



(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 <https://www.nagano-eiyou.com>
FAX.026-235-0632 メールアドレス eiyou-na@beach.ocn.ne.jp

26号

令和
6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6年12月6日
責任者/馬島 園子

多職種連携における医療職の一員としてさらなる活躍を

公益社団法人長野県栄養士会 会長 馬島 園子



今年は元日から能登半島地震や、その後も各地での豪雨災害、気候変動や諸物価高騰による食生活・給食への影響、医療・介護・障害福祉報酬のトリプル改定など、私たちを取り巻く様々な環境が目まぐるしく変化の多い年でした。

食と栄養を取り巻く環境が厳しい中、会員の皆様にはそれぞれの職場で、日々責務を果たされるべく頑張っておられることに深く敬意を表したいと思います。

さて、今年のキーワードの一つは「連携」であったと思います。

「災害支援」でも、「地域包括ケアシステム稼働にむけてのトリプル改定」においても、「児童生徒の食育の取組」でも、また、「地域の方々の健康維持増進に向けた取組」などが、より良いサービスに繋がるために、様々な専門職が連携して対応することの大切さが問われたと思います。

能登半島地震の支援の際には、支援・受援のための課題を多く感じ、多職種間や同職種間の連携の在り方が問われたと思います。そこで、本会のJDA-DATの研修会は、支援に行

かれた方々の反省や感想を活かした内容としました。

栄養ケア・ステーションでも今回のトリプル改定で、外来や高齢者施設や在宅での活躍の場が増え、実施する栄養管理に関わる全ての人々の健康維持増進に貢献できることが求められています。

また、保育園や学校給食でも食育活動や食物アレルギー、個別の食支援指導などでも多くの方の協力や連携が欠かせません。

各支部でのフレイル予防や糖尿病公開講座などの活動にも、「食と栄養」に関連した様々な知識の向上が求められています。

それぞれの職域での業務や活動、研修会などを通して、より良いサービスを県民の健康維持増進のために提供できるように、今年度は研修会などで医師会や歯科医師会の先生方やその他の専門職の方々のお力をお借りしました。今後も会員の皆様の活動が充実するよう考えて参りますので、どうぞ協力をお願いいたします。

最後に、新年を迎えるにあたり、皆様良いお年をお迎えください。

「オーラルフレイル推進～長野県栄養士会との連携を通して～」

長野県歯科医師会 地域保健Ⅱ理事 前山 安彦



県栄養士会会員の皆様には食の専門家として、県民の健康増進のためご尽力頂いていることに感謝申し上げます。

健康寿命延伸の目標達成の共通項目である『フレイル予防』を推進することを拠り所に県栄養士会と県歯科医師会との連携が始まった訳ですが、今年度も産業保健担当者の研修会では、馬島園子県栄養士会長と私が講師になり“栄養とお口の健康”の研修会、広域に事業展開する事業所の管理栄養士の方向けの研修会に講師派遣などを行っております。

“人は口から老いる”ということは、ご存知でしょうか？これは、医科・歯科両方が注目し2015年から広がった『オーラルフレイル』という新しい概念です。『オーラルフレイル』とは、お口のささいな衰えのことです。『オーラルフレイル』は、ささいなお口の衰え（滑舌の低下・食べこぼし・むせ等）

から始まります。全身フレイルの前に起こり口腔内の健康だけでなく、全身の健康にも大きく関係してきます。元気で長生きをして、おいしく食事をし、充実した毎日を過ごすためには、口腔機能（咀嚼機能、飲み込む嚥下機能）の維持向上は重要です。放置すると食べる機能の障害、更には心身の機能低下につながる可能性があります。フレイルを加速する要因に、低栄養があります。とくに高齢期には十分な肉類などのタンパク質摂取が重要ですが、歯を喪失、口腔機能の低下したままでは、噛むことが難しくおいしく味わって食べるのは難しくなります。かかりつけ歯科医院を持ち定期的にチェックしていくことが重要です。フレイル・低栄養対策は、栄養や食事のみではなく口腔機能の維持向上も重要で、言うなれば車の両輪で行う必要があります。

