

# EIYO AOMORI 21



PARK DAIKANYAMA  
photo by 向井庸平

青森県栄養士会HP



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

|P.2 令和4年度生涯教育研修会はどうでしたか？  
～アンケートからみえたこと～

|P.4 受賞おめでとうございます/心機一転「DATあおもり」に改名

|P.5 食材紹介「若生こんぶ」

|P.6 活動報告

|P.8 INFORMATION(新事務局員紹介、理事会だより他)

【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

# 令和4年度 生涯教育研修会はどうでしたか？ ～アンケートからみえたこと～

研修部

令和4年度の生涯教育研修会は、前年度に引き続き、会場集合（会場）とオンライン参加（オンライン）の研修を併用し、Withコロナでも中止にならず、全会員が安心して参加できる会の開催に努めました。今年度は目標通り、全ての会を開催することができました。ただ、初回となる6月28日と最後の11月19日の研修会は、会場とオンラインの両方で開催できましたが、7月16日、8月27日、9月17日は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、オンラインのみの開催となりました。会場開催が中止となりました研修会について、会場参加を申し込まれた皆様には、開催形式の変更にご対応いただきました。この場を借りて、ご対応に対して、御礼を申し上げます。

## The 課題 ～概ねいいけど、音声が…～

各研修会実施後にはオンライン受講者に対し、研修会の感想に関するアンケートをしました。結果が図1です。回答数は全ての研修会を合わせて334名でした。スライドの見やすさについて「問題ない」96%、学びにくさについて「ほとんどない」89%、資料入手について「簡単」・「簡単ではないができた」が92%と、

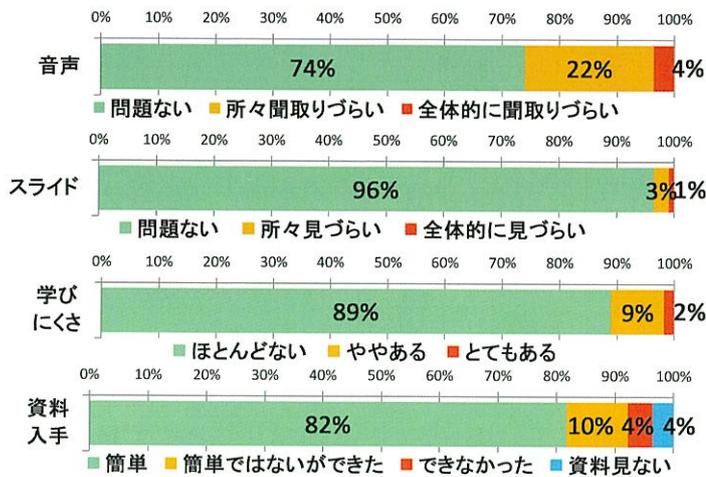


図1. 研修会の感想について（オンライン受講者のみ）

それぞれ前年度の95%、92%、91%とほぼ変化がなく、特段の問題はないと考えます。他方、音声は「問題ない」が74%と、スライドや学びにくさに比べて低く、前年度の78%に比べても改善はみられませんでした。

「全体的に聞きづらい」の9割以上、「所々聞きづらい」の7割以上が、6月18日と11月19日の感想でした。両日はいずれも会場とオンラインの併用であり、リンクステーション青森以外の会場で開催していました。会場の音声は、会場スピーカーの音声を、マイクスピーカーで拾い、オンラインで配信しています。会場ごとで音響環境

は異なります。その違いに運営が対応しきれないことが、音声を改善できない要因と考えました。次年度も会場とオンラインの併用を予定していますので、対策として、会場はすべてリンクステーションホール青森とし、同一の音響環境のもとで開催することで、オンラインの音声をより安定化し、改善を図りたいと考えています。

## Wellcome to 生涯教育研修会 ～寄せられたいいね！～

ここでは、アンケートでいただいた研修会に参加の会員さんの生の声をご紹介します。ほんの、ほんの一部ですが、ご覧ください。

山口健太先生の講義：食べられずに苦しい思いをしている方への声掛けや対処法をかなり間違っていたような気がします。食べられない方に寄り添い余分なストレスをかけないように配慮し関わっていきたいと思います。ありがとうございました。

