

宮崎県栄養士会 情報誌

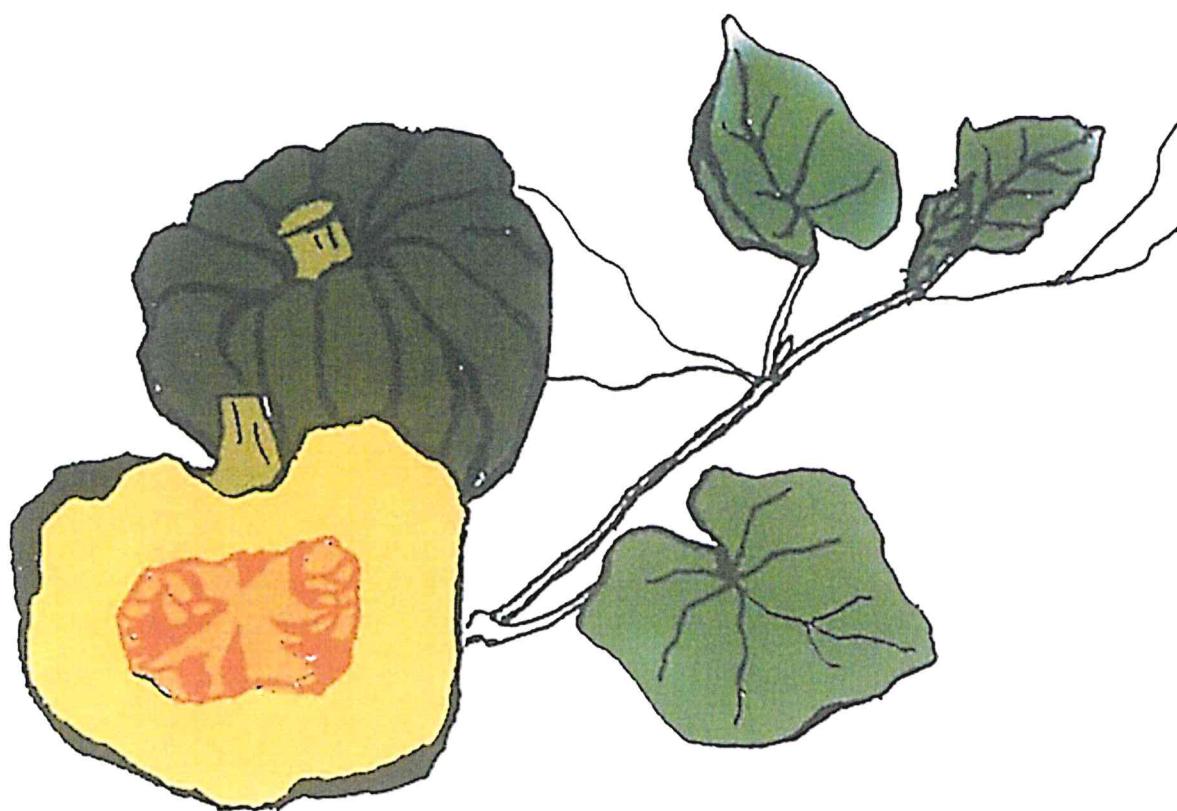
日向かぼちゃ

令和5年3月
2023年

第62号

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



目次

- ① 令和4年度主な研修会の報告・・・・・・・・・・ 2
- ② 好評レシピの紹介・・・・・・・・・・ 5
- ③ 表彰おめでとうございます・・・・・・・・・・ 6
- ④ 栄養管理の手引きが新しくなります・・・・・・・・・・ 7
- ⑤ 防災訓練に参加しました・・・・・・・・・・ 8



