

栄養大和

NO. 100

2021,12,22

公益社団法人

奈良県栄養士会

奈良県磯城郡田原本町大字三笠22-1

サンライズ三笠Ⅱ201

電話 (0744) 33-2166

FAX (0744) 33-2177

郵便番号 636-0342

奈良県栄養士会 新春1月～5月の事業・研修会

研修会

◆令和3年度地域ケア会議助言者養成研修会

日時：令和4年1月16日（日）13：30～16：50

場所：奈良県社会福祉総合センター 5階研修室C

内容：1部（初任者研修）

・令和3年度会議報酬改定について

・地域ケア会議の目的・役割及び管理栄養士・栄養士の役割について

2部（スキルアップ研修）

・事例検討 困難事例の検討からスキルアップを図る

◆令和3年度 災害支援スタッフ研修会

日時：令和4年1月29日(土) 10：00～16：30

場所：奈良県営福祉パーク（基本、ZOOMによる開催）

内容：第1部（午前）講義：「奈良県における災害対策の現状と今後」

～命を繋ぐ食・栄養支援体制について～（仮）

講師：奈良県総務部防災統括室 課員

講義：災害時の基礎（仮）

◆災害時栄養・食生活支援に関する研修会

日時：令和4年3月 未定 場所：未定

内容：平常時および発災時の対応について学ぶ

生涯教育研修会

◆第5回生涯教育研修会

日時：令和4年2月5日(土) 13：00～16：10

場所：奈良県営福祉パーク

内容：①地域包括ケアシステムに関わる栄養管理（仮題）

②地域在宅高齢者の栄養ケアマネジメント（仮題）

講師：神奈川県立保健福祉大学 名誉教授

日本健康・栄養システム学会 専務理事 杉山 みち子氏

理事会

2月19日（土）第6回 理事会 場所：県営福祉パーク

4月16日（土）第1回 理事会 場所：県営福祉パーク

定時総会

5月26日（木）10時00分から 場所：リガール春日野

令和3年度事業活動報告 令和4年度予算報告 役員選任の決議

令和3年度決算承認

記念講演

福祉全体スキルアップ研修会

福祉事業部 木 島 隆 栄

日時：令和3年7月17日（土）

10時～16時

場所：帝塚山大学

【午前】

「地域共生社会、ICT社会の中で管理栄養士、
栄養士の役割と期待」

～AI社会でプロとして今、私たちがするべきこと～

講師：（公社）日本栄養士会 福祉職域担当理事
加藤 すみ子 氏

【午後】

高齢「事例をスライドにしよう!!」

講師：（公社）奈良県栄養士会福祉事業部 理事
障害「報酬改定の伝達研修+経口維持加算申請の
取組み事例発表

講師：（公社）奈良県栄養士会福祉事業部
理事、運営委員

今回の研修会の目的を要約すると、生き残れる
職種として今何をすべきか？その備えを考える
きっかけにすることを目的でした。

今、あなたは管理栄養士、栄養士として何を求
められていると思いますか？そう問われたらあ
なたならどのような答えをしますか？今、社会、
国は地域包括ケアシステムからの地域共生社会へ
の推進、コロナ渦でICTも加速、今後はAIがよ
り一層社会に入っていく時代の中でどのようなこ
とをすべきなのか？などを考えるきっかけとして
午前中に加藤すみ子氏より国の動きや（公社）日
本栄養士会、他学会等の動きからお話を頂きました。
その話の中の一部の要点をご紹介します。

国の変化の1つとしてICTの推進です。令和
3年度介護報酬改定による国のデータベースに情
報を提出する背景や輝かしい管理栄養士、栄養士
の未来像実現に向けてやるべきことについて話さ

れました。後者のポイントは5つありました。

- ①支援する相手や現場の声、求められているこ
とをしっかり把握すること。
- ②やるべきことはしっかりやる。
- ③価値が認識・評価される。
- ④報酬・賞賛・恩恵を受ける。
- ⑤社会・人々の期待値が上がる。

①～⑤をサイクルで行って行くことが大事である。
私はこのサイクルはとても大事だと思いました。
私は過去に自分は一生懸命やっているけども評価
がされないことに不満を持っていました。今思う
と恥ずかしい限りです。求められていることを把
握せずに自分の主張だけを伝える自分だったこと
を思い出しました。また①～⑤を行うには様々な
スキルが必要と思いました。情報収集能力、情報
処理と分析能力、傾聴力、コミュニケーション力、
プレゼン力、臨機応変能力、結果を形にする力、
等々がです。皆さんは①～⑤から何を感じ、自分
にとって何が必要かと思いましたか？