須永将広先生の演習：とてもわかりやすく、私のPESアレルギーも解消してくれるような気がいたしました。日々の業務の中でしっかりとアセスメントができるよう、自己研鑽する必要性を感じました。あり

がとうございました。

棟方秀和先生の講義：チャットにて何度か問題が出されたのがよかった。自分のなかで講義内容の理解度を確認できたことや、頭のなかでしっかり咀嚼して理解を深めることに役立ったと感じました。

三原法子先生の演習：輸液と体液の基礎について、低ナトリウム血症、脱水、浮腫などについてとてもわかりやすく教えて頂き、かなり面白く役に立つ講義でした。ぜひまた別のテーマでもお話をお聞きしたいです。

谷口英喜先生の講義：なかなか学ぶ機会の得られないグル音や嚙下音などについて、実際の音源を使い具体的な内容でご教示いただき、本当に貴重な機会となりました。

コメントいただいたように、新たな学びや忘れていたことの再確認など、会員の皆さまは生涯教育研修会に参加して、色々な発見や刺激を得ているようです。

生涯教育研修会のテーマは、会員さんからのアンケートを基に理事会の中で、今、会員の皆さまに必要とされるものは何かを話し合っています。食べること、栄養をとることは、生涯にわたることです。自分が直接携わることのない領域の講話であっても、共通点や接点があり、新たなアイデアや取り組みのきっかけとなることもあります。テーマは、医療や高齢者に関するものが多くなる傾向はありますが、小児や地域、スポーツ、基礎から実践に至るまで幅広くテーマを設定する予定です。えっ、この先生の講義も1,000円で聞けるの！？などの驚きもあるかも。次年度もご期待の上、是非ご参加ください。

### Challenge!! 認定管理栄養士・栄養士

9月末～10月にかけて全会員を対象に生涯教育研修会に関するアンケートを実施し、53名の方から回答がありました。認定管理栄養士・栄養士に関する設問があり、その結果を図2に示します。認定管理栄養士・栄養士に「関心のある」方は77%と、研修部の予想よりも多い結果に驚きました。認定管理栄養士・栄養士を増やす対策の上位は、取得のメリットを増やす68%、取得のための費用を減らす58%、取得のメリットを周知する49%でした。取得のための課題を簡単にするよりも、取得メリットに魅力を持たせる方が大事ということが伝わってきます。

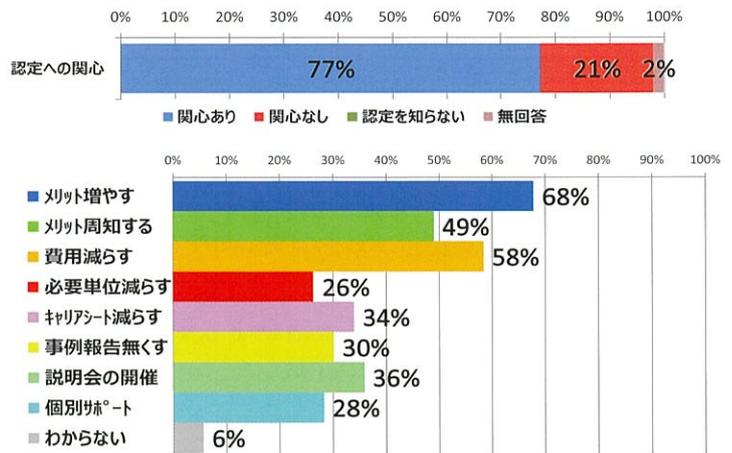


図2. 認定管理栄養士・栄養士について (全会員対象)  
上) 認定管理栄養士・栄養士への関心度  
下) 認定管理栄養士・栄養士を増やすための対策

取得のメリットとしてあげられるのは、認定管理栄養士に関してですが、がん、腎臓病、糖尿病の各病態専門管理栄養士の申請資格の1つであることが挙げられます。ただ、それらの各病態専門管理栄養士を受験しない会員も少なくないと思います。そう考えると、メリットは、ズバリシンプルに、『日頃の自己研鑽を形にする！』かなと考えます。これまで時間を削り、料金を払い、好きなことを我慢して、自己研鑽のために研修会に出席してきたのではないのでしょうか。これまでの頑張りを、形にするチャレンジをされてはいかがでしょうか。余談ですが、県内で取得された方はまだおりません。青森県初の取得を目指すというのが、今だけの目標になるかもですね。なお、生涯教育の基本研修は続々オンライン化されています。日本栄養士会のホームページから申し込むことができますので、単位が不足しているなどの方は是非ご活用ください。

