわかりやすく解説していただきました。



企業展示

ランチョンセミナーでは、カゴメ株式会社東京本社健康事業部シニアスペシャリスト 菅沼大行先生から、ベジチェック®で野菜を測るにあたり、何をどのように測っているかやベジチェック®の活用方法など解説していただきました。昼休憩中ベジチェック®の測定もあり、会員が説明を受けながら測定していました。

特別講演では、「食物アレルギー疾患患者の対応について」と題し、帝京大学医学部小児科・小児アレルギーセンター長 小林茂俊先生から御講演をいただきました。施設が誤食事故を予防するためにできることや、災害時のアレルギー対応など、業務に役立つ情報が多くありました。

市民公開講座
津島克正 先生特別講演
小林茂俊 先生ランチョンセミナー
菅沼大行 先生

一般演題は7題の応募があり口述発表が行われました。一般演題の中から青森地区平内中央病院の工藤茂会員が発表した「糖尿病透析予防指導管理を少ないマンパワーで効果的に行う方法－管理栄養士がチーム立ち上げの中心に－」が優秀賞に選ばれ、閉会式において賞状と記念品が授与されました。

また、昨年度行われた「減塩レシピコンクール」の優秀賞が発表され、献立部門は弘前地区佐藤史枝会員、料理部門は上十三地区長瀬和彦会員の応募作品が選ばれ、賞品が授与されました。

最後に、栄養学術研究会盛美咲実行委員長から、オンライン接続において不具合があったが、来年度に向けてブラッシュアップしていくきたいとの挨拶があり閉会となりました。



一般演題

一般演題

減塩レシピコンクール賞品授与

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

**指導に役立つ!
フードモデルを
多数掲載!**

**栄養指導に携わる皆様の
「伝えたい」が「伝わる」
栄養指導フードモデル**

いわさきグループ
株式会社岩崎
www.foodmodel.com

食生活・栄養指導用食品模型（フードモデル）のお問合せ・ご注文は
西日本 林式会社いわさき / 東日本 株式会社岩崎（イワサキ・ビーフアイ）

**Vol.8(2023~)
フードモデル
総合カタログ**

TEL: 0120-198-953
TEL: 017-721-1862

青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト優秀賞

青森県栄養士会は令和4年度に「減塩レシピコンテスト」を開催しました。
 栄養士会会員から、主食、主菜、副菜を組み合わせた献立部門5品、一品の中に工夫を凝らした料理部門14品応募があり、会員のweb投票によりそれぞれ優秀賞を決定しました。
 優秀賞2名の会員には、令和5年度青森県栄養士会定時総会で記念品が授与されました。
 すべての応募レシピは青森県栄養士会ホームページに掲載していますので、ご活用ください。

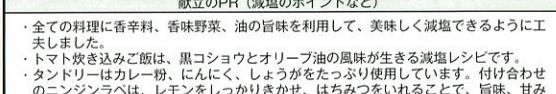
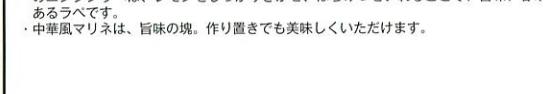