午後は、高齢と障がいに分かれての研修を行
いました。

高齢は、「スライドを作ってみよう」と題して、
職場での改善事例を発表するうえでパワーポ
イントでスライド作成方法を学んでいきました。
パワーポイントを初めてさわる方や事前に事例を
まとめて頂いた方など幅がありましたが、皆さん
熱心に学ばれていました。今後は、自分たちの成
果を形にして発表していく機会がより求められて
くる時代に備える学びが出来たと思います。

障がいでは、経口維持加算の算定申請を行った
施設からの申請を行う流れや申請を行う中で感じ
た経口維持の意義について発表がありました。内
容を抜粋すると障がい施設で経口維持加算の算定
する意義は、命を守ることにあります。障がいがあるからこ
そ、私たち管理栄養士、栄養士が障がいを持たれ
ている方々をひとりの人としての尊厳を大切にし、
エビデンスをもとに食を通して生きる喜びを持っ
て頂くことです。障がい者施設では、算定率が低
い中、この研修をきっかけで算定する施設が多く

なってほしいと願います。

今回の研修会後のアンケートより参加者から次のようなコメントがありました。

- ①自身の栄養ケアマネジメントのスキルを上げて、実際の現場で起こっていることをきちんと国へ報告し、エビデンスを多く集めることで正しい評価につながると思う。
- ②栄養マネジメントの裁量の重みを感じた。
- ③したい仕事ばかりではなく求められている仕事をすべきである。

このような意見も踏まえ今、私たち管理栄養士、栄養士が何を求められているのか？それぞれが置かれている場の中で見出すきっかけにして頂ければ幸いです。より一層、社会・人々に求められる管理栄養士、栄養士になれる未来を共に作っていきたく思います。皆さんいかがでしょうか？として終わりの言葉にしたいと願います。ありがとうございました。

福祉事業部STEP00研修会

福祉事業部 大塚杏萌

日時：令和3年9月25日（土）

「福祉事業部STEP00研修会」に参加させて頂き、介護保険施設の栄養士のあり方、栄養ケア計画書の作成手順の復習や、介護保険施設で働いている管理栄養士とお話できる機会を頂くことができました。

研修会を受けさせて頂いて良かったことが2つあります。

1つ目は、栄養ケア計画書作成の基礎知識を復習できたことです。研修会に参加された方で各自作成した栄養ケア計画書を発表し、作成する上での留意点を出し合いました。自分が立てた計画書と他の方が立てた計画書を比較し、管理栄養士同士で意見を交わし合うことで、自分が栄養ケアに

携わっていく上で大切にしたいことは何かを考えるきっかけになりました。また、管理栄養士として様々な観点で物事をみる事の大切さを学ぶことができました。

2つ目は、他の施設の管理栄養士の普段の働き方を知ることができたことです。ミールラウンドの回数や摂食状況の記録の仕方など、施設によって違うことや、様々な工夫がされていることを知りました。参考にさせていただきたい部分もあり、これからの業務にプラスになるよう、努めていきたいと思えます。

私は今年新卒で介護保険施設の管理栄養士として就職したこともあって、社会人としても栄養士としても、知識や自分の能力不足を強く感じる事が多くありましたが、このような研修会に参加させていただくことで、色々な管理栄養士と話させていただき、経験値として自分の不足している部分を少しずつ補うことで、管理栄養士として業務に向き合っていけると思えます。また、私の周りには介護保険施設で働いている管理栄養士の知り合いがいなくて、私と同じような境遇の管理栄養士と交流できる場が欲しいと考えていたこともあり、今回このような機会に参加させていただけてとても嬉しかったです。

今後もこのような研修会に参加させていただき、管理栄養士としての知識を深めるとともに管理栄養士・栄養士同士で様々な面で意見を出し合い、相談できるような関係を築くことができればと思います。



