

# 公益社団法人 北海道栄養士会 はこだて支部ニュース

2017.11.1 No.118

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。

「けんこう講座」に参加して

学校協議会 谷 陽美

9月27日(水)函館協会病院においてけんこう講座が開催されました。今回のテーマは「スポーツ栄養」ということで、43名というたくさんの会員の参加がありました。

第一部は、大塚製薬札幌支店 田野 史様さんが「アスリートのためのコンディショニング栄養食」について紹介してくださいました。アスリートが抱える健康不安として、練習がハードになると免疫力が下がることがあります。それをサポートしていくためには、運動後の栄養補給として乳酸菌とアミノ酸の摂取することが有効であることを説明していただきました。ボディメンテ B240 の栄養成分やその効果について詳しく知ることができました。



第二部は、シダックスフードサービス(株) 管理栄養士 浜道 近子先生に、アスリートを海外で長期にわたりサポートするに当たっての、献立作成の考慮点、食材の確保、衛生管理などについて説明していただきました。その中で印象に残ったことは「試合直前にリラックスしてもらうために、食べなれた日本食の提供を心掛けた」という点でした。

アスリートたちの最高のパフォーマンスの陰には、様々な職種の人たちのサポートがあると思いますし、栄養士としてそこに参加できることは誇らしいことだと感じました。浜道先生の海外生活のこぼれ話も楽しく興味深いものでした。



「健康づくりフェスタ」に参加して

学校栄養士協議会 山家 恵

9月30日(土)と10月1日(日)に函館蔦屋書店にて開催されました。

北海道栄養士会函館支部では、食育推進コーナーのうち、だしのとり方のデモンストレーションを行いました。美味しいだしをとることにより、薄味でも美味しい味付けになることを伝え、減塩についての普及啓発を図りました。活動を通して、幅広い年代の方とお話ししました。小さなお子さんでも、だしの味だけで十分に「おいしい」と感じてもらえたことや、若い方や主婦の方にだしをとることの良さについて関心を高めていただき、栄養士として大変うれしく感じました。また、高齢の方は、家庭でだしをとっているという方が多かったことも印象的でした。もっとこのような機会を設けて広めていくべきだなとも感じました。今回のイベントは、函館市の健康づくり事業の1つで、他にもギネス認定の巨大杯模型の展示やクイズラリーなどがあり、多くの方が参加していました。私自身も健康について見直す良い機会となり、有意義な時間となりました。



## 「ピロリ菌について」「乳酸菌・ビフィズス菌の有用性について」

福祉栄養士協議会 町田 亜矢

10月7日(土)国立病院機構函館病院にて、すこやか研修会を開催し約40名が参加しました。

講演1、「ピロリ菌について」国立病院機構函館病院院長 加藤 元嗣先生にピロリ菌の感染経路、ピロリ菌感染による胃粘膜の変化、治療・除菌法、胃がんとピロリ菌の関係性、胃がん予防についてなどを分かりやすくご講演いただきました。ピロリ菌検査を若いうちに実施することで胃がんの一次予防につながるということを再認識しました。

講演2、「乳酸菌・ビフィズス菌の有用性について」北海道ヤクルト販売株式会社様より講演いただきました。

人体における腸の働き、プロバイオティクスについて、乳酸菌・ビフィズス菌の特徴、効果について分かりやすくお話いただきました。腸内環境を整えることで、便性の改善や免疫力の調整など様々な効果が期待できる乳酸菌・ビフィズス菌を積極的な摂取が健康に暮らしていくために有用だと感じました。私たちが健康な生活を送るうえで重要な内容を聞くことができ、とても有意義な研修会でした。



## がん検診受診率向上フェスティバル報告

研究教育協議会 遠藤 望

10月15日(日) 函館コミュニティプラザ Gスクエア(シエスタハコダテ4階)にて「がん検診受診率向上フェスティバル」が開催されました。

函館支部では、ミニ講演会と試食コーナーを担当し、ミニ講演会では「がんを予防するために」と題して午前・午後と役員2名が食事について、わかりやすく講演を行いました。メモを取ったり、頷いたりしながら聞き入っている参加者の姿が見られました。講演会後の試食コーナーでは、減塩豚汁(乳和食)と高たんぱく質ムースを提供し、「減塩とは思えないほどおいしい」や「ムースは少ない量でたくさんの栄養が入っているんですね」などの声をいただきました。

当日は、時間と場所が限られた中での調理となり大変でしたが、試食時の「おいしい」の一言が何よりの励みとなりました。また、函館短期大学のボランティア学生も日々の学生生活では体験することができない、良い経験を積むことができたと思えました。



## 今後の予定 (11月以降研修会のお知らせ)

### ★委託事業「インスタントラーメン」について

・日程:11月19日(日)・10:00~15:00

会場:調理師学校 調理実習講師:伊藤美樹さん、特別講師:マロン氏



### ★卒後研修会

12月2日(土)・講演 13:00~15:00

交流会 15:15~16:15(会費 500円)

・講師:医療、学校、委託、企業の予定

### ★生活習慣病懇談会学術講演会について

12月14日(木)・テーマ:糖尿病について ・講師:安野太さん



### ★乳和食研修会について

・日程:2月3日(土)

・対象:栄養士会会員 ・会費:1,500円

・会場:七飯町文化センター 講師:小山 浩子先生



七飯町職員(管理栄養士)を募集しています。

締め切り 11月6日

面接日 11月19日

ペーパーレス化について



研修会案内等の印刷・郵送料など経費削減の為にご協力をお願いいたします。上記のQRコードを読み取り、必要事項を入力の上、送信願います。※PDFの見られる環境であること。