認定管理栄養士・栄養士へのチャレンジに迷っている、申請方法がわからず困っている方がおられましたら、県栄養士会研修部宛にメール (eiyou@trust.ocn.ne.jp) でご相談ください。研修部が応援します！

# 厚生労働大臣表彰 受賞おめでとうございます



黒石市国民健康保険黒石病院  
柴 崎 政 孝

この度、青森県栄養士会の推薦により、栄養指導業務功労者として厚生労働大臣表彰をいただき、身に余る光栄と思っています。これもひとえに青森県栄養士会をはじめ会員の皆様、また職場の皆様のご指導、ご支援の賜物と思っております。心より感謝申し上げます。

私は、平成元年に青森県栄養士会に入会し、病院の栄養士として30年以上経ちます。今振り返ると、栄養士になりたての頃は、献立作成から発注、調理と給食管理が主な業務でした。その後、入院時食事療養費の見直しが始まり、適時適温、選択メニュー、食堂加算など社会情勢の変化と患者さんのニーズに沿った医療、福祉の改定があり、その度に、新たな業務への準備に追われていた頃を思い出します。そして、病院栄養士の業務の大きな転機として印象深いのは、平成18年の栄養管理実施加算の新設です。これまでの業務の他に、病院の管理栄養士として患者さんを診て栄養状態を評価、改善する方向へと大きく変わりました。この時は、何しろ新たな業務の上、栄養評価方法等が分からず、日本栄養士会や青森県栄養士会医療部主催の研修会に参加し猛勉強したことをつい最近のように思い出します。また栄養指導業務に関しましても、食事を指導するティーチングから患者さんへ寄り添い、行動変容につなげるコーチングへと移り変わった時でもありました。



私がこれまで栄養士の業務を続けてこれたのも、栄養士会という存在があり一緒に学ぶ仲間がいたからこそと思っております。今後も自己研磨に励み、微力ながら県民の健康増進に、また青森県栄養士会の会員の為に貢献していきたいと思っております。この度は本当にありがとうございました。

## 心機一転「DATあおもり」に改名！（コラムその4）

今年もよろしくお祈りします。昨年も本県において自然災害が発生し、多くの県民が被害に遭われました。被災された方々に衷心よりお見舞い申し上げます。

さて、本会の災害派遣チームは「DATあおもり」と昨年秋に改名しました。JDA-DATからチーム力をもって、より地域社会に根差した活動を志す表明です。少し停滞気味だった活動はDATリーダーが4人増え12人となりました。秋からのリーダー会議では、大きく3つのことを検討しています。

1つは災害支援計画です。中でも発災前の体制づくりでは、県内体制2ブロックに分けた運営、日栄や近隣県栄との協力体制、県関係部署との連携、物資援助の協力などを掲げ、発災後の対応では、DATあおもりの招集、県対策本部との連携を、復旧・復興期の行動計画では、炊き出し支援、援助物資の仕分け支援、特殊食品支援、避難所等での栄養食事相談などを小見出しとし、時系列にその対応を整理しています。

2つめはスタッフ育成です。専門職としてできる災害支援活動を行うためには、それなりの知識とモラルをもって被災地に臨む必要があります。一定のプログラムに沿った研修修了者がチームとなって有効に活動することが必須です。3月の開催を予定しています。

3つめは、特殊栄養食品についてです。発災時、本会は災害時要配慮者への支援を行う目的で特殊栄養食品ステーションを設置する方向であり、いかに有効で効率的に長期に運用できるかを検討しています。さらに2023年度には、青森県との災害協定の締結を予定しています。

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助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。

