



「減塩・野菜の日」の啓発を 長崎健康革命の波に乗せて

長崎支部 公衆衛生協議会
 長崎県福祉保健部国保・健康増進課
 加藤 千春

私が所属する県国保・健康増進課では、今年度から「はじめる！長崎健康革命」として、運動・食事・禁煙・健診の4つを柱に健康長寿日本一を目指し取り組んでいます。課題の1つとして野菜摂取量の少なさを伝えると「え？ちゃんぽんを食べてるのに？」、「農業が盛んなのに？」という声がよく聞かれます。しかし、その根拠としている国民健康・栄養

調査の手法は全国で同じですので、長崎県民の野菜摂取量が少ないので確かです。また、県民に高血圧や糖尿病の患者が多いのは肥満者の割合が大きいことも関係していると考えられます。



エイトさん・ベジコねえさん・ベジぼうや
(県国保・健康増進課オリジナルキャラクター)



2022年7月長崎県国保・健康増進課作成リーフレットより

このような課題の解決をめざし、今年度はこの現状を伝え意識を変える機会になればと毎月8日(ハチニチ)を「減塩・野菜の日」とし、ベジコねえさん達(イラスト参照)と一緒に啓発をしています。ハチニチの由来は「野菜(やさい)」の8の語呂合わせと、当面の塩分摂取目標量を1日8g未満としていることから設定したものです。

県での健康づくりの主な取組として、栄養士会との連携のもと働き盛り世代へのアプローチや県民の各種食生活状況調査等のほか、新健康づくり応援の店での“ながさき健味ん(けんみん)メニュー”等の提供、スーパーでのキャンペーン、2,600人を超える食生活改善推進員からの減塩減糖に気をつけた副菜の普及とケーブルテレビ等での発信等も実施しています。そして、どうか数年後には県民の食生活や疾病の状況が改善されていますようにと願うばかりです。

このように、1人の栄養士としての公衆栄養の取組はたいへん微力で即効的な結果を確認することも難しいものですが、会としての活動や各会員の所属での県民への直接的な栄養指導・食事支援・食育や関係機関の尽力に大きな力をいただき今の状況にとどめられていると思います。

健康課題の多い本県ですが、「長崎健康革命」の波をチャンスとし、これからは「減塩・野菜の日」も絡めながら食環境の整備と啓発に取り組みます。皆様の活動や業務でも“ハチニチ”は減塩や野菜摂取のことを考える日と周りの方へ伝えていただけましたらたいへん嬉しいです。

ズーム
アップ



▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

栄
養
士

長崎支部 地域活動協議会

新宮 美知さん

地域活動を通しての人との関わりと学び

私は学校卒業後、委託給食会社へ就職し、その後病院や医院の管理栄養士として勤務しました。結婚を機に家庭へ入り一旦は栄養士から離れましたが、13年経ち子供達も成長したので、また栄養士として働きたいと思うようになりました。しかし、両親達が高齢という事もあり、自分のペースで仕事ができるかと地域活動へ所属することにしました。最初は「長崎市の健康料理教室の助手をしてみない？」とのお話をいただきましたが、13年間のブランクや調理実習がある教室の経験もなかったことから、不安でいっぱいでした。思い切って参加してみると、テキスト作りや実習メニューの作成や試作、写真撮影、その他講師の勉強会等、こんなにも参加者のために検討や準備を入念に行っている事に驚いたのを今でも覚えています。また、担当の地域活動の先輩方から、初参加で助手である私にも、勉強会の中でロールプレイングの機会や、いろいろなアドバイスをいただけたのは大変学びになりました。その後も、地域活動の方々とは、別の場面でも地域で一緒にお仕事させていただいており、昨年は、栄養士会で行った「健康づくりのための社食向上支援事業」にも参加し、大変貴重な経験でした。知人もいない、経験もあまりなかった私が、お声掛けいただいたて、先輩方や仲間と出会い、お仕事ができ大変感謝しています。他にも地域の離乳食教室、数社に登録しての特定保健指導の初回面談や電話支援等を行っています。

