



産業栄養指導者会

2023年
No.55号

2023年4月 発行所 産業栄養指導者会事務局 編集発行人 渡邊智子
住 所 〒154-8544 東京都世田谷区池尻 2-23-11
学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校
E-mail sangyou-e2022@outlook.jp

目 次

| | |
|-----------------------------|----|
| ご挨拶 | 1 |
| 2023年度 産業栄養指導者会 事業報告 | 2 |
| 2023年度 総会 および 健康フォーラム関東のご案内 | 4 |
| 2022年度 第1回健康フォーラム 開催報告 | 5 |
| 2022年度 第2回健康フォーラム 開催報告 | 9 |
| 役員を担当紹介／編集後記 | 13 |
| 賛助会員からのお知らせ | 14 |



～～ ご 挨 拶 ～～



産業栄養指導者会 会長 渡邊 智子

会員の皆様、日頃は本会の運営にご協力いただきありがとうございます。2020年1月15日に、日本で最初に新型コロナウイルスの感染が確認され、制限された生活が続いていましたが、ようやく2023年3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となり、5月8日から新型コロナウイルス感染症は、5類感染症(医療機関による自律的な通常の対応。行政は医療機関支援などの役割)になります。2023年は、世界にとってもコロナ以前の生活を取り戻す新たなスタートの年となります。本会も、心新たに、会員の皆様に寄り添った企画の実施、運営方法の改善に取り組みたいと考えています。運営方法の改善の1つがペーパーレスです(会報のデジタル化(HPでの掲載)、会員へのお知らせのメール配信など)。そのため、本号が、最後の、紙媒体での会報になります。

2022年度の本会の活動は、6月に総会及び健康フォーラム関東が鈴木和子会長のもとで開催され、2023年1月に2022年度第2回健康フォーラム関東が開催されました。それぞれの概要は本誌に記載しました。2023年度は、健康フォーラム関東2回(7月, 2月), 実習つき研修会1回(11月)(実習以外はハイブリッド開催)を計画しています。日程も本誌に記載されていますのでご都合をつけ、ぜひ、ご参加ください。

本会は、今後も、これまで通り、専門職の原点に立ち時代の変化にいつでも対応できるように、会員の皆様と共に活動してまいります。

会の運営にあたりましては、中央労働災害防止協会はじめ、(一社)日本病院調理師協会、東京サラヤ(株)、(株)現代けんこう出版、(株)中部衛生検査センター、富士産業(株)、(株)ニッショク、学校法人食糧学院、太陽化学(株)、(株)ヤクルト本社、(株)中西製作所の各賛助会員、及び協力企業様、協力団体のご支援、ご指導を賜り一同、心より感謝を申し上げます。

併せて、会員の皆様方のさらなるご協力をよろしくお願い申し上げます。

2023年度 産業栄養指導者会 総会のご案内

2023年度 総会

【日時】 2023年7月8日(土) 11:30~12:00

【会場】 東京栄養食糧専門学校

【第1号議案】 2022年度 事業報告及び収支決算・会計監査報告

1. 2022年度事業報告

(1)2022年度総会の開催

| 期日 | 内容 | 会場 |
|------------|--|------------|
| 2022年6月26日 | 第1号議案:2021年度事業報告及び決算報告、会計監査報告 第2号議案:2022年度事業計画及び予算案、役員改選報告 第1号議案、第2号議案、役員改選ともに承認されました。 | 東京栄養食糧専門学校 |

(2)理事会の開催

| 期日 | 内容 | 会場 |
|-------------|--|-------------|
| 2022年 7月14日 | 会則と目的及び事業再確認について 2022年度の活動方向性について | Zoom(オンライン) |
| 2022年 9月10日 | 各担当別活動報告、今年度の研修会について | Zoom(オンライン) |
| 2022年10月25日 | 各担当より事業進捗報告、今後の検討課題について | Zoom(オンライン) |
| 2023年 1月28日 | 会則改訂の進捗状況と目的の明確化について 会員増に向けての取組み、賛助会員のPR方法について 新規会員申請書、会員証、受講票のリニューアルについて 来期活動計画、予算の試算報告、研修の在り方について | Zoom(オンライン) |
| 2023年 3月28日 | 会則作成の進捗状況と最終調整について ホームページのブラッシュアップについて 2023年度総会と研修会の日程及び内容について 来期の活動計画、研修の在り方について、会員数と会計報告 | Zoom(オンライン) |

