



# 広 報 栄 養 な が の

24号

令和  
5年

(公社)長野県栄養士会  
長野市大字南長野字南県町685-2  
長野県食糧会館内  
発行日/令和5年12月6日  
責任者/馬島 園子

(公社)長野県栄養士会

TEL.026-235-2308 ホームページ <https://www.nagano-eiyou.com>  
FAX.026-235-0632 メールアドレス [eiyou-na@beach.ocn.ne.jp](mailto:eiyou-na@beach.ocn.ne.jp)

## 管理栄養士・栄養士の役割



公益社団法人長野県栄養士会 会長 馬島 園子

今年も残すところあとわずかとなりました。異常気象や食材料・エネルギー価格の高騰と、変わらず厳しい環境が続いた一年でした。皆様のご苦勞と、長野県栄養士会へのご協力に感謝申し上げます。

厚生労働省の清野栄養指導室長は、「今年5月から医療従事者の職種に管理栄養士・栄養士が追加され、管理栄養士には医療従事者としての役割がますます求められるようになる」、また国の令和6～11年度第4期特定健診・特定保健指導では、個人の行動変容について、「要は、成果が出ているか否かが評価されることになる。したがって、保健指導に従事する管理栄養士の資質の向上が大変重要になってくる」と日本栄養士会定時総会で講演されました。今後、私たちは、今まで以上に仕事の成果を出すことが求められます。

さて、今年私が関心をもった出来事を2つ皆様にお伝えしたいと思います。

コロナ過で閉塞した後の社会情勢は、IT化システムが加速した反面、コミュニケーションの在り方も変化しているように感じます。私はカウンセリングの授業で、傾聴とは「十四の心に耳を傾けることだ」と教わりました。アナログとITをうまく使いこなして、専門知識を臨機応変に使いこなす知恵を持ち、実績を上げてこの変換期を乗り越えたいものです。「困った時には管理栄養士・栄養士さんが相談にのってくれる」と頼りにしてもらえ「栄養と食の専門職」として、皆様に益々活躍していただきますことと、皆様の健康をお祈りしてご挨拶とさせていただきます。

ひとつは、日本栄養士会雑誌9月号に中村会長も書かれている、「拘留中の弁当のビタミンB1不足で脚気になった」と県が訴えられ敗訴した、という記事です。適正な栄養管理をすることは人権であり、実施されない場合は人権が無視されたと判断される時代が来ようとしているということです。

もうひとつは、全国放送のテレビの情報番組で、「高血圧で管理栄養士さんから食事指導を受けたが、指導の情報が多すぎて実行できなかった。しかし、食生活改善アプリだと、項目の中からできることを選択して行えばよいので、無理なく継続できている」という内容でした。管理栄養士の指導よりスマホのアプリの方が身近で効果がある、というものです。

## 住民のために共に歩んでいきましょう



公益社団法人長野県看護協会 会長 松本 清美

長野県栄養士会の皆様には食の専門家として我々看護職とともに、住民の健康の保持増進に取り組んでくださっていることに対して感謝申し上げます。

数年後、国において「健康運動指導士」の養成講習会が始まりました。その第1回の講習会に県から保健師と栄養士それぞれ1名が派遣されることになりました。医師、運動指導者等様々な職種が参加しての、まさに多職種連携の走りのような研修会でした。1か月以上一緒に行った栄養士さんと最後の認定試験に向けて学びあい、資格取得後も健康運動指導士会の一員となり、保健師、栄養士の立場で健康づくりに取り組んでまいりました。他にも本当に沢山の取り組みを共にしていただきました。

長野県看護協会において6年ぶり、保健師としては30数年ぶりの会長となりました。私は長野県職員となり、長野保健所を初任地としてこの3月まで勤務してまいりました。今回このような機会をいただき、栄養士さんと共に歩んできたことを紹介させていただきます。

現在、看護協会は2025年に向けた「長野県看護協会将来ビジョン」を掲げ「つなぐ」をキーワードに様々な取り組みをしております。まさに私の保健師生活は栄養士さんとの太いつながりの中でともに公衆衛生の発展に取り組んできたと考えます。