おいしく、楽しくいつまでも食べられるようにお口の健康と、栄養の取り組みによって健康寿命を延伸し健康長寿をめざしていきましょう。

受賞おめでとうございます



厚生労働大臣表彰

栄養指導業務功労者 土 村 みどり (飯島町)

栄養指導業務功労者 池 上 栄 子 (松本市)

第 47 回長野県栄養改善学会

学術講演 「生きるうえで欠かせない糖質
～正しい理解から健康維持～」女子栄養大学名誉教授
女子栄養大学栄養科学研究所
客員研究員

本田 佳子 先生

● 講演をお聞きして

諏岡支部 俗野 佐也香



第47回長野県栄養改善学会が開催され、昨年に続き県内の栄養士養成校に通う学生11名を含む130余名の参加がありました。会場では支部や職域の枠を超え、多くの会員が和やかに笑顔で交流を深めている姿があちこちで見受けられ、対面での研修会の良さを改めて実感しました。

午後は女子栄養大学名誉教授の本田佳子先生をお迎えして学術講演会がありました。先生は今春退官されたとのことでしたが、スピード感あふれるパワフルなご講義で、学生時代に引き戻されたような気持ちになりました。

講義内容の概要を報告します。

* 栄養素としての糖質

糖質は炭素 (C)、水素 (H)、酸素 (O) から成り、炭水化物と同じ意味で使われることも多いが、炭水化物は糖質と食物繊維に分類され、糖質は炭素数により糖類、オリゴ糖、多糖類に分けられる。食物繊維は長らく無益な成分とみなされていたが、2 kcal/g程のエネルギーを産出し難消化性ではあるが様々な機能が明らかになり重要性が高まっている。

* 糖質の消化・吸収・代謝

糖質は口から入ると様々な酵素によりブドウ糖 (グルコース) や果糖 (フルクトース) になどの単糖に分解され小腸で吸収される。その後、門脈を経て肝臓に送られ、解糖系やクエン酸回路 (TCA回路) 等の代謝経路へと運ばれてエネルギーを産出する。

* 糖質の生理作用

糖質は体温保持や心臓の拍動、脳等の臓器や体を動かすエネルギー源となる。肝臓に貯蔵できるが余剰分は体脂肪として蓄積される。逆に不足すると体内のたんぱく質や脂肪を分解してエネルギー源として充当するため、筋肉の減少などが懸念される。

* 食品・食事・食文化

糖質がもたらす効果には色調保持効果、機能成分の安定化効果、日持ち向上効果などがあり、我々の食事を豊かにしている。シュガーレス表示については、その含有量がゼロでなくても表示できること、砂糖だけではなくほかの糖類も含むこと等、その定義を理解しておく必要がある。

* 糖質 (糖) と疾患

糖質は肥満症、糖尿病、心臓血管疾患等に関与している。「糖尿病診療ガイドライン2024」「食後血糖値の管理に関するガイドライン」等、糖に関するガイドラインが国内外で発表されているので日頃の指導に役立てて欲しい。

改めて、生きる上で欠かせない糖質の理解が深まりました。低糖質ダイエットなどをうたう意見もありますが、糖質の必要性を改めて認識するとともに専門職として最新のエビデンスをもとに、今後も業務にあたりたいと思います。

先生が仰っていた「何事も継続することに意義がある」という言葉に強く背中を押されました。ありがとうございました。



● 研究発表演題

臨床栄養

- 1 isCGM使用患者における食行動の変化と指導方法の検討
井出 裕美 (浅間南麓こもろ医療センター)
- 2 リハビリテーション栄養導入への取り組み
手塚 渉 (JA長野厚生連鹿教湯三才山リハビリテーションセンター)
- 3 嚥下調整食コード3 導入の取り組み
小竹 哲矢 (特別養護老人ホーム恋月荘)

食育・
災害支援

- 4 特別支援学校における、チームで取り組む個別的な相談指導
山崎 さゆり (長野県長野養護学校)
- 5 能登半島地震避難所支援 管理栄養士活動報告
太田 和希 (飯田保健福祉事務所)
- 6 保育園での食育の取り組み
今村 奈緒美 (飯綱町立さみずっ子保育園)