(3)研修会(健康フォーラム)の開催

| 期日 | 内容 | 会場 |
|----------------|---|------------|
| 2022年 6月26日 | ご挨拶「THP 指針について」 中央労働防止協会 健康快適推進部 部長 林 かおり 講演1「食育のわかりやすい栄養指導 簡単折り紙ダイエット」 講師 NPO 法人セーフティフード栄養研究所 理事 茅野 文義 講演2「食品成分表を栄養計算や食育に活用しましょう」 講師 学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校 校長 渡邊 智子 | 東京栄養食糧専門学校 |
| 2023年 1月28日 | 講演1「心とからだの健康バランス ～支える側と支えられる側の観点から～」 講師 東京栄養食糧専門学校 カウンセラー 岩淵 紋子 講演2「栄養士・管理栄養士に伝えたい免疫学」 講師 前つくば国際大学医療保健学部 臨床検査学科 教授 石川 文雄 | 東京栄養食糧専門学校 |

(4)発送作業 機関紙発行 No.54号

研修会(健康フォーラム)案内発送 (4月、12月)

- (5) 賛助会員および関連企業へのご挨拶（8月、9月、1月）
- (6) ホームページの制作・更新
- (7) 会計報告 別途発送

【第2号議案】 2023年度 事業計画及び予算案

1. 2023年度事業方針

- (1) 本会は、専門指導者の組織体として、健康づくり活動の強化と推進を図る。
中災防THP事業の事業協力団体として、働く人の健康づくりに栄養・食を通して貢献する。
そのために全国的な地域組織の活性化をはかり、研修会等活動を拡大し、会員の増員を目指す。
- (2) 研修会・総会などを積極的に開催し、運営・推進のための会議など行う。
- (3) THP 専門職としてレベルアップ、並びに登録更新の単位取得のため研修会の開催や、
産業栄養指導者の資質向上のためのフォーラム開催
- (4) 中災防事業・指導者会合同企画への参画
- (5) 関係団体との連携
 - * 日本栄養士会との事業協力・情報交換
 - * 学術団体等の情報交換
 - * 企業・研究機関との共同事業
- (6) 広報活動の推進
 - * ホームページのPRと情報発信
 - * 賛助会員の入会推進と情報交換
- (7) 会員の就労活動への支援と横断的連携の活動
 - * THP指導者会との共同事業の参加

2. 2023年度事業計画(案)

| 期日 | 事業 | 内容 | 会場 |
|------------------------------|----------------|--|-----------------|
| 2023年4月13日(木) 以降未定(年2回以上) | 理事会 | 運営内容、事業活動、事業計画、予算等について | Zoom (オンライン) |
| 2023年 7月8日(土) | 2023年度総会 | 2022年度事業報告及び収支決算報告 2023年度事業計画及び予算案 | 東京栄養食糧 専門学校 |
| 2023年 7月8日(土) | 第1回 健康フォーラム | 講演1 「当社における職場の栄養改善、 栄養リテラシー向上の事例のご紹介」 講師 味の素株式会社 サステナビリティ推進部 ウェルネス・栄養グループ 松野 潔 講演2 「スマートミールの活用・認証の現状」 講師 未定 | 東京栄養食糧 専門学校 |
| 2023年 11月11日(土) | 第2回 健康フォーラム | 講演1 「腸内フローラとバイオティクス」 実演1 「ヤクルト化粧品を使用した実演」 講師 株式会社ヤクルト本社 | 東京栄養食糧 専門学校 |
| 2024年 2月10日(土) (予定) | 第3回 健康フォーラム | 講演 1. 「正しい情報を入手し活用するコツ(仮題)」 実習 1. 「正しい情報を獲得するための PC 利用術 (仮題)」 | 東京栄養食糧 専門学校 |
| 随時 | ホームページの 更新 | 情報発信力と魅力ある内容に取組む | — |
| 随時 | 広報の強化、 推進 | 会員、賛助会員、関係団体、研修会を通し、 広報活動をより強化、推進する | — |
| 随時 | 企業との 共同事業 | 賛助会員、関係団体との共同事業 | — |

2023年度 産業栄養指導者会 健康フォーラム関東のご案内

今回の健康フォーラムは、ハイブリッド開催(会場とオンラインの同時開催)です。

内 容

1. 日 時 2023年7月8日(土) 13:00~16:30
2. 会 場 東京栄養食糧専門学校(会場とオンライン同時開催)
3. 主 催 産業栄養指導者会
4. 後 援 中央労働災害防止協会(申請予定)、日本栄養士会 (申請予定)

