

栄養ふくしま

THE NUTRITION
OF FUKUSHIMA
NO.67

公益社団法人福島県栄養士会 〒963-8014 福島県郡山市虎丸町 6-18 虎丸ビル 201
TEL: 043-939-1195 FAX: 024-939-1222 e-mail: food-a@fukushima-eiyoushikai.or.jp



ごあいさつ

公益社団法人福島県栄養士会会長 鈴木 秀子

昨年来のコロナ禍の対応に追われる中、早いもので、2021 年度中盤折り返し地点となりました。皆様におかれましては、お仕事や栄養士活動にお忙しく、また、ご苦労されていることと存じます。

本会は、昨年さらさらに一歩前に進み、オンライン会議、ライブ配信による生涯教育研修会が可能となりました。行動自粛により参加できなかった職域の理事及び会員が会議に出席してくださり、オンラインの中での意見交換や演習も円滑に運営できるようになってきました。広大な福島県にとって、オンラインで集うことができるのは大きなメリットですが、やはり対面の学習機会や交流は大切です。特に、管理栄養士・栄養士は一人職場が多く、仲間づくりは本会の重要な役割ですので、オンラインを活用しつつできるだけ会員の皆様が交流できるように、工夫を凝らした会運営を進めていきたいと考えております。

さて、農林水産省の令和2年度「食育に関する意識調査」結果によると、新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化について「自宅で食事を食べる回数」は35.5%、「自宅で料理を作る回数」は26.5%の人が増えたと回答、一方、「栄養バランスのとれた食事」が増えたと回答した人は12.8%でした。家庭で料理を作ったり食べたりする機会が増えても、栄養バランスまで及ばないのは残念です。とはいえ、栄養への関心や栄養指導への要望は高まっています。ふくしま栄養ケア・ステーションには新しい依頼が来るようになりました。今こそ、管理栄養士・栄養士の出番、分かりやすく実践しやすい栄養バランスのアイディアを様々な方法で発信していくことが求められています。会員の皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

最後に、今年度の栄養ふくしまは、編集委員のご尽力、会員ならびに賛助会員の皆様のご協力により、構成・内容ともに一新いたしました。栄養ふくしまを通して、会員はもちろん、広く県民の皆様にも有用な今どきの栄養・健康情報をお届けできることを楽しみにしております。

【特集】センテナリアン（健康長寿100歳）時代を生きる

- * わたしたちはセンテナリアンになれるのか
～福島県民の食生活と健康・・・p2
- * ICTを制する者はセンテナリアン時代を制す？
～ホームページ活用法・・・p3
- * TOPICS
～介護報酬改定2021・・・p4
- * 各種学会のお墨付きバランス食
～ご存知ですか？スマートミール・・・p5
- * 立てる100歳 歩ける100歳
～今から始めるフレイル予防・・・p6
- * センテナリアン時代の健康を支える
～栄養ケア・ステーション・・・p7

【活動報告】

* JDA-DAT 研修・・・p10

【会員紹介】

* 2021 年度 表彰会員・・・p8
* 2021 年度 賛助会員・・・p11
* 2021 年度 新入会員・・・p14

【特集】センテナリアン（健康長寿 100 歳） 時代を生きる

わたしたちはセンテナリアンになれるのか 福島県民の食生活と健康

福島県 健康づくり推進課
小桧山 望（公衆衛生協議会）

県内のセンテナリアン

県内の 100 歳以上の方は、令和 3 年 9 月の発表では 1,437 名でした。前年から 68 名増え、26 年連続で過去最高を更新しています。ちなみに県内の最高齢は 110 歳ですが、110 歳以上の長寿者はスーパーセンテナリアンと呼ばれるそうです。心身ともに元気で長く人生を楽しむことができれば、とても幸せなことだと思います。

健康指標の状況

国や県は「健康長寿」を目標に掲げています。県民の健康寿命（平成 28 年）は、男性 71.54 歳、女性 75.05 歳で、平均寿命との差は 8～12 年程度です。要介護（要支援）認定率は増加の一途を辿り、主な死因では、がん、心疾患、脳血管疾患が全体の約半数を占め、全国と比べて循環器疾患による死亡の割合が高いのが特徴です。^{*1}

