



(公社)長野県栄養士会

# 広 報 栄 養 な が の

TEL.026-235-2308 ホームページ <http://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)

19号

令和  
3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3年7月7日  
責任者/廣田 直子



## 共感できる栄養士に

公益社団法人長野県栄養士会 会長 廣田 直子

私たちの生活や社会に大きな変化をもたらした新型コロナウイルスによるパンデミックは未だに収束しませんが、各地でワクチン接種が進んでいます。安心できる状況とはいえませんが、ようやく光が射してきた感があります。本会の本年度の通常総会も参加者は少なかったものの、昨年度よりも通常に近い形で実施することができました。この間、様々な形で本会の事業等にご理解、ご協力いただいております会員の皆様には、心より感謝申し上げます。

去る5月20日に、本会は長野県と「災害時における栄養・食生活支援活動に関する協定書」を締結しました。この「栄養ながの」でも扱っていますが、本年度はこれまで以上に、災害支援の体制整備や会員の皆様のスキルアップを図っていく必要があります。ご自身の職場での対応はもとより、各地域での災害支援活動に一丸となって取り組む意識を高めてい

ただければと願っています。

さて、SDGs達成のための取り組みや、世界人口が100億人に達するとされている2050年に向けて地球環境への負荷が少ない食事パターンはどうあるべきかが議論されるようになりました。加えてSociety 5.0における管理栄養士・栄養士のあり方についても検討がなされています。AIの進化によりnonverbal communication（非言語的コミュニケーション）である表情、しぐさ、姿勢、声のトーンや目の輝きの変化等も、膨大なデータの集積に基づいてAIが的確に行うようになるのかもしれませんが。私が勤める大学で学生とそんな話をしていたときに、学生から「共感」というキーワードが出てきました。確かに、AIと人間が語りあえるようになったとしても、共感してもらえたという感じにはなれないような気がします。ということは、私たちは、共感とそれを表現するスキルを磨く必要があるのではないかと……。皆さん、どうお考えになりますか？



## 生涯元気に活躍し、 安心して暮らせる長野県をめざして

長野県健康福祉部長 福田 雄一

本年4月に健康福祉部長を拝命いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

長野県栄養士会の皆様におかれましては、日頃より県民の健康増進と栄養改善に御尽力いただいておりますことに深く感謝申し上げますとともに、本県の健康福祉行政に対して、一方ならぬ御協力をいただいておりますことに重ねて御礼を申し上げます。

去る5月20日に栄養士会と災害時の栄養・食生活支援活動に関する協定を締結しました。近年増加している災害に対応し、被災者の健康を守るために、栄養士会の活動に大いに期待するところです。

さて、日本は2040年には高齢者人口のピークを迎えると推定され、世界でも類を見ない超高齢社会を迎えます。来たる人生100年時代を見据えて、すべての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らせることのできる社会の構築が求められています。そのためには健康寿命の延伸が課題であり、健康づくりの推進と生活習慣病予防及びフレイル予防を図る必要があります。食は、健康づくりの基礎となるものです。

子どもの頃からの健康に良い食生活の実践と生涯おいしく、楽しく、健康的な食事ができる環境づくりが重要です。

このため長野県では、関係機関・団体・企業等様々な主体との協働により、健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を展開しています。長野県栄養士会にも御参画いただき、このプロジェクトの「健康に食べる（Eat）」の分野では「減らそう塩分、増やそう野菜」をキャッチフレーズに、共に取り組んでいただいているところです。

令和元年度県民健康・栄養調査結果では、県民の約9割が食塩を過剰に摂取し、約7割が野菜不足の状況でした。特に食塩摂取量は、これまで減少の傾向にありましたが、今回は減少が見られなかったことから、さらに減塩に向けて取組を進めてまいりたいと考えています。