介護予防のためのスキルアップ研修会 ハイブリッド研修会に参加して

地域活動事業部 隅 淳子

日 時：令和3年7月31日

場 所：奈良県社会福祉総合センター

参加者：対面10名 ZOOM 18名

第一部：オーラルフレイルと食支援

(一社)奈良県歯科衛生士会 吉福美香 氏

第二部：スポーツ栄養は難しくない

～今日から始めるスポーツ栄養～

管理栄養士 健康運動指導士 松峯敏和 氏

第一部では口腔環境の知識が詰まったご講演で、超高齢社会の健康状態を良好に保つためには、些細な口の衰え（オーラルフレイル）にいち早く気づき適切に対処することが健康寿命の延伸に繋がります。「8020」達成者は50%を超えていますが、その中にはむし歯や根っこだけ残っているということもあるようです。その他高齢者では上下の噛み合う歯がなかったり、重度の歯周病、かむ力の低下が多くみられるようです。また高齢者の口腔内の特徴で「口腔乾燥」があり、唾液量が低下することで3人に1人は味覚障害が起きているようです。歯を失う2大疾患はむし歯と歯周病ですが、健康のために摂っている柑橘類や酢を摂りすぎ酸蝕症で歯が弱くなってしまいうこともあることがわかりました。食支援に繋がるヒントがたくさん詰まったご講演でした。

第二部では、リオオリンピック・パラリンピックでサポートをされた松峯先生のご講演でした。ジュニアアスリート（スポーツをしている子供たち）は成人アスリートとは違い、成長が第一でバランスと量の感覚を身につけることが最優先ということでした。競技によっては子供にとって過剰と思われる摂取量やダイエットメニューであることに不安を感じていたのので、今回のお話で自信が

持てました。また「高齢者のスポーツ時の注意点や楽しみ方」は今後益々元気な高齢者が増える世の中で、スポーツ時の適切な栄養指導のポイントを教えて頂くことができました。

地域活動事業部では高齢者を対象とした事業で様々な質問を受けます。フレイルを想定した事業が多い中、スポーツを楽しむ元気な高齢者への講習も必要だと感じました。今後もご指導のほど宜しくお願い致します。



研究発表会・特別講演会報告

研究教育事業部 上 地 加容子

日時：令和3年8月17日（火）

場所：畿央大学

研究発表会 各事業部から計8演題

特別講演

「日本食品成分表（八訂）の活用にあたっての要点」

講師：帝塚山学院大学人間科学部食物栄養学科
教授 齋藤 洋昭氏

受講者：61名（対面25名、Web 36名）

2020年版（八訂）の食品成分委員会の委員をされた齋藤先生からは、食品成分表はその原理から、数値は絶対的なものではなく、データが掲載されていない食材があるなど、食品選択においては栄養士の経験によるところが大きいといったお話があった。改めて、栄養士として正しい食品選択ができる知識を備えておく必要性を痛感しました。

軽度認知症高齢者に対する 料理療法を学ぶ

地域活動事業部 石 橋 千恵子

日時：8月25日（水）13：30～15：15

場所：奈良県社会福祉総合センター

講師：近畿大学農学部食品栄養学科

明神千穂氏

参加者：会場9名 ZOOM 18名

ハイブリッド式の講習会

先生は、軽度認知症の方に非薬物療法の一つに音楽療法があるように、料理にも「療法的効果」があるかとも思い、グループホームでの軽度認知症の人を対象に献立・買い物・調理・盛り付け・片付けとそれぞれに役割分担して2か月ほど続けて実施した所、積極的に作業し、顔の表情も穏やかになり笑みも出てきた。

今回カナダバンクーバー日系の軽度認知症施設から料理療法の講師として、依頼された際の話も聞いた。

軽度認知症の方々に料理療法の流れ、スタッフが計画・実施・評価（P・D・C）を繰り返し、課題を拾い上げ、短時間でもスタッフの「ふりかえり」の時間を取るようにした。

調理時間、作業量・役割分担・なじみあるメニューかどうかをグループ全体の評価とした。

- ①料理療法基準8メニュー（夏野菜カレー・お好み焼き・豆腐入りみたらし団子・ちらし寿司・餃子・蒸しパン・巻き寿司・ミニどら焼き）
- ②支援する事前準備としては、イス・器具の配置、話し方・指示内容、進行・安全面の配慮
- ③どのような人が料理できるか、片麻痺の人は混ぜる・丸める・味付け、車椅子の人は座位姿勢の保てる人、料理経験のない男性は、ものづくりが好きな人・人の役に立つことに喜びを感じる人。

料理活動の結果、全体評価は2回目以後、回を重ねるごとに評価が向上した。

事後心がけはケアプランへの反映が重要で情報共有することで日常のケアに繋がり、さらにQOLが向上した。

認知の人も一つ一つの動作は手続き記憶として残っている、グループ全体の評価を通し参加者・スタッフとも会話が弾むようになった。

料理療法で大事なことは、高齢者の方から料理を教えて頂く、自立できるように働きかける、やる気を引き起こすような支援をする、共に食べることで誰かに喜んでもらうこと、五感を引き出すことによりその人らしく生き生きと毎日過ごせるようになった・・・

