



(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](mailto:eiyou-na@beach.ocn.ne.jp)

20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12月9日  
責任者/廣田 直子



## 人々の行動変容を導く新しい理論の活用

公益社団法人長野県栄養士会 会長 廣田 直子

本年12月に「東京栄養サミット2021」が開催され、日本のこれまでの栄養政策を世界にアピールする場にもなったことと思います。

大きなテーマとして「栄養不良の二重付加 (Double Burden of Malnutrition)」が掲げられていましたが、このキーワードが示すように、私たち管理栄養士・栄養士の職務である「栄養の指導」の対象となる人々の栄養課題は多様で、その人の知識・態度やソーシャルサポートのあり様も異なります。

個人個人のよりよい食行動変容を支援するための私たちのアプローチもブラッシュアップを図っていく必要があります。近年、私たちの分野でも、人が行動する際の心の動きを取り入れた「行動経済学」の考え方が取り入れられるようになりました。人は必ずしも合理的な行動を取るわけではないということを前提とし、新型コロナウイルス感染対策にも活用されたナッジ (Nudge) をご存じの方も多いと思います。

私の所属する学会でもナッジ理論に関するシンポジウムやそれを取り入れた実践例の研究発表が多くなりまし

た。印象に残っているものを紹介します。ある町で、集団健診時の勧奨で対象者の8割以上が1か月後の初回面談に参加し、健康講座参加率も10%前後から48.5%に向上したという事例報告でした。ナッジの手法としては、健診時に混雑状況に応じた誘導を工夫することで、複数の健診を焦らず気持ちよくスタートできる仕組みを取り入れたプライミング効果 (事前に見聞きしたことが、その後の判断や行動に影響を与えること) と、健診の最後は当日把握した検査値と前年度の結果を関連立てて説明し、健診受診の満足感を高めたというピーク・エンドの法則 (最も感情が動いたピークと、一連の物事が終わったエンドの記憶が、全体的な印象を決定づけるという法則) を取り入れたものでした。

私たちの職場でも、このような理論に基づいた働きかけを工夫することで成果を高めることができるかもしれません。皆様はそれぞれ、これまでの経験に基づいて、知らず知らずにナッジを取り入れていると思いますが、理論に基づいて活用すれば、よりより支援が展開できるのではないのでしょうか。

## 管理栄養士・栄養士に期待すること

長野県医師会 会長 竹重 王仁



長野県栄養士会並びに会員の皆様方には日頃から県民の健康保持・増進の向上のための事業に取り組まれ「健康長寿日本一」を目指す長野県の重要な一翼を

担っていただいていることに心から敬意を表します。今後、益々栄養士会が一丸となって「食育」の取り組みを進めて行っていただきたく存じます。

平成26年 (2014) にスタートした「信州ACE (エース) プロジェクト」を更に前進し、県民が主体となって健康づくりに取り組むためには、ライフステージに応じた食生活を身につけていくことがとても重要と考えられます。

高齢化が進み、20年後には85歳以上の人口が1.5倍になります。高齢になると、体力が低下し、食欲も低下し、慢性的な低栄養な状態に陥ります (フレイル、サルコペ

ニア)。

栄養の偏りや低栄養を基盤として進行するサルコペニアの予防には、健康維持のための対策に加え、実際にフレイル化が進行している状態への適切な介入、支援を行う体制を地域全体で整えていかなければなりません。県栄養士会の重要な役割ではないのでしょうか。

また若年者には、生活習慣予防に向けて「食」習慣獲得が重要となり、貴会の皆様の活躍が益々重要になります。

一人ひとりが健康で、生涯にわたり生き生きと暮らせることは県民の願いであり、我々医療従事者の思いでもあります。「健康で長生き」を目指し共に頑張りましょう。

結びに長野県栄養士会の皆様方のますますのご活躍を心から祈念申し上げます。

## 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 丸 山 千恵子 (上田市)

栄養指導業務功労者 竹 内 洋 子 (長野市)