その背景には生活習慣病があります。特定健診でメタボリックシンドロームと判定される県民の割合は年々増加しており、令和元年度は、予備群を含めると 40 歳以上の 3 人に 1 人がメタボという状況になりました。^{*2}

健康指標に影響する食生活

本県の大きな課題は、子どもから大人まで「肥満」と「食塩の過剰摂取」です。平成 28 年の調査で、この課題に関連する食行動が見えてきました。（下図）

県民の野菜摂取量の平均は、男性 347g、女性 314g で、目標量に近く全国 2 位^{*3}ですが、年齢別に見ると 20～40 歳代で約 1 皿分不足しています。この年代は朝食欠食もあり、特に 30 歳代に課題が多くなっています。一方、

食塩摂取量は男性の 8 割、女性の 7 割が当時の食事摂取基準の目標量より多く、家庭で調理した料理を食べすぎてしまう事や、インスタント食品や外食、中食の利用が濃い味好みに影響する事がわかりました。コロナ禍で外食の持ち帰りや宅配、惣菜の利用が増えたことが考えられ、利用頻度や選び方をわかりやすく伝えていく事も重要になりました。

県民の食行動

食塩の過剰摂取に関連

- ・最も影響しているのは、**食べる量**
- ・家庭で調理したものを食べる場合も、食塩摂取量が多くなりがち
→ **うす味で作っても食べすぎている？**
- ・インスタント、外食、中食は **濃い味好み** に影響
→ 習慣化すると食塩の過剰摂取の悪循環へ
- ・味のついた料理に **さらにしょうゆをかける**

肥満に関連

- ・ **バランスの良い食事の回数が少なく、野菜が不足**している。
20～40歳代の約2人に1人が・・・
バランスの良い食事の回数は1日1食以下。
野菜の摂取頻度は毎日1回未満。
野菜の摂取量は約70～100g不足。
- ・ **脂っこいもの、菓子パン類、甘い飲み物**の頻度が高い。
- ・ **朝食欠食**
20～40歳代で2割が欠食。
欠食率は30歳代が最も高かった。
- ・ **食べる速さ**が速い

食塩の過剰摂取と肥満に関連

いつも **満腹まで** 食べる（**食べすぎる**）

出典 平成 28 年福島県食行動実態把握調査（福島県が会津大学と連携して実施）
国民健康・栄養調査の被調査者 572 名の食行動を調査し、栄養摂取状況との関連を分析。



TOPICS

2021 年度介護報酬改定

地域活動

田口 美智子（福祉協議会）

高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組み（介護保険）は、2000年に施行となり現在に至ります。介護報酬とは、事業者が利用者（要介護者または、要支援者）に介護サービスを提供した場合に、その対価として事業者を支払われるサービス費用をいいます。サービス毎に設定され、基本的なサービス提供に係る費用に加え、各事業所のサービス提供体制や利用者の状況等に応じて加算・減算されるしくみとなっています。

令和3年度の介護報酬改定は、団塊の世代の全てが75歳以上となる2025年に向けて、2040年も見据え、改定されました。

介護保険施設における栄養ケア・マネジメントの強化

2005年10月に栄養マネジメント加算が新設され2018年度には、介護老人福祉施設（特養）86.8%、介護老人保健施設（老健）93.5%の算定状況です。介護保険施設における栄養ケア・マネジメントの強化を目的に、施設系サービスは、栄養マネジメント加算を廃止し、人員基準に現行の栄養士又は管理栄養士の配置を位置付け、基本サービスとし、状態に応じた栄養管理の計画的な実施が求められる事になりました。入所者全員への丁寧な栄養ケアの実施や体制強化等を評価するため「栄養マネジメント強化加算」が新設されるとともに、栄養ケア・マネジメントの未実施について3年の経過措置期間を設けられその後、減算される事になりました。

通所系サービスや認知症グループホームでも栄養改善の取組が求められる

2018年に新設された栄養スクリーニング加算が介護職員等による口腔スクリーニングの実施を新たに評価し、「口腔・栄養スクリーニング加算」と改定されました。管理栄養士と介護職員等の連携による栄養アセスメントの取組を新たに評価し、栄養改善の取組に結びつくしくみとなりました。認知症グループホームでは、管理栄養士が日常的な栄養ケアに係る介護職員への技術的助言や指導を行うことを目的として、「栄養管理体制加算」が新設されました。