青森県栄養士会
減塩レシピwebページ



減塩レシピコンテスト 献立部門

弘前地区会 佐藤史枝 会員

献立名	材料名	分量(g)	作り方	献立の写真
・トマト炊き込みご飯	米 大麦 トマト 食塩 黒こしょう オリーブ油	80 50 60 0.3 0.01 1.8	①白米2合、大麦100gは、洗米し、炊飯器2合のところまで水を入れる。追加で水110mlを入れます。 ②塩、こしょうを入れ、軽く混ぜる。 ③へたをとったトマトを真ん中に入れ、オリーブ油を回し入れ、白米モードで炊く。	
・タンドリーチキン	鶏むね肉(皮なし) 塩 おろしにんにく おろしきょうが カレー粉 トマトケチャップ ヨーグルト オリーブ油	70 0.5 2 2 8 13 10 3.5	①鶏肉1切れ70gくらいになるようにカットする。身の厚いところは包丁を入れ、厚さを均等にする。 ②鶏肉に塩を振り、なじませる。 ③②にaをすべて入れ混ぜる。漬け込み時間は、30分から一晩。 ④フッ素加工の冷たいフライパンに③を並べ、フライパンが熱くなったら、蓋をして蒸し焼きにする。	
a-付) ニンジンラバ	にんじん レモン はちみつ こしょう オリーブ油 レタス	10 5 1 0.01 0.5 15	①にんじんをサラダおろし器（シリシリスライサー）などで細切りにする。 ②レモンの皮をおろし器で表面を削り、にんじんへ入れる。 ③絞り器でレモン汁をつくる。 ④②へ③を入れ、こしょう、はちみつ、オリーブ油を入れ混ぜる。	
・キクラゲとあさりの中華風マリネ	切干大根・乾あさりの水煮（缶詰） きくらげ・生干しそび あさりの水煮汁+水 穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 千切りしょうが とうがらし	8 12 20 2 200ml 9 3 1.8 2.5 2 0.01	①切干大根を水につけ、戻しておく。 ②鍋にaを入れ、火にかけ、沸騰したら水を切り、適に切った切り干し大根、あさりの身、きくらげ、干しそびを入れ、再沸騰したら、火を止める。	
・ナット昆布和え	きゅうり なす みょうが 刻み昆布 めんつゆ3倍濃厚 モロヘイヤ オクラ さくらんぼ	20 20 10 1 3 10 10 25	①なす、きゅうりはスライスする。 ②モロヘイヤは茹で、細かく切る。 ③みょうがはお湯をかけ、小口切りにする。 ④切った野菜にナット昆布、めんつゆを入れ、昆布の粘りが出たら、完成。冷蔵庫で冷やす。	
栄養価	エネルギー 598kcal	たんぱく質 30.2g	脂質 12.3g	食塩相当量 2.3g



減塩レシピコンテスト 料理部門

上十三地区 長瀬和彦 会員

献立名	材料名	分量(g)	作り方	献立の写真
長芋と鶏肉のバタポン炒め	バター 鶏もも肉 さやいんげん 長芋 ポン酢 こしょう	3 30 5 50 5 少々	①鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは2~3cmに切る。長芋は1cm厚さのいちょう切りにする。 ②熱したフライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒めていく。 ③鶏肉に火がといたら、さやいんげんを入れ、さっと炒める。長芋を入れ、ポン酢とこしょうで味を付ける。	
栄養価	エネルギー 114kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 6.9g	食塩相当量 0.4g

糖尿病透析予防指導管理を少ないマンパワーで効果的に行う方法 ～管理栄養士がチーム立ち上げの中心に～

○工藤茂¹⁾ 増村睦子¹⁾ 齊藤幹雄²⁾ 能登谷愛子³⁾ 藤野ひと美³⁾

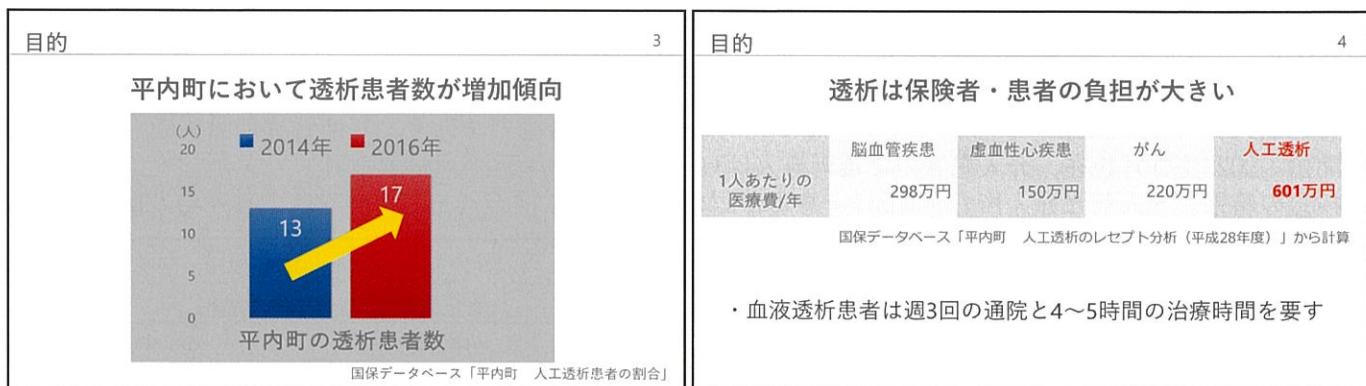
1) 平内町国民健康保険平内中央病院 栄養管理科

2) 同 内科

3) 同 看護部

【目的】

平内町において透析患者数は平成27年からの2年間で13名から17名と4名増えており（国保データベース）増加傾向である。血液透析は週3回の通院と4~5時間の治療時間を要し、医療費も高額なため、患者・保険者ともに負担が大きい。平内町の透析患者の増加を抑制するために糖尿病透析予防指導管理（以下、透防管）チームを立ち上げる。



