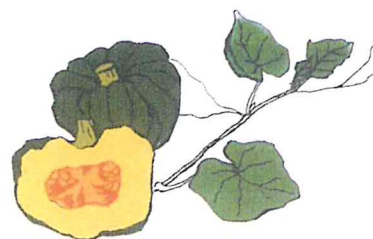


宮崎県栄養士会 情報誌

日向かぼちゃ 61号

2022年3月

発行：宮崎市霧島 1-1-2 宮崎県総合保健センター5階
公益社団法人宮崎県栄養士会



【令和3年度 宮崎県栄養士研修会報告】

令和4年2月20（日）ハイブリット式で宮崎県栄養士研修会が開催されました。

最初に九州女子大学 巴 美樹先生より「スポーツ栄養」について、次に伊藤 一彦先生より「心を言葉に」という演題でご講演いただきました。講演の一部を紹介いたします。

「心を言葉に」 若山牧水記念文学館 館長 伊藤 一彦 氏



一人ひとり顔が違うように心も異なる。また、同じ人の心であっても昨日、今日とでは変わってしまう。

心にはキャパシティがあるので、いっぱいになってしまった時には心の中の気持ちを外に表す、すなわち表現することが必要になってくる。表現をしていかないと心が耐え切れないのである。その表現の方法としては、音楽、絵、体を動かす動作、話すことや書くことなどがある。

言語には内言語と外言語があり、前者は考える力であり、読書をすることでこれが育ち、思考力・判断力が身に付いていく。一方、後者は考えていることを音や文字で表す、つまり話す、書くことである。

書き言葉は心の内を書くことによって、自分の気持ちが落ち着き、書いている自分と書かれている自分とを客観的に見つめることができる。

心の中は混沌としているので、話すことや書くことにより、それらを秩序付けることが可能になる。そして、書き終わった後に、自分はこんなことを考えていたのだと新しいことを発見する、これが自分にとってプラスになるのである。

NEWS

宮崎県総合保健センターの看板が新しくなりました！
春らしいピンク色が目を引きます。
宮崎県栄養士会の名称も入りましたので、
お越しの際は看板をご覧ください。



【令和3年度 その他の研修会】

医療事業部研修会

- * 「症例に応じた早期栄養介入の実践とエビデンス」

徳島大学大学院 医歯薬学部研究部

代謝栄養学分野 講師 堤 理恵 先生

Web 研修会

共催：ネスレ日本株式会社

- * 「はじめて取り組む栄養管理のためのフィジカルアセスメント」

済生会横浜市東部病院

患者支援センター長 谷口 英喜 先生

ハイブリッド研修会

共催：テルモ株式会社

福祉事業部研修会

人数を制限しての対面研修会

- * 「じっくり基礎から学ぶ研修（Step00 研修宮崎県栄養士会版）」

～日本栄養士会福祉事業部スキルアップ Web 研修会の

講義・演習動画を使用した研修～

- * 「令和3年度介護報酬改定における栄養関係加算を学び、

栄養ケア・マネジメントの充実を図る」



歯科医師会との合同研修会

ハイブリッド研修会

- ① 「認知症高齢者の食支援～治らない嚥下障害への対応～」

大阪大学大学院歯学研究科

顎口腔機能治療学教室 准教授 野原 幹司 先生

- ② 「認知症を含む高齢者の食支援について」

南九州大学健康栄養学部

管理栄養学科 教授 渡邊 純子 先生

一人職場で
相談できる人
いないし・・・

★未入会の方がいましたら、入会の声かけをお願いいたします！

栄養士会の会員は管理栄養士、栄養士です。

同じ職種だからこそ分かり合える、相談できる、

そして学ぶこともあります。

栄養士会に入会して栄養士同士のつながり、

相談できる仲間を見つけましょう！

診療報酬、
介護報酬の
改定って？



入会はこちらから



宮崎県栄養士会





ひじきと枝豆の梅風味ソフトふりかけ

【材 料】20人分

- 乾燥ひじき……………10~15g
- むき枝豆……………100g
- 梅干し……………大2個
- ごま……………大2
- じゃこ……………30g
- 砂糖……………大1
- A しょうゆ……………大1
- みりん……………大1
- ごま油……………小1



【作り方】

- ①ひじきを水でもどす。梅干しは種を取り除き、包丁で刻む。
- ②フライパンに水けを切ったひじきを入れ、2分ほど炒る。
- ③枝豆とAの調味料を入れ弱火~中火で汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ④じゃこといりごま、梅干しを入れ、弱火で汁気がなくなるまで炒る。
- ⑤火を止め、ごま油を加えて混ぜる。

鶏そば

【材 料】1人分

- | | |
|------------------|---------------|
| ●冷凍ラーメン……………100g | ●胡椒……………0.01g |
| ●若鶏もも肉……………60g | ●薄口醤油……………3g |
| ●白菜……………60g | ●あさつき……………3g |
| ●水……………200g | ●おろし生姜……………3g |
| ●中華だし……………2g | ●いりごま……………1g |
| ●食塩……………0.8g | |

【作り方】

- ①白菜は2cm角に切る。もも肉は60gごとに切り分ける。
- ②冷凍ラーメンはスチコンで蒸す。
- ③①を、水・中華だし・食塩・胡椒で煮る。
- ④③のもも肉を食べやすく、それぞれ5mm幅ずつに切っておく。
- ⑤盛り付け。ラーメンの上に②の汁をかけ、次に白菜ともも肉をのせる。
最後にあさつき、おろし生姜、いりごまをかけて完成。



好評レシピの紹介

各施設で好評なレシピです。ぜひ作ってみてください。

しいらのコーンマヨネーズ焼き

【材 料】1人分

- しいら切り身……………60g
- 塩……………0.12g
- こしょう……………0.01g
- クリームコーン……………18g
- マヨネーズ……………7g
- うす口しょうゆ……………0.4g
- 紙カップ（小判型）…1コ

日向灘沖で多く水揚げされるしいらは、学校給食でもよく使用します。淡白な魚ですが、クリームコーンを加えたマヨネーズソースで焼くことでコーンの香ばしさも加わり食べやすくなります。



【作り方】

- ①しいらに塩こしょうして下味をつける。
- ②クリームコーン・マヨネーズ・しょうゆを混ぜてソースを作る。
- ③紙カップにしいらを入れ、②のソースをかけてオーブンで180℃ 15分程度焼く。

オレンジ風味の芋ようかん

【材 料】10cm×15cm 角の容器

- さつまいも……………500g
- 砂糖……………60g
- バター……………10g
- 塩……………少々
- オレンジマーマレード…50g

さつまいもの水分が多いと、やわらかい仕上がりになります。粉ふき芋のように水分をとばすとちょうど良いかたさに仕上がります。

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、1cm位の厚さに切り、水に30分位さらす。
- ②①をひたひたの水で煮て、煮えたらつぶす。
- ③②に砂糖とバター、塩を入れ練る。
- ④③にオレンジマーマレードを入れ、全体に混ぜ、容器にしっかりと詰め冷ます。
- ⑤あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし、型から抜き食べやすい大きさに切る



B38: b, d * 薬剤師 問 20: 2 問 89: 2 問 124: 2, 5

国家試験解答 * 医師 B1: a C14: d E4: d E22: e * 歯科医師 A55: a B8: c