スケジュール

- 13:00~13:10 挨拶
13:10~14:40 講義 1 「当社における職場の栄養改善、
栄養リテラシー向上の事例のご紹介」
講師 味の素株式会社 サスティナビリティ推進部
ウェルネス・栄養グループ 松野 潔
14:50~16:20 講義 2 「スマートミールの活用・認証の現状」
講師 未定
16:20~16:30 挨拶

申込に関して

- 参 加 費 産業栄養指導者会会員・THP 指導者会会員 2,500 円
一般 3,500 円
学生 500 円
(会場、オンラインとも同額)

参加申込締切 2023年6月30日(金)

- 参加申込方法 以下のいずれかの方法でお申し込みください。
①参加申込書を FAX 送信:03-3424-9167
②E-mail:sangyou-e2022@outlook.jp 事務局 金澤宛
<記入内容> お名前・会員番号・住所・連絡先・E-mail・勤務先・
受講方法(「会場受講」若しくは「オンライン受講」)
※非会員の方は「一般又は学生」とご記入ください

注 意 事 項 会場での受講の方は、昼食を済ませてご参加ください。
オンライン受講の方は、追って受講方法をお知らせいたします。

2022年度 第1回健康フォーラム 開催報告

概要

1. 日時 2022年6月26日(日)
2. 会場 学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校
3. 内容 講義1「食育のわかりやすい栄養指導 簡単折り紙ダイエット」
講義2「食品成分表を栄養計算や食育に活用しましょう」
4. 主催 産業栄養指導者会
5. 共催 学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校
6. 後援 中央労働災害防止協会

長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、当会も2019年6月を最後に対面での総会及び研修会を開催することができませんでした。

2022年度第1回健康フォーラムは、学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校様の多大なご協力ご支援を賜り、3年ぶりに対面で開催できる運びとなりました。

また、中央労働災害防止協会様の後援、賛助会員様のご支援、会員の皆様のご協力をいただきました。

講師には、当会新会長、並びに東京栄養食糧専門学校校長 渡邊智子先生、NPO 法人セーフティフード栄養研究所理事 茅野文義先生にご登壇いただきました。

分かりやすく、理解が深まったというお声を頂戴いたしました。

改めまして皆様に御礼申し上げます。



NPO 法人セーフティフード栄養研究所理事
茅野文義先生



東京栄養食糧専門学校校長
渡邊智子先生

アンケート結果報告

【実施日:2022年6月26日】 参加者26名 回答者20名

1.この研修会は何でお知りになりましたか？(複数回答)

①本会からのメール(郵送) 9名 ②友人から 7名 ③産業栄養指導者会ホームページ 4名 ④その他 3名

2.感想

講義1「食育のわかりやすい栄養指導 簡単折り紙ダイエット」

| | | | |
|--------|----|-----------|---|
| 大変よかった | 6 | あまりよくなかった | 1 |
| よかった | 11 | よくなかった | 0 |
| ふつう | 1 | 特になし | 1 |

- 理解しやすく説明してくださいました。
- ユニークで面白かった。初めて知りました。
- さまざまなシーンでの食育に活用したいと思います。
- 説明しやすい内容だったので、指導で使っていきたい。
- 初めての考え方だったが、折り紙を家に例え、とても分かりやすかった。
- 食事バランスガイドよりも、計算が簡単でより身近に取り入れやすいことがよく分かりました。
- 参加型で、楽しく受講することができました。なぜ男性は取り組むのが難しいのか？
- 食育に活用するのに大変覚えやすかったです。
- できるだけ多くの人に、食事の適量を知ってもらうための単位を折り紙というのは分かりやすい方法に置き換えることが、視覚的に、すぐ理解できることが分かった。
- 2020年食事摂取基準により、高齢者のたんぱく質が従来よりも高く示されている2100kcal から、少し大変なのではと感じた。
- 折り紙を用いることで、食育活動が必要だと思いました。折り紙という発想が無かったのでよかったです。

講義2「食品成分表を栄養計算や食育に活用しましょう」

| | | | |
|--------|----|-----------|---|
| 大変よかった | 19 | あまりよくなかった | 0 |
| よかった | 1 | よくなかった | 0 |
| ふつう | 0 | 特になし | 0 |