新人当時の保健所は栄養士さんとペアで担当市町村へ様々な事業や打ち合わせに出向いておりました。その際の先輩栄養士さんの発言は市町村へ向けて、国の動き、県の方向性を伝え、市町村がどんなことをしていったらよいかを共に考え実践していくものでした。私自身がその後公衆衛生を実践していく上でのベースとなる重要な視点と実践のモデルとなるものでした。

次年度は現ビジョンを評価し、2040年に向けたビジョンの策定に取り組む予定です。是非 これからも一番身近な専門職として住民の皆様の幸せのためにともに取り組んでいただくことをお願いいたします。

# 受賞おめでとうございます



## 厚生労働大臣表彰

栄養改善業務功労者 馬 島 園 子 (飯綱町)

栄養指導業務功労者 堀 文 江 (東御市)

## 第46回長野県栄養改善学会

### 学術講演「専門職としての管理栄養士・ 栄養士はどうあるべきか」

公益社団法人日本栄養士会  
代表理事会長  
公立大学法人神奈川県立保健福祉大学  
名誉学長

中村 丁次 先生



### ● 講演をお聞きして

伊那支部 上島 美紀



第46回目の栄養改善学会が対面で開催され、活気のある賛助会員さんによる展示や職域を超えてお世話になった栄養士の皆様方と直接お会いできる貴重な機会となりました。

中村丁次先生のご講演内容を報告させていただきます。

#### ① 栄養士の仕事ってなんだろう？

人間は、パンダのように笹の葉だけでは生きていけません。特定の食品だけでは、全ての栄養素を必要量だけ確保することができないからです。私たちは、いろいろな食物を組み合わせ、必要な栄養素を取る雑食性を選択したからこそ、何度も飢餓を乗り越え、地球のあらゆるところに生存でき、それぞれの環境に適応しながら、進化できたのです。

しかしこの方法には、一つの課題があります。それは、種々の食品の中から、適正に選択できる知恵と能力を身に付けることです。このことを科学的に解明し、その方法を教えてくれたのが「栄養学」です。

管理栄養士・栄養士は、その研究成果を社会に実践、応用する専門職で、「栄養の指導」を通して、人びとの栄養・食事・健康に貢献する専門職です。

#### ② 現在の日本、世界が抱える2つの「栄養不良」問題とは？

ひとつは栄養が足りない「低栄養」、もうひとつは栄養が過剰な「過栄養」。これら2つの相反する栄養不良問題が、社会に同時に存在しているのです。このことは「栄養不良の二重負荷」と呼ばれ、現在の日本、そして世界が早急に解決しなければならない重要な栄養課題となっています。例えば同じ地域、家族の中でも肥満と痩せが存在する。過栄養と低栄養の問題が共存している

わけです。

#### ③ 戦後の低栄養、高度経済成長期の過栄養、そして両者が混在する現在

過去を振り返ると、日本は大きく3つの栄養課題に直面してきました。最初の栄養課題は、戦後間もない時期の低栄養。戦争による食糧難で、国民のほとんどが栄養欠乏の危機にさらされたのです。実は、そのような戦後の栄養失調の状況を見据えて作られたのが、国家資格としての「栄養士」でした。1945年3月、爆撃が続く戦争の真ただ中で、栄養士という専門職が生まれたのです。この栄養士の先輩方が戦後の窮乏期に全国各地の学校や病院、工場、企業など、さまざまな場所で栄養改善の実践的リーダーとして活躍された結果、国民の栄養失調は15年ほどで解決されたのです。

その後も日本では、学校給食制度などを通して栄養教育が社会の隅々にまで行き届いていたため、戦後の低栄養問題同様、過栄養の問題も欧米ほどの深刻さには至りませんでした。現在の日本は世界一の長寿国になり、それを維持しているのです。