【方法】

疾患管理テンプレート（企画：協和発酵キリン株式会社）を用いて当院の全外来患者の中からハイリスク患者を抽出する。疾患管理テンプレートに当院の電子カルテから検査データを毎月取り込み、eGFRが急速に低下している患者を抽出。疾患管理テンプレートの中に「到達時期」という項目があり、これはこのままの速度でeGFRが低下した場合20〇〇年〇月に透析導入になることを予測したものである。

具体的には当院の通院患者3,147名の中から、糖尿病の既往歴がある患者919名を抽出し、その中から更にeGFRが急速に低下している患者12名を抽出した。本当に介入が必要な患者だけを絞り込むことにより、少ないマンパワーでも集中して介入することができる。



指導に使用するフォーマットは他職種の負担軽減と使いやすさを重視して作成した。まずは各職種が指導の流れをつかみやすいように「透防管フローチャート」を作成。次に「透防管チェック表」は看護師と管理栄養士が要点を漏れなく指導できるように、一つ一つチェックを入れながら聞き取りする方法とした。なお「透防管チェック表」は、医師が診察の際に目を通して、生活習慣や食事習慣を把握するためにも使用している。

指導後の入力業務が多いと各職種の負担が増えるため、「透防管計画書」は要点を抑えて、簡単に入力できるフォーマットを作成した。

方法

10

方法

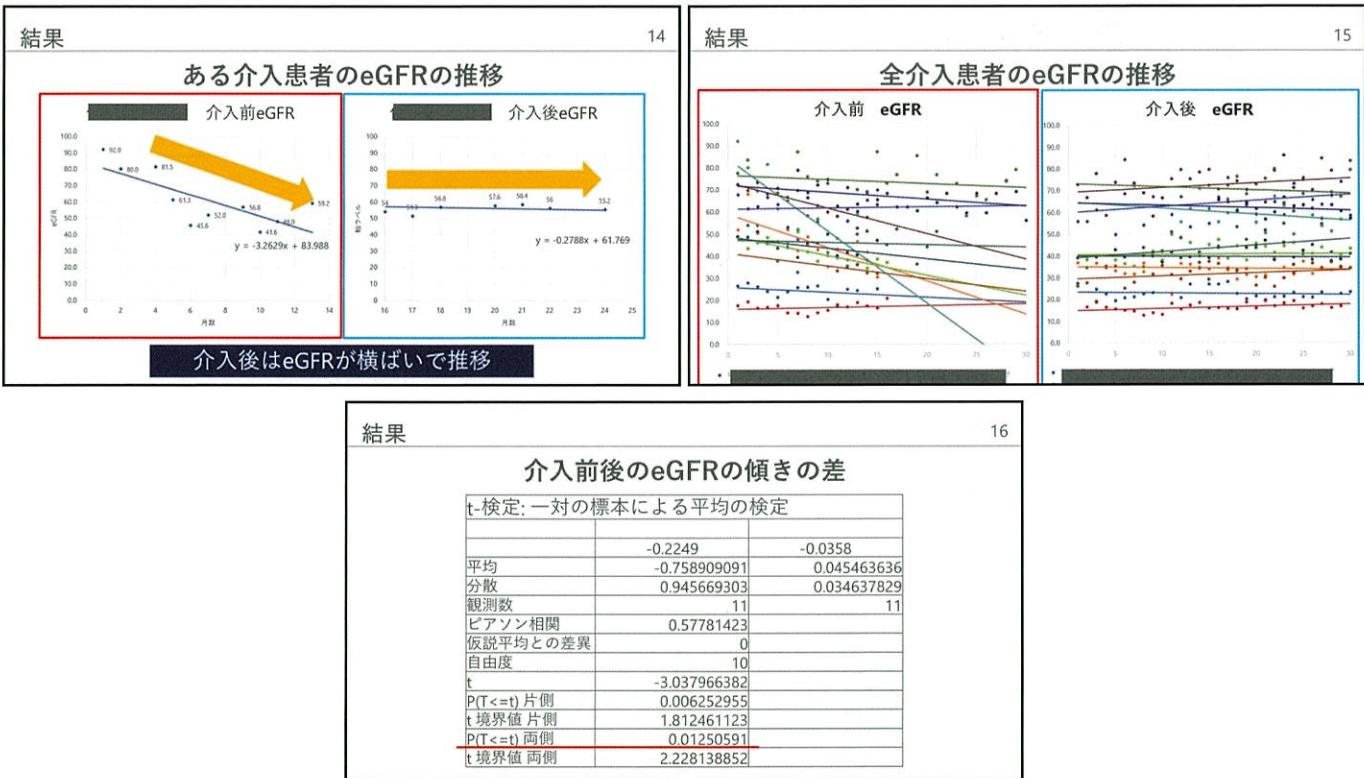
11

透防管チームの立ち上げのため、当院の内科医師、糖尿病療養指導士、医事課に向けてプレゼンを実施して協力を仰いだ。また、平内町役場健康増進課の保健師、管理栄養士に向けてもプレゼンを実施した。平内町役場と連携することにより、町の健康診断で糖尿病腎症が疑われる町民を、透防管チームに紹介して頂くなどの協力をお願いするためである。

【結果】

他職種の協力を得て、2020年4月から透防管を開始。疾患管理テンプレートで抽出された透析ハイリスク患者12名に介入中。2022年1月からはリハビリテーション科にも協力を仰ぎ、高度腎機能障害指導加算を算定開始。2023年5月現在、介入患者中で透析導入は0件となっている。

検定の結果、介入前と介入後のeGFRに有意差が認められた（t検定：一対の標本による平均の検定）。



【考察】

疾患管理テンプレートを用いて透析ハイリスク患者を抽出し、要点を抑えたフォーマットを作成することにより、少ない人的資源で効果的に透析予防ができたと考える。

今後の課題は、通院患者以外のハイリスクな町民に介入することである。当初、透防管立ち上げのプレゼンに平内町役場の健康増進課職員にも参加していただいた。これは平内町の健康診断で、まだ通院していない糖尿病腎症の町民を紹介していただくためである。今後はこのパイプを太くして、まだ通院していない透析ハイリスク患者に介入していきたい。

