



だより

第97号



このコーナーは、最前線で動く栄養士へのインタビューのコーナーです。

プライエム横尾 “やわか食”への取り組みについて

長崎市にある特別養護老人ホームのプライエム横尾の管理栄養士大曾麻衣子さんに昨年9月より取り組まれている“やわか食”という新しい食形態についてお話を伺いました。

老人ホームに入所されている利用者さんの中には年を重ねるにつれ、口腔内環境に問題を抱えている方がいらっしゃいます。例えば、歯が抜け残歯が少なくなり、義歯を使用されている方や、歯を支える歯茎や歯根に問題があることで、噛む力が低下されている方等です。そのため、唾液の分泌量が少なくなり、口のなかで食べ物がまとまりづらくなることで食べ物を飲み込みにくくなってしまいう方も居られます。

そのような高齢者の方へは普通の食事では食べにくく、飲み込みにくい食事になってしまいます。「口から食べる」ということは、単に栄養素を補給するだけでなく、QOL（クオリティ・オブ・ライフ：生活の質）を支える大切なことです。また高齢者にとって食べることは生活の上で楽しみにされている一つです。

“やわか食”とはやわらかいの長崎弁でその名の通りやわらかい食事で、おいしく安全に食べることができます。一度調理したものをペースト状にし、ゲル化剤でかためて、本来の味を再現するように工夫し、見た目も彩りよく普通食の形を再現し、食欲がそえられるおいしそうに盛り付けにしています。4名の管理栄養士さんが中心となって、調理員さんと協力し、オリジナルの“やわか食”の調理に日々取り組んでいます。

利用者さんやご家族の方の評判も良く、利用者さんからは、「刻んだのは、にんじんがどこにあるかわからなかった。これはわかるけん嬉しいよ。」また、ご家族の方からは「見た目にもおいしそうに作っていただき、自分も食べてみたいです。」などの声も聞かれています。

栄養士のみなさんのやる気により“やわか食”の提供で利用者さんの食への楽しみも増え、笑顔あふれる食事時間になっています。



プライエム横尾の管理栄養士の皆さん



“やわか食”の「里芋の煮物」
 素材そのものの味が味わえる

第3回 栄養学術研修会(県民公開講座)

平成23年3月5日(土)に長崎県立大学シーボルト校において第3回栄養学術研修会(県民公開講座)が開催されました。

本研修会は県民への正しい栄養の情報提供の場として公開され、186名の参加者がありました。また、アンケートの結果、93%の方が“研修の内容に満足した”という結果を得ることができました。

講演 「健康のヒケツは腸内環境コントロールにあり」



独立法人 理化学研究所イノベーション
推進センター 辦野特別研究室

辦野 義己先生

あなたのウンチ、毎日ちゃんと出ていますか？臭くないですか？唐突な質問から始まった講演に、会場内の注目が一斉に集まり日々の排泄に悩みをもつ方が少なくないことが伺え、今回のテーマに対する参加者の関心の高さを知りました。

講演では、人と菌との切っても切れない関係について説明され、日ごろのどんなに衛生面に気をつかい生活している人でも、実は驚くほどたくさんの且つ様々な菌を保有しながら生きて

いること、このうち、誰しも老化につれ善玉菌が減少し、かわりに悪玉菌が増加する傾向にあることなどを学びました。

さらに、乳児が比較的多く保有している善玉菌といわれるビフィズス菌が、近年問題視される低出生体重児に少ないことを知り、改めて母親となる女性の瘦身願望にみられる過度のダイエットや偏った食生活の危うさを痛感しました。

また、特に大腸に多いといわれる腸内常在菌が、肥満や糖尿病などの疾病に影響を及ぼすという結果から、大腸は病気の発生からみても非常に重要な臓器であることが分かりました。

一方で、腸内環境を調べた健康障害へのリスクの高いある地域では、身体活動量が低下し、野菜の摂取量が少ないこと等による腸年齢の老化が確認されたという調査報告もあり、強い説得力を感じました。

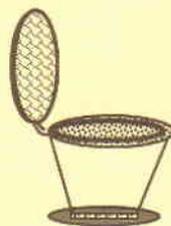
これを受けて、実際に「腸年齢チェックシート」を用いて自身の腸年齢の老化度を測定するという演習も行われました。各自、測

定結果に一喜一憂しつつ、腸年齢と生活習慣、食事、排泄との関わりを知り、老化防止にむけた対策を講じていました。

最後に講演冒頭で触れた理想的なウンチについて“便所”とは体からの“お便りを受け取る所”で、日々の観察がいかに大切であるかを、今回の講演を通じて学ぶことができました。

理想的なウンチをチェック

便の硬さ：ほどよい(水分含量80%)
便の臭い：あまり臭わない。やや酸っぱい
便の色：黄色～黄褐色
便の重さ：300グラム以上
長さ：20cm前後
太さ：バナナ大



便所とは体からのお便りを受け取る所です。**お便り所**

23

辦野義己先生の資料から

おいしく食べよう
長崎県産品!

ヘルシーメニューで健やかに

減塩でもおいしく!!



提供 特別養護老人ホーム
なでしこ荘 谷川清香

材料(2人分)
ブロッコリー 80g
人参 20g
ヤングコーン 20g
絹ごし豆腐 150g
マヨネーズ 大さじ1・1/2
白すりごま 大さじ2
米みそ 小さじ1
カレー粉 小さじ1/4

エネルギー: 222kcal
たんぱく質: 9.2g
脂質: 17.6g
塩分量: 0.4g (1人分)

ブロッコリーのマヨ白あえ
豆腐と長崎県産の野菜で作ってみませんか?

