

# 公益社団法人 北海道栄養士会 はこだて支部ニュース

2020. 1. No.127

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見られます。

## 親子交流イベント「ちびっこあそびの広場」に参加して

公衆衛生協議会 木村 千香

令和元年 10 月 5 日（土）サン・リフレにて開催されました、「ちびっこあそびの広場」にて栄養相談を実施しました。函館市内 13 箇所の子育てサロン主催による、楽しませたいとの思いがギュッと詰まった盛大なイベントで、今年度のテーマは「日本昔ばなし」。手の込んだ様々なコーナーで親子が思いおもい、のびのび参加する姿は微笑ましく、とても素敵な空間でした。栄養相談では離乳食への関心が高く、特にアレルギーに対する情報を知りたいとの声が多く聞かれました。日々子育てに奮闘している親子の不安を、少しでも軽減できればと傾聴を心がけアドバイスに努めました。



## 第3回けんこう講座

福祉協議会 児玉 寛子

令和元年 11 月 8 日（金）保健センターにて、第 3 回けんこう講座を開催し、会員・一般の方合わせて 26 名が参加しました。藤女子大学教授中川幸恵先生による「学会発表にむけて-とにかく自分の仕事をまとめましょう-」をテーマにパソコンを使用しながら、講演して頂きました。学会発表に向け論文を作成するにあたって、エクセルの統計を使用しデーターを作成する手順や効率の良いデーターのまとめ方を、実際にパソコンを使用しながら教えて頂きました。私自身、論文を作成する機会がなく、なかなか触れる事がないためとても勉強になり、大変有意義な講演会でした。



## 5ADAY 食育体験

地域活動協議会 和田 徳子

令和元年 12 月 18 日（水）北栄委託事業 5ADAY 食育体験がマックスバリュ若松店で開催されました。今回は社会福祉法人ななえ福祉会大沼保育園の園児 18 名が参加しました。朝ごはんの大切さ、野菜を食べる大切さ、食事のバランスを学んだ後、グループに分かれ、クイズに合う食材を店内でみんなで話しあいながら真剣に買い物の擬似体験を楽しんでいました。

今後も子供たちが食の知識を身に付け健康でいられるように支援していきたいです。



『第14回函館生活習慣病懇談会学術講演会』に参加して

医療協議会 横田 早知

令和元年12月12日(木)に国際ホテルにて第14回函館生活習慣病懇談会学術講演会が行われました。講演では木幡恵子支部長による「食事と食塩の関係」について乳和食のお話も交えながら減塩の大切さについて説明がありました。特別講演は帝京大学医学部 准教授 浅山敬先生による「家庭血圧～高血圧の診断・治療における家庭血圧の測定・活用法～」というテーマで、2019年の高血圧ガイドラインについての説明があり、高血圧の治療が脳卒中や心血管イベントを少なくできること、白衣高血圧が高い確率で持続性高血圧に発展すること、診察時の血圧だけでなく、家庭血圧を定期的に測定し、降圧コントロールしていくことが重要であること、血圧測定は1～2分安静にしてから計測する等、貴重なお話をたくさんお聞きすることができました。2020年版の食事摂取基準では高血圧予防食塩摂取目標量が男性8.0gから7.5g、女性7.0gから6.5gとなり今後益々“減塩”が重要となります。普段の栄養指導などで塩分制限の重要性についてお伝えし、皆様が健康で長生きできますよう、現場でサポートをしていけたらと思います。



### ○今年度に表彰を受けた方へのお願い○

表彰を受けた方を次号の支部ニュースでご紹介する予定です。  
今年度に栄養・食に関するものの表彰を受けた方で  
支部ニュースに名前が載っても良いという方がいらっしゃいましたら  
各協議会役員に **2月20日(木)**までにお知らせください。



### 今後の予定

○ 総会 5月16日(土) を予定しています。

<求人募集> 学校法人桔梗学園 認定こども園 ききょう幼稚園  
栄養士(正職員) 月平均20日勤務(週休2日、土日祝日休み)  
基本給:16万円 交通費:8千円 賞与2回:1回基本給の1ヶ月分  
社会保険・労働保険加入(勤務時間 8:30~17:15分)  
◎連絡先(ききょう幼稚園 代表):49-0313 担当・川村園長 宛

メール登録のお知らせについて



総会でもお伝え致しましたが、支部ニュース発送時の郵送料など経費削減の為にペーパーレス化(メールでの受け取り)のご協力をお願いいたします。  
右記のQRコードを積み取るか、  
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/b945af4c506497>  
にアクセスし必要事項を入力の上、送信をお願いいたします。個人でも、職場単位でも大丈夫です。

～寒中見舞い申し上げます～

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
旧年中は皆様のご理解とご協力をいただきありがとうございました。  
今後とも皆様とともに活動をしていきたいと思っております。  
宜しく願いいたします。

