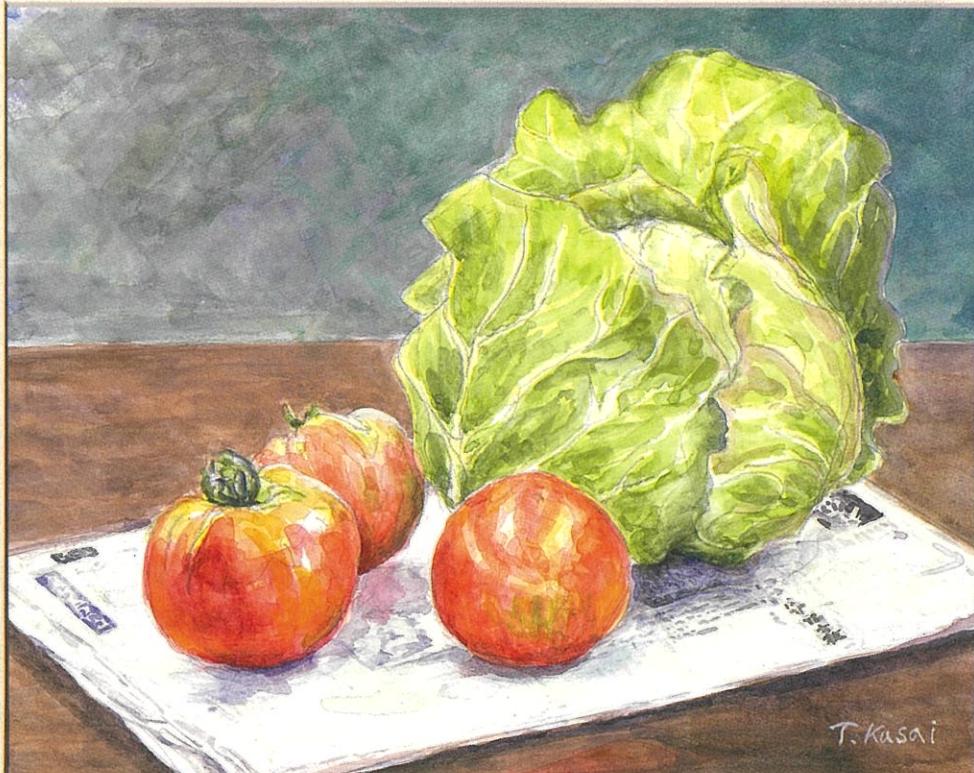


栄養青森21



第34号（通号第52号）発行日 2017年8月 発行者 (公社)青森県栄養士会 斎藤 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://www.aoeYOU.sakura.ne.jp/> e-mailアドレス eYOU@trust.ocn.ne.jp



「初収穫」 絵 葛西ちか子

コラム 野菜を使ったクレヨン	2
県内食材紹介「モズク」	4
施設紹介「弘前市健生病院」	5
栄養学術研究会一般演題優秀賞	6
定時総会・栄養学術研究会	8
新役員紹介	9
栄養の日	9
Information 理事会だより他	10

コラム

野菜を使ったクレヨン

mizuiro株式会社

代表取締役 木村 尚子



子どもの頃絵を描くとき、だれもが手に取るクレヨン。

野菜とお米の油からつくった「おやさいクレヨン」を開発したmizuiro（みずいろ）株式会社 代表取締役 木村尚子さんにお話を伺いました。

■おやさいクレヨンを開発したきっかけをおしえてください

デザイン会社を退職してから自宅を拠点にし、フリーランスのデザイナーとして活動していました。そんな折、藍染展を見に行つたのですが、自然の色で染めた藍色がとてもきれいだと感じました。また、もともと絵を描くことがすごく好きで、絵を描く道具や画材にとても興味があること、そして、青森県は野菜が豊富な土地柄なため、それを活用した絵を描く道具ができないかと漠然と考えていました。

そんな中、青森県の緊急雇用助成金制度に応募したところ、3名で商品の発案から商品化までを行うことになりました。3人ともまだ小さな子どもがいたことから、子どもが最初に使うお絵かき文具であろうクレヨンの開発に決定しました。こうして平成25年の7月から開発がスタートしました。