教 育

- 7 開発した献立作成法 (K.I-Step法) による教育効果の検証
石澤 美代子 (松本大学人間健康学部健康栄養学科)
- 8 少子高齢化人口減少社会に向けた卒後教育
上條 若奈 (社会医療法人財団慈泉会相澤病院)

第46回 長野県栄養改善学会

『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」

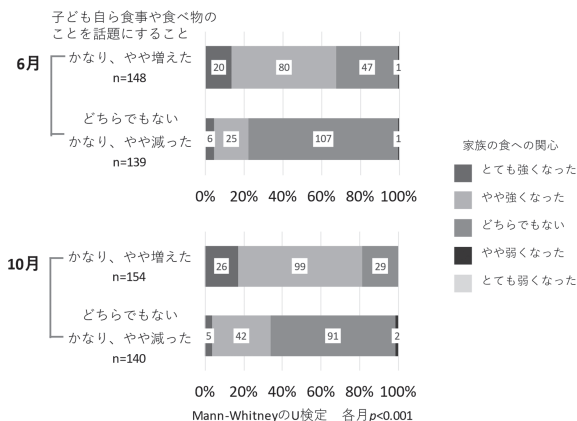
松本大学人間健康学部 ● 成瀬 祐子

この度は、第46回長野県栄養改善学会において「学会賞」を受賞することができ、大変嬉しく光栄に存じます。本研究は、調査にご協力いただいた学校給食センターおよび小学校の先生方、調査にご回答いただいた保護者の皆様、研究を指導してくださった廣田直子教授のおかげで進めることができました。この場をお借りして心より感謝申し上げます。

本研究では、小学校入学時の4月から10月にかけて計4回、家族や子どもの食に関すること、子どもが学校給食を食べるようになったことによる家族や子どもの変化について、1年生の保護者を対象に質問票調査を実施し検討したものです。

家庭で学校給食に関することを話す子どもは給食開始から半年たった10月でも69.9%であり、小学1年生にとって学校給食が高い関心事であることがうかがえました。また、保護者の90%近くが毎月の給食の献立表を見ており、85%以上が給食だよりを読んでいました。さらに、保護者の学校給食に対するイメージは概ね良く、83.6%が学校給食は食育の題材として優れていると評価していました。子どもが自ら食事や食べ物のことを話すことが増えた家庭の方が、そうでない家庭と比べて、食への関心が強くなったと回答しており、家族の食に関する話題の増加についても同様の傾向でした(図)。これらのことから、子どもが学校給食や食に関することを家庭で話題にすることが、家族の食への関心を高める要因になり得ることが示唆されました。

学校給食を通して子どもが家庭で食に関することを話題にしやすい仕組みが構築できれば、保護者世代の食育にもつなげることができると考えられます。今後は、その助けとなる食育教材などのツールの開発を考えていきたいと思っています。



図：子どもが学校給食を食べるようになったことによる、子どもの食に関する話題の増加の有無と家族の食への関心の変化

◎受賞理由◎

本研究は、学校給食を初めて体験する子どもと親に対して、家庭の中での給食の話題が親の食意識にどのように影響を与えるかという研究だった。調査や評価などが丁寧に実施されていること、学校給食を含めた食育を通して保護者世代の食育につながる可能性を示唆するような内容だった。

奨励賞

造血幹細胞移植中における栄養管理の評価

長野赤十字病院 ● 神林 千加

当院では、造血幹細胞移植患者の提供食事エネルギー量を管理栄養士が計算し、看護師が患者の食事摂取量を確認後、食事摂取エネルギー量の計算を行っている。また、薬剤師も静脈栄養投与エネルギー量の計算を行い、医師がBEE（基礎エネルギー消費量）を考慮して静脈栄養や食事の指示を行っている。このような取り組みを評価し、管理栄養士の介入の在り方について検討を行った。

当院で令和4年9月～令和5年3月に造血幹細胞移植を受けた患者12例を対象として比較、評価を行った結果、管理栄養士をはじめ多職種での介入・連携により総エネルギー摂取量を最低でもBEE（基礎エネルギー消費量）以上に維持することが患者の体重減少を食い止めると分かった。また、退院に向けて経口で必要栄養量が摂取できるように、管理栄養士が積極的に介入していくことが有効であり、患者の状況を把握し個々に適した支援が重要と分かった。今回の結果をふまえ、より積極的に介入していく必要がある。

