はこだて支部ニュース

2022. 1.10 No.133

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。

『ご挨拶』

公益社団法人北海道栄養士会函館支部 支部長 木幡 恵子

寒中お見舞い申し上げます。

また、年頭にあたり謹んでご挨拶を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や移動の制限が続きました。「新しい生活様式」への適応が習慣になり、私たちの行動様式も一変しました。感染予防の観点からは免疫力が重要であると言われ、その基本である良好な栄養状態の重要性は、日常の栄養バランスのとれた食生活です。管理栄養士・栄養士の活躍が期待され、力を発揮する時です。コロナウイルスには、一日も早い終息を願うところです。また、オンラインでの活動も進み、当支部でも研修会や役員会に取り入れてきました。ようやく慣れてきましたが、スムーズに行くにはもう少し時間がかかりそうです。日本栄養士会は、東京栄養サミット 2021 では国内はもちろん、世界の栄養不良の撲滅に向けて動き出しました。

私たちを取り巻く課題は多々ありますが、会員の皆様とともに相談し進んでいきたいと思います。今後とも、ご理解とお協力をお願いいたします。

皆様にとっても希望に溢れる年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

『栄養士の職域紹介報告』

研究教育協議会 清水 陽子

令和 3 年 10 月 28 日、30 日の 2 日間にわたり、函館短期大学食物栄養学科 2 年次生を対象とした『栄養士の職域紹介』が開講されました。特別養護老人ホーム函館はくあい園 助川登咲先生、函館市役所 有賀友香先生、北斗市第一学校給食共同調理場 山家恵先生の 3 名の先生方から栄養士としての業務内容の紹介ややりがいについてお話いただきました。

学生からは、「他職種間での業務連携や認知症のような施設特有の障壁の対応が必要と感じた」、「食育推進事業は、地域全体の食を改善することで市民の健康を陰から支える大切な業務だと思った」、「学校給食は、家庭・地域全体で食育を行い、子供たちの QOL の向上に貢献していると感じた」、など様々な感想がありました。また多くの学生が、先生方のお話を自分事と捉え、現場で働いたときに給食提供は「誰のため」「何のため」を常に考え努力したいと意欲の向上につながりました。

北海道栄養士会函館支部のご協力により、栄養士になりたいという気持ちを再認識できる機会となりましたこと、函館短期大学食物栄養学科教職員一同感謝申し上げます。

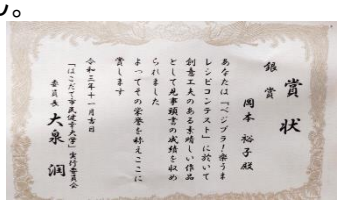
助川
先生

有賀
先生

山家
先生

「楽うまレシピ」コンテスト受賞　　医療協議会　　岡本　裕子

函館健幸大学主催のベジプラ！楽うまレシピコンテストで茄子を使った「塩分、お控え茄子って！」で銀賞を頂きました。野菜を簡単で美味しく、体に良い食べ方として通年店頭に並び、使いやすい茄子を使用したレシピを紹介しました。普段食べているものでも切り方や調理法をちょっと変えるだけで、ご馳走に、そして栄養士として塩分も控えましょうと呼びかけたことがよかったのかもしれません。


賞状

岡本　裕子殿

あなたは「ベジプラ！楽うまレシピコンテスト」に於いて創意工夫のある素晴しい作品として先事頭書の成績を収められましたよってその栄誉を称えここに賞します

令和三年十一月吉日

「はこだて健幸大学」実行委員会

委員長　大泉　潤

受賞
おめでとう
ございます！

メニュー紹介

根菜サラダ

◇担当：公衆衛生協議会　西村裕子さん

＜材料（２人分）＞

切干大根	8g	マヨネーズ	10g
ごぼう	30g	プレーンヨーグルト	5g
きゅうり	30g	減塩しょうゆ	5g
ハム	20g	塩	少々
コーン	10g	こしょう	少々
ミニトマト	２個	白ごま	0.5g

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー　84kcal　　タンパク質　3.1g

脂　　質　5.6g　　炭水化物　5.9g

塩　　分　0.8g

腸内環境を整えて免疫力を up！！

＜作り方＞

1、　戻した切干大根をさっと茹でる。

2、ごぼうは、ささがきにして好みの固さに茹でる。きゅうりとハムは千切り、トマトは４等分に切る。

3、マヨネーズとヨーグルトをよく混ぜ合わせる。

4、水気をしっかり絞った切干大根、ごぼう、きゅうり、コーンを入れて味付けをし、白ごまをかける。

5、　最後にトマトを飾り付ける。

ポイント

食物繊維が豊富な根菜類を中心に野菜をたっぷり使用し、発酵食品であるヨーグルトを使用することでまろやかさとマヨネーズの使用量を減らす事ができ減塩にも繋がる。北斗市特産のトマトで彩りも加え、腸内環境の改善にはもってこいの一品です！

＊栄養士会函館支部の役員が４回にわたりリレー方式にて、現場の管理栄養士・栄養士のみなさまに役立つレシピを紹介しております。

令和３年度　今後の予定

＊令和４年２月26（土）

すこやか研修会　テーマ：「プロバイオテイクスの有用性」

①　乳酸菌シロタ株のはたらきについて　②睡眠・ストレスについて

講　師：株式会社ヤクルト本社 北海道支店　佐藤　彩良氏

講演後、函館短期大学食物栄養学科の学生による研究「乳酸菌飲料の効果について」の発表を予定しております。

*令和４年５月中旬　公益社団法人北海道栄養士会函館支部総会（書面）