

栄養大和

NO. 104

2023.12.19

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5年度災害時栄養・食生活支援研修会

日時：令和6年1月29日（月）

場所：奈良県社会福祉総合センター

内容：(1)災害事例を基にシミュレーションを行い、行政栄養士の栄養・食支援活動を確認する。

(2)各自治体地域防災計画等の記載内容と、シミュレーションでの活動内容を比較し、過不足について点検する。

◆（仮）令和5年度栄養ケア・ステーション人材育成研修会

日時：令和6年2月11日（日）

場所：奈良県営福祉パーク 及びZOOM併用

内容：①栄養ケア・ステーションについて 講師：日本栄養士会担当理事

②実践者からの報告 講師：管理栄養士

③高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について 講師：管理栄養士

生涯教育研修会

◆第5回生涯教育研修会

日時：令和6年2月3日（土） 13:00～16:10

場所：帝塚山大学 学園前キャンパス及びZOOM併用（オンデマンド視聴可）

①内容：「乳幼児期から成人期までの食育～実践と評価～

講師：上越教育大学大学院 学校教育研究科 教授 野口 孝則 先生

理事会

2月10日（土）第6回 理事会 場所：県営福祉パーク

4月13日（土）第1回 理事会 場所：県営福祉パーク

定時総会

5月23日（木）10時00分から 場所：リガーレ春日野

- ・令和5年度事業活動報告
- ・令和6年度予算報告
- ・令和5年度決算承認
- ・（午後）記念講演

「JDA-DATなら2023年度の活動を振り返り」

JDA-DATなら委員会 委員長 木島 隆栄

私がJDA-DATと関わりはじめて今年で8年、今まで会長をはじめ先人達と積み重ねてきた災害支援活動と多くの仲間の協力もあり、2023年4月20日に奈良県と災害協定を締結した。私にとって2023年は「JDA-DATなら」は新たなスタートとなつた年でした。

その「JDA-DATなら」は、2023年11月時点で大きく4つの平時活動を行いました。1つは奈良佐保短期大学主催の「地域防災避難訓練」であります。この訓練は、初回から参加させて頂き今年で4回目となり、通年パッククッキングのデモを行ってきました。今年も実施しましたが今年はトヨペット奈良とコラボし、電気自動車から電源をとりパッククッキングを実施、またコロナが5類となったことで今年は、試食も行いました。今回のように企業と一緒に平時活動を行うことは、とても有意義であり、栄養士会「JDA-DATなら」の認知活動にもなつたと感じています。

2つ目は、奈良県主催の「奈良県防災訓練」です。今回、展示コーナーと避難所アセスメント訓練に参加した。展示コーナーは、日本栄養士会のエディケーションカーを借りてJDA-DATの活動紹介パネルなどを紹介するとともにパッククッキングのデモ、特殊栄養食品の紹介とサンプル配布を致しました。多くの災害関連団体や県民の方も興味を持って足を運んで頂き啓蒙、認知活動は達成できましたと感じています。避難所アセスメント訓練は、体育館内に3つの避難所を想定し、それぞれに起こっている課題を多職種で構成されるチームでアセスメント、課題解決の訓練を行いました。今までの研修会の積み重ねもあり、多職種とも連携を取れて災害時の管理栄養士・栄養士の意義について認知して頂いたと感じています。

このような大規模訓練を継続的に積み重ねてい

くことは有事の際の活動を円滑にする大切な場であると感じ、身近な地域を支える管理栄養士・栄養士の方々もこのような機会をぜひ体験して頂きたいと思いました。

3つ目は、奈良市主催の「奈良市防災訓練」です。ここでもパッククッキングのデモと試食、特殊栄養食品のサンプル配布を行い、多くの市民や災害関係団体に栄養士会、「JDA-DATなら」を知って頂く良い機会となりました。

最後の4つ目は、奈良県をホスト会場とした奈良県、滋賀県、和歌山県、3県合同災害支援研修会であります。松田会長の発案で昨年、和歌山県からスタートした研修会も今年で2回目を向かえました。

今年は、「繋げる」をテーマにし、3県がそれぞれ会場を設けZOOMで各会場を繋ぎ開催されました。内容としては、奈良盆地東縁断層帯中部を震源地とする最大震度7の地震が発生したと仮定し、安否確認、災害支援活動調整や災害対策本部立ち上げ、他県との連携訓練、避難所アセスメント訓練を2日間で行いました。

1日目には、奈良県出身のDMAT医師であり、現在は厚生労働省 医政局総務課に勤務されている 守川義信氏をお招きして「基礎から学ぶ今後の災害医療・保健・福祉について」をテーマに災害関連死を防ぐため、医療・保健・福祉の共通言語である「CSCAHHH」を踏まえ共通原則、相互理解と相互依存の重要性を学び、その後に栄養士会での災害対策本部立ち上げ訓練を行いました。