長野県栄養士会の皆様におかれましては、医療、福祉、行政、学校、事業所等様々な職域において、あらゆるライフステージの県民の皆様の食生活や健康づくりに関わっていただいております。引き続き、県民の皆様の「健康に食べる」ことの実践とその環境づくりに一層のお力添えをいただきたくお願い申し上げます。

# 受賞おめでとうございます



知事表彰

栄養改善 佐久穂町 市川 典子  
 栄養改善 諏訪市 松木 裕子

## 特別講演

# 口の健康が健康長寿の源

～オーラルフレイルを理解する!～



東京医科歯科大学大学院  
 地域・福祉口腔機能管理学分野

教授  
**松尾 浩一郎 先生**

北信支部 牛山 和美

### ● 講演をお聴きして

通常総会の議事終了後、特別講演として、東京医科歯科大学大学院地域・福祉口腔機能管理学分野教授の松尾浩一郎先生による「口の健康が健康長寿の源 ～オーラルフレイルを理解する!～」と題した講演会がありました。松尾先生のお話は、昨年の定期総会に予定されていましたが、新型コロナウイルス感染防止のため、総会が縮小して行われて中止となり、会員にとっては待ちに待った講演でした。

記念公演はリモートで実施され、馬島副会長の講師紹介に続いて、会場の画面に大きく映し出された先生からのお話は、いつもの記念講演と違ってとても新鮮な感じを受けました。以下先生の講演の報告です。

#### 1. フレイルと口腔機能低下症について

口腔機能の低下には、口腔不潔、口腔乾燥、唇や舌の力、歯周病、歯の喪失、飲み込む力などの低下があるが、口の機能はたくさんあり、一つが低下しても他の機能が補うので気づきにくい。しかし、口腔機能の低下により食事摂取量が落ち、食事の内容が変化することで、低栄養状態につながり、フレイルとなっていく。

例えば、残存歯数が少ないと固い食べ物が噛めないため、食品摂取の多様性が落ち栄養バランスが悪くなる。食べ物を柔らかく食べやすくするだけでは、根本的な解決になっておらず、歯科チェックとそれを踏まえた栄養指導で、噛めなくなる理由への対処をする必要がある。

オーラルフレイルとは、口のフレイルである。老化に伴う様々な口腔の状態の変化に口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥る。さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる。口の機能低下は、全身の機能の衰えの大きな要因となる。

口腔機能低下症は病気で、口腔の機能測定を行い、7つのうち3つ以上該当すると、口腔機能低下症と診断する。YouTubeにある「5分でわかる口腔機能低下症」を参照されたい。

義歯の修理・新製により咀嚼能力が改善するが、栄養状態は変化しない。プラス食事のアドバイスで、しっかり噛めるようになり、行動変容につながり栄養状態が良くなる。

#### 2. カムカム健康プログラムについて

口腔体操、カムカム弁当、全身運動、Eat Together! でフレイル・オーラルフレイルを予防するプログラムである。

中でも、カムカム弁当は、噛む力を鍛えながら栄養をとるために、主食1品、主菜1品、副菜2品で、噛むことを意識し、栄養改善につなげるために考案された。噛み応えがあり、栄養のある食事を食べることにより、口の健康を意識しフレイルを予防することを考えている。

令和3年度の介護報酬の改定で、口腔栄養スクリーニング加算が加わった。

嚥下障害になってからではなく、普段からの予備能力を持っていること。口の機能を維持しておいしいものを食べることが大事。「噛み応えがあり、栄養のある食事を食べること。」「食べられる口の健康を意識すること。」「口の健康からフレイル予防すること」を住民に啓発していくことが全身の健康につながる。

市町村が実施する「高齢者保健事業と介護予防の一体的実施」に運動・口腔・咀嚼・栄養による複合プログラムを提案している。

先生のご講演はとても分かりやすく勉強になりました。シニア大学松本学部と大北学部でカムカム弁当を食べ、栄養と口腔の話を書くという産官学連携の身近な場の紹介もありました。検証が楽しみです。

