



はこだて支部ニュース

2016.7.1 No.112

★支部ニュースは北海道栄養士会ホームページの函館支部のページからも見られます。



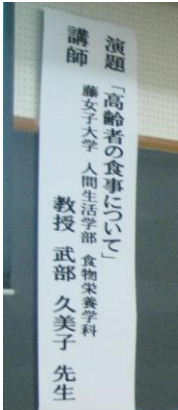
支部研修会報告

学校健康教育栄養士協議会 谷 陽美

5月28日(土)、函館短期大学にて「高齢者の栄養について」を演題とし、藤女子大学 人間生活学部 食物栄養科 教授 武部 久美子 先生に講演を頂きました。

主な内容は、1 高齢者の身体状況と栄養 2 高齢者にあった食事提供 についてでした。高齢者の身体状況として、・フレイル(虚弱)・オーラルフレイル(筋肉減少)・サルコペニア(咀嚼・嚥下機能の低下)の三段階があり、加齢に伴う身体的変化、消化管機能障害、生活機能の低下などに伴い「咀嚼・嚥下機能が低下」を招くということでした。

私は特別支援学校(知的障がい)に勤務していますが、児童・生徒の中には障がいにより食べる機能が未熟であり、咀嚼・嚥下がうまくできないため刻み食を食べている子もたくさんいます。今回の講義の中で、誤嚥リスクの高い食品、食事介助のポイント、水分補給の事など詳しく学ぶことができ大変勉強になりました。「健康寿命の延伸を計る重要性」と「栄養ケアの実践はQOL向上の面からも重要である」というまとめの部分では、私たち栄養士は職域を超えて常に心にもち続けなければいけないことだと再認識することが出来ました。



生活習慣病フォーラム 報告

地域活動栄養士協議会 和田 徳子

5月28日(土) ホテル法華クラブ函館において「生活習慣病フォーラム ～心臓の不整脈 心房細動～」が開催されました。今年医療協議会の水間玲子さんが演者として「抗凝固薬と食事」について話をしました。

健康志向の時代となり、手軽にサプリメントを取り入れる方も多く、ビタミンKの多い食品として見逃しがちなクロレラ・がごめ昆布・アイヌネギなどについての話もあり、参加された多くの方が興味深く聞いておられました。

講演後には受講者を対象に栄養相談コーナーでは、栄養士会会員が対応しました。





はこだてげんきなこ 食育フェスティバル



食育の日(函館市主催)

天候にも恵まれた6月19日(日)函館蔦屋書店で「はこだてげんきなこ食育フェスティバル」が開催されました。参加者は、子供107名と大人77名、栄養相談2名の合計186名で予定の150名を上回り予想以上の参加で盛況に終わりました。

函館支部会員10名と函館短期大学2年の12名が「元気なからだをつくる、食事をきちんととろう」をテーマに来店者を対象に20分ずつ6回のミニ講演会を実施。サブテーマである「しっかり3食・3色摂ろう」「上手なおやつの摂り方」のポスターやスライドは幼児や児童が理解できる内容で参加の子供たちは飽きることなく聞き入っていました。

今回のテーマをもとにパンフレットやカードを学生が、おやつのレシピを会員が作成し配布。どれも大変な人気で用意したものが不足し、慌ててコピーを取りに行くというハプニングもありました。

ミニ講演会には若いお父さんの参加も目立ち、子供の食については夫婦でという姿が見えていました。家族全員で食育に向きあう素敵な光景でした。子供たちの「楽しかった」大人の「わかりやすい内容でよかった」の感想をいただき会員一同うれしい思いでした。お土産のヤクルトにも大喜びです。これからも栄養士会函館支部の会員は地域の皆様の健康に役立つよう工夫して行きたいものです。

(木幡 恵子)



♪ 上手なおやつの摂り方 ♪

学校栄養士協議会 吉本 加奈さん

公衆衛生協議会 西田 幸子さん

医療栄養士協議会 五十嵐 英里さん



♪ しっかり3食とろう ♪

学校栄養士協議会 谷 陽美さん

研究教育協議会 伊藤 美樹さん

医療栄養士協議会 梅本 有美さん



業務用食品・資材・機器専門
治療用食品・介護用食品
株式会社 アキヤマ
 北海道北斗市東前3-41
 TEL. 0138-77-7491
 FAX. 0138-77-8871
<http://www.akiyama-fs.co.jp/>



学生作成資料