

2024年2月号

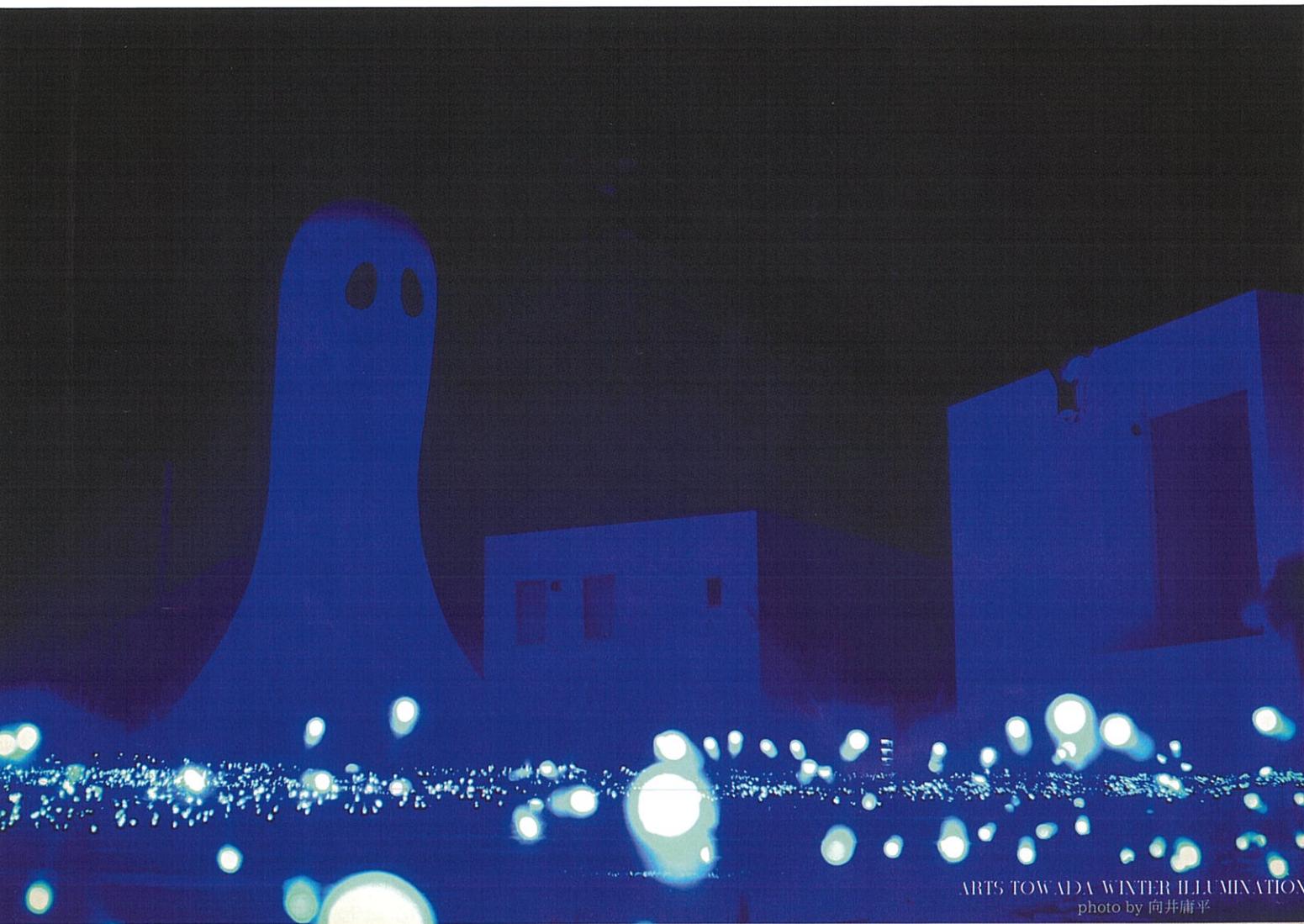
vol.47

通算65号

令和6年2月1日発行

公益社団法人青森県栄養士会広報誌

EIYO AOMORI 21



ARTS TOWADA WINTER ILLUMINATION
photo by 向井庸平

青森県栄養士会HP



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

食あおもり モクズガニの旨味たっぷり！東北町「ガニ汁」 |P2

初任者研修会に参加して／DATあおもり（コラムその6） |P4

入会案内／栄養士会公式アカウント開始予定 |P5

活動報告 |P6

INFOMATION(理事会だより他) |P8

【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

郷土料理



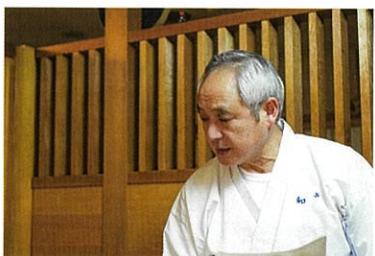
青森

ガ
ニ
汁



【取材協力】

宝湖活性化協議会
会長 和田富雄



**モクズガニの旨味
たっぷり東北町の
郷土料理**

今回は、小川原湖に面した上北郡東北町の郷土料理「ガニ汁」を紹介します。東北町で和食を提供する「和幸」の店主であり、小川原湖の食材を生かして地域の活性化を進める宝湖活性化協議会の会長和田富雄さんにお話を伺いまし

栄養満点！郷土の恵み



「ガニ汁」は小川原湖に生息するモクズガニを使った郷土料理で、濃厚なカニの風味とふわふわの食感が特徴です。

材料となるモクズガニ（モズクガニではありません）は、ハサミ脚に軟らかい毛が生えており、その毛が藻屑のように見えることから「モクズガニ」と言われています。調理前のモクズガニの毛を触らせてもらいましたが、予想外に軟らかく不思議な感触でした。地元漁師の間でモクズガニは「沼ガニ」または単に「ガニ」と呼ばれています。小川原湖の中でも獲れる場所によって身の味も変わり、店主さん曰く今日のカニは甘味があるとのことでした。



モクズガニの旬は5月～7月、10月～12月頃です。ガニ汁にはオス・メスのどちらも使われ、独特の風味がガニ汁の味を引き立てます。モクズガニを殻付きのまま細かくつぶすことで、かにの風味や旨味を取り出し、その汁をしょうゆ仕立ての味付けで煮込みニラを加えて味わいます。

モクズガニの下処理で注意する点として、カニのドロを吐かせて臭みを取るために3～4日水槽に入れる必要があるのですが、カニが動き回ると身が痩せてしまうため水槽の中を暗くしおとなしくさせておくとのことでした。また、調理で気を付ける点は、カニの身が下に沈むと焦げてしまうため、優しくかき混ぜることが大切とのことでした。