最後に、馬島副会長が「高齢者だけでなく子供たちから広い年代に学んでほしい内容であり、栄養士会の様々な職域での活動で、大事になってくる。介護予防へのアプローチにも参考になりそう。高齢者の栄養状態が良くなるよう栄養士の活動がんばっていきなさい」とお礼の言葉で結びました。

会員の皆様 ぜひ 松尾先生が提唱をしていらっしゃる「go independent」カムカム健康プログラムを訪れてみてください。



## 足立香代子先生 ご逝去

去る2月7日午後、『たった今、新企画の為、旅立ちました。生涯現役と訴えながら』と、足立先生の弟さんからご逝去の連絡をいただきました。深い闇の井戸に落ち込んでいく思いを拭えませんでした。

もう20年近く前、私が県の病栄協会長の時に、足立先生に研修会の講師をしていただきたく、ドキドキしながら先生の病院に電話したのが忘れられません。それ以降、長野県栄養士会は本当に足立先生にお世話になりました。

『患者さんを助けることができる管理栄養士を育てたい』と徹底して臨床症例を突き詰められて、その知識を私たちに惜しみなく伝えてくださいました。勉強にも遊びにも手を抜かず、あっという間に現世を駆け抜けてしまわれた足立先生のご冥福を祈るばかりです。合掌。

副会長 馬島 園子



# 令和3年度介護報酬が大きく改定されました

佐久支部 篠原 純世

現在、急速な超高齢化社会の中で、食と栄養は国民の健康維持・介護予防や国費軽減策として大きな期待をされています。そして、令和3年度介護報酬改定は、栄養士・管理栄養士にとって大きな分岐点となり、次のような改定がありました。

一つ目として、介護保険施設における配置基準が変わりました。人員基準に現行の栄養士に加えて管理栄養士を位置づけ、入所者の栄養状態に応じてきめ細やかな栄養管理を行うことが規定されたのです。また栄養強化加算が新設され、入所者数に応じて管理栄養士の配置が義務付けられました。

二つ目として、現在の栄養マネジメント加算は廃止され、栄養ケア・マネジメントを基本サービスとして行うこととなりました。3年の経過措置を設けた上で、実施されていない場合は基本報酬が減算されます。

三つ目として、LIFE (ライフ/科学的介護情報システム) の導入です。厚生労働省への情報の提出はLIFEを用いて行い、PDCAサイクルを活用した運用が求められることとなりました。

その他には看取り介護加算と褥瘡マネジメント加算の算定要件において関与する専門職として管理栄養士が明記されました。また通所系サービスでは口腔・栄養スクリーニング、口腔機能向上、栄養アセスメント加算が新設されるとともに栄養改善加算が加算アップとなりました。さらに認知症グループホームでは栄養改善のため、栄養管理体制加算が新設されました。

2024年には診療報酬と介護報酬が同時改定となります。ひとりひとりの栄養士としての行動が問われていることを意識して今後の業務にあたっていきましょう。



## 県内第1号

# 「認定栄養ケア・ステーション」にて活動をはじめました

伊那支部 清水 昭子

「昨日の夕食は何を食べましたか？ 料理カードを選んでみてください。」

実物大フードモデルを活用した体験型の食事チェックコーナー「カロリンピック」の一場面です。利用者がカードを選び、センサーに載せるだけで、一食の栄養価とそのバランスがチェックできます。その結果をもとに栄養相談を行っています。

昨年11月13日に、県内初の認定栄養ケア・ステーション「かんてんばば 栄養ケア・ステーション」が伊那食品工業(株)の本社内に開設されました。認定栄養ケア・ステーションは日本栄養士会が認定する施設で、栄養相談や特定保健指導、料理教室の開催などを通じ、食・栄養に関する幅広いサービスを提供する、地域に根差した健康増進の拠点です。栄養相談は、毎月第2・第4木曜日午後1時～4時の予約制で行っていますが、身体測定・運動能力・血