軽度認知症は高齢者の約4人に1人が認知予備軍といわれる中で、料理療法が手助けになるといわれる貴重な講演を頂きありがとうございました。



◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 医療事業部研修会 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

「ガン疾患の患者の治療効果の 向上に努めるため」

医療事業部 森野 鈴子

日時：令和3年9月25日（土）13：00～15：40

場所：奈良県営福祉パーク（福祉体験館）

参加者：20名（対面 10名 Zoom 10名）

【講演】「緩和のこころ」

講師：徳岡クリニック 院長 徳岡 泰紀氏

WHOの緩和ケアの定義（2002）のポイントは

- ①患者だけでなく家族も対象である。
- ②痛みなどの身体的問題以外にも心理社会的スピリチュアルな問題などさまざまな苦痛（全人的）に対応する。
- ③早期から行う。
- ④Quality Of Lifeを改善する取り組みである。

従来の抗ガン治療から緩和ケアに移行するといった「ガン医療のモデル」は先に述べたWHOの緩和ケアの定義に基づき、現在は有機的な連携をもって抗がん治療と緩和ケアを併用する「包括的ガン医療モデル」が取り入れられている。

今回はガン告知後のこころの不安から治療が困難となったが、こころのケアをする事によって気持ち前向きに変わりガン治療が継続できた初期の症例と看護師による患者や家族に対して行った精神的ケアが患者の希望を支えられた中期の症例。更に患者の希望を叶えて看取る事が出来た2つの後期の症例を通して、苦痛を緩和しつつ、それぞれが希望する看取りを叶えられるように患者の思いに寄り添うことが大切である。そして、QOLを保ちながら、その人らしく生きていけるようにチームで援助していくことが重要である。

「がん患者に関わる専門職種のお話」 第2回

医療事業部 小池 明美

日時：令和3年11月13日（土）13：00～16：50

場所：奈良県営福祉パーク

講師：天理よろづ相談所病院

緩和ケア認定看護師 松尾 理代先生
済生会中和病院

外来がん治療認定薬剤師

井口 仁美先生

近畿大学奈良病院

がん病態栄養専門管理栄養士

菅野 真美先生

参加者 29人（内Zoom参加19人）

講演内容

最初に緩和ケア認定看護師の松尾先生から「がん患者さんの食のニーズへの寄り添い方」と題しご講演いただいた。がんの進行程度によって必要な栄養量や水分量、食事内容が違うため、余命1か月以内といわれるターミナル後期では、食事を無理に摂取しても身体にうまく栄養が取り込めず浮腫の原因になるため栄養補給に重点を置くのではなく「食の楽しみ」を第一に考える時期である。がん患者の食についての悩みは

- ①がんの存在そのもの
- ②がん治療でおこるもの
- ③心の動き

この3つがあり、患者になぜこの症状がありどうすれば和らぐのかを解かりやすく説明することで改善することが多い。そのためには患者が望んでいる事を聞き取り、その結果必ずしも食事を提供することが目的ではないこともある。先生はたとえ食べられなくても食に喜びを見出したり、力を得たりする症例を上げ、患者の生きる意味を支

えるものであれば否定せず支持し、周りの人がどこまで共有できるかが鍵であると講演された。

次に外来がん治療認定薬剤師の井口先生は、「抗がん剤の副作用を中心に」と題し、がん薬物療法の有効性として、治療が期待できるものと、症状緩和や延命の効果が期待できるものの2つがあり、治療目的の薬剤はメンタル面や症状改善のためにサポートが必要とされ、後者は休薬をしながらQOLを維持できるようなサポートが必要である。また抗がん剤の種類は作用によって分類され、それぞれの副作用とその対応をお話された。がん悪液質の症状の1つでもある食欲不振の治療薬「アナモレリン（エドルミズ®）」について、非小細胞肺癌、胃癌、膵癌、大腸癌に効果があり、使用開始時期の目安は悪液質前段階で、3週間投与後に評価し効果が無ければ使用中止となるなど最新の話題も交えた内容であった。