まずは皆さん、DATあおもりのスタッフとして災害支援活動を一緒に考え、ともに活動しませんか！

（齋藤長徳）

## 食材紹介 わかおい 若生こんぶ

昆布はうまみ成分のグルタミン酸を豊富に含み出汁や煮物、佃煮などとして重宝される食材ですが、「若生（わかおい）こんぶ」をご存じでしょうか？

昆布は1年間成長し根元を残して一度枯れてしましますが、再び根元から成長をはじめ大きく厚みのある昆布になります。この2年目の昆布を食用に収穫しています。

若生こんぶは、薄く繊維がまだ柔らかい若芽の時期に収穫した1年ものの昆布で、津軽半島沿岸で3月～5月に収穫したものです。収穫後は天日干しと陰干しをします。



その若生こんぶを海苔の代わりにおむすびにしたものが「若生こんぶおむすび」で、津軽弁では「わがよまんま」とも言われ昔から津軽地域で食べられてきました。

若生こんぶおむすびについてあれこれ調べてみると、令和3年3月13日に、おむすびニッポンというNHKの番組で取り上げられていることがわかりました。お笑いコンビずんの板尾和樹さんと玉林さんが、日本各地のおむすびを地元の方のエピソードを交えて紹介する番組です。若生こんぶおむすびは食べ方にもコツがあり、歯が昆布の繊維と平行になるように噛まないとうまく噛み切れないと紹介されていました。若芽の薄い昆布とはいえやはり昆布は昆布ですね。文豪太宰治も好んで食べていたそうですよ。

作り方は、若生こんぶの表面の塩を軽く手で払い、昆布の上に温かいご飯を広げ、4つの端を内側に織り込んだら、中央に向かって両端をさらに折り込む。おむすびですからご飯をうまく包み込めば良いわけですが、巻き方に海苔とは違った工夫があります。プチットした歯ごたえとともに、ほどよい塩味、昆布の香りが口の中に広がります。

余談ですが、今別町の非公認キャラクターとして、わがよまんまをモチーフにしたマグネットやキーホルダーなどのグッズが作られ販売されています。地域で昔から親しまれてきた郷土食であることがうかがえます。

インターネットでは、若生こんぶを食材に使ったふりかけが販売されており、ふと表示を見てみると福岡県の製造業者さんでした。県産食材が遠く福岡県でも認められているうれしさと、県内のいい食材が6次産業として活用されればという期待を感じました。

若生こんぶと若生こんぶおむすびを販売しているお店は多くはないものの、津軽地方に訪れた時には是非ご賞味ください。

(広報部)

(参考)

青森県水産増殖センター 青森県沿岸におけるコンブ目植物の分布  
NHKおむすびニッポンwebページ  
一般社団法人日本昆布協会 こんぶネット  
龍飛岬観光案内所龍飛館ブログ

## 減 塩 活 動

### 【青森地区】

#### あおり健康寿命延伸フェア2022

令和4年11月20日(日)  
サンロード青森 サンホール  
◇ステージ発表(クイズ)

減塩にチャレンジ! ~かしこく減らしてイキイキ生活~  
◇減塩タペストリー、フードモデル 展示

アンケート回答者は60名いました。アンケートに協力いただけなかった方々を含めると100名程度の方々がブースに足を運んで下さいました。減塩に関する質問をいただいたり、こちらの説明に耳を傾けるなど、関心を持っていただく機会を得ることができました。



いフードモデルや展示の説明、また抱えている食事療養の相談を行いました。来場者からは「前にここで指導を受けてからみそ汁の味を薄くするようになって、他も減塩するようにしたら病院で褒められたんだ。」との嬉しい言葉を聞きました。



### 【八戸地区】

#### 八戸市健康パネル展

令和4年10月15日(土)~19日(水)  
八戸市ポータルミュージアム はっち  
減塩タペストリー、減塩リーフレット、減塩レシピの展示を行い、参加人数728名の参加がありました。



### 【弘前地区】

#### 弘前健康まつり

令和4年7月3日(日)~8日(金)  
ヒロロ3階市民文化交流館イベントスペース

今年は新型コロナウイルス感染予防を考慮し、無人によるパネル等展示で行われました。テーマは「子どもの頃から身につけよう健康習慣」であり、当会ではテーマに合わせて「減塩」と「糖の摂りすぎへの注意」を中心にパネルを作成し展示さらに健康ティッシュ、ヘルシーダイアリー、減塩ちらしの無人配布を行いました。来場者からは、「減塩の意識が高まった。」「ケチャップは他の調味料よりも塩分が少ないのだとわかった。」との声がありました。