管年齢等の測定ができ、ショップもある「健康パビリオン」に併設されているため、買い物のついでに気軽に立ち寄れる環境になっています。現在、伊那支部では、伊那食品工業(株)に勤務している勤労者支援事業部の会員を中心に、一部、他事業部の会員が協力して栄養相談を担当しています。食事制限のある家族の食事について詳しく知りたい、血圧が高いができれば薬に頼らないで改善したい、糖尿病だが偏食で食べられないものが多い・・・など相談内容は様々ですが、相談できる管理栄養士がいる場所ができて地域の皆さんのお役に立てていると実感しています。また、最近は企業向けに「健康セミナー」を開催し、働く方々の健康管理にも活用していただくようになり、今後も認定栄養ケア・ステーションによる管理栄養士の活動が広がることが期待されます。



案内板



栄養相談の風景

# 災害時における栄養・食生活支援活動 に関する協定を長野県と締結しました



副会長・JDA-DAT長野担当理事 花岡 佐喜子

昨年度当初から新型コロナ感染予防のため本会は様々な事業を中止してきました。しかし、令和元年に発生した台風19号の大規模水害に対する本会の支援状況が至らなかったという反省に基づき、発災直後から災害支援が行えるよう、本会の体制を整えることは急務であることを役員一同が痛感しました。

そこで、災害支援体制整備のための事業を最優先として取り組んで参りました。

本会では、林静子監事、上條耕司会員を中心とした、日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）リーダーに登録された方々によりJDA-DAT長野を立ち上げ、災害支援マニュアル（案）の作成など災害支援体制づくりの基礎を積み上げてきました。

災害支援を実働させるためには、行政との連携を強く必要と感じていたため、県健康福祉部健康増進課の協力を得て、再三の検討を重ね、「災害時における栄養・食生活支援活動に関する協定書」が作成できました。本年度に入り、県健康増進課田中課長様、健康福祉部福田部長様のご理解を得て、去る5月20日に阿部知事との協定締結式に臨むことができました。

締結式の席上、阿部知事から、「アフターコロナ時代を見据えた避難所の生活ではTKBの改善が重要だととらえている。TKBとはTトイレ（衛生）、Kキッチン（栄養）、Bベッド（睡眠）を表し、Kキッチン（栄養）では避難所生活での栄養に配慮した暖かい食事の提供や栄養管理が重要で、県栄養士会との協定を締結できたことは災害時の被災者支援に大きな力になると期待している」とご挨拶をいただきました。

今後、災害が発生し、栄養・食生活の支援が必要な状況となった場合、県から本会へ被災地支援要請が出され、その要請にすみやかに応じ、本会の災害対策本部が設置されます。被災地に最も近い支部へ災害支援チーム（JDA-DAT長野リーダー、スタッフ、会員4人程度）の編成を指示し、支援活動を行うことになります。7支部の支援体制を整えることが本年度の喫緊の課題になります。

そこで、平時の今から各支部ごとに災害が発生したらどう動くのかということ想定した災害支援体制整備に取り組むことになりました。

この度の長野県との協定が円滑に機能するためにはより多くの会員が可能な範囲で協力する体制づくりが重要になります。本会もJDA-DAT長野スタッフを養成するために研修を実施しますので積極的に受講していきましょう。



## 長野県栄養士会に備蓄してある特殊栄養食品一覧（写真参照）

- ・粉ミルク
- ・アレルギー対応粉ミルク
- ・特定原材料（アレルゲン）不使用食品
- ・ヴィーガン商品
- ・玄米ご飯
- ・惣菜パック
- ・ビタミン剤・ミネラル剤・食物繊維
- ・液体ミルク
- ・離乳食
- ・ハラル商品
- ・介護食・流動食