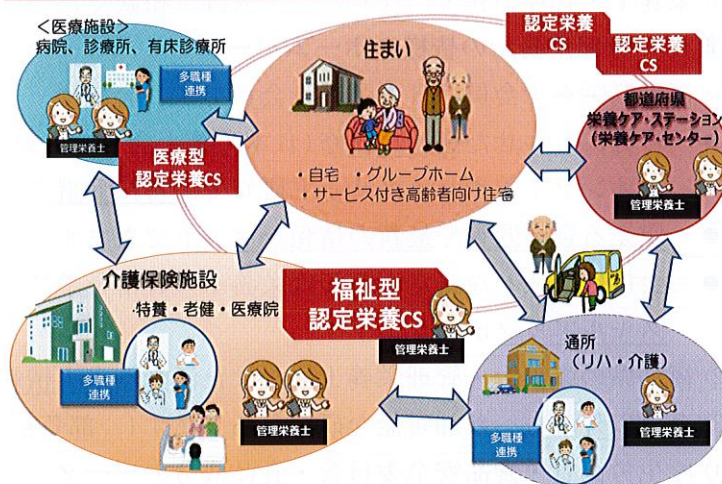
栄養ケア・ステーションの活動の幅が広がる

管理栄養士による居宅療養管理指導について、診療報酬の例も参考に、当該事業所以外の医療機関、介護保険施設、日本栄養士会又は都道府県栄養士会が設置・運営する「栄養ケア・ステーション」の管理栄養士が実施する場合の区分を新たに設定することとなり、「外部の管理栄養士」による居宅療養管理指導の評価を示す内容です。

令和3年度の介護報酬改定では、施設で「管理栄養士の配置基準」を明確にするとともに、通所・居宅において「外部との連携により管理栄養士を配置」となりました。高齢化が進み介護の担い手が減る2040年に向けて管理栄養士は施設のみならず、地域において「食・栄養」の担い手として関わりが求められるようになりそうです。

参考資料：厚生労働省ホームページ：令和3年度介護報酬改定の主な事項より
厚生労働省社会保障審議会（介護給付費分科会）第185回（R2.9.14）資料より

地域共生社会における食・栄養の担い手になる



「令和3年度公益社団法人福島県栄養士会生涯教育研修会令和3年度介護報酬改定の「ツボ」」公益社団法人 日本栄養士会福祉職域担当理事 加藤すみ子 より

各種学会のお墨付きバランス食

ご存知ですか？スマートミール

カフェ&デリ・マルク

庄司 梓（福祉協議会）

スマートミールとは

障害者就労継続支援A型事業所の飲食店「カフェ&デリ・マルク」は、今年8月、「健康な食事・食環境」コンソーシアムによる第5回スマートミール認証事業者（中食部門）に認証されました。スマートミールとは、一言で言うと「バランスのとれた食事」のことで、つまり一食の中で主食、主菜、副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事です。

スマートミールとの出会い

私は昨年までスマートミールの存在を知りませんでした。知るきっかけとなったのは、会津大学短期大学部時代の恩師であり、本会会長の鈴木秀子先生にご紹介いただいたことでした。

摂るべき栄養素や適正量が本能的に分かっている野生の動物と違い、人間は美味しいものを食べたいという欲求がある分、欲望のままでは食べ過ぎや栄養バランスの偏りなどが起こってしまいがちです。しかし、いろいろ考えたとしても、それが本当に自分に合った食事なのか、曖昧な人も多いと思います。そんな中、たくさんのデータやコホート研究の結果などから、一番病気になるにくい数字を導き出して基準量が決められている食事摂取基準などは、貴重な目安になります。スマートミールはそれらの科学的根拠に基づいて基準量が決められています。スマートミールを知れば知るほど、ぜひ挑戦してみたいと思うようになりました。

栄養価など詳しくはこちら⇒



しっかりアラカルト弁当



ちゃんとアラカルト弁当



認証までの道のり

カフェ&デリ・マルクはもともと健康に配慮したお店で、野菜多め、食塩や脂質を控えめにした料理を提供し、栄養成分を表示していました。そのため、スマートミールの申請は難なくできるだろう、と簡単に考えていましたが、そうは問屋が卸しません。申請をするには、当然のことながらエネルギーをはじめ、たんぱく質、脂質、炭水化物の割合、主食、主菜の目安量、野菜の下限量や食塩相当量の上限量が決まっています。その数字を基に、料理を数字の方に合わせていくと、数字のバランスは取れているのに、料理としてのバランスはイマイチ、というものになってしまいました。こうして、数字と料理の均衡を保つことに時間を費やしました。またコロ