◎受賞理由◎

多職種連携により成果を上げた報告であり、これからの会員の活動の参考になる内容だった。

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

(前) 長野県諏訪保健福祉事務所 ● 市川 舞

長野県内の栄養摂取状況の地域差の実態を把握するため、過去4回分(平成22・25・28年度、令和元年度)の県民健康・栄養調査の結果を用いて保健所管轄区域(令和元年時点の11地域)の比較を行い、また食事状況との関連を検証した。地域間の栄養摂取状況は、男女ともに緑黄色野菜で差が大きく、長野県の食生活の特徴・課題である野菜及び食塩の摂取量についても差がみられた。栄養摂取状況と食事状況との関連については、共食の機会が少ない人は多い人に比べて、食塩の摂取量は高くなり、野菜の摂取量は少なくなる傾向が推察された。一方で、密度法による栄養素等摂取量の解析は、年齢差の影響を排除しきれていない可能性があるが、保健所管轄区域単位における栄養摂取状況と食事状況には少なからず地域差があることが明らかになった。今後、さらなる地域差の実態把握とその要因の分析が必要だと考えられた。

◎受賞理由◎

県民健康・栄養調査の分析という膨大なデータを地域ごとにまとめ、今後の支部活動にも役立つ内容だった。さらに分析を進めていただき、情報提供を希望する。

専門職としてスキルのアップデートを図りましょう

「研修会でスキルアップ～栄養ケア・ステーション研修会を受講して～」

伊那支部 内藤 紗織

8月3日、10日に開催された栄養ケア・ステーション研修会「解決志向型アプローチを栄養食事指導に活かすために」に参加しました。講師は、目白大学心理学部心理カウンセリング学科 目白大学大学院心理学研究科教授の黒沢幸子先生で、Web形式と集合形式で、講義・グループワークが行われました。

栄養ケア・ステーション研修会への参加は初めてでしたが、「解決志向型ブリーフセラピー」は、以前にも栄養士会主催の研修会で何度か受講したことがあり、とても印象に残る内容でした。当時はまだ管理栄養士として働き始めて間もない頃で、問題志向ではなく、解決志向の考え方に衝撃を受けたのですが、栄養指導の経験も浅く、研修会で学んだ手法を実際の栄養指導の場面で使うには、スキルが未熟だと感じていました。そこで、今回改めて学び直し業務に活かしたいと思い参加を決めました。

解決志向型アプローチは、問題に注目して解決策を考える問題志向とは違い、対象者が持つリソース（資源・資質）を活かし、望む未来イメージに向けて、具体的な目標を作り、新たに解決や未来をつくっていく発想で、対象者本人が解決の主役になるという手法です。臨床の場面では、順調に問題解決できない場面が多々ありますが、そういった場面で、問題の原因に注目するのではなく、できることに目を向ける、解決に役立つ何かを探すという考え方や、例

外を見つけるという方法はすぐにでも活用できる内容でした。グループワークでは、相手のリソースをフィードバックし、コンプリメント（称賛・承認）する言い回しの練習等を行い、実際の場面でどのように使ったらよいかのイメージができました。また、参加者も様々な職域の方が参加しており、色々な視点で考えることができました。

今回学んだ内容は、栄養指導だけでなく、患者さんと接する様々な場面や、職場のスタッフとのコミュニケーションにも活用できる内容で、とても有意義な研修会でした。



ブリーフセラピーとは

- 短期間に、効率的に効果が上がる援助法
- 現場で役に立つことを最も大切に考えている
- 実際にうまくいった関わり分析→方法論
- ブリーフセラピーの中でも使いやすいのは、1980年代後半からアメリカで発展した