公益社団法人
宮崎県栄養士会

【令和4年度 主な研修会の報告】



総会

* 「糖尿病の病態生理を学び栄養指導に活かす！」

鹿児島大学 病院総合臨床研修センター 特例准教授 出口 尚寿 先生

糖尿病について、病態や薬など基礎から学びました。今後の栄養指導に活かすことができるボリュームたっぷりの講演でした。

生涯学習研修会

① 「この人の、話を聴いてみたい！」とさせていただく印象 UP 術

接遇マナーインストラクター・県立高鍋高等学校非常勤講師 赤野 千恵 先生

② 分かり易いスポーツ栄養について

九州女子大学 家政学部栄養学科 教授 巴 美樹 先生

3年ぶりに JA AZM で対面研修会と賛助会の展示会を行いました。

マスクをして笑顔にするにはどれくらい口角を上げないといけないか・・・印象 UP のポイントを学ぶことができました。

選手の目線に立った栄養の基礎知識や食品選択など、すぐに取り入れられそうな内容の講演でした。強くなるには食事の力とトレーニングの両輪。自己管理できることが強くなる早道であるということを強調されていました。

宮崎県歯科医師会・宮崎県栄養士会合同研修会

① 「歯科と栄養がコラボする口腔機能低下に対応した食支援」

伊東歯科口腔病院 廣瀬 知二 先生

② 「医療・介護報酬改定に関連した栄養ケア・ステーション活動と多職種連携」

宮崎県栄養士会 理事 日高 知子

口腔が変わると食事が変わる。食事が変わると口腔も変わる。最後まで口からおいしく食べるために知っておきたい口腔機能の低下と摂取嚥下の関連とその対応について学びました。

「令和2年度診療報酬改定」早期栄養介入新設・外来栄養食事指導料・在宅患者訪問栄養指導料に見直し等、また「令和3年度介護報酬改定」栄養ケア・マネジメントの充実、口腔・栄養スクリーニング加算等について学びました。

医療事業部研修会

第1回

- * 「がん病態栄養専門管理栄養士を活かした患者に対する栄養管理の取り組みについて」
小林市立病院 臨床栄養室 管理栄養士 武田 成美 先生
- * 「外来化学療法患者の栄養管理のKnack & Pitfalls」
大阪市立大学大学院 肝胆膵外科学 講師 天野 良亮 先生

令和4年度医療事業部研修会の1回目では「がん」をテーマに研修会を行いました。がん患者への栄養療法や栄養指導、食事の工夫を医師やがん病態栄養専門管理栄養士の視点からご講演を賜り、とても勉強になりました。

第2回

- * 「マーメッドワンについて」
都城市郡医師会病院 竹山 杏奈 先生
- * 「生体情報モニタの読み方の基本と栄養管理について」
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

2回目は生体情報モニタを読み、栄養管理に活かすことをテーマに研修会を実施しました。栄養組成のバランスや水分量などが身体に与える影響を生体情報モニタから読み取ることを学びました。



福祉事業部研修会

人数を制限しての対面型の研修会

- * 「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」

今回は動画を使った研修会開催でしたが、毎回研修会時に日常業務の悩みや困り事を話し合う時間を設けています。一人で悩まず、研修会に参加して仲間づくりをしましょう。

公衆衛生事業部研修会

- ① 小児の肥満と生活習慣病
宮崎大学医学部小児科 松山 美静代 先生
- ② 子どものウチ -相談のポイント-
医療法人とみもと小児科クリニック 富本 和彦 先生

ハイブリット型で公衆衛生事業部以外の方も多数参加されました。

小児肥満では親への指導も大切です。家庭の食事が崩れてきているために食事バランスガイドが使えず、シンガポールのフードガイドを使用して食事指導をしているという松山先生のお話が印象的でした。

富本先生は青森県八戸市からオンラインで講演をしてくださいました。先生のお話はとても分かりやすく、ウミネコの話から本題に入っていくところは、クスッとさせられました。今回の公衆衛生事業部研修会は保育園や幼稚園、学校などに勤務する方はもちろん、子育て中の方などにも聴いてほしい内容だったと思います。

