

山口局  
料金別納  
郵便  
ゆうメール

山口県栄養士会

# 栄養やまぐち

【3月号】  
Vol. 90  
2024.3

## 令和5年度山口県栄養士会研究発表会 報告

栄養士会 平川 礼子

令和6年2月24日、山口県総合保健会館において、令和5年度栄養士研究発表会が開催されました。研究発表会は、管理栄養士・栄養士が日常の活動や業績をとりまとめ研究発表することにより、社会から求められる質の高い栄養改善及び健康増進の推進に寄与することや、様々な職域で活動している管理栄養士・栄養士が一同に会し、研究発表を通して相互の理解を深め、今後の幅広い活動に役立てる趣旨で毎年開催され、会場内には、山口県栄養士会賛助会員（9社）による商品紹介のブースもあり、多くの参加者が集まりました。

午前の部では、各地域事業推進委員会による活動の取り組みをまとめた“ポスター発表”が行われました。新型コロナウイルスの蔓延により、地域行事の縮小や中止が相次いでいましたが、5類に移行したことにより

午後の部は、各職域事業推進委員会より“口頭発表”が行われました。各職域に沿った研究テーマを掲げ、どれも



とても興味深い内容でした。質疑応答の時間は、会場の参加者から沢山の質問があがり、それぞれの研究発表に対する参加者の熱意と関心の高さを感じました。

最後に座長の山下会員より研究のテーマについて、日々の業務の中で少し視点を変えると研究題材になりうる要素があること、また研究を行い、抄録を作成することは、管理栄養士・栄養士の日頃の業務内容がエビデンスに基づいた成果になると総評されました。

研究発表会により会員相互の情報交換をすることができ、とても有意義な時間となりました。



### ポスター発表

座長 山下晋平

- 【 ども食堂でヤングヘルスプログラム (YHP) の活動報告 】..... 北浦地域事業推進委員会：長井 彩子
- 【 地域と連携した事業の実施～地域住民の食生活改善に向けて～ 】..... 岩国地域事業推進委員会：兼光 美咲
- 【 災害時における備蓄食アンケートからわかる、今私たちに必要なこと 】..... 柳井地域事業推進委員会：井上 幸子
- 【 地域住民の食意識調査をもとに、栄養士会による事業の効果と課題の検討 】..... 周南地域事業推進委員会：坂本 由美
- 【 野菜摂取推進の取り組みについて 】..... 防府地域事業推進委員会：川脇登志子
- 【 山口地域で活用を期待される食形態マップ作成のとりくみ 】..... 山口地域事業推進委員会：河内 理恵
- 【 「野菜を食べて元気な体をつくろう」のイベント実施の取り組みについて 】..... 宇部地域事業推進委員会：富田 志織
- 【 糖尿病啓発イベントでの健康推進事業の取り組み 】..... 下関地域事業推進委員会：中川 初美

### オーラル発表

座長 山下晋平

- 【 栄養補助食品の認識が提供患者の摂取量へ与える影響 】..... 医療事業推進委員会：清本 千里
- 【 地場産物を教材としてICTを活用した食育の取組の効果 】..... 学校健康教育事業推進委員会：山田 智子
- 【 オレンジジュース摂取が運動により生じた心理的疲労感に及ぼす効果 】..... 研究教育事業推進委員会：三浦 綾子
- 【 認定栄養ケア・ステーションの活動について 】..... 地域活動推進委員会：榎本紗和子