「解決志向ブリーフセラピー（アプローチ）」

ーシンプル・実用的・安全性が高いー

①②③④⑤⑥

3

「知識のアップデートを!!」



人材育成部長（副会長） 新海 シズ

11月9日、第3回生涯教育研修会が行われました。

午前は「睡眠と健康～健康づくりのための睡眠ガイド2023から～」秋田大学大学院三島和夫先生。講義の中で「コンビニなどで『短時間睡眠法』というような本を売っているが、書籍だけの物語で今のところそういう方法はない」「睡眠は深くても短くてもダメ」「『分割睡眠や深睡眠だけでOK』はすべてウソ」「真のショートスリーパーなどほとんどいない」「睡眠時間は生活の固定費で6時間以上を目安とし、睡眠休養感が大切」など最先端で研究をされている先生の講義はわかりやすく「そうなんだ!」と目から鱗の情報が満載でした。

午後は、「栄養士さんに知ってほしい食物アレルギー」長野県立こども病院伊藤靖典先生。食物アレルギーの増加、食生活の変化により20年前にはなかった魚卵類・木の実類が1～6歳児の食物アレルギー原因食品にランキング、現在は、除去するだけではなく専門医による「食べさせる」食物アレルギー指導に移行。市販のプリンが卵が2個分入っている商品や反対に卵はほとんど入っていないものもある。ヨーグルトも銘柄によりたんぱく質が

様々、具体的な商品名と分量を知っておくことも必要等、多くの最新情報を得ました。また、質疑応答により困っている具体的な情報が共有されたことで自分事として受け止めることができ、ますます関心が深まりました。

私たちは「栄養のチカラで人びとを健康に、幸せに」するために、日本栄養士会や長野県栄養士会開催の生涯教育研修会等でエビデンスに基づいた最新の知識をアップデートし、それを日々の職務で活かしましょう。

今日（この原稿を書いている）の朝ドラ「おむすび」は、いよいよ栄養士編がスタート。番組の栄養学考証は日本栄養士会の中村丁次会長が担当。高校生の米田結さんは友人のために、豚レバー入りのスタミナ弁当を作ってもらいました。この会報が届くころには、超特急で栄養士になっているのか？どんな活躍をしているのか？皆さんも結さんに負けないように進んで参りましょう。

2月には、日本人の食事摂取基準改定に伴う研修会がありオンデマンドも予定しています。これから多くの会員の皆様に参加しやすい環境を整えていきたいと考えています。

支部活動の報告

「栄養の日イベント」を実施して



北信支部 栗原 和江

北信支部では「栄養の日キャンペーン」を昨年同様、長野保健福祉事務所と共催で行いました。8月1日に長野県庁10階の食堂「ししとう」の一角に「長野県栄養士会・栄養の日」コーナーを置かせて頂き、来場者に向けてパネル展示、血管年齢診断や塩分チェック、ロコモチェックによる普及啓発を行うという内容でした。働き盛り世代が多く利用する県庁食堂に於いて「適塩・野菜摂取量の増加」「間食の摂り方」「ロコモ予防」等、より良い食習慣のあり方を提案し「栄養の日」の周知と併せて、日頃の私達栄養士の活動も発信していくという狙いがありました。更に、当日は長野県事業である「信州食育発信三つ星レストラン」の基準に沿ったヘルシーメニューを提案し、「ししとう」協力のもとC定食として実際に販売して頂きました。予定した40食を20分程度で完売し追加分と併せて60食を販売しました。定食の中で料理の組み合わせや野菜量、塩分量を多くの方に実体験して頂く事ができました。献立には日本栄養士会へ事前に申し込んでおいた「栄養の日」キャンペーン用のキウイフルーツを組み入れ、イベント参加者へはお土産として配布し大変好評でした。果物は普段はあまり食べられていない様子でした。

会場では血管年齢診断やロコモチェックといった体験型に人気が集まり、待ち時間が出る程でした。また、塩分チェック後の栄養相談では減塩の他に高齢同居家族の食事や、単身

者では「ゴミ出しが面倒で、わかっているが偏食になってしまふ」等、いろいろな悩みの相談がありました。測定結果や展示物を見ることで日頃的生活習慣や食生活を振り返る良い機会となり、健康への関心が高まったのではないかと感じました。