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、人参は短く切り、ヤングコーンは輪切りにし、それぞれゆでておく。
- ②絹ごし豆腐は水切りしておく。
- ③②をくずしながら、マヨネーズ、白すりごま、米みそ、カレー粉を混ぜる。
- ④①を③に加え混ぜ合わせる。

おいしく食べて健康に！～食生活・栄養セミナー～

(社)長崎県栄養士会では、県民の皆様の健康向上のお手伝いをするため、食生活・栄養セミナー「食事で健康を！」を下記のように開催します。ぜひ、お出かけ下さい。

会場	長崎県栄養士会 会議室 長崎市大黒町3番1号 長崎交通産業ビル 5階
対象	食生活・栄養に興味のある方
定員	20名
受講料	無料
内容	講演と相談(管理栄養士・栄養士がていねいに講師をつとめます)
申し込み方法	セミナーを受講してみたいと思われる方は、申込締切日までに長崎県栄養士会事務局へ電話またはFAXでお申し込みください。

食生活・栄養セミナー「食事で健康を！」

	開催日	時間	テーマ	申込締切日
第1回	平成23年 5月21日(土)	10:00~11:30	在宅療養における食事のヒント ～がん療養中の患者を支える方へ～	5月13日(金)
第2回	6月11日(土)	10:00~11:30	災害時の食事の備え	6月3日(金)
第3回	7月16日(土)	10:00~11:30	ほんとは 怖い“脱水”	7月8日(金)
第4回	8月6日(土)	10:00~11:30	かめない・のみ込めない人のおいしい食事	7月29日(金)
第5回	9月10日(土)	10:00~11:30	これならできる糖尿病の食事	9月2日(金)
第6回	10月22日(土)	10:00~11:30	外食のかشこい食べ方	10月14日(金)
第7回	11月12日(土)	10:00~11:30	目からうろこの「朝ごはん」	11月4日(金)
第8回	12月10日(土)	10:00~11:30	ビタミン入門 ～ビタミンにまつわるおはなし～	12月2日(金)
第9回	平成24年 1月14日(土)	10:00~11:30	生活習慣病改善のために ～食事バランスガイドを活用して～	1月6日(金)
第10回	2月18日(土)	10:00~11:30	アレルギーと食生活	2月10日(金)
第11回	3月10日(土)	10:00~11:30	これならできる血圧のコントロール	3月2日(金)

(社)長崎県栄養士会 TEL: 095-822-0932、FAX: 095-820-3453



第9回長崎栄養改善学会

公開講座の後、3月5日(土)の午後から第9回長崎栄養改善学会が開催されました。

健康管理・栄養指導、食育・食事調査、臨床栄養の3つのセッションに分かれて、10題の演題発表があり、日ごろの職場での成果や調査内容など各分野の取り組みが発表されました。さまざまな研究テーマの発表に熱心に耳を傾け、活発な質疑応答により、充実した学会となりました。

今回は長崎県栄養改善学会も第10回目を迎えます。各分野からの様々な活動報告の発表を期待しております。

今後の研修会についてのご案内

平成23年度

第2回栄養士学術研修会

日 時 平成23年10月15日(土)
会 場 島原有明総合文化会館
(グリーンウェア)

平成23年度

第3回栄養士学術研修会

日 時 平成24年2月～3月(日時未定)
会 場 諫早支部(会場未定)

生涯学習研修会について

日 時 7月9日(土)・10日(日)、9月3日(土)・4日(日)、
10月1日(土)・2日(日)
会 場 長崎県勤労福祉会館
5月中に事務局から案内を送ります。

日本栄養士会雑誌「栄養日本」のモニター

山口佳代子(広報担当理事) 長崎県北保健所
山本 純子(壱岐支部) 光武内科循環器科病院
取り上げてほしいテーマなどありましたら、ご意見等お寄せください。

これからの 栄養士会だより について

公益法人化にむけて栄養士会だよりをリニューアルし、より愛される栄養士会だよりにしていきたいと思っております。

そこで、栄養士会だよりの“サブタイトル”を公募します。(様式は問いません)

サブタイトル・勤務先(地栄の方は地栄と記入)・氏名を記入の上、長崎県栄養士会事務局までFAX(095-820-3453)で応募ください。(6月20日締切り)

生涯学習研修会修了者について

生涯学習研修会の認定単位を修了されました。

吉田共栄、溝口翠子、松本妙子、岡 清子、福田慶子、平野由美子、本田真弓、森 澄子、桶谷紀子、井坂美緒、首藤美香、酒井琴野

賛助会員について

退会：アクトフォー株式会社

社名変更：株式会社明治 九州支社(旧明治乳業株式会社 九州支店)

事務局からのお知らせ

1. 氏名、住所、勤務先などの変更は、「会員登録事項変更届」により、15日以内に事務局にご提出ください。
2. 管理栄養士国家試験に合格された会員の方は、免許番号を「会員登録事項変更届」によりおしらせください。
3. 平成22年3月31日現在、長崎県栄養士会会員数は1114名、新入会員は95名です。
4. 平成23年度会費(13,500円)の納入をお願いします。
5. フードモデル(1日野菜350gとりましょう)の貸し出しをします。詳しくは事務局までお尋ね下さい。
6. ご協力いただいた東日本大震災義援金を第1回集計分として32万円分、日本栄養士会へ送金しました。今後も義援金の受付をしておりますのでご協力をお願いします。