今回、素朴で深い味わいのガニ汁を食べた後、ご飯を加えて雑炊にしていただきました。カニの旨味が染み出たスープとご飯が絡み合いとても美味しくいただきました。東北町のガニ汁を味わってみてはいかがでしょうか。



ガニ汁の作り方

- 淡水のカニは泥臭みがあるため、モクズガニを3～4日間水槽に入れ、ドロを吐かせて臭みを取る
- モクズガニを丸ごと細かくつぶし、殻を取り除く
- それに水を加えてできた原液を濾してスープを作る
- 酒、しょう油、塩、ニラを加える

(撮影・取材・編集)

中村広美・白山八千代・向井庸平/青森県栄養士会広報部

初任者研修会に参加して



特別養護老人ホーム 一葉園 丸井 裕貴子

今回、初任者研修に参加させて頂き、改めて「食べることの大切さ」と「食に関わる専門職」であることを認識することができました。

パソコンや机に向かい、献立を考える、栄養面を考えるだけではなく、食事を実際に食べる利用者様一人一人の状態を把握し、どのように提供したら食べてもらえるのか、調理師や介護職員、看護職員など多職種との連携が、利用者様のためになるのだと思います。

また、研修後半に行った各職域に分かれてのグループワークでは、福祉分野の今後の方向性や先輩からの実際の職場で取り組んでいることなどをお聞きすることができ、自分の疑問にも丁寧に答えて頂き、とても貴重な時間でした。

私自身、現在の職場になってから、外部への研修会参加や他の栄養士の方々と情報交換などお話をさせて頂く機会が少ないと感じました。今後も研修会などには積極的に参加し、新しい情報を得ることはもちろん、様々な職域の栄養士の方々と交流することで、自分の管理栄養士としてのスキルを上げていきたいと思います。



芙蓉会村上病院
栄養科 岩根朱里

初任者研修を通して、栄養士・管理栄養士として何が求められているのか、自分たちの価値や意義を認識した上で働くことの重要性を改めて確認することができました。

そのためにもプロとしての意識を持ち、学び続ける姿勢を忘れず、専門性を高めていくことが必要であると感じました。

生きる上で切り離せない「食」という行為を専門性を活かして、いかに人々の支援に繋げていくべきか、また、老若男女一人一人の人生は一つとして同じものはない中で、どのようにしたら相手に納得してもらい「食」を通じた支援を受け入れてもらえるのかなど、「食」というものは身近でありながら考えさせられることが沢山あるものだと気づく機会にもなりました。