宮崎県栄養士会 栄養士研修会

*日本標準食品成分表 2020 (八訂) を学ぶ ~七訂から八訂への対応ポイント~
(公社) 宮崎県栄養士会 会長 酒元 誠治

案内文書では先着 100 名となっていたが申し込みが多く、最終的には約 160 名の参加者で満席となりました。
廊下では賛助会のミニ展示会を行いました。



令和5年度
新企画

医療事業部ミニ研修会のお知らせ

内容は病棟で栄養管理をする際に必ず必要となる栄養アセスメントのスキルを短時間(90分)で習得することを目的とした研修会です。
詳細につきましては、開催のご案内をご覧ください。



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。

鶏肉とれんこんの揚げ煮

【材 料】4~5人分

- | | |
|-------------------|------------------|
| ●鶏肉(一口大).....200g | 調味料 |
| ●片栗粉.....適量 | ●砂糖.....大さじ2 |
| ●れんこん.....100g | ●しょうゆ...大さじ1・1/2 |
| ●揚げ油.....適量 | ●酢.....小さじ1 |
| ●にんじん.....1/4本 | ●みりん.....大さじ1/2 |
| ●コーン.....20g | ●水.....大さじ1 |
| ●青豆(むき枝豆) ...20g | ●いりごま.....大さじ1/2 |



【作り方】

- ①鶏肉に塩(ひとつまみ程度)、酒大さじ1で下味をつける。(分量外)
- ②れんこんとにんじんは5mm幅のいちよう切りにする。
- ③鶏肉は片栗粉をつけて、油で揚げる。れんこんは素揚げする。
- ④青豆は電子レンジまたは熱湯をかけて解凍する。
- ⑤調味料を鍋で煮立て、コーン、にんじんを加え火が通ったら③とごまを混ぜ合わせる。

梅酒ゼリー

【材 料】8人分

- 梅酒.....200cc
- 粉寒天.....1袋(4g)
- 水.....400cc
- 砂糖.....16g
- 甘納豆.....30g

あっさりとした大人のデザートです。
梅酒の梅を刻んで中に入れてもおいしいです。



【作り方】

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れ、中火にかけて鍋底を混ぜながら煮溶かし、4~5分煮る。
- ②①の寒天液に梅酒を加えて混ぜ、砂糖を加えて4~5分煮る。
- ③②の寒天液を用意した器に注ぎ、粗熱が取れたら、甘納豆を加えて混ぜる。(甘納豆は1人5~6粒ずつ)
- ④器ごと冷蔵庫で冷やし固める。



令和4年度宮崎県公衆衛生功労者表彰

おめでとうございます！

児湯事業部 児玉 智子さん



栄養士会の会員が表彰されることは、とても励みになります。
児玉さんのさらなるご活躍をお祈り申し上げます。



手打ちそば

【材 料】5人分

- そば粉……………360g
- 山芋……………50g
- 打ち粉……………120g
- 〔水……………100g
- 熱湯……………50g

(水と熱湯を合わせるのがポイント！)