- 現場で活用できる内容でした。
- 細かい気づきがあった。
- 充実した内容で、いつもながら、面白く拝聴しました。
- 日々感じていた疑問に答えていただき、分かりやすかったです。ありがとうございました。
- 細かいところまで、とても分かりやすく理解できた。
- 授業では聞けない成分表の見方、栄養計算を調理内容に合わせて計算する方法は非常に納得の方法でした。給食の献立について再計算したいと思います。
- 早速新しい成分表を購入して役に立てたいと思います。
- 成分表について理解が深まった。
- 2020年食品成分表の根拠を正しく理解し、訂示された数字を必要とされる示すべく、栄養成分を算出することに考える責任を感じた。
- 嗜好飲料を飲むのですが、微量栄養素があることに初めて気が付きました。
- 食品成分表は食品群を用いることで、塩分がどれくらい入っているのか知らなかったので勉強になりました。

3.産業栄養指導者会は、産業栄養指導者の資質向上のための会です。

今後、会に対してどのようなことを 望みますか？（複数回答）

| | |
|-------------------|----|
| ①研修会・講習会等 | 12 |
| ②情報提供 | 8 |
| ③会員相互の交流の場 | 2 |
| ④勉強会の開催 | 7 |
| ⑤新しい指導方法や道具の研究・開発 | 4 |
| ⑥業界・行政・海外等の最新情報 | 4 |

4.あなたは次のどれにあたりますか？（複数回答）

| | | | |
|-------------|---|-----------|----|
| ①THP指導者会会員 | 3 | ⑥健康運動指導士 | 1 |
| ②産業栄養指導者 | 9 | ⑦日本栄養士会会員 | 7 |
| ③心理相談員 | 0 | ⑧管理栄養士 | 15 |
| ④産業保健指導者 | 2 | ⑨栄養士 | 0 |
| ⑤ヘルスケアトレーナー | 1 | ⑩その他 | 0 |

5.その他、ご意見をお願いします。

- 新体制頑張ってください。
- 今年度まで学生ですが、授業の献立作成や、食育指導に使ってほしいと思います。ありがとうございました。
- これからも時間の許す限り参加させていただきます。

参加者の感想

講義1「食育のわかりやすい栄養指導 簡単折り紙ダイエット」

富士産業株式会社 今井幸子

ダイエットデザインハウスとして、10年前に慶応義塾大学スポーツ医学研究センター 研究員であられる山下先生からご教示いただき、今回、NPO 法人セイフティフード 栄養研究所理事の茅野先生に改めてご講義をいただきました。

10年前には、折り紙1枚を100カロリーのカウントとして、折り紙1枚の枚数から、必要量のダイエットハウスを描くことに必死でした。今回の講義内容は、大人の食育、健康寿命を延ばすことに着目した内容となっていました。

講義の中で労働人口においては、食生活や食習慣の改善、適度な運動、生活習慣病にならない、介護認定されない、認知症にならない、要支援認定を活かし自立した生活が求められる。また、介護・福祉ではいつもコミュニケーションをとり会話を増やす、適度な運動、栄養バランスの取れた食事摂取、おむつゼロの生活を目指している現状を知り、これからの介護で働く方の人員不足にもつながると考えました。

平均寿命と健康寿命の差異は、十数年あります。この折紙ダイエットでもハウスを作る工夫は、偏りのない食生活を啓蒙するに、大変有効に働くと考えます。明るく生き生きといつまでも元気に過ごすことは、皆の願望です。

皆さまは、糖尿病交換表の1単位80kcalに慣れておられると、100kcal〇グラムの理解と混乱するかもしれませんが、固執せず色々な方法で健康を維持するためのツールとして活用し幅広く一つでも多く皆様に伝わるのが大切です。本人が生活するにあたって理解しやすい事が一番です。

日本の現状は、世界の飢餓に苦しんでいる人々を救えるくらいの食糧の量を捨てています。沢山、潤沢にあれば、幸福感が得られるかもしれませんが、ありがたみが薄くなるのです。栄養バランスと食材の選択は重要なつながりがあります。

必要な栄養素を必要な分だけ購入し、食し、ダイエットデザインハウスを使い、毎日健康で、限りある食糧と共存していきたいものです。

講義 2「食品成分表を栄養計算や食育に活用しましょう」

日清医療食品株式会社 中村佐多子

2020年12月に文科省から「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」が公表され、1年半が経過。2021年12月27日に正誤表が公表され、2022年5月30日にアップデートされて、最新の食品成分情報を活用する人たちがスピーディに受け取れる仕組みになっています。

会社勤務である私は、会社オリジナル開発の栄養管理ソフトから配信される食品データに疑問も持たずに栄養計算し、さも確からしい栄養価であるがごとく報告しています。日本人の食事摂取基準と日本人の食文化をよく理解していると思われる管理栄養士(栄養士)たちが献立立案、栄養価計算をし、PCで集計された栄養成分が施設内の基準に近ければ問題なしと受け止めているのが現実です。目の前のご利用者様の身体に入る最終栄養成分として“確からしい”とは言えないなあ…と反省をしました。

