公益社団法人 北海道栄養士会

はこだて支部ニュース

2017.1.1　No.114

★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。

研 修 会 報 告

学校健康教育栄養士協議会　谷　陽美

９月１０日（土）、函館協会病院にて『食生活と植物油栄養に関する講習会』が開催されました。

第一部は「植物油に関する基本情報について」を演題とし、日本植物油協会　専務理事　齋藤　昭先生に講演を頂きました。脂肪酸の構造、種類、植物油の製造法、健康との関わりなど専門的な内容でしたが、大変丁寧に分かりやすく説明して頂きました。最近の話題として「トランス脂肪酸」についての興味深い講義も大変勉強になりました。「○×油は身体に悪い」などの間違った情報に惑わされることなく、食事のバランスをとることを重視すべきというまとめの部分では、私たち栄養士の栄養指導の重要性を感じることができました。

第二部「体脂肪を減らす栄養・非栄養成分の健康情報と日本型食生活」と題しまして、藤女子大学名誉教授　知地　英征先生に講演を頂きました。中鎖脂肪酸油（ＭＣＴ）の体脂肪蓄積抑制効果について、油脂の性質、試験方法、代謝のしくみ等から科学的な説明をして頂きました。特定保健用食品として認可された健康オイルの他、リノール酸、ラクトフェリン、難消化デキストリン、茶カテキン等々についても講義して頂きました。どれも栄養士として必須な知識でしたので大変勉強になりました。講演の最後に「格言」として

・ダイエットは一日にしてならず
・健康は寝ていては得られず
・人はサプリメントのみに生きず

を、提示していただき、有意義な講習会を終えることが出来ました。

すこやか研修会報告

公衆衛生栄養士協議会　西田　幸子

１０月１５日、国立病院機構函館で乳がんに関する知識を高めるための「すこやか研修会」を開いた。会員他約５０名の参加で、乳がん予防や食事との関わりについて理解を深める機会となった。

今回の研修は、すこやか北海道２１ヤクルト協賛事業の一環で、同院の小室一輝医師や看護師、ソーシャルワーカー、管理栄養士が加わり乳がんについての講演で、小室医師は「乳がんは自分で見つけられる数少ないがんの一つ」と説明する。乳がん看護認定看護師は乳房触診模型を使い、自宅でのセルフチェックの大切さを呼びかける。また、同会の木幡支部長は「がん予防と食生活は深い関わりがあり、栄養の摂り過ぎに注意し、バランスの良い食生活で予防に繋げてほしい」と話す。

続いて、ヤクルト北海道支部広報担当の等々力和也さんが「がんとプロバイオティクス」について講演し、乳酸菌と大腸がん発症のリスク低減について話した。

お祝い

平成 28 年度 日本栄養士会 50 年会員会長顕彰を受賞されました、当支部会員の青山浩子さんの受賞祝賀会を 11 月３日に行いました。

青山さん　おめでとうございます！

研 修 会 報 告

医療栄養士協議会　山下　苗美

12 月 3 日（土）に函館市女性センターにて、「ミルクでおいしく減塩＝乳和食研修会」を開催しました。

調理実習からは定員 24 名のところ 26 名が、試食と講演にはさらに 12 名が参加しました。

講師である料理家・管理栄養士の小山浩子先生にはデモンストレーションをしていただきながら、「乳和食」とは何かをご説明していただきました。主食・汁もの・焼き物・煮物・和え物など牛乳を使った和食 7 品を 1 時間位で急ぎながら、それでいて楽しく調理しました。

調理後は試食と講演「和食と牛乳のしあわせな出会い 乳和食　健康寿命 100 歳を目指して！」と題して、乳和食の特徴と調理の工夫についてわかりやすくご講演頂きました。

実際に食べてみると、牛乳を使用している感じがなく、減塩と言いながらもしっかりとした味付けでとてもおいしかったです。

け ん こ う 講 座　報 告

医療栄養士協議会　木幡　恵子

11 月 30 日(水)18 時 30 分より、今年度 2 回目のけんこう講座が協会病院にて開催されました。演題は「子宮頸がんは予防できます」で、湯の川女性クリニック院長　小葉松洋子先生に講演をいただきました。

内容は、子宮頸がんは 99%は HPV(ヒトパピローマウイルス)によって起こる。
mother　killer とも言われ、若い女性が子宮頸がんになると治療のため子宮を失う可能性が大きく、将来の妊娠が不可能になり母性を経験できなくなる、さらに子供を残して亡くなる母親が多数予想される。女性のライフサイクルの変化による出産回数の減少と月経回数の増加、これまでの性交相手の数などが子宮頸がんの発生に影響がある。など

そして、「子宮頸がんはワクチンと検診で予防できる」と聞き、早期の対応が重要と改めて思いました。

受講者からも多くの質問があり、予定の時間が過ぎる程でした。

小葉松先生には分かりやすく説明していただき、本当にありがとうございました。

卒 後 研 修 会 報 告

医療栄養士協議会　安野　太

１２月１２日（月）函館協会病院にて、卒後１～５年、１人職場、学生、委託会社勤務の栄養士を対象とした第２回卒後研修　職場紹介が行われました。

今回は福祉協議会の介護老人施設 愛泉寮の新井景子さんに「高齢者福祉施設の栄養士業務ついて」、保育園 民生博愛会の若狭谷智子さんに「保育園の栄養士業務について」お話ししていただきました。

それぞれの施設の栄養士業務について詳しく説明していただき、老健施設でのアルコールの提供や行事の多さに驚き、保育園の給食は園児の食事だけではなく、保護者へ食ついての情報提供でもあることを感じました。

質疑応答も活発に行われ、更に研修会終了後も学生が発表者に熱心に質問していたことが印象的でした。

平日に関わらず多くの方に参加した頂き、とても有意義な研修会となりました。

＜ 賛助団体からの広告 ＞

食事制限を必要とされている方や嚥下障害なのでお困りの方向けの食品を販売しております。

取り扱い商品
- たんぱく調整食品
- エネルギー調整食品
- トロミ調整食品
- 固形化補助食品
- 濃厚流動食
- ユニバーサルデザインフード等

通信販売パンフレットご用意しております。
お気軽にお問い合わせください。

東宝商事株式会社
TEL011-821-2181　FAX011-832-2310

★ ☆　お知らせ　☆ ★

平成 29 年２月５日（日）9:30～11:30
サン・リフレ函館　にて

第１回子育てネットらんど
ワイワイたのしく
親子 DE スマイル

（主催：函館市子育て支援ネットワーク）
が開催されます。

内容は、就学前の乳幼児を対象としたミニイベントの実施です。

栄養士会のブースも出す予定です。