## 第44回長野県栄養改善学会 学術講演会

「体内時計と食の相互作用:  
いつ何を食べるかの大切さ」早稲田大学 先進理工学部  
生理・薬理研究室教授  
柴田 重信 先生

## ● 講演をお聞きして

中信支部 倉本 加代子



新型コロナウイルス感染症の流行により、リモートの開催になるかと心配されましたが、感染状況が落ち着き、学術講演会を対面で開催することができました。

時間栄養学の第一人者である柴田重信先生より、体内時計と食・栄養、運動、睡眠な

どについて、数多くのエビデンスに基づいた興味深いご講演をいただきました。

その一部をご報告させていただきます。

## 1. 体内時計の仕組み どのように体内時計を整えるか

・体内時計は脳と体にある。

脳の時計は光刺激でリセットされる…朝の光は体内時計を進め、覚醒ホルモンの分泌を増加させる。夜遅い時間の光(特に青色光)は体内時計を遅らせ、睡眠ホルモンの分泌を低下させる。体の時計は繰り返す食事刺激でリセットされる。

脳と身体は異なる刺激でリセットされるが、リズムを合わせないと時差ボケ状態になる。

・体内時計は遅れることは容易だが、進めることは難しい。

## 2. 時間栄養としての効果的な摂取のタイミング

・脂溶性の栄養成分は朝に吸収が良い…リコピン、魚油(DHA・EPA)、セサミンなど

朝食は夕食後からの食事を摂っていない時間が長いので、胆汁酸分泌が良く吸収が高まる。

・昼食欠食や軽めの昼食(200kcal程度)では、夕食後に高血糖になる。

・食物繊維豊富な間食を摂取するとセカンドミール効果で血

糖値変動を抑制する。

・朝食に十分なタンパク質を摂取し、夕方の運動負荷により筋肥大・筋力がアップする。

## 3. 早寝早起き・家族で朝ご飯(和食)

・朝食のタンパク質摂取は、学業・運動・生活リズムに良い影響を与える。

早寝早起きは、朝食が和食であること、家族と一緒に食事していることと関連している。

## 4. 朝型・夜型と時間栄養、食事制限と絶食

・夜型は生活習慣病になりやすい。

夜型は肥満になりやすく、学業も不振の傾向。やはり生活リズムは朝型が良い。

・1日2～4食で、夜間12時間以上の絶食をする。遅い夕食は分食することで高血糖・夜型化を防ぐ。

## 5. 時間運動学と健康科学

・朝の運動は廃用性萎縮を予防し、夕方の運動は抗肥満作用がある。

興味深い内容と情報量で、あっという間に2時間のご講演が終了してしまいました。

私自身、病院勤務で栄養指導を行う際に、シフトワークの方、朝食欠食の方、運動習慣のない方など一人一人の生活が全く異なる中で、患者さんの生活状況に合わせた実践的な指導をしたいと感じていました。今回のご講演は、エビデンスに基づいた「いつ何を食べるかの大切さ」を学ぶ大変貴重な機会でした。



## ● 研究発表演題

## 臨床栄養

1 NST加算算定後から、よりよい対象患者の抽出に向けた取り組みについて

小林 千恵美 (浅間南麓こもろ医療センター)

2 上田市学校給食摂取基準の策定と活用に向けて

石坂 夏子 (上田市教育委員会学校教育課)

## 給食管理等

3 コロナ禍での臨地実習の代替的取り組みにおける学生の満足度と自己評価

石澤 美代子 (松本大学人間健康学部健康栄養学科)

4 食物アレルギー患者の災害支援として、バッククッキングは有効である

沖嶋 直子 (松本大学人間健康学部健康栄養学科)

災害支援・  
公衆栄養

5 松本市の管理栄養士が進める災害に備えた日頃の取り組み

二木 晴久 (松本市役所松本市保健所健康づくり課)

6 働き盛り世代の食生活・栄養の実態について：県民健康・栄養調査特別集計結果より

牧野 光沙 (長野県健康福祉部健康増進課)

## 第43回長野県栄養改善学会

### 学会賞 受賞おめでとうございます

#### 「精神科単科病院におけるNST活動の効果」

長野県立こころの医療センター駒ヶ根 ● 丸山 由紀子

この度は、第43回長野県栄養改善学会で「学会賞」を受賞することができ、大変光栄に思います。栄養サポートチーム加算が精神科でも算定可能となった節目の年に、当院のNST活動について評価をいただいた事はとても励みになります。