1日目の研修会には、見学希望者もあり奈良県防災訓練で避難所アセスメント訓練の企画を行ったDMAT奈良の高山氏、また講師の守川氏の同僚の溝田氏、そしてJDA-DAT兵庫のリーダーも見学され、訓練後に助言・感想を頂いた。感想として、「今回はじめてなのにここまで訓練がされているとはびっくりました。」という声もいただきました。まだ荒削りの訓練であったが、毎年積み上げてきた研修会で、意義のある訓練になつたと感じています。

2日目は、午前中に災害対策本部立ち上げ訓練の振り返りを行い、参加者からも今後に繋げていく良いフィードバックを頂いた。午後は、避難所アセスメント訓練を行い、避難所全体の状況と個別アセスメントを3人1チームとした3チーム構成で制限時間を設け、情報収集し、拾いきれなかった情報を次のチームに引き継ぎ繋いで1グループ全体で避難所の状況と個別状況を把握する訓練を行いました。今回、このような避難所アセスメント訓練ははじめてで改善点もあったが、全体を通して、意図としている学び「繋げる」は、達成できたと感じています。

来年度は、滋賀県がホスト会場となり、他県栄養士会との繋がりは日頃から大事であるため是非とも来年度多くの方の参加も期待いたします。この合同研修会は、各県会長、副会長、理事はじめ各JDA-DATメンバーや多くの方々の協力もあり開催できたため、この場を借りてお礼申し上げます。

最後に2023年の活動1つ1つを振り返り、思うことはどれも大切な活動であり、管理栄養士・栄養士の社会においての認知活動にもなっています。また、災害発生した際は、地域が重要であり、全ての職域において切っても切れない、関わり備えていくことが必要であると感じました。

自信がなくても、多くの方に是非とも参加して頂ければと願っています。あなたの1歩が有事の時に救う命があるかも知れません。JDA-DATならでは、「食・栄養を通して命を繋ぐ」その働きを行っています。是非多くの会員様のスタッフ登録をお待ちしています。

スキルアップ研修会報告

医療事業部 口分田 憲子

日時：令和5年9月26日（火）13：30～16：40

場所：奈良県社会福祉総合センター

参加者：21名

講演Ⅰ 「食を支える地域連携」

講師 近畿地区医療支援センター

明日香村国民健康保険診療所

センター長兼診療所管理者

医学博士 武田 以知郎 氏

講演Ⅱ 「管理栄養士とケアマネージャーとの連携について」

講師 介護センター とらいあんぐる

主任ケアマネージャー 大倉 昌浩 氏

講演Ⅲ 「在宅療養と訪問看護」

講師 （公社）奈良県看護協会樞原訪問看護ステーション

所長 池之畑 直子 氏

講演Ⅳ 「病院栄養士と地域連携（在宅へつなぐために）」

講師 社会医療法人 西奈良中央病院

管理栄養士 小池 明美 氏

地域連携について、医師、ケアマネージャー、看護師、栄養士に講演をしていただきました。

・栄養士とは、食品、食材、調理、栄養素、食べること、そのことによって生きることを支えるプロです。

・高齢化社会の中、在宅で暮らしている方の食を支えその人らしく尊重する顔の見える関係を重視するために、多職種連携、医師・看護師・言語聴覚士・理学療法士・ケアマネージャー・栄養士の多職種カンファレンスを行い、高齢者の食を支える連携が必要です。

- ・食べられない時は、口腔内のトラブル、嚥下機能障害、薬などの全身の状態を知ることが大切。
 - ・食欲が出るよう、盛り付けの工夫をする
 - ・食べられない要因として、食べるときの姿勢、環境、食べ方、ムセなど、各専門職としてアンテナをのばす必要があります。
 - ・在宅でのガン患者の食事支援は訪問時自宅の冷蔵庫の食品により本人の生活を把握し、何を支援できるのか、顔の見える環境により患者の家族からも喜び受け入れられてもらえる成果を出すこと、病気が治る、家族が納得していただける事が大切です。
- 食を通じていかに多職種連携が大切なかという事を実感致しました。



令和4年度生涯教育研修会報告

令和4年度12月、2月の生涯教育研修会は以下の内容で開催しました。ご報告が遅くなりましたことをお詫びいたします。

第4回生涯教育研修会

令和4年12月3日（土） 県営福祉パーク

○講演1 「マーケティング思考で考える、減塩のこれから」

○講師 一般社団法人 日本塩分管理支援協会
代表理事 根本雅祥氏

受講者22名（対面9名 Web参加13名）

○講演2 「孤食と共食のあいだから新しい社会を考える～縁食の可能性について～」

○講師 京都大学人文科学研究所
准教授 藤原辰史氏

受講者20名（対面9名 Web参加11名）

講演1では、知らないうちに減塩をするシステムを構築することの大切さについて、様々な事例を用いながら、わかりやすくお話をいただきました。根本先生が企画運営された「今日はいい塩梅イベント」では、減塩という言葉は一切使わず、塩のイベントということを気づかせないようなコンセプトにすることで、若い女性（この層をターゲットにするのが最も効果的）をはじめ、誰にでも参加しやすく大盛況なイベントであったことの紹介がありました。「おいしく減塩」は最悪、減塩というネガティブな言葉は使ってはいけない、という根本先生の言葉は目からウロコで、今後、栄養士が減塩に取り組む姿勢が変わったのではないかと思います。