動き出す「DATあおもり」に集まれ！（コラムその5）

暑中お見舞い申し上げます。昨今も相次ぐ地震や異常気象より自然災害が発生し、多くの人々が被害に遭われました。被災された方々には、衷心よりお見舞い申し上げます。

さて、災害派遣チーム「DATあおもり」は、昨年秋に改名し再度動き出しました。また、DATリーダーが3人増え12名となり、さらにスタッフ8名が県内研修により誕生しました。今後の活動に弾みをつけたいと心新たにしているところです。

今後の活動は、昨年掲げた3つの活動をさらに推進するとともに、新たな活動の展開を理事会で話しあったところです。

1つめはリーダー＆スタッフ育成です。新スタッフの養成はもちろんのこと、現リーダー等の学び直しやDims（栄養士マッチングシステム）訓練、意見交換の企画をします。特に新スタッフ養成では、南部地区の強化を考えています。

（現在 津軽：15名 南部：5名）

2つめは、時系列に整理した災害時支援活動協定書案を自治体と協議、締結したいとしています。

3つめは、特殊調整食品備蓄のリスト作成及び備蓄です。災害時には特殊栄養食品ステーションを開設することとしており、その有効的で効率的



DATあおもりスタッフ育成研修会の様子

な運用のため、活動します。

4つめは、災害発生時等のマニュアル（アクションカード）や各種様式の作成をします。

5つめは、これらの広報に努め、仲間づくりをし、災害時に備えることとします。

私たち栄養士・管理栄養士は、多くの方が給食施設で勤務しており、災害時には自施設対象者（要配慮者）の食と栄養を守る責務を負っています。私たちはその仲間の援け合いはもちろんのこと、広く人々の栄養と食生活を支えることを業としています。

皆さん、まずは災害時に専門職として何ができるか、何をすべきかを考え、ともに活動しませんか！

（齋藤長徳）

半世紀ぶりに神明宮 幻の「亀子焼き」 八戸地区栄養士会会員が復活

八戸市廿六日町の神明宮で4年ぶりに行われる「茅の輪祭」に合わせ、7月1日、栄養士会会員酒井亨さん、木村誠子さんらと地域の地元有志により50年ぶりに郷土の駄菓子「亀子焼き」を復活させ、約300人に振る舞いました。反響も大きく、長蛇の列ができるほどの大盛況で地元新聞でも大きく掲載されました。

亀子焼きは、鶏卵より一回り小さい焼き型に、溶いた米粉を流して焼いたあんこ入りのお焼きで、形が亀の甲に似ていることから名付けられたとされています。神明宮の名物でしたが、残念ながら約50年前に姿を消しました。