最後にがん病態専門管理栄養士の菅野先生からは、「がん患者さんの栄養管理」と題し、勤務先での取り組まれている、がん患者さんの食のニーズに対応し多様な内容の「パール食」、食欲不振患者への個別対応食など紹介された。また病態別の対応については長期に経口摂取できていない患者には、常に「RFS」を念頭に置かなければならない事。がん悪液質患者への栄養補給の基準についてもステージ毎に説明があった。病棟担当制の管理栄養士を配置し、外来栄養指導、各病棟や診療科毎のカンファレンスなど多様な業務を行う中で患者に寄り添える管理栄養士をめざし、業務のセパレート化を図っておられるとの内容であった。

3人の先生方の講演から共通のワードは「患者に寄り添い、患者の思いにこたえる」ことが重要であると感じた。また刻々と病態が変化するがん患者に対応していくためには、管理栄養士としての病態の知識の習得が不可欠であることは勿論、医師・看護師・薬剤師など医療スタッフとの連携を積極的に行なわなければならないと痛感した。

令和3年度 健康づくり提唱のつどい

学校健康教育事業部 永 田 むつみ

日 時：令和3年10月25日（月）12：30～16：20
場 所：リガーレ春日野

現在、奈良県においては、「なら健康長寿基本計画」により掲げられた「健康寿命日本一」を目標に、第3期食育推進計画を進めています。そこで、健康寿命の延伸に向け、奈良県民のよりよい健康づくりに寄与することを目的として本講演会が実施されました。

講演 I 「ストレスと睡眠について」

講師 奈良ヤクルト販売株式会社

PR推進室課長 健康管理士 樋口 善輝氏
人間関係やそれによる孤立など、現代人は常にストレスと戦っています。

ストレスとは「外部環境からの刺激によって引き起こされる生体内の変化した状態」であり、ストレス反応とは、危険に遭遇した時素早く逃げ出せるように交感神経を覚醒させる、命を守るための反応だそうです。しかし、現代人は本来命の危機ではない状況にストレスを感じる人が多く、不眠や高血圧、疲労感、倦怠感、腹痛、免疫力の低下などが起き、本来身を守るためのストレスが、体に悪影響を及ぼしています。

ストレス解消法として、運動や食事、森林浴、自然音を聞く、適正な睡眠時間を守るなどが挙げられます。心と体は影響しあいます。心がつらいとき、体からの無理のないアプローチでいい刺激を与えると、心にもいい刺激を与えることができます。

また、同じストレスでも体調に影響が出る人と出ない人がいますが、ストレスへの抵抗力の差は、腸内細菌だそうです。

無菌マウスに比べ、正常な腸内フローラを持つマウスでは、ストレスホルモンの分泌が少ないそうです。医学部生を対象にした乳酸菌シロタ株の

飲用試験では、乳酸菌シロタ株1000億個を摂取した場合、ストレスホルモンの上昇や腹部症状が抑制されたそうです。また、熟睡時の脳波の値が高い、起床時の眠気スコアが良好など、睡眠にも乳酸菌が影響を与えることがわかったそうです。商品化もされており、現代人のストレスと戦う企業の熱意を感じられる講演でした。



講演Ⅱ「そうだったのか！健康寿命」

講師

奈良県立医科大学 県民健康増進支援センター

特任准教授 富岡 公子氏

長寿国の日本ですが、近年は健康寿命という言葉もよく聞かれます。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されず生活できる期間のことですが、複数の定義があり、障がいの有無で算出する指標や、障がいの程度によって算出する指標などがあります。

「健康な期間」の定義について、日本では①「日常生活に制限のない期間の平均」、②「自分が健康であると自覚している期間の平均」、③「日常生活動作が自立している期間の平均」を健康な期間とみなした3つの健康寿命の指標を用いています。これらの調査は、調査方法や設問が主観的・客観的かで回答が大きく影響されます。例えば平均寿命が世界一長い日本ですが、主観的健康感がとても良い、良いと回答した人の割合は35.4%と低値です。自己主観のデータに関しては、国民性のバイアスがかかることを考慮して参考にする必

要があります。

また、高齢期の社会参加は死亡リスクを抑制し、健康寿命に好影響を与えているといわれています。男性では自治会や町内会などの役割のある会、女性では趣味、スポーツなど様々な社会参加で好影響がある反面、頻繁なボランティア参加は精神的な負担が大きくなる調査結果が出ているそうです。