講演2では、食と農の歴史について、新たな視点からのお話を伺いました。印象に残ったのは、バナナの生産の際に農薬が空中から散布されることで島民が農薬を被ることになる、この犠牲の上に我々が食べているということ。他にも、安い食品は、低賃金で悪環境の中、労働している人がい

るからこそ成り立っている、というお話をいただき、考えさせられることが多かったです。食を縁として様々な年代や背景をもった人々がつながっていくという「縁食」が、こども食堂など少しづつ日本でも広がってきてるので、もっと大きく広がれば、と藤原先生のお話を聞いてより一層強く感じました。

第5回生涯教育研修会

令和4年2月4日（土） 県営福祉パーク
○講演「栄養士・管理栄養士の職能の未来を考える～栄養専門職として何をすべきか～」
○講師 同志社女子大学
名誉教授 小松龍史氏
受講者43名（対面18名 Web参加25名）
○シンポジウム「各事業部が考える健康的で持続可能な食環境づくり」

シンポジスト

奈良県中和保健所 上田燈
奈良県西和医療センター 西川照子
協同福祉会 あすなら苑 青木香奈
地域活動事業部 中島由美子
奈良県立明日香養護学校 小倉知子
受講者40名（対面18名 Web参加22名）

講演では、時代が大きく変容していく中で、私たち栄養士・管理栄養士が活動するうえで意識しておくべきこととして、全人的関わり、共通言語、専門性という3つのキーワードに基づきお話しいただきました。今後、管理栄養士業務の一部はAIが担うようになる時代が来ると考えられ、そのときに残される重要な業務は人ととの関わりがあり、これを担うためのスキルを身に着けることの重要性と、AIでは対応できない専門性を身に着け、関係者との多様な連携を図ることの重要性についてお話しされました。それらを進めるうえで、関係者が共通理解を図り、またAI化に向けたビッグデータの蓄積を意識した共通言語（栄養診断や正しい言葉の使用）についてのお話は、現在活躍している栄養士・管理栄養士が再認識する

ことももちろんですが、これから栄養士・管理栄養士を育てる教育養成においても、非常に重要であると感じました。

シンポジウムでは、講演に引き続いて小松先生にコーディネーターをお願いして、公衆衛生、医療、福祉、地域活動、学校の5つの事業部からそれぞれの立場での健康的で持続可能な食環境づくりについてのご報告をいただきました。いずれも10分の発表時間でお伝えいただくのはもったいない充実した取り組みをご紹介いただきました。栄養士・管理栄養士は様々な職域・事業部におり、それぞれの主な業務内容や活動目的も少しずつ異なりますが、それらが連携し、時代に合わせてモノへの対応から人への対応へとシフトしていくことが栄養士・管理栄養士活動の持続につながるのではないかと感じさせてもらえる充実したシンポジウムとなりました。

令和5年度生涯教育研修会報告

令和5年度6月、7月、9月生涯教育研修会は以下の内容で開催しました。

第1回生涯教育研修会

令和5年6月24日（土） 県営福祉パーク
○講演1 「地域包括ケアの時代において栄養士・管理栄養士に期待すること—他職種の視点からー」
○講師 (株) アイトラック
代表取締役佐藤 孝臣 氏
受講者21名（対面11名、Web10名）
○講演2 「乳幼児期の食育」
○講師 相模女子大学 栄養学科研究科 健康栄養学科 教授 堤 ちはる氏
受講者35名（対面13名、Web9名、オンラインマンド13名）

講演1では、多くの自治体の地域支援事業のアドバイザーをお勤めいただいている講師から、地

域包括ケアの時代において管理栄養士・栄養士にどのような役割が求められているのかについてお話しいただきました。包括的支援を行うために管理栄養士・栄養士が多・他職種連携の中で専門性を発揮することの重要性について再認識させていただきました。

講演2では、乳幼児期の食育について、食育とは特別な活動を行うことではなく、普段の生活を丁寧にすることからも行えることを再確認させていただきました。また、事前に参加者からいただいた多くの質問への回答を取り入れながらお話しいただきました。講師のご厚意で講演時間終了後も延長して参加者からの質問にお答えいただき、非常に内容の濃い研修となりました。