安全・安心な食事提供をすることが給食会社の使命といえます。少なくとも①食品自体の栄養成分の算出方法を正しく理解し食事設計図が事前に承認されている、②個々の事業所における食事提供プロセス(洗浄、皮を除去する等、調理、盛付、配膳等)上の詳細の把握ができ衛生面の管理体制が図れている。この2項目は必須要件となります。カット野菜、半調理加工品、完全調理加工品などを多数使用する昨今、当社ではそれぞれ販売メーカーが算出・公開している栄養成分が食品マスターに自動登録されます。その栄養成分がレシピの積み上げ計算値か加工後の製品の栄養成分かは一貫性がとれておらず、メーカー任せの状況であるのが実態です。さらに、オリジナル化(施設毎の廃棄率、重量変化率、だしの成分、経口される食品の食物繊維)や水道水のカルシウムの適応も未着手の給食施設が多い状況です。

少子高齢化時代、ますます“ゆたかに生きること”が重要な要素です。食品が細分化されすぎて時間がかかることもあります。自分たちが提供する食事に自信を持つために正しい栄養計算の活用を広めていきたい。

2022年度 第2回健康フォーラム 開催報告

概 要

1. 日時 2023年 1月28日(土)
2. 会場 学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校
3. 内容 講義1「心とからだの健康バランス～支える側と支えられる側の観点から～」
講義2「栄養士・管理栄養士に伝えたい免疫学」
4. 主催 産業栄養指導者会
5. 共催 学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校
6. 後援 中央労働災害防止協会

渡邊智子新会長を中心に新体制のもと、2022年度第2回健康フォーラムを開催いたしました。

講師は、東京栄養食糧専門学校カウンセラー 岩淵紋子先生、
前つくば国際大学医療保健学部臨床検査学科教授 石川文雄先生にご登壇いただきました。
首都圏以外にも遠方からの参加者もおられ、皆様より大変興味深い内容で、勉強になったというお声をたくさん頂戴いたしました。

これからも、皆様のご意見、アンケートなどを参考に、よりニーズの高い内容を目指してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。ありがとうございました。



東京栄養食糧専門学校カウンセラー
岩淵紋子先生



前つくば国際大学医療保健学部臨床検査学科教授
石川文雄先生

アンケート結果報告

【実施日:2023年1月30日】 参加者35名 回答者22名

1.この研修会は何でお知りになりましたか？(複数回答)

- ①本会からのメール(郵送) 7名 ②知人から 11名 ③産業栄養指導者会ホームページ 1名
- ④食育フォーラム 1名 ⑤エイチエ 1名 ⑥その他(栄養学雑誌) 1名

2.感想

講義1「心とからだの健康バランス～支える側と支えられる側の観点から～」

| | | | |
|--------|---|-----------|---|
| 大変よかった | 7 | あまりよくなかった | 1 |
| よかった | 9 | よくなかった | 0 |
| ふつう | 5 | 特になし | 0 |

- ネガティブな感情を吐き出すことも大切だと知り、心と体の健康を保つことの大切さを再認識することができました。
- コーピングの方法などがよかった。
- 自分のストレスを書き出し落ち着いて考え直す見直すことができた。
- とても分かりやすく実践的でよかったです。ちょうど忙しく自分をどうコントロールしていくか考えていたところだったので、心が軽くなりました。周りにもうまく広げていきたいと思います。
- ストレスの対処方法について再認識できた。
- 具体的に細かくストレスの対応についての講話でよかった。実習(書き出し)があったのも気づきがありよかった。
- ストレスはストレスの種類によってコントロールできること、対処方法がいろいろあることを知れてよかったです。
- ストレスについていろいろ考えさせられた。自分自身に置き換えると分かりやすかった。コーピングはたくさん提案できるよ、調べてみようと思った。
- 具体的で分かりやすい言葉で理解しやすかった。
- ストレス社会です。ストレス緩和、セルフケア、参考になりました。ありがとうございました。
- 自分のことを振り返ることができた。
- 普段、あまり意識をしていない観点からの内容だったのでよかったです。

講義2「栄養士・管理栄養士に伝えたい免疫学」

| | | | |
|--------|----|-----------|---|
| 大変よかった | 10 | あまりよくなかった | 0 |
| よかった | 9 | よくなかった | 0 |
| ふつう | 2 | 未記載 | 1 |