作成されたポスターは、山口県健康づくりセンター1階ロビーにて2か月程度掲示します。また、山口県栄養士会ホームページにも掲載します。

## CONTENTS

②③ 令和5年度 地域活動報告

④ 嚥下セミナーについて  
④ 阿知須共立病院の取り組み

⑤ お知らせ

# 地域事業推進委員会

## 「口から食べることをみんなで考えようⅨ」

2年前に作成したパンフレットをもとに、ヘルパーさんへの調理実習「時短・ちよいとし料理をマスターしよう」を行い、在宅高齢者の食の悩みを共有し、アドバイスした。

下関

## 「食育しちやおう～絵本からとびだした食べ物たち」

9年間継続し実施。親子12組を対象に絵本の読み聞かせと調理実習を実施。今回はお父さんと子どもがメインで料理を行った。

## 「世界糖尿病デーinしものせき2023」

3年ぶりの世界糖尿病デーイベント開催に3師会と参加した。時間と糖尿病の食生活チェック、食物繊維摂取量の確認をした。

## 「災害に備えよう～災害時にも食が大切～」

下関市民に災害時必要な食の備えに対する意識を高めて貰う事を目的として、パンフレット（パッキング等掲載）を作成した。下関市防災管理課を通じ、イベント等で配布予定。

以前から希望があったが開催できなかったヘルパーさんへの調理実習も実施でき、食育も初めてイクメンクラブの方と父と子どもの食を通じた楽しい時間を過ごしました。また、久しぶりの糖尿病イベントも実施でき、参加者も話が聞けて良かったと喜ばれていました。



## こども食堂でヤングヘルスプログラム (YHP)

認定NPO法人全国こども食堂支援センターむすびえと、製薬会社アストラゼネカ社が協働で、こども食堂を通じてこどもの非感染性疾患予防を目的とした食育活動「ヤングヘルスプログラム (YHP)」に参加し、利用者親子にYHPで作成した8種類の健康カルタ、人体ジグソーパズル、人体すごろくを使用し、成長期における食・栄養の大切さを伝えた。

北浦

こども食堂3か所合計で100名余りの利用者がおり、YHP活動参加は、合計28名であったが、参加者からは「カルタが分かりやすく栄養の事について知ることができた」「楽しく学べて良かった。今後の食事を意識していきたい。脚気の話しに大変興味を持った」など好評が得られた。保護者が栄養に富んだ食事を提供して、立派な子どもに成長して欲しいとの思いが伝わった。今後もこども食堂活動団体に参加して、食・栄養の重要さを伝えていきたいと思った。



## 地域イベントに参加しての食育活動

生活習慣病予防に関するパネルを展示し、1日どのくらいの野菜を摂ると350gになるのかを実物で展示し、野菜に興味を持つための体験活動を行った。子どもたちには、野菜1日350gを意識できるビンゴゲームを行った。また、SATシステムを利用し、食事バランスとともに1食120gの野菜が摂れているかを実際に体験してもらい一緒に食事内容を考えた。

宇部

コロナ明けのイベントだったので、多くの来場者が集まった。1日350gの野菜量を実際に見て、「野菜を積極的に食べたい」「緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく食べるの大切さを知った」など、野菜を食べることの必要性を感じたという声が多かった。



## フレイル予防のためのリーフレット作成

高齢者のフレイル予防栄養指導に活用できるリーフレットを作成した。

山口

作成したリーフレットは高齢者のための在宅訪問指導や高齢者サロン、健康相談などいろいろな場面で活用できると思っています。また、山口県栄養士会のホームページにも掲載予定です。会員の皆様ダウンロードして是非ご利用ください。



# 活動報告

## 野菜レシピの作成

野菜摂取推進のため「しっかり食べよう! かんたん野菜レシピ」を作成。防府市の食生活改善推進員に配布し、地域活動で広めてもらえるよう勧めた。

防府

## 青果市場での料理教室

防府市公設青果物地方卸売市場にて「野菜レシピ」を用いての料理教室を開催。

料理教室は4年ぶりの開催となり、参加者は以前より少なかったですが、参加者からは「楽しかった」「また来年も楽しみにしてます」との声があり、来年度以降も開催したいと思われました。