改めて、栄養士の仕事を再開してみて思うことは、食を通していろんな方との出会いがあり、その人の食や生活がより良いものになるようお手伝いができるこの仕事が好きで、尊い仕事だということです。地域や仕事で出会う方に、貢献できるよう、研修会へ参加し、自分でも日々学び、ご縁を大切にしながら今後も頑張って行けたらと思います。



栄養士会創立75周年 公益法人認定10周年記念事業

記念講演

開催日 令和4年10月22日(土) 会場 長崎ブリックホール3F国際会議場

記念講演 「精神栄養～うつ病の栄養学的治療について～」

講 師

帝京大学医学部精神神経科学講座

帝京大学医学部附属病院

メンタルヘルス科教授

くぬぎ ひろし
功刀 浩 先生

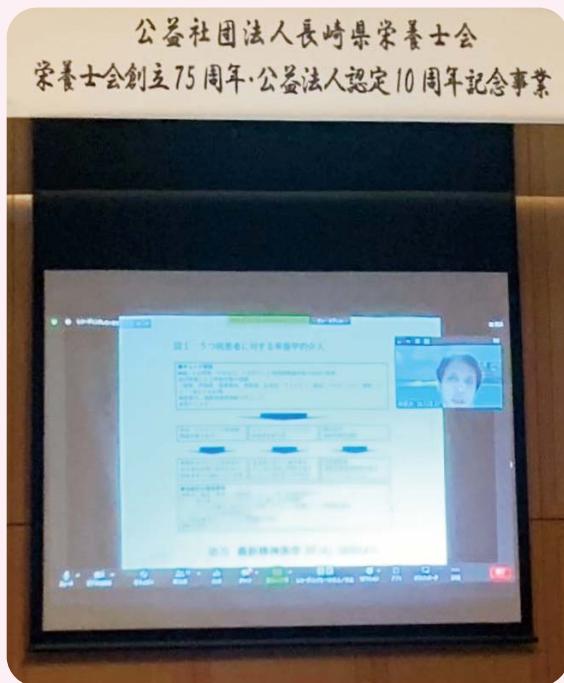


功刀浩先生は精神疾患に関する多くの著書を執筆、臨床研究をおこない、日本ではほとんど注目されてこなかった精神疾患と栄養学における関係に着目して研究をおこなわれています。今回の記念講演では、うつ病の栄養学的治療について生活面・栄養面・取り組み方など解かりやすくお話しをして頂きました。記念講演の参加人数は、ブリックホール会場59名、Web91名、また県内の養成校3大学にてサテライト会場を設置し24名、合計174名と多くの方々にご参加いただきました。

うつ病の治疗方法において、ストレスを受けない環境作り、食事－運動－睡眠のバランスが大事である事を科学的なエビデンスを基にお話しをされました。

栄養、食生活における推奨事項は以下の通りです。

バランスの良い朝食を家族や友人と一緒にゆっくり食べ、夜食を控え、大豆、レバー、野菜や魚を積極的に摂取し、ジュース、コーラ等精製砂糖の入った食物や菓子パンを控え、朝とおやつにヨーグルトや乳酸菌飲料を摂ること。



生活面においては、1日1回以上歯と歯の隙間（プラーグ）までデンタルケアを行うことや、禁煙をポイントとしてお話をされました。運動を行うことによりうつ病を予防し睡眠改善作用もあることを学ぶことができました。

栄養指導は積極的に介入し、家族とも話し情報収集をし、ストレスにならないようにカロリー計算などこまかい説明はせず、簡潔にわかりやすく話をする様に配慮することが大切であることを学びました。

うつ病の方に限らず、やはり「栄養バランスの良い食事をきちんと頂く」という事が大切だとあらためて痛感したお話しでした。またストレスを与えない快い栄養指導の対応も学習させて頂きました。ありがとうございました。