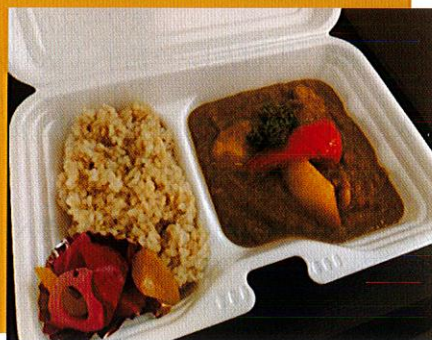
ナ禍の影響でテイクアウトの利用が増えていたので、テイクアウト可能なお弁当形式のものを前提に考えていきました。ようやく申請できたものが、「しっかりアラカルト弁当」「ちゃんとアラカルト弁当」「ちゃんとマルクカレー」の3種類です。性別や身体活動レベルに合わせて分かりやすいように具体例なども載せたチラシも配布しています。スマートミール認証の商品を提供することで、健康志向のお客様に、より質の高いサービスができるようになったのではないかと思います。認証決定から約2か月経ちましたが、地元の新聞やラジオで紹介していただいたこともあり、少しずつスマートミールの認知が広がっていると感じています。

今後の展望

地元飲食店の中には、スマートミールに強い関心を示しているところもあります。しかし管理栄養士・栄養士がいないなど、条件が合わず申請を断念せざるを得ないという話も聞きます。そういった部分を行政や地域が上手く連携し、またオンラインなども活用して補えるシステムなどがあればいいと考えます。まずはスマートミールをもっとお客様に知ってもらい、食を通して健康の輪を地域全体に広げていけるような役割を果たしていきたいと思っています。

※この記事は2021年10月にご執筆いただきました。

ちゃんとマルクカレー



立てる 100 歳 歩ける 100 歳

今から始めるフレイル予防

地域活動

田口 美智子（福祉協議会）

フレイルに気づく事がセンテナリアンへの第一歩

高齢期にさしかかると、病気や肥満を気にして特定の栄養素を極端に控え「年寄りだから 3 食もいらない」と食事量を減らす人が多く見られます。しかし高齢期ゆえに、食生活の充実度が健康状態や QOL（生活の質）の良し悪しを左右します。

「最近、疲れやすくなった」「あまり食べたいものがなくなった」「出かけるのがおっくうになった」このようなわずかな変化がフレイルの前兆になります。

フレイルとは、年をとるにつれ筋肉、食力、認知機能、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態をいい、「虚弱」を意味します。多くの方が健康な状態からフレイルを経て、要介護状態になると考えられます。しかし、フレイルには可逆性があり、早く気づいて生活習慣を見直すことで、進行を食い止め、健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防の合言葉は、「さあにぎやかにいただく」

高齢期になってからの体重減少はフレイル予防に欠かせない「筋肉」を失う可能性がある所以要注意です。働き盛りの 40 代からメタボ予防のためダイエットに励んでいるかもしれません。脂質や糖質をとりすぎないよう、気をつけたほうがよいのも確かです。しかし、年を重ねると新陳代謝が低下し内臓の働きも衰えてきます。フレイルの引き金になるたんぱく質不足にならないようにしなければなりません。

「毎日、肉や魚を食べている」という方は多いように思います。しかし、たんぱく質の絶対量は摂っているつもりでも不足しています。一つの食品をとっても効果があるものではありません。組み合わせてとることによって、吸収がよくなったり、体内で栄養素が効率よく利用されたりすると考えられています。さまざまな種類の栄養素が含まれたものをバランスよく食べるための、合い言葉は、「さあにぎやかにいただく」です。



夕食の献立より

ヘルシー油淋鶏……………油で揚げない唐揚げ
葱ソースがけ
温野菜のだしびたし…茄子、いんげんを
電子レンジで加熱
大豆のおかか煮……………かつお節と茹で大豆(缶詰)で
常備菜