## 「食生活気を付けていますか? ~健康的な食事を目指して~」

周南

周南市・下松市・光市の健康まつりで、参加者に日頃摂取している野菜の量を測定していただき、1日に必要な野菜の量を説明。また塩分0.6%味噌汁の試飲にて塩分の味を確かめ、減塩の大切さを理解していただいた。

今年度の健康まつりでは、4年前と同じ通常通りの開催であり、参加者も多く、野菜計測では子供から高齢者まで、楽しんで計測されていました。また日頃、食事や栄養など相談できない事を気軽に話せる事ができる機会を喜ばれる方もおられ、栄養相談窓口としての大切さを感じました。



## 「大切な人を守るための防災 ~災害時の「食」を考える~」

柳井

災害に対する防災意識を高め、災害時に役立つ知識を身につけることを目的に、(一社)レベルフリー代表であり日本防災士会山口県支部女性部長である坂本京子先生による講義を行った。

## 災害時に役立つパッキングの紹介とレシピ配布

柳井まつりに出展を行った。来場される方へパッキングの実物展示を行い、レシピ配布を行った。

災害時の講演会では一般の方を中心に坂本先生による講義を行いました。参加者からは「防災に役立つ話を聞くことができてよかった」「災害に対する意識が高まった」という声をいただきました。

柳井まつりでは、パッキングの紹介とレシピ配布を行いました。パッキングに興味を示された方が多く、調理実習をやってみたいという声もいただいたので、来年からの活動にもいれてみようと思われました。



## 歯と口の健康フェア

岩国

よく噛んで食べることの大切さを啓発するリーフレットの配布、かむかむレシピの配布を実施。

## スポレクフェスタ

SATシステムを活用した栄養バランスチェックと栄養相談を実施。幼児から高齢者まで様々な年代の参加があり、自分の食生活を見直すきっかけとなった。

## 岩国市地域包括ケア推進大会

岩国市民を対象に、とろみ剤の体験や試飲、介護食の紹介、食事の相談等を実施。来場者にサンプルやリーフレットも配付した。

岩国市が開催する地域包括ケア推進大会は、4年ぶりの開催となり、多くの来場者があった。同じブース内に歯科医師会、理学療法士会等が配置されたことで他職種と連携がとりやすく、情報提供をスムーズに行うことができた。



SATシステムによる  
栄養相談コーナー

薄いとろみ・普通のとろみ・  
濃いとろみ作り体験



# 摂食嚥下セミナーを実施して

山口県栄養士会会長 野崎 あけみ

今年度山口県からの委託事業として、在宅高齢者の栄養（食）を支える訪問介護員等を対象に、高齢者一人ひとりの状態に対応した栄養を考慮した嚥下調整食を学ぶセミナーを開催しました。

まず嚥下セミナー実行委員会を立ち上げ受講希望者へのアンケートによるニーズの掘り起こし、講義内容や調理実習の企画、試作を繰り返してのメニュー決定、セミナー案内チラシ・レシピ集作成、講演資料など整え、県内3箇所で開催と調理実習を組み合わせたセミナーを実施しました。最後に講義内容を動画に記録し山口県栄養士会ホームページに公開しました。ここまでが、委託条件です。

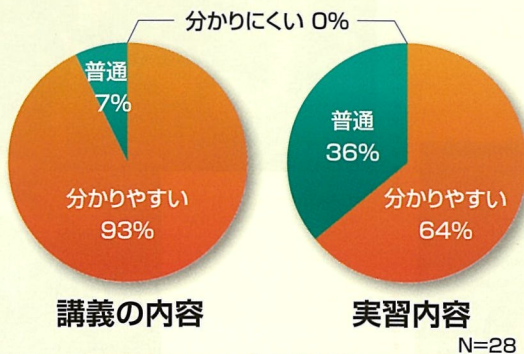
セミナー参加者は3箇所合計39名でアンケート結果グラフの通りです、事業内容は好評であったと評価できます。現在山口県栄養士会のホームページで講義内容を公開しています。下記URLから視聴できます。