- プログラムの題目を見た時に、難しい内容なのか心配だったが、分かりやすい内容でよかった。アレルギーなど栄養士に近い話題もよかった。
- 制御性T細胞面白かった。こころの在り方が免疫力を左右する。教科書通りにはいかない人間は面白い・・・
- 興味深いお話でした。アレルギーと免疫の関係が改めてよく分かりました。また、腸内フローラの関わりも興味深かったです。
- 免疫の奥深さと現代社会の衛生環境の無菌、除菌に対する認識の高さがアレルギー発症の1つであると実感できた。
- 赤ちゃんから精神疾患まで免疫について関係やバランスなど分かりやすく話が聞けてよかった。
- 目からウロコというかととても深く難しいですが、新たに勉強したい分野でした。食事との関わりも知りたいです。
- 免疫のメカニズムを分かりやすく説いてくださり、理解しやすかったです。とても複雑で興味深く勉強していきたいと思いました。
- 免疫の種類や機能など大変詳しい説明で面白かった。
- 免疫について細かく分かりやすく聞くことができた。
- 免疫についてどういったものなのか勉強することができました。

- 新しい視点をご紹介いただき興味深かった。
- 非常に難しい問題を先生の経験を含めながら分かりやすく説明していただきました。非常に複雑であることがよく分かりました。
- 少し難しい点もあり、勉強になりました。
- 心理的ストレスとアレルギー反応は考えさせられた。

3.産業栄養指導者会は、産業栄養指導者の資質向上のための会です。今後、会に対してどのようなことを望みますか？（複数回答）

| | |
|--------------------|----|
| ①研修会・講習会等 | 17 |
| ②情報提供 | 10 |
| ③会員相互の交流の場 | 5 |
| ④勉強会の開催 | 3 |
| ⑤新しい指導方法や道具の研究・開発 | 5 |
| ⑥その他(新しい職域の情報を得たい) | 1 |

4.あなたは次のどれにあたりますか？（複数回答）

| | | | |
|-------------|---|------------------|----|
| ①THP指導者会会員 | 3 | ⑥健康運動指導士 | 4 |
| ②産業栄養指導者 | 7 | ⑦日本栄養士会会員 | 9 |
| ③心理相談員 | 2 | ⑧管理栄養士 | 19 |
| ④産業保健指導者 | 1 | ⑨栄養士 | 2 |
| ⑤ヘルスケアトレーナー | 1 | ⑩その他(上級心理カウンセラー) | 1 |

5.今後どのような研修内容を望みますか？

- 栄養士(管理)の資格者の最新情報について
- 産業保健の中の管理栄養士の役割
- 産業保健の中の栄養指導で期待されること(保健師との違い)
- 今井副会長のお話にもあったように人との話し方が難しく感じている(言葉が強かったり、こわいと感じる)栄養指導の場でも役立てられるような伝える話し方(伝え方)を知りたい
- 健康を維持するための運動方法
- 腸内細菌の話
- 分かりやすい栄養教育資料の作成方法
- 自己管理しやすい食事の提供方法(栄養教育含む)

参加者の感想

講義1「心とからだの健康バランス～支える側と支えられる側の観点から～」

富山県 舘川様(M・T)

今回初めてこのセミナーに参加いたしました。新型コロナウイルス感染症の流行以来、免疫というワード、分野は大きな話題となっており、とても興味のある内容であり、とても楽しみにしておりました。免疫学と言えば、衛生を保ち、体力や抵抗力をつけ、風邪、感染症から体を守る。という理解でした。

免疫の予防といえば、栄養士、管理栄養士の中では抗酸化のビタミンを積極的にとる。お腹の調子を整えることとして、発酵食品や食物繊維をしっかりとる。また、たんぱく質や緑黄色野菜、きのこ、海藻などを取り入れたメニューを対象者の皆さんにご紹介することがあります。

今回は免疫防御システムや自己免疫、獲得免疫、また、アレルギー、自己免疫疾患、精神疾患との関わりなどを詳しく説明いただきました。終生免疫の獲得システムの中で、衛生環境が良くなり、終生免疫が破綻してきている。有効期間が短くなっているとありました。現在は新型コロナウイルス感染症対策もありますが、子供たちの衛生環境も良くなっており、今後はさらに進むのではないかと心配になりました。