2015年の病院機能評価受審をきっかけに発足したNSTでしたが、活動当初は、院内での知名度も低く、回診時に対象者の情報収集をすることが困難な状況でした。それでも毎週回診を続けていくうちに少しずつ定着していきま

した。活動を続けていく中で、介入のタイミングが課題となっていたため、2018年の電子カルテ更新時にNST候補者を自動的に抽出できるシステムを導入しました。また、2019年には、入院時チェックリストにリフィーディング症候群のリスク項目を追加し、スクリーニングを強化したことにより、栄養サポートを必要とする患者さんへ確実にアプローチができる体制が整いました。

今回、NSTのアウトカムについて検討した結果、前述の取り組みにより、早期にNSTが介入でき、体重増加や栄養状態の改善がみられた一方、精神疾患別では、エネルギー及びタンパク質摂取量の増加が必ずしもBMIと連動していない傾向がみられたため、個別の栄養量の設定について、引き続き症例を重ね、精神疾患特有の病態像の影響に

ついて検討していきたいと考えています。

学会終了後は、栄養サポートの標準化を目標として、チームでNSTマニュアルの作成に取り組み、今年の8月に完成させることができました。今後は、疾患別にマニュアルの内容を追加し、より実践的な栄養管理ハンドブックとして院内全体で活用できればと考えております。

最後になりましたが、NST発足時からずっとご指導いただきました栄養サポート委員長吉崎洋介先生、対象者の抽出・モニタリングにご協力いただいたチーム員の皆様、NSTが提案した食事プランに基づき、個別対応食の提供にご協力いただいた栄養科の皆様にご心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



NST回診の様子（週1回実施）

各職種で構成されるNSTメンバーからの情報を基に適切な栄養療法の提言・選択・実施を行っています

### お知らせ

#### 県内第2号「認定ケア・ステーション」認定

名称：アイン信州認定栄養ケア・ステーション（長野市）  
日本栄養士会が認定する「認定栄養ケア・ステーション」  
として長野県第2号に認定されました。

#### 日本栄養士会名誉会員の登録

長野県からおふたりの方が登録されました。

樋村 昭子（上田市）

園原 規子（長野市）

#### ホームページ「栄養士のための情報」：本会、支部、職域の活動紹介が充実してきました！

コロナ対策を万全に行いながらの活動の様子が掲載されています。今後の事業開催の参考になりますので、ぜひご覧ください。順次、最新情報を載せています。



佐久支部 まちかど栄養相談室



勤労者支援・研究教育事業部 ハイブリッド研修会

## 災害支援体制の強化をすすめています

副会長・JDA-DAT長野担当理事 花岡 佐喜子

今年度、長野県栄養士会は重点取組事項に災害支援体制の整備を掲げ、JDA-DAT長野スタッフ・リーダーの増員と、長野県との災害支援活動協定実現に取り組んできました。5月には、県との協定の締結が実現し、会員の災害支援活動への意識も上がりJDA-DAT長野スタッフ・リーダーの増員も進んできています。

8月に県下各地で豪雨災害が発生しましたが、栄養・食生活支援活動を行う状況には至りませんでした。気候変動や地震発生の可能性を考えると、発災時には迅速に支援チームが組めるような体制づくりが必要です。

そこで9月に開催したリーダー・スタッフのスキルアップ研修では、県内各地での発災を想定し、当会の災害対策本部と7支部をオンラインで繋げ、初動の流れをイメージできるような内容で行いました。その際に、発災地支部での支援チームの編成が厳しく近隣支部からの支援を行うことも想定しました。新たに見

えてきた課題の解決については、JDA-DAT長野運営委員会で検討を進め、現在支部長を中心に連絡網作りをすすめています。

さらに、広範囲の大規模災害ではJDA-DAT長野リーダー・スタッフだけでなく、その他の会員の協力を得なければならない場合も想定しておく必要がありますので、協力が可能な会員を募った支援チームが組める体制づくりを検討していきたいと考えています。併せてJDA-DAT長野スタッフの増員もすすめます。