たんぱく質を飽きずにこまめに食べられる料理
(鶏肉、大豆、かつお節)、電子レンジ、買い置き、
缶詰を利用した手軽に出来る献立です。

【魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋類・卵・大豆・果物】の 10 種類の食品群の頭文字をとったものです。東京都長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアから構成され、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案しました。

管理栄養士・栄養士がおすすめする食事とは

(公社)福島県栄養士会では、令和 2 年度より「高齢者の健康料理教室」(福島県高齢者の食応援事業)を実施しています。令和 3 年度は福島県内 6 カ所において開催しました。1 日分の献立例を提示し、夕食の献立を実習しました。(レシピ写真添付)

食べることは健康を維持し老化を防ぐ要です。高齢期こそバランスのよい食事をするようにしたいものです。人生 100 年時代、高齢期を元気に有意義に過ごせるよう、食に関心を持ち、おいしく楽しく食べることができるよう、私はみなさんと学び、考えていきたいと思っています。

参考資料：

高齢期の食事 体にうれしい元気印の食生活
監修/日本医療栄養センター所長井上正子
在宅時代の落とし穴今日からできるフレイル対策
著者 飯島勝矢

60 歳を超えたらやせるな危険

著者 東京都健康長寿医療センター研究所副所長 新聞省二

センテナリアン時代の健康を支える 栄養ケア・ステーション

ふくしま栄養ケア・ステーション

事業推進部 大塚 綾子

「栄養ケア・ステーション」は、食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が、栄養ケア活動を提供する拠点です。地域の方々はもちろん、自治体、健康保険組合、民間企業、関係団体等の様々な要望に応じて、「ふくしま栄養ケア・ステーション」に登録し、専門的な研修等を受けた会員が、各種用途に応じたサービスを提供します。特定保健指導、健診事後指導、栄養相談、料理教室、栄養・食育講演会の講師、レシピ作成や栄養価計算など、活動内容は多岐にわたっています。認定栄養ケア・ステーションとも連携しながら、活動の幅を広げています。会員のみなさんは、ぜひ栄養ケア・ステーションに登録して一緒に活動しましょう。

たけだ

認定栄養ケア・ステーション

開設1年になりました

齋藤 多実枝

昨年の9月に「たけだ認定栄養ケア・ステーション」として開設し、現在3名で運営しています。コロナ禍により活動の制限はありますが、今年度は幼稚園での講習会、クリニックでの離乳食教室、業者のコンサルタント、レシピ作成、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所より依頼を受けて実費での訪問栄養指導を行えています。今後は広報に力を入れ、業務拡大をしていきたいと思っています。



こどもクリニックでの離乳食教室

〒965-8585
会津若松市山鹿町 3-27
TEL: 0242-23-7601
FAX: 0242-23-4171



〒969-1107
本宮市青田字花掛 20
TEL: 0243-33-6677
FAX: 0243-33-4658

医療法人落合会

認定栄養ケア・ステーション

地域の皆様方に信頼される存在に

大野 順子

当ケア・ステーションは今年で3年目を迎える医療・介護型の認定栄養ケア・ステーションです。母体である医療法人落合会は昨年60周年を迎えた精神科の東北病院と介護老人保健施設、指定就労継続支援B型事業所の3施設を運営しています。病院栄養士業務と兼務の弊害や認知度の低さなど課題は山積みですが、これらの課題を一つずつ解決し、地域の皆様方に貢献し「信頼」される存在になれるよう日々努力中です。

ひのき薬局

認定栄養ケア・ステーション

薬局の新しいカタチ

木崎 琴恵

ひのき薬局は地域包括支援センターが隣接している、介護にも力を入れている地域密着の薬局です。特に高齢化の進む会津地域においては、身近な薬局が地域の皆さんの「栄養の窓口」となることで、いつまでも食事を楽しめるようなお手伝いができればと思います。「薬局で食事？」ではなく「薬局だから食事!」と思ってもらえるように、会津地域の薬局の新しいカタチをひのき薬局から発信します。



〒965-0818
会津若松市東千石 1-2-29
TEL: 0242-38-2838
FAX: 0242-38-2839



〒963-8801 骨健康セミナー
郡山市向河原町 4-40
郡山駅東ショッピングセンター内
TEL: 024-941-1301
FAX: 024-941-1305