現在、病院では栄養指導や食事の時間など患者様と接する場面が多くありますが、患者様の考えていること、感じていることは様々です。そのような中でも一人一人に寄り添い、それぞれに適した支援ができる管理栄養士を目指し、日々の勉学に努めてまいりたいと思います。

グループワークを通じて、同職種の先輩方や他施設の方との意見交換は充実した時間となりました。今回は貴重な機会をいただきありがとうございました。

「DATあおもり」仲間になりませんか！（コラムその6）

このたびの令和6年能登半島地震により、亡くなられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

さて、今回の災害では、ご承知のように多くの避難所や医療・福祉施設の場で栄養や衛生が課題になっております。そんな中、日本栄養士会の災害支援チーム（JDA-DAT）は、保健医療活動チームの一組織として、多職種チームとの連携協働及び管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮した栄養・食支援活動を継続的に実施することを責務として、1月2日に災害対策本部を設置し、石川県栄養士会、石川県保健医療福祉調整本部と連携し特殊栄養食品ステーションを七尾市に設置しました。また同市にJDA-DAT号を配備しました。即座にDMAT拠点に液体ミルクの搬入を行うと同時に賛助会員への支援物資提供依頼と搬送等の調整を行っています。1月15日現在、北陸、東海、近畿、新潟、長野の16府県のJDA-DATが、石川県栄養士会の要請を受け、支援または支援準備を行っています。

DATあおもりは、待機の状態です。

本県の災害派遣チームDATあおもりは、リーダー12名、スタッフ8名の20名です。今回の要請には、このメンバーでの対応を考えていますが、ぜひあなたも仲間になってみませんか。

DATあおもりの今後の活動は、1つめにリーダー＆スタッフ育成です。2つめに、災害時支援活動協定書を自治体と協議、締結する。3つめは、特殊調整食品備蓄のリスト作成及び備蓄です。4つめは、災害発生時等のマニュアル（アクションカード）や各種様式の作成です。

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支援はもちろんのこと、広く人々の栄養と食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)

お近くの未入会栄養士・管理栄養士にお知らせください！

令和5年度まで、新卒で新入会の栄養士・管理栄養士を対象に、入会年度の1年間、青森県栄養士会が主催するすべての研修会の参加費を無料としてきました。

令和6年度から、新卒の条件をはずし新入会の栄養士・管理栄養士を対象といたします。

会員の皆様、まだ未入会の栄養士・管理栄養士がお近くにいましたら、研修会を受けやすくなるこの制度を是非お知らせください。

① 青森県栄養士会主催の入会年度の研修会がすべて無料

令和6年度の予定研修会	入会にかかる経費（有料）
・生涯学習研修会 1コマ1,000円×15コマ	青森県栄養士会年会費 10,500円
・秋の研修会 2,000円	日本栄養士会年会費 6,500円
・初任者研修会 2,000円	入会費（1年目のみ） 1,000円
・その他 各地区・各職域研修会	
計 18,000円以上 無料	計 18,000円

② 青森県栄養会・日本栄養士会の会員になると

- ◆2年目以降も会員割引で研修会に参加できます。
- ◆新制度、実践資料、研修会のご案内など様々な情報を掲載した「栄養青森21」、「日本栄養士会雑誌」が届きます。
- ◆まさかのときの栄養士賠償責任保険（1億円）に自動的に加入になります。

③ 入会方法

- ・県栄養士会WEBページから入会
 - ・県栄養士会ホームページから入会申込書をダウンロードし、郵送またはFAX
- ※QR「青森県栄養士会 入会案内・様式」で検索



QRコード

青森県栄養士会LINE公式アカウント開始予定

(公社) 青森県栄養士会

LINE公式アカウント

お友達募集中

新着情報をお届けします!