また、セリアック病が抗うつ、統合失調症の発症との関わりや腸内細菌叢の乱れが、免疫系の乱れを引き起こし、自閉スペクトラム症、統合失調症などの精神疾患の発症に免疫の関与があるという貴重なお話を伺うことができました。ウイルス、細菌感染ではなく、アレルギー、自己免疫疾患、精神疾患とストレスの刺激は免疫系に影響を及ぼしていると、改めて気づくことができました。

食事で整えることも必要ではありますが、心を整えることも免疫にとっては非常に重要と感じました。また、腸内細菌叢についても更に知りたい分野となりました。

正しい情報を理解し、伝えていけるようにしたいです。

講義2「栄養士・管理栄養士に伝えたい免疫学」

東京都 津村様(N・T)

今回、拝聴した岩渕紋子先生の講話は、私の管理栄養士としての仕事において、とても興味深く、感銘を受けるものでした。

普段、栄養バランスに固執するあまり、心の健康について考えることがなく、ストレスマネジメントを踏まえて栄養指導を行うことは皆無でした。

私の勤務する自衛隊の方々には、季節や昼夜を問わず、災害派遣活動などに従事されることがしばしばあります。これはラザレスの認知的評価に基づく一次評価で、常にストレスフルの状態が継続されており、本来であれば、適切な対処を行うための二次評価をその場で即座に行うべきだと思います。

しかし、災害現場においてリラクゼーションやアクティベーションを行うような術は無く、隊員の方々のコーピング能力に頼るほか仕方がない、というのが現状です。

では、管理栄養士として勤務している私に一体、何が出来るのでしょうか。そう考えた時、真先に思いついたのは「食」をストレスコーピングの一つにする、ということです。

普段、駐屯地で働いている隊員の方々には、食堂で昼食をとります。中には、「昼食が一番の楽しみです。」と喜んでくださる方もいて、皆さんの力になれている、という自負も少しあります。

災害派遣や任務で疲れて帰ってきた隊員の方々のストレスを少しでも軽減させる、あるいは、次の任務に向かうためのストレスコーピングとして力になれるよう、今後も一生懸命、食と隊員の方々と向き合っていこうと思います。

今回の講話を拝聴させて頂き、とても勉強になりました。有難う御座いました。

産業栄養指導者会 2023年度 理事名簿(2023年4月25日現在)

| | 氏名 | 所属 |
|-------------|----------|---------------|
| 名誉会長 | 鈴木 和子 | (株)ケアフードサービス |
| 会長 | 渡邊 智子 | 東京栄養食糧専門学校 |
| 副会長 | 今井 幸子 | 富士産業(株) |
| 理事 | | |
| 事務局担当 | 会計 和田 尚子 | 富士産業(株) |
| | 金澤 敏文 | 東京栄養食糧専門学校 |
| | 小出 まい子 | ダイヤル・サービス(株) |
| 広報・ホームページ担当 | 上野 敦子 | 防衛省陸上自衛隊衛生学校 |
| | 木村 秀喜 | 中村学園大学 |
| | 監物 南美 | 女子栄養大学出版部 |
| 研修 | 中村 佐多子 | 日清医療食品(株) |
| | 山根 正子 | (株)ABCラボ |
| 監事 | 石井 國男 | 東京栄養食糧専門学校 |
| | 高木 美智子 | (一社)日本病院調理師協会 |

～編集後記～

やっと新型コロナウイルスも5月8日に2類から5類になろうとしている中、陽気とともに外出する人が増え、解放感を満喫している様子があり、海外からも日本の文化を知ろうと観光客であふれています。

日常では、様々な物価高騰にため息をつき、反面、物があふれ捨てている現状があります。我々は、今こそ SDGs を視野に入れ未来に向けて見直す大切な時期でもあることを忘れてはなりません。

人生 100 年時代と言われる近年、多くの方に食事の大切さ、栄養の大切さを知ってもらえるよう、私達は様々な問題と共存し、これからも情報発信を続けてまいりましょう。

健康寿命を延ばし、いつまでも美味しい、楽しい食生活が送れることを願っています。

(今井幸子)



賛助会員からのお知らせ

**世界のために、
サラヤができること。**

私たちは、世界の「衛生・環境・健康」の向上に貢献する企業として、お客様の多様なニーズにお応えする商品・サービスを提供します。
「いのちをつなぐサラヤ」としてお客様の満足と、安心・安全な商品・サービスを提供します。