また、当会のホームページには災害支援のページを新設しましたので、アクセスして関連資料等を確認していただきたいと思います。災害時支援体制づくりはまだ道半ばです。会員の皆様の更なるご理解とご協力をお願いします。



支部長の皆さん

## 松本市の管理栄養士が進める災害に備えた日頃の取り組み

松本市保健所健康づくり課 二木 晴久

近年、長野県を含む全国各地で自然災害が頻発しており、松本市においても今後、糸魚川―静岡構造線断層帯や境峠・神谷断層帯による地震で甚大な被害が想定されています。いつ災害が起きてもおかしくない状況の中で、行政の管理栄養士としてフェーズに応じた市民の栄養・食生活支援を迅速に進められるよう、松本市で日頃から取り組んでいることを紹介いたします。

### 取り組み① 防災マニュアルの確認、関係課との打合せ

所属する課の管理栄養士で防災マニュアルを共有し、当課の役割と、業務の中で連携する他課の動きを確認しました。また、危機管理の主管課や他課の管理栄養士と打合せを行い備蓄食糧や災害時応援協定等の状況について情報共有する中で、今後取り組むべき事項を整理することができました。災害が起きた場合、栄養・食生活支援については当課の管理栄養士が中心となり、庁舎内の連携及び受援体制を整えることになります。今後、どの職員でも対応ができるよう帳票類の準備をし、情報共有をしていきます。

| 業 務    | 今後進めていく事項                                             |
|--------|-------------------------------------------------------|
| 全体     | アクションカード                                              |
| 巡回健康相談 | アセスメント用紙、フェーズに応じた掲示・配布資料<br>避難所エリアごとに高齢化率・出生状況を確認（一表） |

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 受援体制 | 栄養士会（JDA-DAT）との連携、特殊栄養ステーションの設置 |
| 炊き出し | 避難所規模に応じた献立、掲示資料（調理側、喫食側）       |
| 弁当   | 指示書、弁当業者の確認・リスト化                |

### 取り組み② 地域住民に向けた啓発活動

家庭での備蓄や避難所での過ごし方、パッキングの紹介を中心に食生活改善推進員（地域の食のボランティア）や、健康づくり推進員（健康づくりに関する活動を行う地域住民の代表）と協力しながら啓発活動を行っています。このような平時からの啓発活動で得た知識を自助に役立ててもらうとともに、団体と市民と一緒に学ぶことで地域での共助を生むこともねらいとしています。

松本市では、YouTubeチャンネルを通して多様な情報を発信しています。食生活改善推進員によるパッキングの料理動画も公開していますので、ぜひご覧ください。こちらのQRコードからも見るができます。



## フレイル予防の取り組みについて

諏岡支部 松木 裕子（在宅訪問管理栄養士）

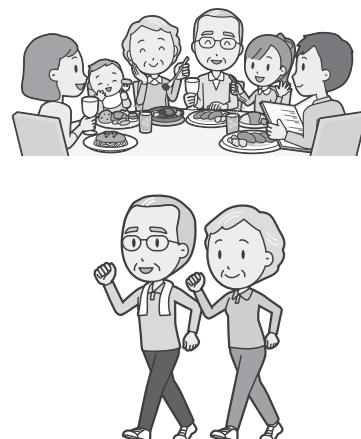
末期大腸がんの妻を献身的に介護したAさん。83歳と高齢なのに洗濯、掃除、ストーマーの交換、デイサービスの用意と、痛い膝を引きずりながら大活躍でした。奥様はもう台所に立てません。Aさんは料理の本を買ってきて端から料理を作りました。担当ケアマネの私は「一食はお弁当を」とお勧めしましたが、手作りの方が美味しいと、最後までご主人の手料理が続きました。訪問介護、訪問看護、デイサービスが親身に支援しましたが、二人暮らしなのでAさんの負担が大きく心配でした。それでも気丈に「今日は美味しいと食べてくれた」と目をキラキラさせ、奥様の食欲と微笑みを何よりも喜んでおられました。