#### ④ 今、私たちが栄養士として活躍できているのは

中村先生は、アジアを中心とした国に管理栄養士・栄養士を誕生させる教育・人材養成、さらに栄養士制度の創設や持続可能な栄養改善の基盤を構築するための支援を行うため世界各地を飛び回っています。私たち栄養士が今日、活躍する場があるのは、栄養士としての職務を果たし、栄養士法、栄養士制度をつくり、それを守ってくださった歴代の先輩方、日本栄養士会が存在したからこそなのです。これからは、自分たちで法や制度を守り、自分たちの職業を守っていかねばなりません。

忙しく日々を過ごす中で、栄養士として忘れてはいけない「大切なこと」を振り返る貴重な機会でした。

### ● 研究発表演題

#### 臨床栄養

- 1 造血幹細胞移植中における栄養管理の評価 神林 千加 (長野赤十字病院)
- 2 食生活の変化で減量・血糖改善が観察された肥満合併の1型糖尿病患者の症例 北村 由美 (JA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院)
- 3 臨地実習(病院)の学生の満足度別による、事前指導を含めた今後の検討 石澤 美代子 (松本大学人間健康学部)

#### 栄養教育・食育

- 4 インテュイティブ・イーティングでわかるダイエット歴と心の在り方の関連性 岡井 麻悠子 (フリーランス)
- 5 令和4年度児童生徒の食に関する実態調査報告～児童生徒の朝食摂取状況について～ 今井 博美 (長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会)
- 6 学校給食提供が小学1年生およびその家族の食意識に及ぼす影響とその経過 成瀬 祐子 (松本大学人間健康学部)
- 7 幼稚園保育園における給食で提供される米飯の種類が新型コロナウイルス感染症に与える影響の検証 田子 美津子 (株式会社ミールケア)

#### 公衆栄養・スポーツ栄養

- 8 長野県の栄養摂取状況の地域差と食事状況との関連：保健所管轄区域での検討 市川 舞 (長野県諏訪保健福祉事務所)
- 9 アウトドアスポーツイベント参加者におけるみそ汁摂取頻度と食事意識等との関連 藤原 里恵 (松本大学大学院健康科学研究科)
- 10 Jリーグプロサッカー選手におけるコンディション維持のための個別栄養サポート及び食事提供の報告 堀内 真由美 (フリーランス)

# 第45回 学会賞、奨励賞 受賞おめでとうございます

## 学会賞

### 「学校給食における適塩への取り組み」～飯田下伊那地域からの成果と実践報告～

飯田下伊那栄養教諭・学校栄養職員部会 ● 渡部 直美

この度、第45回長野県栄養改善学会において「学校給食における適塩への取り組み」について発表し、学会賞を受賞することができました。大変光栄に思います。

本実践報告は、平成26年度以降の飯田下伊那地域の学校給食における適塩の取り組みの経過と食塩摂取量の結果をまとめたものです。継続調査の結果を蓄積するとともに、食塩摂取量をさらに減らす調理の取り組みと、児童生徒等へ食に関する指導を行い、継続研究として発表したことを評価いただけたと推察しております。

本取り組みは、県民健康・栄養調査での食塩の過剰摂取の結果や、長野県学校給食栄養報告における食塩摂取量平均が学校給食摂取基準より高いことを受け、下伊那地域の学校給食の実態を把握し、児童生徒、保護者等への食育の指導・啓発につなげ、食塩摂取量を減らすことを目的に実践しました。

地区内の学校給食では、毎月「適塩給食の日」を設け、児童生徒が適正な食塩摂取量の食事（給食）を食べる体験を通して、薄味でおいしい味覚を学ぶ機会を重ねています。また、学校給食試食会では、保護者の方々に講話で家庭への啓発を図り、大型スーパーで適塩の展示やチラシ配布をし、地域への発信も行っています。

これらの取り組みを継続してきた評価として、令和3年度と令和4年度を比べると、小学校中学校ともに、食塩相当量の平均値は、わずかではありますが下降しました。



適塩の工夫は、食塩相当量の数値を下げれば良いだけではなく、食べる側の知識と理解を向上させることが継続した成果につながります。

今後も、学校給食を活用して適塩への取り組みを行うとともに、食に関する指導の全体計画のもと、関連教科と連携した授業で健康的な食事について知識を学び、自分が実行できそうなことを一人一人考え行動を促します。専門職として栄養教諭等も授業に参画し、食に関する指導を学級担任や教科担任と連携して推進を図ります。未来を生きる健やかな児童生徒の成長を願い、食育の実践を続けていきたいと思っています。