■野菜を材料にしたクレヨンですが、試作でのご苦労は

まずはインターネットでクレヨンの作り方を調べ、市販の蠟と型を購入し、野菜を粉末にして試作に取り組みました。まるで遊びのような感覚でした。

最初にトマトやニンジンで試作しました。トマトは生よりもピューレが適していました。ニンジ

ンは粒があらく更に細かなパウダー状にする必要がありました。いろいろ試すうちに野菜を原料にしたクレヨンが作れそうだという感触をつかみました。

次にクレヨン製作に協力してくれる工場を探しました。青森県内や東北の中で探すことができず、愛知県の東一文具工業所（とういちぶんぐこうぎょうしょ）さんの協力を得ることができました。スタート時点では、一般的に使われる石油系のワックスで試作をしていましたが、試行錯誤を繰り返しながら、当時あまり出回っていなかった米油、ライスワックス、野菜を組み合わせて作ることにいきつきました。

■いよいよおやさいクレヨンの完成となります

平成26年2月に東京都のビックサイトで開催されたギフトショーという展示会に出展したところ、人垣ができるほどの大きな反響を得て、用意したパンフレットも1日でなくなってしまいました。それをきっかけに販売場所も決定しました。

こうして平成26年3月に商品として「おやさいクレヨンvegetabo」を発売することになりました。5月にSeason2、11月にSeason3、平成27年9月にSeason4を発売しました。野菜を原料にしているので、季節の違いにより10色とも同じ材料を使用することはできませんが、現在は通年生産できるように野菜パウダーを確保し、「おやさいクレヨンvegetabo Standard」として発売しています。

クレヨンの材料にも向き、不向きがあり、果物や、きゅうり、スイカなどの水分の多い野菜は色が出しにくいです。書き心地や発色、米ロウとの相性など、配合を工夫しています。

利用してくださる方からは、青色や赤色を入れてほしいという声がありますが、青色は自然の中に無い色です。赤色はパプリカなどを使っても、パウダーにした時点で彩度が落ちてしましますし、もともと野菜の廃棄部分を利用して作ることを目的としているため、廃棄があまり出ない野菜は使用していません。

■今後の商品の展開は

今後は、10色のStandardを通年販売する予定ですが、単色で新しい色を開発するかもしれません。今年の9月には、青色や赤色を含め、顔料と米油を使って製作する「お米のクレヨン16色」を発売予定としています。

また、個人的にではありますが、野菜中心のランチボックスを提供するお店を開きたいと考えています。私は野菜が大好きなので、地元の旬の野菜を提供したいです。お店のお手伝いをしてくださる方を募集中です。

■木村さんが個人的に気を付けていることはありますか

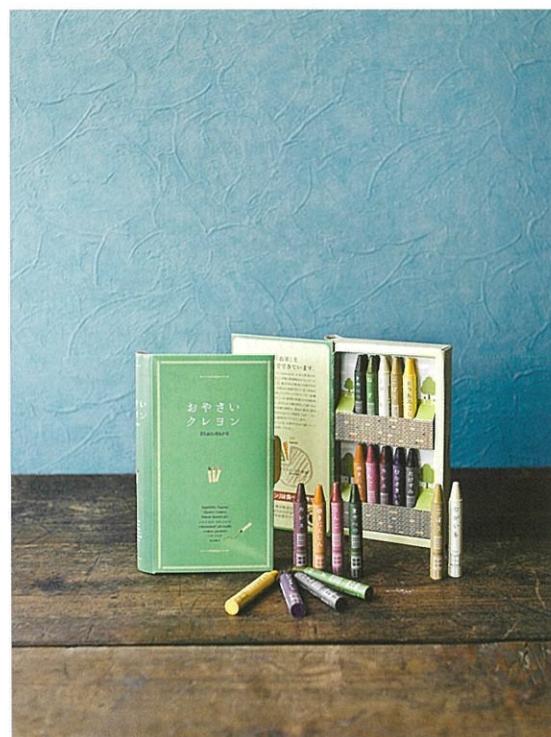
体が資本なので、体力をつけることと、少しダイエットをしたいと思い、2年前からジムに通い始めました。現在は体重をキープしているところです。以前は運動が苦手でしたが、自分の体が変わっていくのを目の当たりにすると、とても楽しく感じます。