### 【上十三地区】

#### 十和田市南コミュニティまつり

令和4年10月16日(日)  
十和田市南コミュニティセンター  
減塩パネル展示、地区内の健康課題である痩せているが高血糖の中高年に対応しました。リーフレット等を展示し、来場者約120名の参加がありました。久しぶりの開催で減塩コーナーへの来場者は予想より多く、展示を熱心に見ている方々が印象的でした。



#### 東北町健康福祉まつり

令和4年11月5日(土)、6日(日)  
東北町保健センター

減塩パネル展示、来場者約700名参加がありました。減塩レシピを参考にしたいと資料を手にとってくださる方々が多く関心の高さを感じました。



#### 黒石健康まつり

令和4年11月19日(土)  
スポカルイン黒石

減塩に関する展示、1600kcalモデル展示し、減塩意識に対するアンケートに協力いただき(300人)、その方々に減塩に関する景品を配布しました。その後、個々へより詳しく

## 地 区 会 の 活 動

### 【弘前地区】

#### 弘前地区研修会

令和4年12月17日(土)  
リモート開催

テーマ:「最近の糖尿病治療について」  
講 師: 国立学校法人弘前大学医学部附属病院内分泌内  
科・糖尿病代謝内科 准教授 柳町幸氏

参加者: 会員26名、学生23名

参加者からは、「糖尿病のお薬の種類、効果について詳しくわかりやすく聞けてよかった。」「高齢者の血糖コントロールについて理解を深めることができました。」など参考になったとの意見が多くありました。



### 【八戸地区】

#### 八戸地区会研修会

令和4年10月1日(土)  
リモート開催

会員発表:「コロナ禍での対応について」

中村美智子会員  
「高齢者の栄養管理について~サポート食を活用した食事調整により経口摂取移行ができた1症例~」  
松浦遙氏会員  
「嚥下調整食への取り組み」

白井真梨恵会員  
講 演:「認知症患者の栄養管理~食べられない時の工夫~」  
弘前愛成会病院 石岡拓得氏

参 加: 25名

知りたかった内容が多く充実していた、会員発表も業務の参考になるといった感想が寄せられました。

**【五所川原地区】**

**五所川原地区会研修会**

令和4年9月30日(金)

五所川原市中央公民館

テーマ：認知症患者の栄養管理～食べられないときの工夫

講師：弘前愛成会病院 管理栄養士 石岡拓得氏

参加者：会員9名、非会員5名

認知症患者の食事の問題点を、病態や薬物療法などをかからめ、わかりやすく説明していただきました。食事摂取量の評価が大切なこと、食事摂取時の観察ポイントなど、すぐに業務に活用したい内容でした。質疑応答も活発で終了



後のアンケートでは、「とても良い勉強になった」「仕事のやる気が出た」などの意見が多くあり充実した時間を過ごしました。

**【上十三地区】**

**上十三地区研修会**

令和4年7月30日(土)

会場、オンデマンド配信

心も身体もリフレッシュヨガ

講師：高橋沙弥花氏

参加者：9名

身体を伸ばすのも久しぶりでスッキリした、オンデマンド配信で何度も視聴できるのでありがたいといった感想がありました。

**職 域 の 活 動**

**【地域活動職域、勤労者支援職域】**

**地域活動職域会・勤労者支援職域会合同研修会**

令和4年11月5日(土)

青森県観光物産館アスパム

講義：「食べる」～栄養と口腔の関わり～

講師：青森県歯科衛生士会 歯科衛生士 阿保ひとみ氏

事例・業務紹介

「つどいの場、パワーポイントの活用法」

木村誠子会員

「グループホームの栄養管理」 古川寛美会員

「企業の栄養士の仕事」 川守康子会員

参加者：11名

歯周病と全身疾患の関係、口腔の役割、歯ブラシの使い方など、とても分かりやすい講義で、終了後のアンケートも好評でした。また、事例・業務紹介についても、いろいろな方の業務内容が聞けて良かったとの意見が聞かれました。

**栄養ケア・ステーション研修会**

令和4年10月2日(日)