※災害支援活動において必要な場合は、事務局に申し出てください。

# ICTを活用した食育

## シルキーチャンネルがっこう

### 今日も元気にいただきます～おかやっ子給食～



諏岡支部 上林 佐智代

昨年6月より岡谷市学校栄養士会では、岡谷市の情報番組「シルキーチャンネル」と「YouTube」で学校給食レシピを紹介しています。

昨年4月、学校が休校になり、学校に来られない児童のために岡谷市内の先生方が、学校紹介や学習について紹介する取り組み「シルキーチャンネル学校」の放送が始まりました。その中で、給食のレシピを紹介したらどうかと岡谷市教育委員会より提案していただきました。

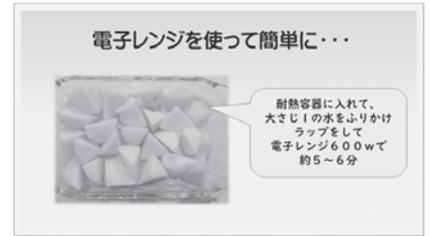
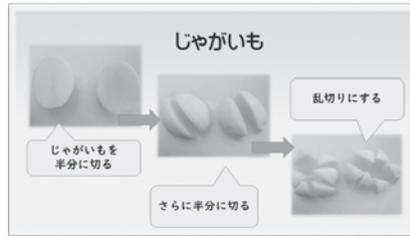
学校給食は、保護者をはじめ市民の方々も興味深いため、シルキーチャンネルで給食のレシピを紹介することで、家庭料理の参考にしていただいたり、児童・生徒にも料理に挑戦してもらえるように取り組みをはじめました。番組名は「今日も元気にいただきます～おかやっ子給食～」です。初めての取り組みでしたので、動画ではなく、写真を使いパワーポイントで作成することにしました。視聴して下さる方はもち

ろん、児童・生徒にもわかりやすいように調理方法を具体的に発信しています。また、レシピのほかに、学校栄養士会で取り組んでいる「朝食をたべよう」「野菜をたべよう」「郷土食を知ろう」のテーマからひとつ選び、ポイントなども伝えています。回数を重ねるごとに、よりわかりやすい番組になってきました。

見て下さった方からは「早速作りました」「切り方も勉強になったよ」などの感想もいただいています。児童・生徒には、YouTubeを見ながら楽しんで料理に挑戦してもらえるよう働きかけていきたいと思います。

昨年のスタートから今年4月まで、11回のレシピ放送を行ってきました。

今年度も6月から発信しています。QRコードからも是非、ご覧になってみて下さい。



## 明日へはばたく新人さん

### ドラッグストアでお客様の健康づくりのお手伝い

佐久支部 中山 明徳

管理栄養士としてドラッグストアで仕事をしています。定期的にお店で栄養相談会をおこなったり、日々来店されたお客様に対して、健康維持など個別の悩みに沿った食事のアドバイスなどさせていただいています。新型コロナウイルスの流行による医療現場の逼迫、高齢化率の上昇など様々な問題を抱える社会状況のなか、生活に身近なドラッグストアという場でお客様の健康な体づくりをお手伝いできることに喜びを感じています。当社は調剤薬局の併設店舗も多くあり、薬剤師や登録販売者など医薬品の知識を持つ方々、そして社内に多く在籍する管理栄養士と情報を共有し、互いを高め合って仕事をしています。

ドラッグストアとしての利便性を活かし地域包括ケアシステムの構築に向けて、臨床・公衆栄養など様々な領域、職場で活躍されている管理栄養士の方々と協力しながら地域住民の皆様の健康と地域医療に貢献していきたいです。

### 町民の健康づくりをサポート

飯下支部 田本 葉

初めまして。私は4月から行政で働き始めたことをきっかけに栄養士会に入会しました。大学を卒業してから4年間、保育園で給食を作っていました。子どもがおいしそうに給食やおやつを食べる姿を見るたびに、「食」に関わる仕事を選んでよかったと実感しました。