日本調剤株式会社「調剤薬局」の認定栄養ケア・ステーション 郡山薬局認定栄養ケア・ステーション

渡邊 莉鹿子

「調剤薬局」内の認定栄養ケア・ステーションという特徴を活かし、薬剤師と共にお薬をお飲みの方やご家族様、地域の皆様に対して体組成、血圧、血管年齢などを測定しながら、日々栄養相談を実施しています。

地域では栄養セミナーや料理教室などの活動を行っております。今後はご自宅での訪問栄養相談にも力を入れて取り組み、地域の皆様の健康増進や介護予防のお手伝いが出来るよう活動して参ります。

受賞おめでとうございます

令和3年度 秋の叙勲 旭日双光章（公衆衛生功労）

中村 啓子	県北	地域活動
-------	----	------

令和3年度 栄養関係功労者厚生労働大臣表彰

栄養士養成功労者

鈴木 秀子	会津	研究教育
-------	----	------

栄養指導業務功労者

伊藤 智子	会津	福祉	内山 久美子	いわき	地域活動
-------	----	----	--------	-----	------

令和3年度 公益社団法人 日本栄養士会会長表彰

志賀 敦子	いわき	学校健康教育	江尻 るみ子	いわき	地域活動
薄葉 三佐子	いわき	学校健康教育	田村 篤子	県北	医療
大島 直美	県北	医療	星 桂子	県南	福祉
小木 五織	県南	福祉	佐々木 美奈	会津	地域活動
高倉 美保	会津	医療			

令和3年度 公益社団法人 福島県栄養士会会長表彰

佐々木 美江	会津	医療
--------	----	----

令和3年度 健康ふくしま21推進県民表彰

優良栄養士

根本 淳子	県南	公衆衛生	吉田 仁子	郡山	医療
田村 有香	相双	福祉	岩見 裕子	いわき	福祉

知事感謝状

秋元 由美子	いわき	医療
--------	-----	----

旭日双光章受賞にあたって

地域活動 中村 啓子

この度、秋の叙勲で旭日双光章を受賞しました。身に余る榮譽を受けまして驚いています。
(公社)福島県栄養士会を代表し頂きました賞です。県民に栄養士会活動が認められたことが、とても嬉しいです。

その賞の重みに鑑み、これから果たすべき役割の重責をひしひしと感じるとともに、今まで私を支えて下さり、ご指導をいただきました皆様に深く感謝しております。

栄養士業務50年余一直線走って今日に至ることができました。これは、周囲に助けて頂き成し遂げられたことです。自分でも何と幸せな人生であったろうと思っています。

私が栄養士として就職した頃は、県内保健所で活用していたキッチンカーに乗り集会所の広場で料理教室の補助に駆り出させられました。地域に出向き、いかにエネルギーを確保するかを調理実習と講義で啓発活動をしてきました。今は低栄養と過栄養の障害と二極化し、情報も格段と多く取れる時代へと変遷しました。また2030年までにSDGsの17の目標も掲げられ世界規模で栄養・食料問題を考えて行動しなければならない時代になりました。コロナ禍で生活の新常識も増えました。

かかるうえでは、一層の努力をして少しでも地元の健康づくりから、そして(公社)福島県栄養士会の発展のため微力ながら貢献して行きたいと思っています。ありがとうございました。

2021年 厚生労働大臣表彰を受賞して

地域活動 内山 久美子

この度、厚生労働大臣表彰を受賞できましたこと光栄に思うとともに、お世話になった皆様方に心より御礼申し上げます。

今年3月に40年間勤務した市役所を定年退職し、新たな生活を送っていた私にとりまして人生の節目に背中を押していただいた思いです。病院、児童家庭課、教育委員会に勤務する中で更には栄養士会の会員として周りの方に恵まれ楽しく過ごした時間は私の人生にとって宝となりました。食に携わる仕事に就き、食が体も心も慈しみ育むものだと思えたことが栄養士として仕事をしてきた誇りです。今後も、皆様とのご縁を大切に勤務していた頃にはできなかった事にも挑戦していきたいと思っています。

それぞれの職域でそれぞれの目標に向かい取り組んでおられる皆様の今後のご活躍とお幸せを心よりお祈りいたします。

2021年 公益社団法人福島県栄養士会会長表彰を受賞して

一般財団法人 温知会 会津中央病院 佐々木 美江

この度、福島県栄養士会会長表彰をいただき、誠にありがとうございました。
諸先輩、関係者各位のご指導のもと今日まで歩んでくることができましたことを心より感謝申し上げます。