@https://lin.ee/KPb1QZc

▼ 友だち追加方法

- ① ホーム画面へ
- ② 友だち追加ボタンをタップ
- ③ 「QRコード」から読み取る
- ④ 友だち追加で完了

青森県栄養士会では、LINE公式アカウントを開設し、研修会のご案内や地区会・職域会などの情報をよりタイムリーに配信していきます。県内だけではなく、全国での大切な情報などもお届けする予定です。

また災害などの緊急事態での情報伝達にも活用していきます。
情報配信は令和6年度からスタート予定です。

本格運用はもう少し先になりますが、お友達登録は可能ですので、友達追加方法の①～④の順に操作してください。みなさま、どうぞご登録をお願いいたします。



減 塩 活 動

【弘前地区】

弘前健康まつり

令和5年7月9日（日）

ヒロ口4階市民文化交流館ホール
「食品の塩分、ジュースの糖分、野菜の量知っていますか」
ブース来場：約320人

会場のその他のブースで「血糖測定」や「ベジチェック」をやってから来る人も多く、非常に栄養に興味をもって訪れてくる人が多かった。また、子供たちの来場も多く、子供たちが興味を持ち食品に入っている塩の量、ジュースに入っている砂糖の量、理想的な野菜摂取量にビックリしていた。

黒石健康まつり

令和5年11月18日（土）

スポーツカルイン黒石

「食事の適量を知ろう。減塩できていますか？」、ブース来場：約280人

塩分摂取が多いことを自覚している人は多く、食品の中の食塩量を知って改めて減塩を実施しよう。という気持ちになっている人がみられた。

【上十三地区】

十和田市

南コミュニティーセンターまつり

令和5年10月22日（日）

十和田市南コミュニティーセンター
「自分のからだを知ろう」

体組成計測定結果を基に
保健指導98名実施

体組成計測定だけでなくプラスαのアドバイスがあることで健康づ



くりのきっかけにつながると、多くの方が利用された。

東北町

生き活き産業文化まつり

健康福祉部門

令和5年11月5日（日）

東北町町民体育館

来場者410人

減塩パネル展示と栄養相談コーナー

来場者からは、「栄養バランスの良い食事の大切さを再認識できた」「専門家のアドバイスを受けられてよかったです」との感想が多く聞かれ、健康に対する意識を高める貴重な機会となった。



地 区 会 の 活 動

【弘前地区】

弘前地区会前期研修会

令和5年6月24日（土）

柴田学園大学 ハイブリット開催
内 容：ヤクルトオンライン工場見学
講 師：ヤクルト工場説明担当者
参加者 29名

臨床の場で出会う「便秘」の患者に対する適切な乳酸菌の摂り方などのアドバイスや排便アセスメントの情報を聞くことができ、よい研修会だった。

【五所川原地区】

五所川原地区会研修会

令和5年10月20日（金）

五所川原市中央公民館
テーマ：災害時の栄養管理
講 師：青森県栄養士会会長
斎藤長徳 氏

五所川原保健所 吉田優弥 氏
つがる総合病院 花田浩一 氏
はまなす荘 山本夏子 氏
参加人数 10名

災害時の栄養管理とDATあおもりの活動、宮城県気仙沼市での被災経験談、病院、施設での災害時の対応について講演していただいた。終了後のアンケートでは、とても良い内容だったので、もっと多くの人に聞いてほしかったとの回答もあった。



【むつ地区会】

運動教室

令和5年11月17日（金）

むつ市公民館

テーマ：手軽に楽しく出来る運動方法について学ぼう

講 師：フィットネスインストラクター
小川美紀 氏

参加人数 7名

エクササイズバンドを使った下半身の筋トレやピラティスボールを用いての腹筋、青竹エクササイズなど自宅で出来るおすすめの運動と効果についてわかりやすく教えていただいた。



