

秋季研修会 (Web 講演会) 開催



令和2年度の秋季研修会が、10月17日(土)にWeb講演会として開催されました。熊本県総合保健センターの会場に30名、Webでの参加が80名と、本年度ならではの開催模様で、活発な意見が飛び交い、熊本県栄養士会もコロナ禍の中、会場への集客だけでなく、新しい参加方法を試みる講演会となりました。

講師は徳島大学大学院栄養生命科学教育部教授の二川健先生で寝たきりによる筋萎縮のメカニズムの解明と栄養学的治療法の開発を機能性宇宙食研究やJAXAとのお話を交えた、とても興味深いお話でした。質疑応答が尽きることなく、会場からもWebからも熱心な声がたくさん届いていました。

Web 研修情報

コロナ禍により、研修会等が延期や中止になっていますが、在宅で好きな時間に学習できる日本栄養士会主催のWeb研修が増えています。ぜひご活用ください。

* 詳細・最新情報については、日本栄養士会ホームページをご覧ください。



2020年度生涯教育 (基幹教育) 「基本研修 eラーニング」

生涯教育の基幹研修がWebで受けられます。

- <申し込み>
日本栄養士会ホームページ
- <受講期間>
1ヶ月
- <受講料>
1科目(1単位) 1,100円(税込)

TNT-Geriatric for Dietitian eラーニング 老年栄養学教育プログラム

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ます。

- <申し込み>
熊本県栄養士会事務局へメール
- <受講期間>
2ヵ月
- <受講料>
会員 4,400円(税込) 一般 11,000円(税込)

■ 編集後記

熊本県栄養士会では、行政や地域、多職種の機関とも連携し、被災された方々へ栄養と食の視点から支援活動を行っています。またコロナ禍で食生活に悩む皆様のお力になれるよう、社会活動にも努めて参ります。何かお困りのことがありましたら、本会へお気軽にお声掛けください。

(公社) 熊本県栄養士会 広報係



りんどう

第7号

2020.11.15

… 栄養士からの食と健康だより …

特集 新しい生活様式と食支援

- * 今こそ健康づくりのための食習慣を! (1P)
- * 豪雨災害での被災地支援 (2P)、バッククッキング (3P)
- * 熊本県栄養士会からのお知らせ (4P)

生活様式に大きな変化が求められる今こそ「健康づくりのための食習慣」をチェック!

(公社) 熊本県栄養士会

コロナ禍での生活負担に加え、このたびの7月豪雨で被害に遭われた県民の皆様と熊本県栄養士会会員の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、私たちの食生活は大きく変化しました。自宅での食事の頻度が高まり、テイクアウト(中食)利用や自炊の頻度も増える傾向にあります。新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。今こそ、主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスのよい食事で健康状態を良好に保つことが大切です。この機会に健康で強い体を作る食習慣を身に付けてみませんか?

「健康づくりのための食習慣」10のチェックポイント

- ① 調理や食事前にはしっかり手洗い!
- ② 料理は個々に盛り付けを!
～食べ過ぎや少なすぎも一緒にチェック!～
- ③ おうちごはんには野菜をもう一品
～手軽・時短なものでもOK!～
- ④ おうちごはんにはたんぱく質をもう一品
～手軽・時短なものでもOK!～
(とくに高齢世代になられた方には)
- ⑤ おうちごはんでおいしく減塩!
～食塩の目標量は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満!～
- ⑥ テイクアウトは食中毒に気を付けて!
～常温に放置せず、すみやかに食べましょう～
- ⑦ 献立を考えて買い物へ!
～食品ロスを防ぎ、買物時間の短縮にも～
- ⑧ おしゃべりも楽しいけど、食事に集中!
～食やいのちへの感謝を忘れずに～
- ⑨ おうちで体操習慣!
～ラジオ体操でもOK!
コロナ太りにも要注意～
- ⑩ おうちごはんを郷土料理でチャレンジ!
～高菜飯、菜焼き、のっぺ汁、いきなり団子など～

← 熊本県栄養士会のホームページはこちら



ヘルシーメニュー(主食、主菜、副菜、汁、デザート別)や、高齢者向けのフレイル予防レシピ(食材別)、野菜あとい皿のレシピを掲載中!ぜひご覧ください!

(参考)厚生労働省、「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/common/pdf/plus1tool/reference.pdf>
 消費者庁、「新しい生活様式」の実践例を踏まえた新しい日常に向けて知っておいていただきたい事項
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/notice/guideline_001.html

令和2年7月豪雨で被災された方々へ、 栄養・食生活支援活動を通じて被災地支援を行いました

令和2年7月に甚大な被害をもたらした豪雨では、日常の暮らしが奪われ食事を取り巻く環境が一変しました。コロナ禍で分散避難や孤立集落も多数あり、食事に不安を抱えている方も多い中、私たち熊本県栄養士会は、県や市町村と連携し、被災地への支援を行いました。