食事では、糖質と揚げ物をややおさえ気味にしています。野菜が好きなので、温野菜にして朝からたくさん食べています。

■お話を聞いて

今回は、青森市にあるmizuiro株式会社 代表取締役の木村尚子さんにお話を伺いました。大変失礼ながら、テレビや新聞で拝見したことがある木村さんにくらべて、第一印象は別人かと思うほどスリムに見えました。ジムや食事などにより、健康の自己管理がしっかりとされていました。

新たに企画したクレヨンの発売も間近にひかれ、また、野菜好きが高じて地元野菜を提供するお店を開きたいなど、大変お忙しい中、物腰の柔らかい口調で丁寧にお答えいただき、大変ありがとうございました。



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・介護用食材卸売

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

URL <http://shimosawa.co.jp/>

食 あおもり 県内食材紹介

～各地の「モズク」～

日本各地のモズク

通常「モズク」は、ホンダワラなどの「藻」に付くところから「藻付く」と呼ばれています。岩モズクは「岩」や「石」に付き、水深1mぐらいから14~15mまでの広い海域に生息しています。

モズクはつるりと粘質に富み柔らかく、二杯酢・三杯酢で食べられます。

天然産の「モズク」として食用にされているものは、日本海側の島根から能登・北海道にかけてのイシモズク、九州沿岸・鳥取・山口ではフトモズク、鹿児島から沖縄ではオキナワモズクなどがあります。最近では、オキナワモズクの養殖が盛んになり、沖縄のモズクの生産量は市場の90%~95%を占めています。

ヌルヌルとしたぬめりの正体は、フコイダンという多糖類で食物繊維の一種です。水溶性食物繊維であるフコイダンは、整腸作用や血液がサラサラになる効果が見込まれるといわれています。

青森県産のモズク

青森県産の天然モズクは初夏しか漁獲されない旬のものです。青森県産モズクといってもいろいろ呼び名があり「花モズク」、「草モズク」、「ゴモモズク」と呼ばれています。

海に浮遊するアカモクなどに繁茂している西海岸方面で取れるものは、ヌメリが多く食感も柔らかいのが特徴です。それと反対にシャキシャキとした歯ごたえが特徴の「岩モズク」は夏が深まると西海岸や下北地区の岩礁に繁茂しています。

多彩な味わいが楽しめる「青森県産天然モズク」ですが、ナガマツモ目ナガマツモ科に属しており、厳密にはモズクではありません。ナガマツモ目モズク科は「細モズク」と言われるもので、流通量の1割にも満たないものです。

低カロリーで、ビタミン類や食物繊維を含んでいます。

この夏、貴重な県産もずくを味わってみてはいかがですか。

■花モズク

5月から水揚げが始まります。その一番初めに揚がるモズクは、細くて粘りがあります。



■岩モズク

7月から8月にかけて水揚げされ、色が黒く表面にぬめりがあり、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。



■磯モズク

水揚の量は少なく、太く粘りがありつやがあります。

(参考)

写真 花もずく酢

(<https://www.hotpepper.jp/strJ000266302/>)

写真 岩もずく酢

(<http://www.umai-aomori.jp/know/sanchi-report/128.phtml>)

施設紹介

紹介者：津軽保健生活協同組合健生病院 栄養科 柴田 優花

当院は282床の急性期一般病棟です。疾病の治療だけにとどまらずリハビリテーションから予防・健康増進にいたる包括的な医療活動を展開しています。

栄養科管理栄養士7名、栄養士2名、調理師18名で構成されており、直営で給食管理を行っています。私たちは「安心・安全な食事の提供をする」を目標として、できる限り国内産の材料を使用し（バナナ・グレープフルーツは使用しない）、化学調味料は使用しない（旨み調味料は使用せず出汁をとる）、加工食品は控え手作りで（コロッケ、カレールーなど）、640食/日の食事を提供しています。



当院は2006年からWHO/ユニセフより「BFH：赤ちゃんにやさしい病院」として認定されており、母乳育児をすすめています。そのため、母乳分泌を考慮した「産後食」の提供を行っていましたが、2015年からは同じく母乳分泌を考慮した「出産祝い膳」の提供を開始しました。見た目の豪華さはありませんが、やさしい味付けで、特に手作りのプリンは好評です。

また、患者様へ適切な形態で食事を提供できるよう言語聴覚士と連携し、嚥下食の提供を行っています。当院は、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に基づき、食形態を6段階に設定しています。0j、1jのレベルでは安定した市販のゼリーを使用していますが、他はできるだけ手作りの食事を提供しています。また、嚥下食の方にも行事食を楽しんでもらえるよう、型抜きをしたり、普段とは違うソースも使用しています。