【作り方】

①混ぜる

すりおろした山芋に、分量の水の中から50gを入れ5分位箸でかき混ぜた後、そば粉に加え、力を入れずに手早く粉のようになるまで混ぜる。

②こねる

残りの水を3回くらいに分けて混ぜ込む。

1回目・・・粉状 2回目・・・丸める程度 3回目・・・こねあげ

③のばす

打ち粉を引いたうち板に、丸めたそばを取り、手の平で押し広げ麺棒で徐々に薄くのばして2mm位の厚さの円形にする。

④折りたたみ切る

のばした生地に打ち粉を薄く振りながら、幅10～15cm位にびょうぶたたみに折り重ね、2～3mm幅に切る。

⑤ゆでる

煮立った湯にそばをばらばらとほぐしながら入れ、菜箸で静かに前後にかき回す。湯が沸き上がり、そばが表面に浮かんできたら、ざるですくい上げ、すぐ冷水をかけて冷やす。

⑥洗う

冷めたそばをたっぷりの水の中にざるのまま入れ、手で静かに手早くかき混ぜ、ぬめりをとる。水洗いした後は、水きりをしっかりする。

⑦盛る

丼に麺を入れおろし大根・葱・てんぷらなどを添え、つゆを注ぐ。





栄養管理の手引きが新しくなります！

宮崎県給食施設栄養管理の手引き（2023年4月版）が14年ぶりに改定され、今回は新たに保育所給食の手引きも追加されました。

令和5年6月4日（日）開催の宮崎県栄養士会総会時に「手引きの概要について」の講演と共に発売します。（金額は未定）

そばつゆ(だし入り濃縮調味液)

【材 料】ビール瓶1本分

- 濃口醤油……2カップ
- 淡口醤油……1カップ
- みりん……1/3カップ
- 酒……1/3カップ
- ざらめ……150g
- かつお節……17g
- 干し椎茸……7g

だし汁や水で薄めてめんつゆや煮物に使ってください。

【作り方】

- ①醤油とざらめを混ぜて火にかけ、ざらめが溶けたら、みりん、酒、かつお節、椎茸の戻したものをいれて煮立てて、こす。（椎茸を煮出すための水を1/2カップ加える）
- ②煮出したそばつゆは冷まして、容器に入れ保存する。

★こしたかつお節、椎茸は2番だしを取り、ふわふわどんぶり等に利用する。
その後は、砂糖、みりん等を加えて炒り上げ、佃煮にする。

里芋きんとん

【材 料】4人分

- 里芋……300g
- 甘納豆……30g
- 炒りピーナツ……30g
- 砂糖……60g
- 塩……小さじ1/2

椿の花や茹でた菜の花を添えると
きれいですよ。



【作り方】

- ①里芋は厚く皮をはぎ茹でる。
茹で汁をこぼし、熱いうちになめらかになるまですりつぶす。
- ②①に砂糖・塩を加え混ぜ合わせる。
- ③ピーナツを荒く砕き②と甘納豆と一緒に混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付ける。



宮崎市防災訓練に参加しました

令和5年1月29日(日) 9:30~12:00
会場：大淀川市民緑地(大淀川河川敷)



〈参加者〉

日本栄養士会災害支援チーム
(JDA - DAT)
宮崎県災害支援リーダー
富田龍二さん



宮崎県栄養士会は災害食のブースを出しました。寒い中にもかかわらず、多くの来場者が足を止めてくださいました。

さばのオランダ煮

【材料】1人分

- さば切り身……………60g
- 片栗粉……………2g
- 揚げ油……………適量
- カットわかめ……………0.8g
- 長葱……………1g
- 小葱……………0.5g

調味料

- 三温糖……………4g
- 濃口しょうゆ……………4g
- 淡口しょうゆ……………1g
- 酒……………2g
- みりん……………2g
- 水……………適量
- 減塩出しの素……………0.2g
- おろし生姜……………0.1g



【作り方】

- ①カットわかめは水でもどしておく。
- ②さばに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③鍋に調味料と適量の水を火にかけ、ひと煮立ちさせわかめを煮る。
- ④③の鍋から味の付いたわかめを取り出し、揚げたさばを入れ煮る。
- ⑤皿にさばを盛り付け、わかめを添え、長葱・小葱を上に乗せる。

宮崎県栄養士会の会費について

令和5年度の継続会費は
5月末までに納入して
いただくと有難いです。
よろしくお願いいたします。



【編集後記】

コロナ禍では、思うような研修会を行うことができませんでしたが、新年度は給食の手引きに関する研修会や医療事業部のミニ研修会など多くの研修会が予定されています。学ぶことも大切ですが、会員同士の情報交換の場となればと思います。(石田)