野菜料理をもう1品! ヘルシーメニューで健やかに! 減塩でも美味しい。作り方

壱州の肉豆腐



材料 (2人分)

壱州豆腐 (木綿豆腐)…160g
壱岐牛 (牛こま切れ肉)…80g
根深ネギ ………………60g
人参 ………………20g
エノキ ………………40g

だし ………………100ml
濃口醤油 ……15g(大さじ1弱)
みりん ……15g(大さじ1弱)
料理酒 ……15g(大さじ1弱)
砂糖 ……4g(大さじ1/2)

* お好みで一味唐辛子
* フライパンや鍋がテフロン加工の
ものでない場合はサラダ油を適量

A

1人分	エネルギー／227kcal			
たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
14.5g	11.8g	12.4g	2.8g	1.3g

①だしとⒶの調味料を混ぜ合わせておく。

②木綿豆腐は1.5cmほどの厚さに切りフライパンで
焼き色を付けておく。ネギは2cmほどの斜め切り、
エノキは石づきを落とし食べやすい束に割く。

③人参は短冊に切るか3~4mmほどの薄さに輪切り型抜きをする。

④小鍋で牛肉を炒め、色が変わってきたら①の調
味料と②の材料を加え野菜に火が通るまで煮る。

⑤最後に③の人参を入れひと煮立ちさせる。お好
みで一味唐辛子を加える。

レシピの特徴!

牛肉は壱岐牛を使用しており、やわらかくコク
があるのが特徴です。豆腐は大豆本来の味
の濃さと固さが特徴の壱州豆腐を使用してい
ます。そのため豆腐に味が染みこまなくとも、
美味しいいただける一品となっています。

提供／壱岐支部 福祉協議会 特別養護老人ホーム 壱岐のこころ 下條綾美

お知らせ掲示板

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 伊藤 洋子さん 長里恵さん

日本栄養士会会長表彰

会員在籍 50年

奥 恒行 (敬称略)

会員在籍 25年

古川 美和 林 紗代 松嶋 和美 出口奈津美
木下 正子 田端 麻美 久志麻希子 内島さつき
松崎美佐子 高橋 亮子 木村ゆかり 馬場なつめ
市川 紀子 野間田美枝子 長里由美子 窪口 嘉子
熊本 弥生 松永 美子 渡邊 康子 山根明日香
笹井 準子 舟原 智恵 (敬称略)

役員歴3期(6年)

平野由美子 林田 雅子 柳 慶子 (敬称略)

日本栄養士会会員証について

今後、会員証の更新はありませんので取り扱いにご注意ください。長崎県栄養士会会員証と併せてご携帯ください。



研修会

第2回栄養学術研修会・第21回長崎栄養改善学会

日時 令和5年2月11日(土)

会場 長崎国際大学(佐世保市)

講演 「薬剤の多剤服用の影響について」(仮)

講師 長崎国際大学 薬学部薬学科
助教 大久保伸哉先生

第12回(公社)長崎県栄養士会定時総会 及び第1回学術研修会について

日時 令和5年5月27日(土)

場所 長崎ブリックホール国際会議場

ながさき栄養ケア・ステーションについて

ながさき栄養ケア・ステーションには栄養講話・栄養指導・介護訪問指導・栄養価計算等の業務依頼が多くございます。是非、ご登録ください。登録方法は当会ホームページの登録申込書(様式1)をご提出ください。

無料職業紹介所について

管理栄養士・栄養士の仕事を探している方は無料職業紹介所の求職登録をしませんか? [当会ホームページ→無料職業紹介所→②求職手続きについてから手続きをして下さい。](#)

事務局からのお知らせ

- 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日以内に事務局へご提出ください。
- 令和4年度長崎県栄養士会の11月1日現在の会員数は954名(内新入会員は58名)です。