患者様の栄養管理の面では、管理栄養士の病棟配置を行っています。回診やカンファレンスへ参加し、医師だけでなく多職種と積極的に情報交換を行い患者様の適切な栄養管理ができるよう努めています。昼食時にはベッドサイドを訪問し、食事の摂取状況を確認しながら食事の対応を行っています。直接患者様と対話することで得られる情報はたくさんあり、栄養管理を行っていくヒントを見つけることができます。今後も、積極的にベッドサイド訪問を行っていきたいです。

健生病院は10月にオフィスアルカディアへ新築移転を控えており、引っ越し作業で忙しくなりますが、新病院では新鮮な気持ちで給食管理・栄養管理ができるよう頑張っていきたいです。



栄養学術研究会一般演題優秀賞

当院回復期病棟でのNSTスクリーニングからの一考察

医療法人謙昌会 総合リハビリ美保野病院 川崎さやか

【はじめに】

一昨年、当院でのNST活動実績について集計を行う機会があり、その中の、回復期リハビリ病棟でのNSTスクリーニング実施結果にて、「栄養問題あり」が平成2~23年度では60%強であったのに対し、平成26年度では40%弱という結果となっていました。

当院NSTは入院患者だけでなく、通所サービス施設、外来等でも活動を行っており、その効果の表れとして、入院前の在宅生活の中、つまり地域での栄養状態が底上げされてきているのではと期待し、このスクリーニング結果に差が出た要因について検討する事とした。

【方法】

当院回復期リハビリ病棟にて平成20~27年度に行なったNSTスクリーニング結果の中から、現在のスクリーニング様式を使用し始めた平成20・21年度群（のべ623症例、平均年齢 75.7 ± 11.9 歳）、直近の平成26・27年度群（のべ666症例、平均年齢 78.1 ± 12.0 歳）とし、2つの群間でスクリーニングチェック項目と結果について比較を行った。

【結果】

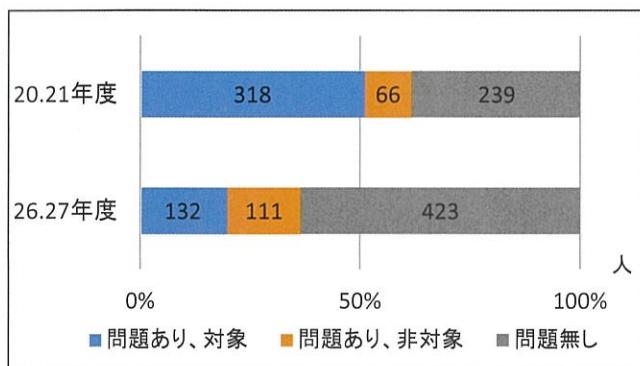


図1 斎藤スクリーニング結果集計

「栄養問題あり」は20・21年度群で61.6%、26・27年度群では36.5%とかなり減っていた。

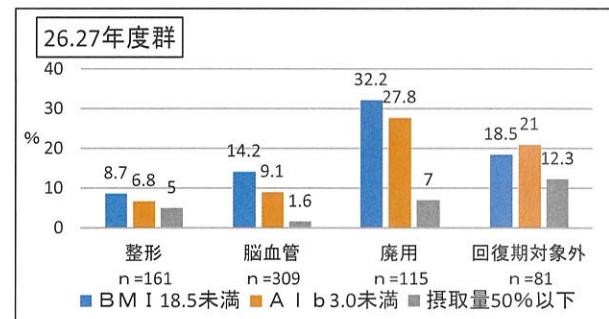
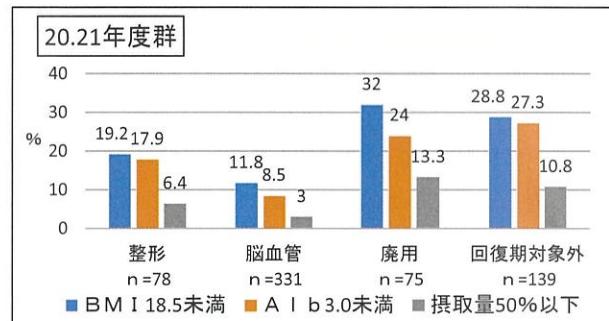