## 奨励賞

### 「健康増進事業企画のための実施把握 —松本地域給食施設の食塩相当量の分布—」

長野県松本保健福祉事務所 ● 壬生 祐利香

この度は、第45回長野県栄養改善学会で「奨励賞」を受賞することができ、大変うれしく光栄に思います。学会では、根拠に基づく事業の企画立案に向け、給食施設から提出された栄養管理報告書のデータをもとに、施設種別ごとの食塩相当量の分布の実態調査を行い、報告しました。これは、県民健康・栄養調査の結果、平成22年から減少傾向がみられていた食塩相当量の平均値が平成28年度から横ばいの状況で推移していました。今後さらに効果的な取り組みが求められる中で、県民の健康増進に対する寄与が大きい「給食施設」との連携を検討しており、今回の実態把握を行いました。

分析結果から、施設種別の食塩相当量の分布状況と特徴が分かり、優先すべき連携先としては健康増進を目的とした施設の中でも特に「事業所」が挙げられました。ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響により、給食施設への巡回による実態把握を実施できておりませんでした。

今年度から再開しています。今後、分析データを参考にしつつ、施設の管理栄養士・栄養士の皆様に直接お話を聞きながら、データでは分からない部分について状況把握を行い、施設と連携した取り組みにつなげたいと考えています。

また、保健所が主催する給食施設従事者を対象とした令和4年の研修会は、施設における適塩の取り組みにつながればと考え講演を企画しました。今回の分析結果からも、同じ分類の施設の中で食塩相当量が少ない献立を実現している施設もあるため、各施設種別の好事例を情報共有できるよう、今後の研修会として企画を考えています。先日、令和4年度の県民健康・栄養調査結果（速報値）が公表されました。それらを踏まえ、また、日頃、諸先輩方から根拠に基づく事業展開の仕方やその大切さについて教えていただいておりますが、今後もそれについて意識しながら業務に取り組んでいきたいと思っています。

### 〈支部研修会から〉



## 「テーブルコーディネートと食育」

佐久支部 宮本 由香

私は日々の食事をより美味しくする手立てとしてテーブルコーディネートを学び、卓育インストラクターを取得し、日常をはじめ管理栄養士業務に活かしています。現在、松本大学健康栄養学科にて「フードスペシャリスト」や「フードコーディネーター」を目指す学生を対象に非常勤講師として「テーブルセッティング」や「フードスタイリング」の授業を担当し、高校家庭科から指導を依頼されることもあります。

テーブルコーディネートは「特別な時の設え」という印象が強いと思いますが、「衛生」「安全」「食べ易さ」といった基本的なセッティングのきまりを抑えながら、食卓上にTPOや人間・時間・空間（三間）に合わせたストーリーを持たせることです。現在のSNS上の「映える食卓」とは違い、季節や行事に合わせた設えは食事の味わいをより強く感じさせる効果（後光効果）があります。特に、小さいお子さんや高齢者の皆さんが食卓を調えることで「食」への興味関心が芽生え、食事への意識が高まり、五感を使ってより味わえる環境になります。

コロナ禍において自宅で過ごした時間は、身近な物の価値や良さに気づく貴重な経験となりました。信州の四季折々の恵みは非常に素晴らしく、土地の恵みを土地の器で戴くことも「新たな地産地消」と考えます。「木曾漆器」や「松代焼」を使い、信州のお茶飲み文化を表現した「信

州のお小屋（おこびれ）」のテーブルコーディネートでコンテスト最優秀賞（協会賞）を受賞しました。料理だけでなく、器や箸などにおいても安心安全でその土地の焼き物や漆などテーブルコーディネートを通して地域に根差した食文化として継承していきたいと考えています。