第2回生涯教育研修会

令和5年7月29日（土） 帝塚山大学学園前キャンパス

○講演1 「ナッジを応用した健康づくり」

○講師 帝京大学大学院公衆衛生学研究科
杉本九実氏

受講者21名（対面14名、Web 5名、オンラインマンド2名）

○講演2 「「新・食を通じたコミュニティ」を含む言葉に多職域多業種と共に実践している事」

○講師 地域づくりプランナーコーディネーター
中島由美子氏

受講者19名（対面14名、Web 4名、オンラインマンド1名）

講演1では、健康無関心層を含めた健康づくりの推進のために注目されているナッジ理論について、具体的な事例も交えながら大変わかりやすくお話しいただきました。限られた時間内ではありましたが、オンライン・対面参加者ともにグループワークでナッジを応用した食育指導について考える時間をもっていただくことにより、単に理論の理解だけで終わらず、すぐに実践へとつなげられる内容でした。

講演2では、講師の生き立ちからの背景や様々なご縁が、「健康の視点からの環境づくり・地域づくり、食を通したコミュニティ形成」という現在の仕事につながっているというお話を伺いし、私たちも今生きているこの過程での環境や人とのつながりを大切にすることが非常に重要であると実感いたしました。また、そのご縁で繋がられた「なら橋プロジェクト」の城先生をゲストスピーカーに迎えられ、日本固有の原種であり最古の柑橘「大和橋（やまとたちばな）」を育てる活動について、会場参加者に配布いただいた「大和橋」の葉からあふれる香りを堪能しながら深く学ばせていただきました。

第3回生涯教育研修会

令和5年9月16日(土) 県営福祉パーク

○講演1 「特定給食施設における献立作成の基本と実際」

○講師 大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科 准教授 赤尾正氏

受講者27名（対面11名、Web 7名、オンラインマンド9名）

○講演2 「これからの時代に対応できる栄養士・管理栄養士を目指すために」

○講師 多摩大学医療介護ソリューション研究所
石井富美氏

受講者24名（対面12名、Web 7名、オンラインマンド5名）

講演1では、適切な栄養管理を行うための給食施設における献立作成の基本と実際についてわかりやすく説明いただきました。大阪府で作成されている資料を参考に具体的なお話をいただくとともに、日常業務に追われる中でじっくりと取り組むことが難しいと感じている方が多いと考えられるアセスメント・評価の視点についてもお話をいただき、給食管理を行う栄養士・管理栄養士にとって非常に有用な内容の講演でした。

講演2では、これからの時代に対応できる栄養士・管理栄養士を目指すために戦略的な栄養管理

や組織運営を学ぶことの重要性についてお話ししいただきました。地域包括ケアの時代の中で様々な制度改正等が行われ、私たち栄養士・管理栄養士はそれらに対応して社会に求められる職種である必要があることを痛感いたしました。また、組織において多職種と連携しながら専門性を生かして対象者に寄り添った栄養ケアができるよう、研鑽を重ねる必要性を再認識させていただきました。

令和5年度生涯教育研修会は5回の開催予定です。残り2回の研修会にも多くの皆様のご参加をお待ちしております。

また、研修内容に関するご要望等ございましたら、各事業部の生涯教育委員にご意見をお寄せください。

令和5年度奈良県栄養士会 研究発表会報告

日時：令和5年9月5日（火） 13:30～17:00

場所：明日香村中央公民館

研究発表会 各事業部から計9演題

講評：明日香村国民健康保険診療所

所長 武田以知郎氏

受講者：60名（対面21名、Web39名）

今年度より、優秀演題に対する表彰制度を導入しました。受賞者をご紹介します（敬称略）。

最優秀賞：健康を意識した食生活を送る生徒の育成について～減塩啓発給食の取組を通して～
(学校健康教育事業部)

式下中学校 木村 春美

優秀賞：栄養改善加算による在宅栄養介入の事例
～栄養ケアプロセスを用いた栄養介入～
(福祉事業部)

介護老人保健施設 大和田の里 木島 隆栄

若手奨励賞：アスリートの栄養管理から見えてく

るもの・アスリートの食意識改善がもたらす効果と栄養士の役割について（地域活動事業部）

天理大学ラグビー部 松峯 敏和

受賞された発表者の方、おめでとうございました。

様々な場で活躍する栄養士の取り組みを評価し、それらをまとめて公表することは今後よりよい業務を展開していくうえで非常に重要です。日常業務に追われる中で、それらをまとめていくことは大変なことですが、栄養士の活動の発展のために研究発表会やその他の学会への発表を目指して会員の皆様の日々の取り組みをお願いいたします。来年度はより多くの皆様の発表をお待ちしております。



乳幼児食支援スキルアップ研修会

公衆衛生事業部理事 森 田 ひろ子

日時：令和5年10月30日（月）13：30～16：00

場所：奈良県社会福祉総合センター 研修室A

受講者：48名（内オンライン8名）

講演：「じょうずに食べることを支援するには」

講師：こども発達支援MOMOの実

代表 言語聴覚士 松下真一郎 氏

公衆衛生事業部では、乳幼児健康診査や離乳食教室等各種母子保健事業で、乳幼児の栄養・食生活支援を行っており、乳幼児期の摂食・嚥下についての困りごとへの相談が増えてています。