オンライン開催

基本研修 「地域ケア会議の概論」 会長 齋藤長徳氏

「地域ケア会議における栄養士の役割」

副会長 伊藤恵美子氏

実践例 「地域ケア会議における適切な助言のための実践・事例集より」 増田病院 古川寛美氏

参加者：28名

地域包括支援センター、または市町村が主催する地域ケア会議に参加するための研修会を開催しました。終了後のアンケートは好評で、「とても分かりやすかった」「ケア会議に参加してみたい」などの意見が多数ありました。

**青森県栄養士会 秋の研修会**

令和4年10月15日(土)

青森市中央市民センター

会場参集及びオンライン開催

学術講演：「日本の栄養が地球を世界を変える“ジャパン・ニュートリション”が導く未来の可能性」

講師 日本栄養士会 会長 中村丁次氏

シンポジウム 「食品成分表八訂をどう捉えるか～職場にどう活かすか～」

医療の立場から 八戸市民病院 管理栄養士中田有香会員

福祉の立場から (株)栄研 栄養管理課課長 山本倫子会員

学校健康の立場から 十和田湖畔学校給食センター

栄養士 長瀬和彦 会員

座長 青森県栄養士会 会長 齋藤長徳氏

各職域セミナー

○医療・研究教育

「周術期栄養管理実施加算について」

講師：山形県・酒田市病院機構 日本海総合病院

茂木正史氏

○福祉《高齢・障がい・児童》・地域活動

「日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食2021(食事)について」

講師：弘前大学医学部附属病院 医師 藤田彩香氏

○学校健康・公衆衛生

「うま味を上手に活用した、おいしい減塩」

講師：味の素株式会社 食品事業本部 東京支社

東日本広報グループ長 市川恒子氏

昨年度に続き第2回目の秋の研修会を開催しました。学術講演では、中村丁次会長から環境負荷の少ない、持続可能な食事について御講演をいただき、新しい視点から“食べる事”を考えるきっかけとなりました。

シンポジウムでは、各職域の現場での八訂食品成分表の使用の実情について聞くことができました。食事摂取基準2020や各ガイドライン等との関係性を考慮しつつ、七訂・八訂を適宜使い分けながら利用者さんの健康の維持・増進に寄与することが大切であると感じました。

各職域セミナーでは、それぞれの職域の研修会を一堂に開催しつつも、職域を越えて自分の興味がある講演に参加できるものとして開催しています。今回は3会場に分かれて開催し、オンラインで御講演をいただきました。オンラインでは多少のトラブルがあったものの、今後も会員のスキルアップにつながるよう研修会を開催してまいります。



秋の研修会

# 新事務局員紹介



青森県栄養士会事務局  
川村 純子

この度新しく事務局員となりました、川村です。  
まずは焦らず、少しずつ業務に慣れていきたいと思えます。そして身に付けたことが自分のためにも栄養士会のためにもなるように働いていきたいです。  
これからよろしくお願いいたします。

## Information

### 理事会だより

#### 令和4年度第3回理事会

令和4年9月3日(土)開催

##### 1 報告事項

- (1) 日本栄養士会定時総会について
- (2) 北海道・東北地区栄養士会長会議
- (3) 職務執行状況および外部委員会について

##### 2 協議事項

- (1) 減塩活動について
- (2) 秋の研修会について
- (3) 初任者研修会について
- (4) 栄養士会説明セミナーについて

- (5) JDA-DATあおもりの構築について

##### 3 各分会・各地区会・各職域会報告及び提案事項

#### 令和4年度第4回理事会

令和4年12月17日(土)開催

##### 1 報告事項

- (1) 生涯教育研修会について
- (2) 秋の研修会について
- (3) 中間監査について
- (4) 青森県栄養士会説明セミナーについて
- (5) 職務執行状況及び外部委員会について

##### 2 協議事項

- (1) 減塩活動について
- (2) 栄養ケア活動支援整備事業について
- (3) 令和5年度総会並びに栄養学術研究会について
- (4) JDA-DATあおもりについて
- (5) 次年度事業及び予算について
- (6) 次年度の生涯教育研修会について

##### 3 各分会・各地区会・各職域会報告及び提案事項

### ☆令和5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5年3月31日**までに、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

厚生省・農林水産省認可



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