この事業を通して、山口県栄養士会の活動は単独で実施するのではなく、山口県長寿社会課・訪問介護事業所連絡協議会・かいごへるぷやまぐち等、関連団体との連携を強めることで活動の幅を広げることができると感じました。今後も関連団体との連携をさらに強化していきたいと思ひます。

 **動画はこちら**

<https://youtu.be/k66eg2BoE0U>



## 39回日本臨床栄養代謝学会学術集会

第1回

患者さんのための見た目にも美味しい

病院食コンテスト 準グランプリ受賞



阿知須共立病院 管理栄養士 片山 さつき

第39回日本臨床栄養代謝学会学術集会において、第1回患者さんのための見た目にも美味しい病院食コンテストが開催されました。全国111施設から応募があった中、クックサーブ部門とクックチル・ニュークックチル部門の2部門において準グランプリを受賞いたしました。

当院は“地域の安心支援拠点”を理念の第一に掲げ、地域とのつながりを最も大切にしています。給食サービスにおいても、地域の方々のご協力を頂き、毎日提供される主食は阿知須産のお米です。また、定期的に地産地消の日を設け、地域で採れた食材を活用した病院食の提供に取り組んでいます。

高齢の入院患者様や長期療養の患者様も多いことから、季節を感じて頂ける行事食には特に力をいれています。お正月のおせち料理は嚥下機能や咀嚼機能に配慮したオリジナルのお餅やかまぼこ等を開発し、安全なお雑煮を提供しています。

当院の給食サービスを多くの方に知って頂くことで地域の活性化や地域貢献につながればと、また自由な面会がかなわないご家族様に、病院の食事内容をお伝えすることでご家族の不安の軽減につながればとコンテストに挑戦しました。

今回応募した二つのメニューは当院で提供している行事食です。普段の取り組みがこのような形で評価され、大変光栄なことと思ひます。

今後もよりよい栄養管理とよりよい食事提供を目指し、知識や技術の研鑽に励みながら疾病の治癒への貢献と患者様に喜んで頂ける食事の提供に努めていきたいと思ひます。

【クックサーブ部門】



見て楽しい!! 食べておいしい!!  
山口県産食材で彩る『春の訪れ御膳』

- お品書き
- 桃の花寿司
- はなっこりーのすまし汁
- くりまさるかぼちゃの含め煮
- 夏みかんシロップ漬け
- 鱧の湯引き
- 寒漬け

【クックチル・ニュークックチル部門】



新春めでたいな『福寿の膳』  
withインクルーシブなHAPPY雑煮

- お品書き
- ゆかりごはん
- HAPPY雑煮
- おせち盛り合わせ
- 筑前煮

速報

# 来年度生涯教育基本研修会・実務研修会

## 基本研修 単位取得

テーマ：「日本人の食事摂取基準（2025年版）」  
 日 時：令和6年7月21日（日曜） 9:30～15:00  
 会 場：山口県総合保健会館第1研修室 対面・ZOOMハイブリッド形式  
 講 師：東京大学,大学院医学系研究科(医学部)名誉教授 佐々木 敏  
 5年毎に改訂される日本人の食事摂取基準、2025年版の改訂内容をしっかり学ぼう

## 実務研修 単位取得

テーマ：①新しい食育手法「サペレ・メソッド」を学ぼう  
 ②五感体験活動の実際とコツ  
 日 時：令和6年9月7日（土曜） ①13:00～14:30 ②14:30～16:00  
 会 場：山口県総合保健会館1 健康指導室  
 講 師：一般社団法人味の教室協会代表理事 管理栄養士 染井 順一郎  
 一般社団法人味の教室協会理事 管理栄養士 河口 八重子(Nuts create 代表)  
 サペレ・メソッドは、子供から大人、高齢者と幅広い対象者にヤル気スイッチを押す新しい食育技法です。栄養教諭に役立つ小学生対象のプログラムも準備しています。