食環境を整えるための活動

支援物資の特殊栄養食品を分類ごとに整理し、使用しやすい環境を構築して、提供しました。



避難所内冷蔵庫の衛生環境を確認。



避難者の「元気」を守るための活動

提供される食事のエネルギーなど栄養量を調査し、行政へ報告を行いました。



避難者一人ひとりに寄り添った摂食状況を確認



状況変化へ迅速に対応

SNSの機能活用で、次々と更新される情報や依頼を支援者と支援待機者全体で共有しました。



令和2年7月豪雨における熊本県栄養士会支援チーム（KDA-DAT）の活動に参加して

熊本市学校給食会 白土真澄さん

7月15日から4日間、熊本県からの要請により人吉市へ行ってきました。KDA-DATへの参加は初めてでしたが、事前に「被災地では1~2割できれば十分という気持ちで活動すれば良い」と聞いていましたので、冷静に行動できました。

避難所は落ち着いていたものの、被災地の状況は刻一刻と変化するため、現地のニーズに合わせた臨機応変な対応が必要でした。このような状況においてKDA-DATに求められることは特別なことではなく、通常業務や普段の生活の延長線上での活動だと実感しました。

被災自治体の栄養職員は自らも被災し、さまざまな問題に不体で対応なさっていました。KDA-DATメンバーと顔を合わせただけでも笑顔が見られ、支える仲間がいること自体が助けになると感じました。

また、現地で活動した会員のみでなく、本部事務局でのサポートや自宅で情報整理を行ったメンバー、日本栄養士会からのサポート等、たくさんの方々の働きがあって活動を円滑に進めることができました。

今回参加させていただいたことで、被災地の状況を肌で感じることができ、また新たな出会いもあり、大変貴重な体験ができました。派遣してくださった熊本県栄養士会にも感謝いたします。

やってみよう!! パッククッキング

耐熱性（130℃）のポリ袋を使用します。袋のまま食べることもできるため、食器が不要で災害時などいざという時にピッタリな調理方法です。短時間で一度に複数の料理が作れるため、普段の生活にも役立ちます。また、少ない調味料で味付けができるので、減塩にもつながります。

準備する物

- ◎カセットコンロ
- ◎鍋
- ◎半透明のポリ袋（高密度ポリエチレン、耐熱性、調理用）
- ◎ボンベ
- ◎水

あると便利な物

- ◎牛乳パック（まな板用）
- ◎キッチンばさみ
- ◎ナイフ

調理方法

①材料を準備



調味料の計量はペットボトルのキャップも活用！
小さじ1杯はキャップの内側の一番上の線まで
大さじ1杯はキャップ2杯

②ポリ袋に材料と調味料を入れ、
空気を抜いて口を結ぶ



空気を抜く際は、水を入れた鍋に袋をつけ、水圧で空気を抜く

③水を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら袋ごと入れて加熱



水は何回でも使用可能
お皿やざるを入れて袋を入れると鍋の底に袋がくっつかない

肉じゃが

加熱時間：30分

<材料>

- ・じゃが芋(中) 1/4個(40g)
- ・玉ねぎ(小) 1/4個(50g)
- ・人参(小) 1/6本(20g)
- ・豚肉 30g
- ★水 50cc
- ★濃口醤油 小さじ2(12g)
- ★砂糖 小さじ1+1/2(4.5g)



★の調味料を変えると...??

<カレー>

- ★水 100cc
- ★カレールウ 1かけ

<作り方>

- ①じゃが芋・玉ねぎ・人参は食べやすい大きさに切る。
- ②①と豚肉、調味料を入れ空気を抜いて袋を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ加熱。

熱量：163kcal たんぱく質：7.7g 脂質：6.2g 炭水化物：18.5g 食塩：1.8g

トマトピラフ

加熱時間：40分
(内蒸らし時間10分)

<材料>

- ・お米 1/2合(75g)
- ・水 60cc
- ・トマトジュース 60cc
- ・コンソメ 2g
- ・ツナ缶 35g
- ・ミックスピーズ 40g



<作り方>

- ①お米をポリ袋に入れ、分量の水とトマトジュースを入れて浸漬。
- ②①に他の材料と調味料を入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ加熱。

熱量：451kcal たんぱく質：14.8g 脂質：9.1g 炭水化物：75.0g 食塩：1.4g

蒸しパン

加熱時間：20分

<材料>

- ・ホットケーキミックス粉 40g
 - ・サラダ油 小さじ1(4g)
 - ・牛乳 45cc
 - ・卵 1/2個
- (牛乳の代わりにリンゴジュースや野菜ジュースなどでもOK)

<作り方>

- ①材料を袋に入れ、粉っぽさがなくなるまで袋の上から揉む。
 - ②空気を抜いて口を結び、沸騰したお湯に入れて加熱(途中ひっくり返すと火が均等に通る)。
- ※袋に空気を入れて結ぶとふんわりできるが、空気で浮きやすくなり、火の通りが悪くなるため注意!

熱量：252kcal たんぱく質：7.7g 脂質：10.0g 炭水化物：32.0g 食塩：0.5g



※材料はすべて1人分で記載