食べることは、単に口腔の発達や食形態だけではなく、全身の発達や身体の動きと関連している事を、脳の構造や神経伝達のしくみや事例等から詳しくお話をいただきました。

講演内容：食べる時の身体の動き＝前に進む運動である。哺乳する時も乳児の頭は前に動いている。超低出生体重児ではそり返る傾向があり、身体を前に動かし難い。

脳の構造は、脳幹の中心が呼吸、外側が嚥下を司っている。呼吸がしんどいと嚥下はしにくい。

捕食時、口唇を閉じて食べ物を口に取り入れる事、前歯で噛みきる事ができると、そしゃく反射が起りやすく誤嚥のリスクが下がる。

胎児の頃から、指吸いをすることで自分の手を学習している。目で見て手で触って物の感覚を理解する。手で触れない物は上手く食べられない。四つ這いでしっかりと手を使っていると、物に手を伸ばす探索ができる事につながる。手が上手に使えない時、食べ物を噛みきる事が難しかったり、口の中に押し込んだりしてしまう。

自閉症児では、乳幼児の頃から身体の動きが少なく、支えが無いと座れない事や、身体をバラン

ス良く使えない場合が多く、食べることにも影響する。偏食が多く見られるのは、同じものであれば安心して食べられるから。安心を作ることが大事。

偏食への対策は、児が前に向かう活動かつ手を使う、指の圧力を使う活動、身体を使った探索活動等促すような遊びを取り入れる。

関わる際に気をつけること：嫌な思いと「食べる」はつながりやすいので、無理に食べさせることはしない。「どっち食べる？」等、本人に選択させる。様々な食べ物を食べるには、自分で探索する行動が大事。食べ物では無く、他の物で「探索」を試していく。

子ども達には、好き嫌い無くバランス良く食べられる様になってもらいたいと願って栄養・食事指導を行っていますが、「食べない」事だけを捉えるのではなく、全身の発達状況や身体の使い方等を観察し支援する視点が必要である事を学ぶことができました。



スポーツ栄養・奈良県内での あり方について考える

地域活動事業部 松峯 敏和
(天理大学ラグビー部管理栄養士)

先ずは、9月5日に行われました奈良県栄養士会研究発表会での若手奨励賞、ありがとうございました！今後の大きな励みにいたします。

私は、現在の仕事としている『スポーツ栄養』という分野で、選手の食事管理や栄養指導から普段の食事への環境整備まで、幅広く関わっており『パフォーマンスをマネジメントする』ことを日々の目標としております。

まさに、食事から結果をマネジメントするという選手のパフォーマンス向上に関わっているのですが、私自身、天理大学ラグビー部はじめとする多くのアスリートに関与している中で、「スポーツ栄養」を知っている方の割合は圧倒的に少ないと感じています。

奈良県は、多彩なスポーツ強豪チームが存在しアマチュアのみならず、プロスポーツチームも存在している「スポーツ県」です。パフォーマンスをマネジメントできる機会が多くあるのに、なぜ奈良県内でスポーツ栄養があまり知られていないのか、奈良県内におけるスポーツ栄養について考えてみました。

まずスポーツ栄養をはじめ、栄養士の活動が裏方の仕事であるという面もあり、世にまだまだ職業として羽ばたいていないと感じており認知度が低い理由の一つと考えます。

スポーツ栄養は、名称に「スポーツ」とありますか、決してスポーツ選手だけではなく、スポーツ愛好家やウォーキングなど余暇を楽しんでいる方、子どもから高齢者まで、運動する方は概ね全世代が対象となるという前提があります。

スポーツ競技者は一部であり、スポーツを愛好する方々の方が圧倒的に人口は多く、私は『競技

者以外に目を向ける』ことで、より、スポーツ栄養という言葉の認知度が上がるのではないかと考えています。

そこで、私は一昨年前から①地域イベントなどを通してスポーツ栄養の認知度を上げる事、②まちづくり活動など産学官民連携での関心を上げる事、③パフォーマンスをマネジメントするスポーツ栄養の新しい学びの場作りの展開、この3つを開始し、県内でスポーツ栄養普及活動に取組みだしました。

やってみて気づいたことは『一般の方も栄養士も、スポーツ栄養への関心は高い』ということです。奈良県は、奈良県スポーツ推進計画を策定し、スポーツ推進に向けた具体的な施策、手段方法をホームページなどでも示しています。

そこでは、普段私が関わる『パフォーマンスをマネジメントする』競技スポーツの他、誰もが楽しめる地域スポーツの推進や子どもを健やかに育むスポーツの推進という計画があります。この2つは私が考える構想の中で、特に大切な部分だと考えております。