病院栄養士として勤務する中、様々な疾病のある方に携わらせていただきました。栄養の専門家としての知識や技術を活かすことは勿論ですが、対象者の方に寄り添った支援が必要であると感じています。今後もお一人お一人の疾病の予防や改善、健康維持にお役立ちできるよう、より一層精進してまいりたいと考えています。ご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

令和3年度 公益社団法人 日本栄養士会会長表彰を受賞して

福島県教育庁健康教育課指導主事 志賀 敦子

この度、日本栄養士会会長表彰をいただきまして、誠にありがとうございました。
子どもの頃から、母が病院栄養士として生き生きと働く姿を見て、自分も同じ道をとって栄養士を目指しました。学校栄養職員・栄養教諭として給食センター等に勤務し、現在は県教育庁健康教育課指導主事として、栄養教諭・学校栄養職員の先生方と連携を図りながら、福島県の子どもの食育推進に務めております。

私は「人とのつながりを大切に」という言葉が好きです。学校での勤務は、一人の配置が多いため、迷ったり・悩んだりすることが多くありますが、その度に同僚や上司の助言や協力等によってここまで続けてくることができました。現在はコロナ禍の生活で、人とのつながりが薄くなりつつありますが、こういう時だからこそ、「つながり」を大切にしていき、この受賞に恥じることなく、これからも職務に邁進していきたいと思います。今後とも御指導お願いいたします。

健康ふくしま 21 推進県民賞の表彰を受けて

財団法人湯浅報恩会 寿泉堂総合病院 吉田 仁子

この度は、健康ふくしま 21 推進県民賞表彰をいただき誠にありがとうございました。これまで病院栄養士として二十数年間勤められたのも、上司や先輩諸氏のご指導・ご支援、同輩や後輩の方々の支えによるものと深く感謝いたしております。

入職と同時に栄養士会に入会して、生涯教育や研究発表会、各種研修会等に参加してきた中で多くの専門知識を学び業務に活かすことができました。また、他の職域の方々の活動を知ることが、新たな発見も多く自分自身への刺激となっています。

コロナ禍により、栄養・食生活の重要性がより高まり、私たち管理栄養士・栄養士の活動の場は広がっています。患者さんの疾病治癒と地域の方々の健康保持増進のために、今後も栄養士会を通して自己研鑽を積み、患者さんに寄り添った食支援に努めていきたいと思っています。

頻発する大規模災害。その時我々は・・・ JDA-DAT 研修会

研修教育部
大塚 綾子

活動報告

平成 23 年 3 月 11 日東日本大震災以降、日本栄養士会では、日本栄養士会災害支援チーム JDA-DAT を立ち上げました。JDA-DAT は、国内外で大規模な自然災害（地震、台風など）が発生した場合、迅速に被災地内の医療・福祉・行政栄養部門と協力して、緊急栄養補給物資の支援など、状況に応じた栄養・食生活支援活動を通じ、被災地支援を行うことを目的としています。

そのため JDA-DAT は、災害発生後 72 時間以内に行動できる機動性、大規模災害に対応できる広域性、栄養支援トレーニングによる専門的スキルを有する必要があります。

これらは、研修によって養われています。また、食料の調達、移動手段の確保などを自身で行う自己完結性も備えています。

福島県栄養士会でも、その専門的スキルを持って活動できる管理栄養士・栄養士を育てていくために、2021 年度 JDA-DAT スタッフ養成研修を開催しました。このスタッフ養成研修を受講後、さらに JDA-DAT リーダー育成研修を受講することにより、全国で活動できる JDA-DAT リーダーになることができます。



賛助会員からのメッセージ

総会資料名簿順（敬称略）

会員紹介



ヤクルト販売株式会社

私たちは、生命科学の追求を基盤として、 世界の人々の健康で楽しい生活づくりに貢献します。

ヤクルトの創始者で医学博士の代田 稔が京都帝国大学（現在の京都大学）で医学の道を歩みだしたのは1921年。その当時日本はまだ豊かとはいえず、衛生状態の悪さから感染症で命を落とす子供たちが数多くいました。そんな現実を胸を痛めていた医学生時代の代田は、病気にかかってから治療するのではなく、病気にかからないようにする「予防医学」を志し、微生物研究の道に入ります。