図2 低栄養を示す項目の割合<疾患別>

スクリーニング項目の中から、特に低栄養を示す意味が大きいものとして、BMI18.5kg/m²未満、Alb3.0g/dl未満、食事提供量に対しての摂取量50%以下の項目をピックアップし、疾患別に割合を出した。両群とも廃用と回復期対象外で低栄養項目にチェックが多い傾向だった。また、26・27年度群は整形疾患で低栄養項目が少ない傾向だった。

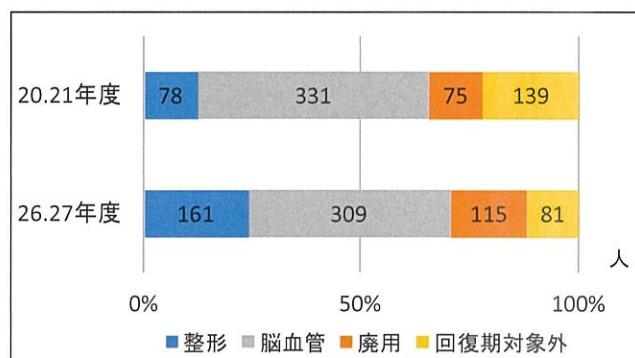


図3 入院疾患構成

各群の疾患構成を比較すると、20・21年度群と比べ、26・27年度群では廃用・回復期対象外の合計が34.3%から29.4%に減少し、整形疾患は12.5%から24.2%に増加していた。

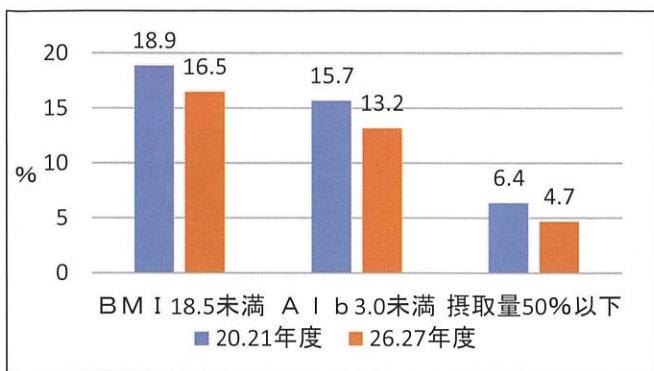


図4 低栄養を示す項目の割合<群別>

低栄養を示す3項目を項目ごとに群別の割合を見た所、やはり、26・27年度群の方が全ての項目において少なかったが、「栄養問題あり」が60%から35%に減る程の差は無かった。

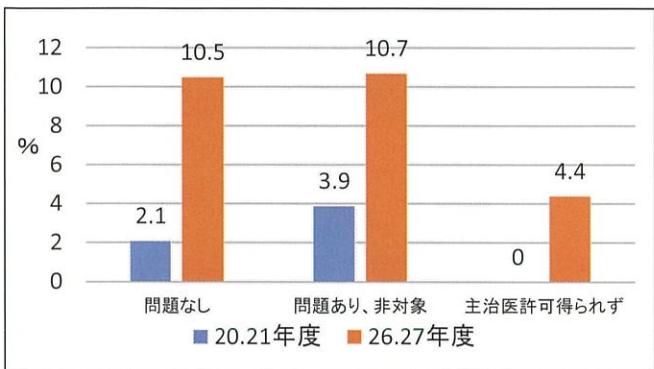


図5 判定基準に沿わない結果の割合

当院スクリーニングの特徴として、栄養障害への影響度が大きい大項目と、それ程でない小項目に分けられており、大項目一つ以上または小項目5つ以上が当てはまれば栄養問題ありでNST対象となり、項目数がそれ未満であれば、問題無し、または経過観察とするというガイドを設けている。そこで、判定ガイドに沿わない結果がつけられていないかの確認をしてみたところ、やはり、判定基準に沿わない結果をつけている割合が26・27年でかなり増加していた。

この結果について、病棟スタッフの意見を求めたところ、NST対象にしなくても日常的に行われる栄養管理でフォローできる範囲内だと判断した、入院時の栄養状態に多少問題があっても、食事摂取が良好であるため今後改善が見込まれると判断した、病棟カンファレンスなどNST以外でも栄養に関する情報を共有できる場が増えたので、などが挙げられた。