健康寿命を延ばすためには、成人期から不健康な食事や喫煙は避け、無理をしない程度に社会参加を行い、また趣味活動を充実させることが大切だということを学びました。



JDA-DAT奈良 平時活動報告 『地域防災避難訓練』に参加して

JDA-DATリーダー 浅川 恵美子

日程：令和3年10月2日（土）

場所：奈良佐保短期大学（体育館）

内容：奈良佐保短期大学近隣住民との防災避難訓練での防災食啓蒙活動及びJDA-DATの周知活動

協力：株式会社大塚製薬

活動メンバー（JDA-DATリーダー）：

木島隆栄、孝橋志麻、里中千恵、
宮下裕美、浅川恵美子

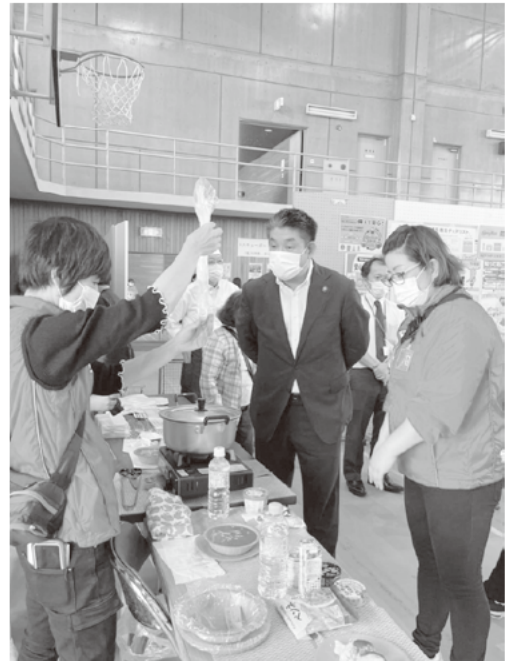
ブースでは、皆様に缶詰などの材料を使って湯煎で調理する方法（以下、バッククッキング）を紹介させていただきました。今回の試作メニューは、4品。①しめじご飯、②オムレツ、③米粉のオレンジ蒸パン、④ミネストローネで、そのバッククッキングをご覧いただきました。

また、同ブース内にパネル展示してJDA-DATの活動を紹介させていただきました。

今回、奈良市長仲川げん様と奈良市危機管理課の方が視察に来られたほか、地域にお住まいの方々、奈良佐保短期大学の教職員と学生の皆様がお越しください、ひと組一組に丁寧に説明することができました。

また、賛助会員の株式会社大塚製薬にご協力いただき、カロリーメイト等を非常食として地域の方々はじめ多くの方に商品案内していただきました。

これからも平時活動では、多団体等と連携した訓練とともに被災時に家庭でできる調理法や防災食メニューなどの紹介や啓蒙活動、JDA-DATの周知をして行きたいと思います。



フレッシュバジル活動報告 『スポーツ栄養ミニ講座× 自転車イベント』

地域活動事業部 中 島 由美子

日時：11月7日（土）12：45～13：45

内容：自転車活用推進による健康づくり「Let'sポタリング2021」イベント

去る11月7日、有志会員の協力を得て自転車を楽しむ方々へのスポーツ栄養ミニ講座を地域活動事業部のスポーツ栄養士でもある松峯敏和氏に講師をしていただき、河合町企画買います事業採択「Let'sポタリング2021」イベントとの初コラボが盛況に終わることができましたこと報告いたします。

- ①目的：昨今、新型コロナウイルスの影響でソーシャルディスタンスやマスク生活に合致したスポーツとしての自転車、また脱炭素社会を身近に実践する自転車、自転車活用推進法改正後、自転車通勤など自転車愛好家が増えている。ランニングなどと異なり、自転車に乗っている事で疲労の自覚が遅く突然の栄養や水分不足で大きな病を引き起こすリスクの原因や解決方法など注意喚起と正しい健康生活を営む知識をスポーツ栄養からのアプローチで住民への食生活改善と栄養へ関心を深め、栄養士活動を広報する。
- ②場所：河合町立文化会館まほろばホール（小ホール）
- ③対象者：自転車愛好者・当日のポタリング走行者 ※ポタリングとは自転車でお散歩すること
- ④参加者内訳：22人（当日ポタリング走行者17人、イベントボランティア5人）