大学時代、行政の実習が楽しかったことや全てのライフステージにアプローチができることから、地元である高森町の管理栄養士として働くことを決めました。

役場では乳幼児健診、食育講座、特定保健指導などの業務をしています。まだまだ慣れないこともありますが、職場の皆様が優しく声をかけてくれるので楽しく働いています。コロナ禍で旅行や外食が気軽にできない今、家庭での食事をなによりも楽しみにしている人は多いと思います。それをチャンスと捉え、一人でも多くの町民が健康を心がけ、楽しく食事ができるようサポートしていきたいです。

# 賛助会員による情報提供

## 株式会社はくばく

はくばくは、大麦・雑穀・麦茶・乾麺・穀粉などの穀物を原料とした商品を製造販売する食品加工メーカーです。今年でちょうど80周年を迎えました。

大麦のなかでも、もち性的大麦である「もち麦」は一般的に食物繊維含有量が高く、水溶性と不溶性の2種類の食物繊維をバランスよく含んでいます。また、もちもちぷちぷちした食感が特長で、冷めても硬くなりにくいのでお弁当にも向いています。便通改善やダイエットに取り組む方等、もち麦の持つ多様な効果が注目され食事に取り入れる方が増えています。

### はくばくの「もち麦」の特徴

- ①食物繊維が玄米の約4倍\*！主食で摂れて続けやすい。
- ②炊き方簡単！お米に混ぜて炊くだけ。好みに合わせて混ぜる量を調整してもOK。
- ③もちもちぷちぷち食感！茹でてかけたり混ぜたり、ごはん以外のメニューにもいろいろ使える。



水溶性食物繊維＋不溶性食物繊維 Wの食物繊維で、いいおなか



▼もっと詳しい説明やレシピはこちら  
<https://www.hakubaku.co.jp/brand/mochimugi/>



＜お問い合わせ先＞  
株式会社はくばく 甲信営業所  
TEL.050-3162-6938

## テクノ・フードシステム株式会社

昨今、病院・介護施設の食事は患者のニーズの多様化や、高度化したサービスの向上（適時適温、選択食、個別対応など）に定める事が必要となり、調理現場の業務内容や負荷が増加する傾向にあります。

- 特に
- ・慢性的な人材不足
  - ・味にばらつきが出る
  - ・早朝からの勤務の負担 等が考えられます。

これらの解決策の一つとして、  
リヒートウォーマーキャビネットが挙げられます。

### リヒートウォーマーキャビネット（自動再加熱機器）



急速冷却した食品をそのまま器に盛付けてセットするだけで冷蔵保存。タイマーにより提供前に再加熱～保温を自動で行えるニュークックチルの必需品です。

モデル : RHW-720  
外形寸法 : 720×830×1800  
シートパン 9 枚収容可能  
40食目安の中規模施設向けタイプです

※ニュークックチルとは  
加熱調理した食品を短時間のうちに冷却。チルド保存して盛り付けをし、再加熱後提供する方式です。

当社直営店の厨房創庫では体験型キッチンを備えており、リヒートウォーマーキャビネットの実演デモを体験することができます。



お気軽にお問い合わせください。

テクノ・フードシステム直営店  
厨房創庫 長野店  
長野市南高田2-3-7 Tel:026-244-8506  
URL:<https://www.chubo-soko.com>

## 事務局からお知らせです

いよいよ 長野県栄養士会  
ホームページリニューアルです！  
秋頃までには、HPのリニューアルが整います。  
・検索しやすいトップページ  
・スマホ対応 ・見やすい最新情報  
・研修会の申込がHPからも可能 等々  
お楽しみに！！

フレイルリーフレット  
(長野県栄養士会作成) の増刷  
好評なフレイルリーフレットを増刷しました。  
会員の皆様には1部20円で販売します。(送料別)  
ご活用ください。

「全国栄養士大会・オンライン」スタート！  
日本栄養士会    
7/1～8/31の2か月間、無料で視聴が可能です。(一部有料) お見逃しなく！  
会員番号、パスワードが必要です。  
ご不明な場合は事務局まで。