【考察】

- スクリーニング結果に差が生じた要因のひとつとして、26・27年度群で低栄養の傾向がある、廃用、回復期対象外の割合が減り、低栄養が少ない傾向である整形疾患が増加した為、栄養問題ありが減少した可能性があり、入院疾患構成の差によるものと考えられる。
- スクリーニング結果に差が生じた要因のもうひとつとして、スクリーニング判定ガイドに沿わない結果がつけられている現状がある事が考えられる。
- 平成20年当初は、ほぼNSTのみが栄養問題を取り上げる場だったが、数年の経過の中で、回復期病棟でのカンファレンスの体制が整い、管理栄養士が各病棟担当制となり、病棟との関わりも増えた。8年前と比べ、病棟の多職種協働での栄養管理のレベルが向上したことにより、NST対象とせずとも、栄養管理を日常的に行う体制ができるいる過程と考えられる。
- NSTがベースにある事で、栄養に対するスタッフの意識変革となり、現状の回復期病棟での栄養管理体制がとれるようになったと考えられ、また、病棟に限らず、通所施設、外来など全ての部署でのNST担当スタッフを毎年持ち回りとしてきた中で全スタッフが栄養に関わる場を経験し、知識を持ち、関心を持つようになった事も大きく影響していると思われる。

【まとめ】

今回、地域での栄養状態が底上げされている事を示すには至らなかったが、NSTを継続してきた事で、多職種協働での栄養管理のレベル、栄養士以外のスタッフでも普段からの栄養に対する意識が向上している事が伺えた。実際、栄養管理計画書の退院時評価では、栄養状態維持または改善が多い印象である。

今後も在宅部門でのNSTを継続し、現在行っている配食サービス、地域へ出向いて行う健康教室等も続けながら、地域の栄養状態底上げにつなげられる活動を目指したいと思う。

平成29年度青森県栄養士会定時総会並びに栄養学術研究会



斎藤長徳会長



菊地公英健康福祉部長



佐藤剛副参事

去る5月20、21（土・日）、青森県観光物産館アスパムにおいて、会員86名が出席し、平成29年度青森県栄養士会定時総会並びに第2回栄養学術研究会が開催されました。

アスパムで総会が開催されたのは今回が初めてとなります。2日間とも天気がよく、会場から見える陸奥湾の景色がとてもきれいで、参加者からは好評でした。

開会式では、斎藤会長の挨拶に続き、青森県健康福祉部菊地公英部長から御祝辞をいただき、健康青森21（第2次）の推進や健康に関する情報発信等への協力依頼がありました。会員表彰では、厚生労働大臣表彰、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会員表彰式が行われ表彰者が称えられました。

定時総会では、弘前地区会の三浦琢志会員が議長となり議事を進行し、議案事項、協議事項が審議され、すべて承認されました。



(株)ヒューマンモア 松井浩氏

また、2日間にわたり栄養学術研究会が開催され、青森県健康福祉部高齢福祉保健課佐藤剛副参事による「地域包括ケアシステム」をテーマとした特



(株)クリニコ 藤原 大氏

別講演、(株)ヒューマンモア代表取締役松井浩氏による「運動とサルコペニア予防」をテーマとした市民公開講座を開催した他、会員によるシンポジウム、賛助会員(株)クリニコによるランチョンセミナーと、充実した研修の場となりました。

閉会式では、一般演題の中から総合リハビリ美保野病院の川崎さやか会員が発表した「当院回復期病棟でのNSTスクリーニングからの一考察」が優秀賞に選ばれ、斎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石岡理事から、来年度の一般演題の協力依頼があり、閉会の挨拶としました。



展示会場

新役員紹介



清水 亮

この度、研究教育職域会からの理事を務めさせていただきます。青森県に帰省して7年目。初めての理事で不慣れなことが多いですが、お役に立てるように頑張りたいと思っております。各養成施設の会員の皆様と連携を計りながら役目を果たして参りたいと思いますので、ご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



たのしく食べる、カラダよろこぶ

「8月4日は栄養の日」

「栄養の日」は、たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくるそのきっかけの日です。

2017年、日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」に制定、国民が“栄養”に触れ、“栄養”を考えるきっかけづくりとなるよう、また、管理栄養士・栄養士の役割をアピールし、社会に提言する為に実施するものです。