当日ポタリング走行者平均年齢43歳（20代～60代）

西和圏内20%、その他奈良県内55%、奈良県外25%

（和歌山県橋本市、大阪府吹田市、京都府京都市、木津川市、奈良県五條市、御所市、葛城市、

橿原市、奈良市、大和高田市、生駒市、香芝市、斑鳩町、広陵町、河合町）

- ⑤講習内容：河合町の古墳群を中心とした馬見丘陵地帯を自転車で15kmコースや24kmコースを体力に応じて古墳巡りとポタリングを楽しんだ後、講座参加者にスポーツドリンク（ボディメンテ）と資料、アンケートを配布し、スライド（P.P）での講義スタイルでポタリングを科学的に分解し解説と具体的な栄養計算方法を明示。わかりやすい身近な栄養補助食品や手軽な食品を用いて集団栄養指導が行われ、闊達な質疑応答があり、アンケート回収した。

「ポタリングの特徴」「ポタリングで摂りたい栄養素」「運動前後の栄養補給について」「ポタリングをより楽しむために」「ポタリングに必要な栄養とは」「ポタリングと栄養の関係性」「運動前後の効率的な栄養補給の方法」「明日から実践する」が講義された。ポタリングイベント参加者は全員、最後まで熱心に受講し、「勉強になった」と充実感に包まれた感想を多くの方からいただいた。

※賛助会員の(株)大塚製薬からボディメンテ1箱が提供された

- ⑥関係機関：安全講和 西和警察署交通課2名、河合町安心安全推進課1名、設営 河合町政策調整課1名、まほろばホール事務局1名、古墳巡り御墳印関係 河合町中央公民館2名、廣瀬神社禰宜1名、イベント総動員数36名

- ⑦今後の活動：継続的にポタリングイベントを通して、自転車愛好家へスポーツ栄養から始める食生活改善と健康づくり、心身が健やかな暮らしを営む基盤への地域包括ケアシステムの一助になる活動と（公社）奈良県栄養士会の存在価値を高める活動に努める。

令和3年12月11日（土）、河合町制定50周年記念事業「河合ふるさとの日・冬」ポタリングとスポーツミニ栄養講座に参加。

令和4年3月12日、13日（土日）には宇陀市お試し研修事業「Let'sポタリング宇陀市」にスポーツ栄養ミニ講座に参加予定している。

また、奈良教育大学家政学部、近畿大学農学部などとの研究活動も予定している。

※ポタリングの健康効果：加齢による身体能力の低下軽減→血圧の正常値化助長、ペダル漕ぎの腸腰筋活で寝たきり予防、自然とのふれあい（エコテラピー）、メンタルヘルス効果で認知予防、健康寿命の延命。関係人口が増えることで社会性フレイル予防。スポーツ栄養の知識を加えることでより健康な暮らしにつながる。



令和3年度 第2回理事会報告

日時 令和3年6月5日（土）

PM1:30～3:30

場所 奈良県営福祉パーク（福祉体験館）

1. 会長挨拶 松田 仁会長
2. 議長選出 松田 仁会長
3. 定数確認 出席理事 20名

4. 報告事項

- (1) 令和3年度第1回諮問会議報告
- (2) 令和3年度第9回定時総会報告

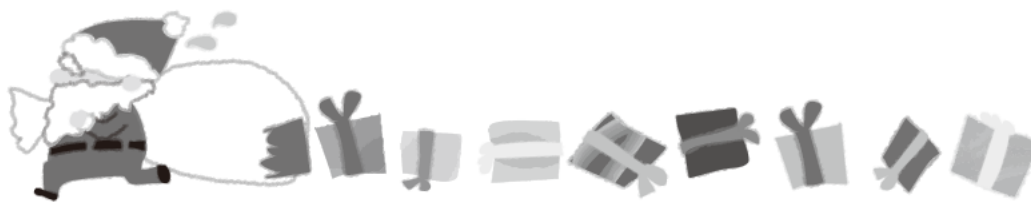
5. 協議事項

- (1) 第1・2回生涯教育研修会について
- (2) 研究発表会について
- (3) 福祉事業部全体スキルアップ研修会について
- (4) 栄養大和「第99号」について

6. その他連絡事項

- (1) 各事業部、支部、委員会よりの報告事項

令和3年度第3回理事会は中止しました。



令和3年度
第4回理事会報告

新入会員紹介 (12月1日現在)

日時 令和3年10月9日 (土)
PM1:30~3:00
場所 奈良県営福祉パーク (福祉体験館)