QRコードより特設サイト参照できます

## 事務局からの大切なおしらせ

### ① 日本栄養士会会員メールアドレスの登録のお願い

日本栄養士会会員メールアドレスの登録をしていただくと日本栄養士会及び山口県栄養士会からの情報をメールで直接受信することができます。郵送費高騰により今後メールでの情報伝達ツールを有効に活用する予定です。会員は全員登録をお願いします。登録方法は日本栄養士会ホームページに解説されています。更に、来年度は山口県栄養士会ホームページをより使いやすいよう改修の計画をしています。

### ② 山口県栄養士会専用スマートフォン導入

災害時や研修会の連絡用に活用する目的で今年2月、栄養士会専用スマートフォンを導入しました。今後LINEの活用も予定しています。スマートフォン 番号 070-4690-0189

### ③ 令和6年度栄養士会年会費会納入のお願い

### ④ 令和6年度山口県栄養士会総会開催予定

基調講演 東京医科大学病院 栄養管理科長 宮澤 靖  
 令和6年6月9日（日）山口県総合保健会館第1研修室

## 食を咲かせます、人を咲かせます

外食産業食品流通サービス業

# 株式会社ハウディ

代表取締役社長  
富永哲生

本 社 〒862-0967 熊本県熊本市南区流通団地1-8  
 TEL 096-377-2111(代)  
 鳥 栖 支 店 〒841-0048 佐賀県鳥栖市藤木町字若桜3-26  
 TEL 0942-85-0231(代)  
 福 岡 支 店 〒811-0104 福岡県糟屋郡新宮町の野738-1  
 TEL 092-962-3833(代)  
 北九州支店 〒803-0801 福岡県北九州市小倉北区西港町62-1  
 TEL 093-562-3300  
 グループ会社 ハウディ大分食品(株)  
 〒870-0319 大分市大分流通業務団地2丁目2番地の1  
 TEL 097-535-7735(代)



世界中の美味しさで笑顔をつくる  
Challenge for Tomorrow



<http://www.howdy.co.jp>



「食べる人」にも「届ける人」にも安心、安全。

# i-Tucka 和

NAGOMI

- 施設に馴染みやすい木目デザイン
- 業界最小のコンパクト設計
- 温度差±5.0度以下の確かな温度管理

動画で check!

株式会社 Fujitaka | 0120-533771 | 受付時間 平日9:00~18:00  
www.fujitaka.com | 本社 / 〒600-8216 京都市下京区東塩小路町606 三旺京都駅前ビル7階



ご自宅で簡単! 制限食!  
こだわりのお食事をご自宅に



食べたいときに、すぐおいしい。

<https://shokutakubin.com/>

**食宅便** しゅくたくびん

カラダとココロにうれしいお弁当を、クール便（冷凍）でお届けします。食べたい時に、すぐおいしい。

通話料無料

**0120-8149-39**

受付時間 8:30 ~ 20:30

ハイ ショク サン キュー

ヘルスケアフードの目印を認める  
日清医療食品株式会社



**五** 株式会社 **栗本五十市商店**

本社: 広島県大竹市晴海2丁目10-45 TEL (0827) 57-7233 FAX (0827) 57-7139  
山口営業所: 山口県山口市佐山747-12 TEL (083) 988-2680 FAX (083) 988-2681  
大分営業所: 大分県大分市萩原2-6-5 TEL (097) 529-7780 FAX (097) 529-7781  
[ホームページ] <http://www.isoiti.co.jp/>

**五** 株式会社 **カネゴフーズ**

山口県岩国市美和町波前601 TEL (0827) 95-1250 FAX (0827) 96-1260  
[ホームページ] <http://www.kanego-foods.com/>

●発行 公益社団法人 山口県栄養士会  
〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1番1号 山口県総合保健会館4F

●発行責任者 野崎 あけみ

<http://www.yama-ei.com>