【協会賞】  
「風さやか 信州のお小屋（おこびれ）」  
2022年



## 「効果的な写真撮影を通して」

中信支部 上條 治子

9月23日に、リンクスフォトクリエーション代表の写真家 北村圭氏を講師にお迎えして、中信支部研修会を開催いたしました。

当日は、「映（ば）える写真が撮りたい！～初級スマホ写真講座～」と題して実践を踏まえながら、写真を上手に撮れる基本を教えていただきました。

栄養指導・情報発信の媒体作成として料理の写真を自分で撮影して発信する機会が増えてきた昨今、対象者の関心を引き寄せるには情報の内容とともに写真を効果的に使うことが重要です。当日は、スマホiPhoneチームとandroidチームに分かれて参加者が持ち込んだ料理、食材、食器な

どを題材に写真を撮るコツを教えてくださいました。

テーブルフォトを美しく撮るには、3つのポイント「光」・「構図」・「画像加工」があること、特に食べ物を撮るポイントは、「とにかく明るく!」、「黄味と赤味」を持たせて撮ることが大切だと教わりました。例えば、定食スタイルを紹介する場合や、記録用、また、食育を配慮する場合などありますが、見せる写真の場合は、構図や色彩を意識することで写真が変わることを教えてくださいました。料理を写真にとっても「なんか違う」ともやもやした気持ちが解決し、写真撮影の関心が高まる有意義な研修となりました。

### “どちらの写真が美味しそう？”





# 明日へはばたく新人さん

岡谷田中小学校 塚原 啓行

「おいしかったー！また作ってください！」こんな嬉しい言葉を聞くことができるのが、私が今年の4月から勤務している小学校の栄養教諭としての仕事です。3月までは栄養士として別の仕事をしていましたが、“もっと子ども達に近い場所で給食づくりや食育をしてみたい”と、思い切って転職をしました。

廊下ですれ違う子は「お腹空いてきた。今日の給食は何？」と毎日の給食を楽しみにしてくれて、給食を食べ終えた後には「おいしかった！」と喜んでくれます。こういった『食』についての子どもの達とのやりとりが毎日とても楽しいです。

また、おいしい給食を作るだけでなく、子ども達が将来、本当に自分のためになる食事を選んでいけるようになってほしいので、天然のだしや、地元の旬な食材を給食に取り入れ、伝えていきたいと思っています。

子どもたちが楽しんで学べる環境を整え、子ども達はもちろんですが、先生方も含めた学校全体が食への関心の高い学校にしていけるように頑張りたいです。

長野女子短期大学 吉川 晴奈

私は長野女子短期大学を卒業後、栄養士として働きながら管理栄養士、栄養教諭を取得し、現在は母校で助手として勤務しています。

主に実験や実習の助手をしています。学生の実験結果が思ったようにいかないことや、何かしらのアクシデントが起きたりと、同じ日はありません。また、当たり前すぎて気にも留めなかったことについて、純粋な眼差しで学生から質問を受け、勉強の毎日です。

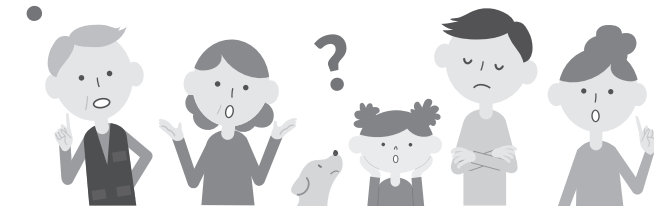
栄養士会の活動では、新人研修会ははじめ様々な研修会への参加、「栄養の日」キャンペーンで血圧測定、栄養指導などをさせていただきました。

栄養士会の活動に参加するたび感じることは、職域を越えて交流を持てることができ良い刺激を頂けることと、栄養士としての技術をもっと高めなければとスキルアップに貪欲になれることです。栄養士会に入会せずに栄養士として働いていた期間があったため、もっと早くから入会しておけば良かったと痛感しています。