奥様が亡くなり3ヶ月ほど過ぎ、体調を崩し点滴にみえたAさんに再会し、小さくなられたのにびっくりしました。歩き方も不安定で杖が必要となり、髭も伸び放題、物忘れが始まったとのことでした。「朝、車でコンビニに行きおにぎりなど買ってくる。それ以外は膝が痛いので寝ている。毎日誰とも話さない・・・」と寂しそうでした。心配になり自宅を訪問すると「体調が悪いので酒の味も忘れた・・・」と言いながらコップで水代わりにお酒を飲んでおられました。

生活を変えるため、介護認定を申請し、要介護2と認定されました。脳の検査では認知症ではなくアルコール脳症と診断されました。奥様の介護が大変な時も、食事を大切にして買い物や調理を頑張っておられたのに、一人になるとその意欲は失われてしまいました。食はおろそかになり、自宅に籠り、あつという間にフレイルが進行しました。

意図しない身体機能の低下は、生活の質に大きく関ることになります。超高齢社会の中で誰もが健康寿命を延伸し、最後まで『食べる力』『動く力』『暮らす力』を持ち続けたいと願います。達成するには栄養の力が大きなカギとなります。栄養指導の専門家である栄養士が、人生百年時代にふさわしい食生活と健康について、予防栄養の知識を普及し、フレイル予防へ行動変容を起こさせる力になりたいと思います。

現在Aさんは火・木曜日はデイケアに通所し入浴・リハビリ・栄養ケアを受け、月・水・金曜日はヘルパーが買い物、掃除・調理を一緒に行っています。土曜日は訪問看護が健康管理を行い、日曜日は疎遠となっていた長男が顔を出す様になりました。地域の見守りも受け入れ、徐々に元気になっていきます。ご安心ください。



### 目標は 健康寿命の延伸

誰もが自分らしく、望む暮らしが実現できるように

**食べる力** ①自分の口で食べ、健康な体を維持する

②最後のひと口まで自分の口でおいしく食べる

**動く力** ①自分の足でどこまでも行ける

②いつまでも自分の生きたい所に行ける体を維持する

**暮らす力** ①年を取っても自分の面倒を自分でみる、自活力の維持

②日常生活を送りながら、それを続けられる体をつくる

栄養が  
その基盤  
をつくる

多職種で  
情報共有し  
支援しよう

### 長野県栄養士会「お手軽レシピ集」第2弾

長野県の在宅高齢者を食生活から支援するために

「食べるから始めよう！フレイル予防お手軽レシピ集」を作成しています。

（長野県地域発元気づくり支援金活用事業）



介護支援専門員さん、ヘルパーさんのご意見もお聞きして、高齢者の方が簡単にできる食材もお手軽作り方もお手軽のレシピ集です。

レシピ集は、2月上旬に会員の皆様全員に配布予定です。併せて、当会ホームページにもアップしますので、ご活用ください。



このレシピ集を活用し、研修会を開催します。

令和4年2月27日（日）PM12:30～

「食べるから始めるフレイル予防研修会」

詳しくは案内通知、ホームページをご覧ください。

## 賛助会員による情報提供

## 尾家産業株式会社

## 現場の声から誕生しました

退院された患者さんの  
食事内容が気になり、  
必要な栄養が摂れているか  
心配…(栄養士さん)

介護職を作るのが大変、  
時間も無いので簡単に作れる  
ものはないか?(ご家族)

栄養バランスの良い食事  
を自宅でも食べさせて  
あげたい(ご家族)

そんなお悩みに食品会社としてお答えする為、

## 十分な栄養を摂取しつつ、簡単に美味しい料理

をコンセプトに、より多くの方にご利用いただける商品を開発いたしました

## 介護を受ける方も介護をする方も「嬉しい」お食事

ご家庭で介護食を作るのはとても大変です。通常のお食事とは別で味付けを変えたり、柔らかく煮込んだり、食材を刻んだり、ミキサーを使ったり、手間も時間も掛かります。森永食研の「楽らくスムース」なら朝昼夕の3食がセットになっており、献立も28日サイクルでご用意。和・洋・中の豊富なメニューから料理をお楽しみいただけます。