- 1. 会長挨拶 松田 仁会長
- 2. 議長選出 松田 仁会長
- 3. 定数確認 出席理事 20名

4. 報告事項

- (1) 代表理事報告
- (2) 近畿地区栄養士会会長会議報告
- (3) 令和3年度研究発表会・特別講演会報告
- (4) よりソリプロジェクト委員会報告
- (5) 介護予防のためのスキルアップ修会 他1件
- (6) 福祉事業部全体スキルアップ研修会 他1件
- (7) 医療事業部研修会 (9/25)
- (8) JDA-DAT防災訓練参加報告

5. 協議事項

- (1) 気象警報及び緊急事態宣言発令下での研修会の取り扱いについて
- (2) 医療事業部研修会11/13の実施について
- (3) 健康づくり提唱のつどいの応募状況について
- (4) 1月実施予定の研修事業について
 - ・地域ケア会議助言者養成研修会について
 - ・災害支援スタッフ養成研修会
- (5) ZOOM取扱研修について
- (6) 新入会・退会について

6. その他連絡事項

- (1) 各事業部・委員会及び支部等からの報告

名 前	事 業 部
上 西 朱 音	学校健康教育
栗 光 紘 子	学校健康教育
高 田 恵 美	学校健康教育
中 西 理 紗	学校健康教育
植 田 和 歌 子	公衆衛生
荻 野 幸 枝	勤労者支援
越 智 ま す み	医 療
佐 藤 涼 音	医 療
杉 中 佑 実	医 療
副 島 実 祐	医 療
玉 置 友 恵	医 療
松 田 泉 紀	医 療
萬 谷 智 奈 津	医 療
山 崎 千 秋	医 療
青 木 桃 香	福 祉
井 上 里 奈	福 祉
大 塚 杏 萌	福 祉
高 橋 千 枝	福 祉
田 中 未 来	福 祉
西 本 奈 津 子	福 祉
山 下 真 奈	福 祉
池 住 多 江 子	児 童 福 祉
福 原 茉 奈	児 童 福 祉

(新入会員は6月1日~12月1日)の加入者です)

<以上23名>

株式会社 しあわせ家

奈良の食をとおして皆様に「しあわせ」と
「まごころ」をお届けします。



しあわせ家では奈良近郊のオフィスビル
や病院・老人ホーム等の各施設・食堂・
スーパー等を中心に手作りお弁当やお総
菜の卸販売しております。

〒630-8136 奈良県奈良市恋の窪2丁目197-3

TEL.0742-35-5666 FAX.0742-34-4493

奈良県中央卸売市場

松本水産株式会社

新鮮度と安心価格で奈良県の台所事情をサポートします

〒639-1124 大和郡山市馬司町632-2

TEL 0743-56-7417

FAX 0743-56-7419



糖質調整
栄養補助飲料

エンジョイ クリミール Fiber^{プラス}

エネルギー 200kcal

たんぱく質 7.5g

食物繊維 6.0g

MCT 4.1g

EPA・DHA 100mg

【シールド乳酸菌】100 億個配合

※1パック(125ml)当たり



糖質の摂取量に配慮しながら、
食物繊維、MCT、EPA・DHA を摂取できる栄養補助飲料です。

他にも、豊富なラインアップがあります。資料・サンプル等のご請求はお気軽に。

☎ 0120-52-0050 受付時間：平日 9:30～17:00
(土日祝日・年末年始・5/1除く)

クリニコ 検索
<https://www.clinico.co.jp>

森永乳業グループ病態栄養部門
株式会社 **クリニコ**

★ 東洋羽毛

水と、空気と、睡眠と。

睡眠セミナー 無料サービスのご案内

よく眠った人には、かなわない。

＊—— 今よりもぐっすり、幸せな毎日のためのヒントがきっと得られるはずです —— ＊

＊ **睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。** ＊

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める充実したセミナーをご用意しています。
正しい情報を得て睡眠習慣を見直し、イキイキと健康的な毎日を歩むお手伝いをさせていただければ幸いです。



東洋羽毛イメージキャラクター 桃井かおりさん

《テーマ例》

- ★ 睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に
- ★ よりよく眠る為のヒント 睡眠6カ条
- ★ 体内時計を整えてよりよく眠る方法
- ★ よく眠れる、眠りのお話!?
- ★ 眠る門には福来る!
- ★ 早起き・早寝・朝ごはんでいい事いっぱい

◎医療安全対策研修、メンタルヘルス研修、学校保健委員会に対応した内容も行っています。



東洋羽毛関西販売株式会社

〒615-0806 京都府京都市右京区西京極畔勝町8番

～お気軽にお問い合わせください～

京都営業所 0120-104046