これからは学会や、より多くの勉強会に参加し、諸先輩方からご指導いただきながら多くのことを吸収して今後に活かせるよう励みたいです。

## SDGs

### (持続可能な開発目標) って？



- ・持続が可能でよりよい社会の実現を目指して2015年の国連サミットで採択された国際目標です。
- ・2030年を期限とする世界共通の17の目標を設定して、貧困や飢餓、暴力を撲滅し、地球環境を壊さずに経済を持続可能な形で発展させ、人権が守られている世界を実現することを目指しています。
- ・SDGsの理念は「誰一人取り残さない」です。

### 管理栄養士・栄養士として まずは、自分のできることから取り組んでみませんか？

17の目標はすべて、食と関連していますが、今回は次の目標をあげてみました。



**目標 3：すべての人に健康と福祉を**  
低栄養と過栄養の「栄養不良の二重負荷」の改善を。栄養不良の二重負荷は個人の生涯にわたっても起こってきます。



**目標11：住み続けられるまちづくりを**  
住み慣れた地域で、幸福感をもって住み続けられることは、人生の喜びです。地域に根差した栄養ケア・ステーションを増やしましょう。



**目標 4：質の高い教育をみんなに**  
「栄養」は、子どもの教育レベルにも関係していることが分かってきました。子どもの時から、大人になってもしっかり食育を推進しましょう。



**目標14：海の豊かさを守ろう**



**目標15：陸の豊かさも守ろう**



食事がもたらす「健康への貢献」と「地球環境への負担」の両方のバランスがとれる栄養と食事のあり方を考えましょう。具体的には、●地域の自然と融合した日本型食生活の推進 ●食品ロス・ゴミの分別 ●廃油の処理を適切になど

(2022.5月「臨床栄養」臨時増刊号参照)

賛助会員による情報提供

株式会社 Fujitaka

フラットトレイ対応適温配膳車

# iクッカー和

NAGOMI

新発想! 食札や小物が置ける  
ユーティリティスペースで  
配膳効率もアップします!

**安心安全** 菌の繁殖を防ぐ、  
業界最高水準の温度管理性能!

Fujitakaの温冷配膳車は、専門技術者が1台1台基準をクリアしているかを検査しています。庫内上下段の温度差±5.0度以下という厳しい基準をクリア!

**満足向上** 漆調トレイ・ランチョンマットで  
食事の「質」をグレードアップ!

行事食や特別食などワンランク上の食事提供をご提案。フラットトレイ・漆調トレイ・催事に合わせたランチョンマットも充実!



株式会社 Fujitaka®

☎ 0120-533771

受付時間  
平日9:00~18:00

本社 / 京都市下京区東塩小路町606 三旺京都駅前ビル7階 配膳車サイト [www.fujitaka.com/haizensya/](http://www.fujitaka.com/haizensya/)



株式会社日本ケアサプライ



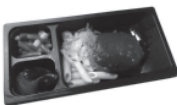
## 日本ケアサプライの食事サービス バランス弁当のご紹介

食事提供の課題をバランス弁当が解決します!

- ・人手不足、調理スタッフの負担軽減
- ・委託費・厨房維持コスト増
- ・食中毒のリスク軽減



ふつう食



やわらか食



ムース食



彩食弁当



安全・安心

徹底した衛生管理の下  
出来立てを急速冷凍

簡単調理

盛付け済み\*冷凍惣菜  
だから温めるだけ

塩分 約2g

管理栄養士監修  
生活習慣病予防に

食品ロス削減

個食パックのため  
必要な時に必要な分を

◎全150種以上!豊富なラインナップをご用意しています

お問合せ: TEL 03-5733-0558  
東京都港区芝大門1-1-30芝NBFタワー9階 株式会社日本ケアサプライ 食事サービス部

こんにちは

事務局です。



## 日本栄養士会のオンライン研修会、とっても充実しています。

右記のQRコードから、または、日本栄養士会HPから「研修会」へ  
アクセスしてみてください。

日栄または各県の栄養士会の研修会におトクな会員価格で参加できます!!

例▶「高齢期の栄養管理」、「スポーツ栄養マネージメント」等

日本栄養士会研修会▶