2002年、八戸市長者地区の住民団体「長者の未来を語る会」が亀子焼きを復活させようと作り方などの情報を集め冊子を作成し、苦労して入手した焼き型で試食会を開き



ましたが、その後亀子焼が日の目を見ることがありませんでした。

酒井さんは、新型コロナウイルスの影響で2020年から中止になっていた茅の輪祭を4年ぶりに盛り上げようと、栄養士会員や地域の地元有志に呼びかけ、亀子焼きを振る舞うことを実現しました。

亀子焼きを知っている地元のお年寄りからは「とても懐かしい」、知らない若い世代や子ども達からも「とてもおいしい」と亀子焼きを味わってもらうことができました。栄養士会員の活動として地域の皆さんに喜んでもらえる活動ができ、とても有意義だったと思います。

（下沢順子）

Information ☆

理事会だより

令和4年度第5回理事会

令和5年3月11日(土) 開催

1 報告事項

- (1) 日本栄養士会第2回諮問会議について
- (2) 減塩レシピコンテストについて
- (3) DATあおもり活動について
- (4) 各部会・各地区会・各職域協議会の報告
- (5) 職務執行状況および外部委員会の報告
- (6) 令和5年度事業計画(案)について
- (7) 令和5年度事業予算(案)について
- (8) 令和5年度定時総会並びに栄養学術研究会について
- (9) 祝賀会および情報交換会について

令和5年度生涯教育について

秋の研修会について

厚生労働大臣表彰及び県知事表彰候補者について

会員増対策について

令和5年度第1回理事会

令和5年4月22日(土) 開催

1 報告事項

- (1) 令和4年度監査について
- (2) 各部会・各地区・各職域会の報告
- (3) 厚生労働大臣表彰及び県知事表彰について
- (4) 令和4年度事業及び決算について
- (5) 令和5年度定時総会並びに栄養学術研究会について
- (6) 令和5年度生涯教育について
- (7) 令和5年度重点事業について

令和5年度第2回理事会

令和5年6月10日(土) 開催

1 報告事項

- (1) 日本栄養士会第1回諮問会議
- (2) 青森県栄養士会定時総会並びに栄養学術研究会について
- (3) 各部会・各地区・各職域会の報告
- (4) 職務執行状況および外部委員会

2 協議事項

- (1) 令和5年度事業について
- (2) 秋の研修会について
- (3) 会員増対策について
- (4) 市町村行政栄養士配置における要望活動について

研修会のお知らせ

■医療職域

第33回医療職域研修会

日 時：令和6年2月10日(土) 10:20～17:00

会 場：ねぶたの家ワ・ラッセ(完全集合型開催予定)

テ マ：管理栄養士・栄養士のスキルアップ術を学ぶ(案)
「患者、スタッフ、そして自身に寄り添うための心理支援(仮)」

講 師：一般財団法人愛成会 弘前愛成会病院

公認心理士 中新井美歩先生

その他のスキルアップのための座談会、お悩み相談会などを企画中です。

参加費：5,000円(会員割引2,000円予定)

※ 詳細は後日お知らせします。

■八戸地区

令和5年度青森県栄養士会八戸地区会研修会

日 時：令和5年9月30日(土) 13:20～16:00

方 法：リモート開催

内 容：講演「摂食嚥下障害と摂食時の管理栄養士の対応」
～ミールラウンドの着眼点を含めて～

講師 東北大学病院 副管理栄養士長
布田美貴子先生

会員発表 「医療」「地域活動」「福祉」

参加費：1,000円(会員割引500円)

■五所川原地区

五所川原地区会研修会

日 時：令和5年10月20日(金) 18:30～20:00

会 場：五所川原市中央公民館 視聴覚室

内 容：講演「災害時の栄養管理について」

講師 青森県栄養士会会长 斎藤長徳

五所川原保健所 吉田優弥氏先生

参加費：1,000円(会員割引500円)

■上十三地区

親子で楽しく学ぶ 地産地消×バルーンアートワークショップ

日 時：令和5年9月23日(土) 14:30～

会 場：十和田市イベントスペース14-54

内 容：地産地消×バルーンアートワークショップ

講師 あおもり野菜ソムリエの会

AOMORIバルーン集団ねじりんご
豊川和恵先生

参加費：1,500円(会員割引1,000円)

大人1人子ども1人まで1,000円

子ども1人追加毎に材料費分500円プラス