【スポーツ栄養を広めていくカギは、地域スポーツと子どもたちである】

競技者以外に目を向けた時、地域スポーツは非常に大切な存在で、私は総合型地域スポーツクラブの推進やライフスタイルに応じたスポーツの推進などとともに、各地域で活動されている栄養士との連携で、各地域スポーツクラブへの働きかけで新たな展開が生れると考えています。そうすることで、地域スポーツクラブ等の**【競技者以外の方】**が今まで以上にスポーツ栄養を身近に感じることができるのではないかと考えます。

地域スポーツの新たな展開が、スポーツへの興味関心につながりスポーツ愛好家増加、スポーツ栄養の普及へと繋がる図式になります。

また、普段、競技スポーツに関わっている私ですが、今まで築きあげてきた自身の食スタイルの改善は大人になった今ではなかなか難しいことを実感しています。

将来ある子どもたちの健康や発育発達に必要な食事スキルなどを「食育」という観点からも、できるだけ偏った食事スタイルが固定化するまでに、情報を受け取ってほしいです。

その結果、子どもたちの健やかな成長だけではなく、彼らのスポーツ競技力向上にも寄与する可能性も高くなるほか、彼らが大人になり指導者の立場になった時にも、さらに次世代の子どもたちや地域スポーツの発展に寄与してくれる人材を輩出する可能性があると考えています。

つまり、長期にわたりスポーツ栄養が展開し続ける環境づくりへのメリットがあります。

また近年、私がスポーツ栄養という分野で、全国各地の取り組みや情報を見ると、「地元の食材」にフォーカスすることの重要性を大変感じております。

実は、奈良という土地は、日本に誇る食材たちが多くあります。

この、奈良の食材をスポーツシーンにおいても、パフォーマンスをマネジメントする上で、何か活用できないか。と考えるようになりました。

そして、「地元の食材でアスリートの食を支える」という観点から、誰もが手軽に手に取れる食材や食品を、アスリートだけでなく、地域のスポーツや子どもたちに落とし込んでいくことで、より県内におけるスポーツ栄養の幅がグッと広がるものではないかと考えております。

私が考えるスポーツ栄養の必要性は、県内での競技スポーツのみならず、地域スポーツをとおして、スポーツに興味を持ち、子どもたちをはじめ健全な発育発達と健康寿命延伸のライフスタイルの構築に寄与できることです。

その身近なコミュニティーとあらゆるコミュニティーをつなぐツールとしてスポーツ栄養の役割は非常に大きいのではないかと考えています。

現在、県内外問わず、まだまだ多くの方がスポーツ栄養に触れる機会が少ない環境にあると思います。

ここで、スポーツ栄養に触れるツールの一つと

して、【一般社団法人日本スポーツ栄養協会SNDJ】を紹介します。この協会は、スポーツ栄養に対する正しい情報発信を担い、産業界やメディアの要請に応えていけるスポーツ栄養界の窓口となるほか、公認スポーツ栄養士、管理栄養士及び栄養士のスキルアップ支援・業務支援、アスリートやチーム・団体からの栄養サポート相談、企業との支援事業推進など、様々な活動を展開しており、登録すると最先端のスポーツ栄養の情報だけでなく、スポーツ栄養に関するセミナー（オンラインも含む）なども定期的に開催されているので、どこで活動していても手軽にさまざまな情報に触れることができます。

<https://sndj.jp/>

是非一度、覗いてみていただきたいと思います。



福祉事業部研修会

福祉事業部（高齢） 廣岡 真己

日時：令和5年11月13日（月）

13:45～16:00

開催方法：オンラインZoom

受講者：41名

演題：「発達期摂食嚥下障害児（者）のための嚥下調整分類2018」について

講師：株式会社Magic Connection代表取締役
こども発達支援 MOMOの実 児童発達
支援管理責任者
奈良県言語聴覚士会

顧問 松下 真一郎 氏

講演では、嚥下、食べる動作についてからお話を始めました。

赤ちゃんのミルクを吸う動作は、首すわりの練習になっている。ミルクを飲む行為は、咀嚼の基本的な動きである。

自分で食べるという動作、食べ物を取り込むときの体の動きは、前方への動きとなる。食べるときに大切なことは、呼吸が安定しているかどうか。呼吸が安定していないと嚥下は難しく、嚥下する前は、息を吐いていることが多い。その子その子に食事形態を合わせてあげると食べやすくなる。口唇閉鎖機能の獲得が必要。強く閉じることが次の動きへつながる。3歳までにしっかり口を閉じる練習が必要。

嚥み切ることで咀嚼を促す。三叉神経（歯根）→橋（脳幹）→咀嚼筋へ。また、咀嚼から嚥下へつながる。食べた経験を使うため、食事介助を受けている嚥下障害患者（児）は、自分自身で食事をする嚥下障害患者（児）よりも肺炎になる可能性が20倍あるとのこと。触覚刺激が脳の発達に重要であり、上肢における食べる機能での役割は、