ラカントS

自糖カ
然類ロ
派ゼリ
甘ロー
味のゼ
料のロ

いのちをつなぐ
SARAYA

東京サラヤ株式会社
〒140-0002 東京都品川区東品川1-25-8 TEL.03-5461-8162

食の安全を守る！

CEK

CHUBU FOOD & ENVIRONMENTAL
SAFETY CENTER Co.Ltd

厚生労働省登録検査機関 登録衛生検査所

株式会社 中部衛生検査センター

本社 〒428-0007 静岡県島田市島663-3
TEL 0547 46-2348(代表) FAX 05474 46-2343
URL : <http://www.chubueisei.co.jp>
E-mail : chubueisei@giga.osn.ne.jp

| | | |
|---------|------------------|------------------|
| ・ 東京営業所 | TEL 03 6226-4286 | FAX 03 6226-4288 |
| ・ 大阪営業所 | TEL 06 6300-2348 | FAX 06 6300-2349 |
| ・ 静岡営業所 | TEL 03 6226-4286 | FAX 054 255-9798 |
| ・ 大分営業所 | TEL 03 6226-4286 | FAX 097 574-4719 |
| ・ 福岡検査所 | TEL 03 6226-4286 | FAX 092 402-0531 |
| ・ 札幌検査所 | TEL 03 6226-4286 | FAX 011 817-2343 |

保健事業の委託・保健指導ツールのご依頼は当社にお任せください!

記録と毎日の頑張りを可視化!!



A4/32P
429円(税込)

A4/32P
418円(税込)

A5/48P
550円(税込)

A4/12P
154円(税込)



アンケート

A4/2P
50部以上 66円(税込)

モチベーションを維持できる保健指導ツール

50部以上
66円(税込)

面接シート
ほか



健康・福祉・介護の分野で30年を超える実績 株式会社 現代けんこう出版

お見積もり・
注文・サンプルの
ご依頼方法

<https://www.gendaikenko.co.jp>

ホームページからサンプル請求、見積り依頼、ご注文ができます。
ご質問等はTEL.03-3846-1088にお気軽にご連絡ください。



東京・世田谷

東京栄養食糧専門学校
TOKYO NUTRITION DIETITIAN ACADEMY



【主な就職先】
病院・学校・保育園・福祉施設・食品関連・スポーツ関連
ドラッグストア・美容・飲食関係・公務員等



実践力に優れた管理栄養士 栄養士
調理師 製菓パティシエのスペシャリストを
輩出して84年の伝統ある専門学校です!

東京・新宿

東京調理製菓専門学校
TOKYO CULINARY AND CONFECTIONERY ARTS ACADEMY



【主な就職先】
ホテル・福祉施設・企業・専門学校（協賛校）・製菓製パン
カフェ・飲食関係・調理ホテルレストラン等



設置学科

- 管理栄養士科※
4年制
 - 医療・福祉コース
 - 健康・食育コース
- 栄養士科※
2年制
 - 健康スポーツコース
 - 医療・福祉コース
 - こども・食育コース
 - 健康・美容コース
 - 食品開発コース
- 健康スイーツ研究科…………… 1年制
※職業実践専門課程

飲食糧学院

理事長 佐藤 浩
学長 馬淵 知子
東京栄養食糧専門学校
校長 渡邊 智子
東京調理製菓専門学校
校長 古川 瑞雄

設置学科

- 高度調理技術科※
2年制
 - 西洋料理コース
（フランス・イタリア）コース
 - 調理パティシエコース
 - 日本料理・寿司コース
 - 和食調理・点心コース
- 調理技術科…………… 1年制
- パティシエ・ブーランジェリ科…………… 1年制
- 国際調理ビジネス科…………… 1年制
（留学生限定） ※職業実践専門課程

求人のお問合せ
03-3424-9262
（東京栄養食糧専門学校 就職課）

求人のお問合せ
03-3363-9181
（東京調理製菓専門学校 就職課）



医療・介護・福祉食事サービスのパイオニア

富士産業株式会社

経験・知識豊富な管理栄養士・栄養士が、栄養管理から健康と食を支える社会貢献度の高い会社です



富士産業株式会社ホームページ
<https://fuji-i.com>

スマートフォン、タブレットは
QRコードからご覧ください

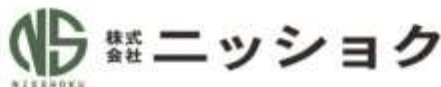


本社：東京都港区新橋5-32-7 FIビル
Tel.03-5400-6111 (代表)

「トータルフードサービスシステムで安心の供給体制」

全国ネットワークによって食材の安定供給

全国に広がる配送網、地域密着の納品体制



本社/〒105-0013 東京都港区浜松町1-10-14 住友東新橋ビル3号館8階

電話03-5400-6123