## ご家庭の電子レンジで温めるだけの簡単調理

## お皿に盛り付けて温めるだけ

介護する方の負担軽減にもなり、その分の時間を有効にお使いいただけます。

## 嚥下介護食(舌や歯茎で潰せるソフト食)に対応

ユニバーサルデザインフード(UBF)規格で【舌でつぶせる】に分類

喫食時の負担軽減、誤嚥防止、舌や歯茎で潰せる柔らかさに仕上げました。



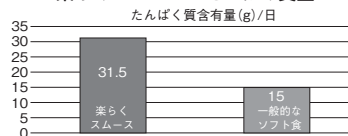
## メニューのバリエーションは朝・昼・夕の3食×1カ月分

献立を考えたり、料理の味付け・組み合わせなどの自宅介護でのお食事の悩みを解消  
十分な栄養量を保有

平均栄養素摂取一覧 ※ソフト食おかずのみでの栄養素充足率(後期高齢者男女平均基準)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | カルシウム | 鉄   | カリウム | レチノール当 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ナイアシン | 塩分  | 水分    | 食物繊維 | ビタミンC |
|-------|-------|------|------|-------|-----|------|--------|--------|--------|-------|-----|-------|------|-------|
| 902   | 31.6  | 67.5 | 39.5 | 900   | 4.6 | 979  | 709    | 1.20   | 1.11   | 9.8   | 3.7 | 283.4 | 9.7  | 94    |

## 楽らくスムース たんぱく質量



## 味や風味にこだわりました

何の料理を食べているのかお分かりいただけるように、本物の食材と調理・味付けにこだわり風味や美味しさを追求しました。

## 28日サイクルメニュー

(一部抜粋)

- ・あじの煮付け
- ・金平ごぼう
- ・タンドリーチキン
- ・アスパラソテー
- ・麻婆豆腐
- ・オムレツ
- ・うどん
- ・とんかつ
- etc...



## お問い合わせ

尾家産業株式会社 長野営業所  
TEL:026-243-9700  
FAX:026-259-0113

担当者:川原・江森

## アボットジャパン合同会社

アボットジャパン栄養剤製品事業部は、医薬品経腸栄養剤であるエンシュア・リキッド®、エンシュア®・H、エネーボ®配合経腸用液、栄養食品であるグルセルナ®-REX、アバンド®、ブルモケア®-Exなどの科学的に立証された製品を提供し、あらゆる年齢の人々が健康的な生活を送ることを支援します。

## 医療用医薬品



エンシュア・リキッド®



エネーボ®配合経腸用液



エンシュア®・H

## 食品



グルセルナ®-REX



アバンド®



ブルモケア®-Ex

またTNT Geriatric for Dietitian (TNT-Geri-D) は日本栄養士会による管理栄養士・栄養士向け老年栄養教育プログラムですが、アボットジャパンはその作成・運営に協力させていただいております。このプログラムは欧州老年医学会(European Union Geriatric Medicine Society: EUGMS)が作成した医師向けの老年栄養学の教育プログラムがベースになっています。日本栄養士会は、日本老年医学会の承諾のもと、TNT-Geriatricを管理栄養士・栄養士向けにアレンジしました。それがTNT-Geri-Dです。栄養管理の基礎知識から、フレイル・サルコペニアの知識、そして経腸栄養や静脈栄養、各疾患における臨床栄養学のエッセンスを学ぶことができるように編集されています。



■ お問い合わせ先  
アボットジャパン合同会社  
TEL 0120-964-930

※TNT (TOTAL NUTRITION THERAPY™) は、Abbott Laboratoriesの登録商標です

## ＜LINEグループ＞

栄養士のラインの  
つぶやき

長野県栄養士会ホーム  
ページがリニューアル  
されたね!



スマホ対応にもな  
っているので、い  
つでもどこでも見  
られてとっても便  
利!

研修会の申し込みがス  
マホからできるのも楽  
チン!



トップページの写  
真もいやされるよ!  
そば畑に  
松本城  
下栗の里  
いいねえ~!!