【上十三地区】

親子で楽しむ食育

地産地消×バルーンアートWS

令和5年9月23日（土）

コミュニティースペース14-54

テーマ：親子で食育を楽しく学ぶ
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

参加人数：16名（親子参加6組）



青森県栄養士会第3回秋の研修会

令和5年10月28日（土）

リンクステーションホール青森

学術講演

「短命県返上で今、管理栄養士・栄養士に求められること～QOL健診～（岩木データ等）」

講師 弘前大学大学院 医学研究科 社会医学講座 特任教授

青森県医師会 健やか力推進センター センター長

青森県総合健診センター 理事長 中路重之 氏

各職域セミナー

○医療・研究教育

「特定機能病院における入院栄養管理体制加算への取り組み」

弘前大学医学部附属病院 管理栄養士 三上恵理

管理栄養士 斎藤 誠

「早期栄養介入管理加算への取り組みと今後の課題」

青森県立中央病院 管理栄養士 田沢優一

○福祉・地域活動

「次期介護報酬改定必見～栄養ケア・マネジメントキャリアアップの必要性（パートⅠ）」

介護老人保健施設つがる 管理栄養士 築館寛子

「次期介護報酬改定必見～栄養ケア・マネジメントキャリアアップの必要性（パートⅡ）」

介護老人保健施設ニッコウキスゲ 管理栄養士 坂本悦子

障害者支援施設拓光園 管理栄養士 館山郁子

○学校健康・公衆衛生

「オンライン工場見学」

（株）ヤカルト本社 兵庫三木工場

「ソーシャルメディアの活用について」

むつ保健所健康増進課 課長 蓬畑恵久美



中路重之先生



企業展示



祝賀会

今回の秋の研修会は、従前に帰って集合型のみでの研修会としました。140名の参加者がありました。

学術講演では、短命県返上の最前線で指揮を取る健やか力推進センター長の中路重之先生から、短命の原因や取り組みについて御講演をいただき、栄養士会にも取り組みの協力依頼がありました。

各職域セミナーでは3会場に分かれて開催し、それぞれの職域の研修会を開催しつつも、職域を越えて興味がある講演に自由参加できることとして開催しました。また、賛助会員の企業展示も行い、対面で新製品等の情報提供を受けられる機会を得られました。

研修会終了後は、令和3年度に旭日双光章の栄に浴された吉川和子前会長をはじめ、令和元年度から令和4年度までに厚生労働大臣表彰を受賞された増村睦子会員、浅利由美子会員、磯嶋利恵子会員、蛇名和子会員、伊藤恵美子会員、池田友子会員、柴崎政孝会員、令和元年度栄養改善奨励賞を受賞された石岡拓得会員の祝賀会が和やかな雰囲気の中で催されました。

Information ☆

理事会だより

令和5年度第3回理事会

令和5年9月9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について
- (3) 各部会・各地区・各職域会からの報告
- (4) 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) 初任者研修会について
- (3) 栄養ケア活動支援整備事業について

- (4) 栄養士会説明セミナーについて
- (5) D A T あおもりについて
- 3 会員増対策について
- 4 市町村行政栄養士配置要望活動について
- 5 職域の見直しについて

- (5) 各部会・各地区・各職域会からの報告
- (6) 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) 栄養士会説明セミナーについて
- (3) 栄養ケア活動支援整備事業について
- (4) D A T あおもりについて
- (5) 重点事業について
- (6) 県委託事業、日栄委託事業について
- (7) 会員増対策について
- (8) 職域会の見直しについて

令和5年度第4回理事会

令和5年12月2日（土）開催

1 報告事項

- (1) 秋の研修会について
- (2) 生涯教育研修会について
- (3) 初任者研修会について
- (4) 中間監査について

研修会のお知らせ

研修会の内容、申込方法等は、通知およびホームページでお知らせします。

■弘前地区会春の研修会

テーマ：「弘前大学附属病院の新しい厨房、クックチルシステムを見に行こう！」

日 時：令和6年4月27日（土） 13:00～14:00

講 師：弘前大学医学部附属病院 栄養管理部

管理栄養士長：三上恵理氏

内 容：見学 13:00～13:40

新厨房に関する講話 13:40～14:00

参加費：1,000円（会員割引500円）

■令和5年度上十三地区会研修会

テーマ：『栄養士による栄養士のための交流会』
～参加すれば必ず繋がれる～

日 時：令和6年2月23日（金・祝）

昼の部 14:00～15:30

夜の部 18:30～20:00

会 場：昼の部 十和田市図書館多目的研修室1又はZoom

夜の部 Zoomのみ

参加費：無料（会員特典：次年度当地区会研修会参加費1回分無料GIFT！）

令和6年度青森県栄養士会定時総会並びに学術研究会のお知らせ

令和6年度は下記の日程で開催します。なお、学術研究会開催にあたり、一般演題を募集します。詳細につきましては別途「一般演題発表規定」をご参照下さい。皆様の積極的な発表をお待ちしております。

期 日：令和6年5月25日（土）

会 場：リンクステーションホール青森 4階

令和6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。令和6年度の会費は**令和6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

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

フードモデルとアプリで栄養指導を
もっと楽しく！わかりやすく!!

専用アプリ Smart Food Model ※ iOSのみ対応

スマート フードモデル Smart Food Model モデル

栄養指導にはスマートフードモデルが断然便利!

スマート フードモデルに貼付のQRコードを読み込むと最新栄養価を瞬時に表示!

QRコード

詳しくはコチラ!

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
株式会社岩崎 0120-198-953
〒030-0853 青森市金沢3-31-15 クリーンハイツ102
TEL: 017-721-1862

いわさきグループ www.foodmodel.com