全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

さあ、「栄養の日・栄養週間」、はじまります！

鮮友をばこぶ

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

メマイン

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

Information

理事会だより

平成28年度第5回理事会

平成28年3月18日(土)開催

[協議事項]

- 1 平成29年度事業計画について
- 2 平成29年度事業予算について
- 3 定時総会及び栄養学術研究会について
- 4 役員の補充について
- 5 平成29年度生涯教育について
平成29年度の定時総会、生涯教育

等、事業の内容、予算について協議し理事の承認を得た。

平成29年度第1回理事会

平成29年4月16日(日)開催

[協議事項]

- 1 平成29年度定時総会について
- 2 栄養学術研究会について
- 3 栄養の日について
定時総会および学術研修会について、各理事の役割分担や当日の進行等について確認、検討した。

研修会のお知らせ

○平成29年度「健康づくり提唱の集い」

健康づくりは腸の健康から

～腸内フローラとQOL～

日 時：平成29年11月3日(金)

10:00～15:00

場 所：リンクステーションホール青森
5階 大会議室

講演「機能性消化管障害患者におけるビフィズス菌を含む乳酸菌飲料のQOL向上作用」(基本研修・2-6)

講師 東邦大学医療センター大森病院
総合診療・急病センター

センター長 瓜田純久先生

DVD上映
講演「プロバイオティクスで『腸トレ』」
(基本研修・必須2-5)

講師 (株)ヤクルト本社 広報室
次長 河見浩司郎先生

対 象：管理栄養士・栄養士・食生活改善推進員、学生、一般県民(約150人)

参加費：無料
申込み：申込書により、FAXでお願いします。

締 切：平成29年10月6日(金)

○上十三地区研修会

日 時：平成29年9月9日(土)14:00～

場 所：十和田市内
講演 糖尿病の治療選択について
～管理栄養士に望むこと～

講師 藤原内科糖尿病専門医
藤原史門先生

○第3回医療職域臨床栄養研修会

日 時：平成29年10月7日(土)

13:10～16:30

場 所：青森県観光物産館アスピア
5階「あすなろ」

青森市安方1丁目1番40号
TEL 017-735-5311

参加費：1,000円(会員割引価格：500円)※学生無料

情報提供

一般演題(3題程度を予定)

特別講演

「摂食嚥下機能回復に向けた食事支援の実際」(仮)

講師 公立能登総合病院 歯科口腔外科 部長 長谷剛志先生

研修会終了後、情報交換会予定

○児童福祉施設におけるクッキング講座

日 時：平成29年10月7日(土)

10:25～15:00

場 所：県民福祉プラザ5F調理実習室
青森市中央3丁目20番30号

TEL 017-777-9191

対象者：スキムミルク利用対象施設に勤務している管理栄養士・栄養士・調理員・保育士、児童福祉施設の給食を担当している行政職員(管理栄養士・栄養士)等30名

参加費：無料 ※エプロン、三角巾持参
調理実習

「スキムミルクへの理解を深める」

講師 弘前医療福祉大学短期大学部
生活福祉学科

石岡真移子先生

ビデオ鑑賞

講義(実践事例)

「食事摂取基準を活用した保育所給食の栄養管理」(仮)

講師：仙台市子供未来局 幼稚園・保育部 運営支援課運営係

伊東晶子先生

事業報告

〈青森県栄養士会八戸地区会研修会報告〉

平成29年6月3日(土)14:00～八戸市立市民病院 2階講堂にて、八戸地区会研修会が開催され、51名(会員38名、非会員13名) 参加しました。

栄養食事情報提供書の運用では、活用の事例発表があり、病院同士、病院から施設への連携がいかに大切かを学ぶことができました。特別講演のアンケートには、「急性期からのもつと早い時期からの口腔ケア・経口摂取訓練が必要であった」、「食べさせていたら、食べる機会があったら」、「考えさせられる内容であった」等のコメントがありました。

研修内容 情報提供 「水分管理、電解質について」

(株)大塚製薬工場

会員発表 「栄養食事情報提供書の運用について」
はちのへ99クリニック 川口朝子

総合リハビリ美保野病院 伊藤恵美子

特別講演 「日本の医療を口から変えよう！
～急性期から始める口腔ケア・経口摂取訓練～」

講師 長崎大学病院リハビリテーション部

広報部員 中村広美、加藤由美子、川守康予、横山敏久、柴崎政孝