大きさを知ること。手が上手く使えないとき、食べ物を噛み切ったりするのが難しく、上手く取り込めないので口の中に押し込んでしまったりする。

食事場面でコミュニケーションをとるのは人間だけである。コミュニケーションと笑顔は大切。

（まとめ）今回は、対象者が子どもの場合の解説が中心でしたが、大人（高齢者）と関わるときにもつながる部分が多いと感じました。私は、嚥み切ることができない高齢者の食事介助に入ることが多いです。その方に合った食事形態になっているか、もう一度確認しないといけないと思いました。また、食事場面でのコミュニケーション、話すことが難しい方でも表情などの観察を大切にしないといけないと感じました。



令和5年度

第2回理事会報告

日時 令和5年6月17日（土）

PM1:30~3:30

場所 奈良県営福祉パーク（福祉体験館）

令和5年度

第3回理事会報告

日時 令和5年8月19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

1. 会長挨拶 松田 仁会長

2. 議長選出 松田 仁会長

2. 議長選出 松田 仁会長

3. 定数確認 出席理事 19名

3. 定数確認 出席理事 20名

4. 報告事項

- (1) 令和5年度第11回定時総会報告
- (2) 2023年度第1回生涯教育担当者会議報告
- (3) 地域活動事業部スキルアップ研修会報告
- (4) 福祉事業部ステップ1研修会報告
- (5) 「災害時栄養・食生活支援活動マニュアル」の策定について
- (6) 「栄養大和」No.103の発行について

5. 協議事項

- (1) 研究発表会の開催について
- (2) 健康づくり提唱のつどいの開催について
- (3) 医療事業部研修会の開催について

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

4. 報告事項

- (1) 代表理事活動報告
- (2) 日本栄養士会令和5年度総会報告
- (3) 近畿地区会長会議及び連盟支部長会議について
- (4) 健康づくり提唱のつどいの報告
- (5) 福祉職域代表者会議報告
- (6) 福祉事業部研修会報告
- (7) 2023年度災害対策事業担当者会議

5. 協議事項

- (1) 妊婦・乳幼児食支援スキルアップ研修会について
- (2) 佐保短期大学での防災訓練の参加について

6. その他

- (1) 各事業部、支部、委員会よりの伝達事項
- (2) その他
R5年度奈良県委託事業について

令和5年度

第4回理事会報告

日時 令和5年10月14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 16名

4. 報告事項

- (1) 令和5年度生涯教育研修会（前半）報告
- (2) 研究発表会報告
- (3) 医療事業部研修会報告
- (4) 福祉事業部ステップ3研修会報告
- (5) 佐保短期大学での防災訓練の参加報告他
奈良県防災総合訓練10/22（日）、
奈良市総合防災訓練10/29（日）

5. 協議事項

- (1) 災害時栄養・食生活支援研修会の開催
- (2) 賛助会員の新規入会について
ミワケンコー株式会社（R6年度～）

6. その他

- (1) 各事業部、支部、委員会よりの伝達事項
 - ・（北和支部）大和郡山市第18回すこやか21健康フェスタ参加
10/29（日）10:00-14:00 サンテ郡山
- (2) その他
退会者・新入会員について

新入会員紹介

6月1日～10月30日まで（21名）

名 前	事 業 部
越水 はるか	学校健康教育
西本 真理	学校健康教育
古川 くるみ	学校健康教育
南田 美陽	学校健康教育
島村 知歩	研究教育
次田 彩音	公衆衛生
藤野 千裕	公衆衛生
藤原 里美	地域活動
美波 和代	地域活動
倉谷 彩華	医療
谷口 英子	医療
中原 双葉	医療
真鍋 茉紗	医療
三木 恵美	医療
山本 雄大	医療
有原 絵美瑠	福祉
副島 のぞみ	福祉
中村 真子	福祉
永山 佐知子	福祉
西田 美里香	福祉
平野 愛果	福祉

(事業部別)

令和5年度

「健康づくり提唱のつどい」

学校健康教育事業部 中島 育子

日 時：令和5年7月31日(月)

場 所：奈良県社会福祉総合センター

奈良県が進める健康寿命の延伸に向け、最新の情報を知り、生涯にわたって、豊かな心、健康な体で生きるために健康づくりに寄与することを目的として本研修会が実施されました。

《講演I》

演題：腸から健康へ

～プロバイオティクスの有用性～

講師：株式会社ヤクルト本社

広報室 課長 有馬直美氏

腸の中には細菌がいっぱいおり、腸内フローラの状態が健康と関わり、肥満やがん・ストレス緩和・睡眠の質向上とつながっている。

腸内には有用菌（良いはたらきをする菌）・中間的な菌・有害菌（悪いはたらきをする菌）があり、有用菌は、健康維持・増進、有害菌は、健康をむしばむ。腸内フローラのバランスを崩す要因としては、偏った食事・抗菌薬・ストレス・老化・細菌感染等がある。