当日テレビ局の取材があり、イベント内容が夕方のお茶の間に放送され、「栄養の日」と日頃の栄養士会の活動を広く発信する事ができ、次回に向けての励みとなりました。



明日へはばたく新人さん

軽井沢町保健福祉課地域包括支援係
甲斐 優梨子

私は軽井沢町役場で勤務しています。

日頃、高齢者の方や認知症の方と関わる機会が多くあります。町民の方に気持ちよく、主体的に栄養について知ってもらうにはどのようにすればよいか考え、かるたを作成し始めました。町民の方々の反応を見るのが楽しみです、かるたを作ってもらいたいと考えています。

行政管理栄養士の役割は未知なことも多く、不安なこともあります。加えて、入庁当初は、「管理栄養士の仕事」をしないといけないと葛藤することもありました。しかし、町民の方々の笑顔に励まされるとともに、庁内の専門職や管理栄養士の先輩と連携を取り、助けていただき、自分の役割を日々改めながら取り組んでいます。

また、栄養士会の研修に参加することで、足りない知識を補い、他市町村の管理栄養士の方に相談することで横のつながりができ、心強く感じています。

これからも町民の方の暮らしに寄り添い、その方らしい暮らしのサポートができたと思います。

茅野市役所健康づくり推進課
増田 裕巳

「言われた通りにしたら、間食が減って痩せました！」特定保健指導で関わった方から言われて嬉しかった言葉です。茅野市役所健康づくり推進課に配属されてから、もうすぐ2年が経ちます。行政栄養士の仕事は多岐にわたりますが、現在は特定保健指導のほか、乳幼児健診等での食事指導、離乳食教室や料理講座の開催、食生活改善推進員の育成、健康講話などを主に担当しています。母子から高齢期まですべてのライフステージに関わるので、1年目はとにかく朝から晩まで勉強の日々で、力量不足を申し訳なく思うことも多くありました。2年目になり、相手の「知りたいこと」に少しずつ応えられるようになってきたように感じます。「伝えたいこと」を押し付けるのではなく、先輩方のように「もっと知りたい」と思える話をできるようになることが直近の目標です。未熟な部分も多いですが、先輩方にご指導いただきながら精進していきたいです。

キッセイ薬品工業株式会社

KHF
体に
安心

エネルギー&たんぱく質

えねぱくゼリー

内容量84g

エネルギー
125kcalたんぱく質
5gほどよいまとまり
離水が少ない

果汁を使い※ フルーツの香りでさっぱり
※えねぱくゼリーシリーズ1個当たり2.4~3.0%の果汁を使用しています。

新風味新発売！

もも風味

洋なし風味



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6 お客様相談センター ☎0120-113-513 (土・日・祝日を除く 9:00~17:00)

ホームページ <https://healthcareinfo.kissei.co.jp/>

伊那食品工業株式会社

ドリップを減らしたい! とろみをつけたい!

イナシヨフ

プチドリップ

非加熱でドリップを抑え、とろみをつける! 温かいたれに添加してもダメになりません。

加熱なしで
使える!

POINT 1 ドリップを抑え、つくりたてのおいしさが持続!

野菜炒め
盛りつけ3時
間後の比較

POINT 2 ツヤを与えて乾燥を防ぎ、みずみずしく!



POINT 3 混ぜるだけで簡単にトロミづけ!



非加熱でもトロミが付きます!

サンプルがございました。
お気軽にお問合せください。伊那食品工業株式会社 本社
INA FOOD INDUSTRY Co., Ltd. 長野営業所〒399-4498 長野県伊那市西春近5074
TEL (0265) 78-1121 FAX (0265) 78-6803
WEBサイト www.kantenpp.co.jp Eメール ina@kantenpp.co.jpプチドリップについて
詳しくはこちら

こんにちは

事務局です。

日本栄養士会マイページに
「アドレス」を登録しましょう!～日本栄養士会からのお知らせや
最新情報が随時届きます!～

【日本栄養士会マイページへのアドレス登録手順】

日本栄養士会ホームページ→ログイン (画面右上)

→会員番号・パスワード入力→マイページ

→会員メニュー「会員情報」の「登録情報の確認・変更」

→メールアドレスの入力

※会員番号・パスワード等、ご不明な点は
事務局までお問合せください。

会員メニュー



会員情報

- 登録情報の確認・変更
- パスワードの変更
- メール配信登録の確認・変更