プロバイオティクスは、「十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物」と定義されている。また、脳と腸は互いに密接に影響し合っており、「脳腸相関」とも呼ばれている。腸内でプロバイオティクスが有用にはたらくと、ストレスの体感を緩和し、ストレスホルモンの上昇を抑える。また、睡眠の質を高め睡眠状態の悪化をやわらげるというヤクルトの研究結果に基づいたご講演でした。

《講演II》

演題：健康の要 腸から始まる Well-being

講師：京都府立医科大学大学院

医学研究生体免疫栄養学

教授 内藤裕二氏

日本人の平均寿命は伸びているが健康寿命との差は変わっていない。そこでWell-being（持続可能で多面的な幸せ）を実現するためにはどうすればいいのか。

栄養学は変化しており、人生100年時代の健康長寿を目指した健康栄養学について考える時期である。中年期の健康的な生活様式①健康的な食習

慣②禁煙③運動④正常体重⑤適度な飲酒は平均余命に影響する。健康的な生活習慣で寿命が10年延長する。いつ何を食べるかが大切であり、今からでも遅くない！取り組みましょう。また、生物学的老化スピードを意識する。特に歩行速度・握力を低下させないことが大切である。

便秘が各種疾患のリスクを上げる。神経の成長には腸内フローラが必要等の研究結果より、腸内フローラ・腸内環境を整えること（腸活）が健康長寿の始まりである。

健康長寿を目指したサルコペニア・フレイル対策として食物纖維の重要性が分かってきている。

腸内細菌、その代謝物から科学的腸年齢(gAgeTM、ジーエイジ gut clock of again)を提案。

Well-beingに関するたくさんの最新の情報をご講演いただきました。著書の紹介や、開発に携わられたCycle.meの紹介もしていただきました。

進化する食事サービスをサポートする食器 MARUKEI®

HEAT SERVE
ニュークックチルに対応
調理の負担、人件費を軽減

ヒートサーブハイブリッド
(熱風・スチーム・マイクロ波対応)

ヒートサーブエクセル
(熱風・スチーム対応)

ヒートサーブ
(熱風対応)

マイクロサーブ
(マイクロ波対応)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ペタル
バイオマスメラミン食器

コモン
ユニバーサルデザイン食器

○国際化工株式会社 www.kokusai-kako.co.jp
支店・営業所 東京・大阪・札幌・名古屋・福岡・仙台 本社・工場 奈良

[f](#) [i](#) ホームページで
製品検索▶▶▶

病院・福祉施設さまの厨房運営課題を解決へと導く
ナリコマのトータルコンサルティング

普通食と同献立／価格で3種の介護食

普通食

ソフト食

ミキサー食

ゼリー食

ナリコマは創業以来、医療介護福祉業界に30年以上お食事をご提供して参りました。
そのノウハウを活かし、人材不足課題に対して、ニュークックチル方式をはじめとした各種ソリューションをご提供しております。

現在委託の皆さまへのご提案

- ・厨房運営のコスト削減
- ・人員確保のお手伝い(広告など)
- ・厨房で必要な帳票類は弊社システムで解決
- ・定期訪問などアフターサポートも万全

現在直営の皆さまへのご提案

- ・高品質なクックチル食材をお届け
- ・下処理・加工が不要のため少人数で運営可能！
- ・普通食と同献立／価格で3種の介護食をご用意
- ・365日サイクルで季節感のある食事内容

株式会社**ナリコマ** エンタープライズ
新大阪本社
06-6396-8020 / FAX: 06-6396-8040

オンラインセミナー開催中！

詳しくは [ナリコマ セミナー](#) 検索

担当：小池 (070-2447-9933)



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

Sawakoko+

メディカルリカバリー・マット

電話・温熱結合セラピーマット
医療機器認証番号 231ACBZX0001FA01

● 温熱治療 ●



筋肉の疲れや腫脹、
痛みに効果があります。



循環の滞り、
皮膚の冷えによる痛み、
手足のむくみなどに効果があります。



筋肉の痛みや筋肉の緊張による痛みなどに効果があります。



呼吸機能の低下による痛みや不快感などに効果があります。

● 電位治療 ●



頭痛、夜間
スリープ不安や頭部の
痙攣などの効果があります。



肩こり、腰痛、
ストレインによる筋肉の
緊張などの効果があります。



慢性便秘の改善
腸運動の活性化に
効果があります。



不眠症の改善
睡眠の質を高めます。

アリエス 40 ~ARIES~

やさしく包み込まれる楽園の寝心地



「ウールの国」のスプリングラム

「アリエス」に使用している原料は「ウールの国」、オーストラリアのムートンです。その中でも毛質や密度などから寝具として最高級とされる、毛足が60ミリ程度のスプリングラム(生後3~5ヶ月のもの)を厳選して使用しています。

TUK 東洋羽毛関西販売株式会社 大阪営業所
〒564-0062 大阪府吹田市垂水町3-8-12 ☎ 0120-882-104