そこで乳酸菌が腸の中の悪い菌を抑えることを発見、これをさらに強化培養することに世界で初めて成功します。それが、今日「乳酸菌 シロタ株」と呼ばれる学術名 ラクトバチルス カゼイ シロタ株という乳酸菌です。その後、代田は、生きて腸内に到達し、有用な働きをする「乳酸菌 シロタ株」を、一人でも多くの人々に摂取してもらうため、有志と共に安価でおいしい乳酸菌飲料として製品化します。

そして1935年、乳酸菌飲料「ヤクルト」が誕生しました。世界の人々の健康を守りたい。代田 稔の情熱と発想、飽くなき探究心は、今も、脈々と受け継がれています。

信濃化学工業株式会社

高機能 PES 素材食器「リヒートシェフ」

病院様・施設様で様々な再加熱方式に対応する新しい食器です。塩素消毒も可能で感染症対策に効果的です。また電子レンジ、スチコン等の使用も可能ですのでマルチに活躍できる未来型食器の誕生です。

株式会社ニッカネ 福島支店

ニッカネでは、乾物、冷凍食品はもちろん、魚肉、野菜、豆腐類、乳製品、パン全てが揃います。

また、一部エリアで自然災害等が起きた時でも、他の営業所からフォロー出来る、リスク回避機能を構築しております。

食材のご用命は、是非ニッカネへ。

長谷川化学工業株式会社

まな板・ハイテクスパテラ・抗菌カラー包丁等を製造している長谷川化学工業（株）です。

衛生管理しやすく、使いやすい調理用品を製造しております。

カタログのご請求は営業部までお願い致します。
〈営業部：047-482-1001〉

三島食品株式会社 東北支店

弊社は、ふりかけ、混ぜごはんの素、炊き込み用・混ぜ込み用レトルトごはんの素、レトルト総菜を製造販売している食品メーカーです。

特定アレルギー原材料28品目不使用、栄養機能食品、国産原料など、こだわった商品も品揃えさせていただきます。

味の素株式会社

私たち味の素グループは、創業の志である「おいしく食べて健康づくり」を受け継ぎながら、皆様の「食と健康」に貢献して参りました。

これからも「アミノ酸のはたらき」を活用して、おいしさを妥協せず減塩を実現する等、おいしさと健康の両立を追求致します。

株式会社小田島アクティ 福島営業所

様々な規制が伴うこのコロナ禍で、弊社営業活動において十分になされていないと感じております。

各病態栄養や摂食嚥下等の情報Webでの勉強会等のご要望がありましたらお気軽にお声掛けを頂ければ幸いです。

今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



東洋羽毛北部販売株式会社 福島営業所

「睡眠セミナー・無料サービスのご案内」

よく眠った人には、かなわない。

睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が、講師を務める充実したセミナーをご用意しています。＜郡山市島 2-42-9 0120-33-2748＞

日清オイリオグループ株式会社

高齢介護食品のお問い合わせ、サンプル品、病院・施設勉強会のご依頼は下記へご連絡下さい。

東北支店 ウェルネス課 佐藤 靖

TEL 022-266-1511

E-mail y-satoh@nisshin-oillio.com

東北電力株式会社 福島支店



セントラルキッチンダイゴ

ダイゴは、利用者様の咀嚼レベルに合わせた食形態をご用意しています。

スポットでの利用もご相談ください、柔軟に対応致します。

◆無料サンプル・県内配送OK◆

TEL 0241-27-7818 五十嵐・佐藤

大塚製薬株式会社 仙台営業所郡山出張所

大塚グループは、2021年9月に
100周年の節目を迎えます。

これまでもそうであったように、
これからも、従来の延長線上にとらわれず、
未来を見据えて新たな価値を創造し続けることで、心と身体の健康に貢献してまいります。

福島民友新聞社

東日本大震災と東京電力福島第1原発事故以降、県民の健康への関心は高まっています。

福島民友新聞社は、福島県立医科大学とともに「健康長寿日本一」を目標に、減塩について考える「減塩サミット」を開くなど、県民の命と健康を守るため取り組んでいます。

会津中央乳業株式会社

会津産の生乳を使用し、85℃15分間ゆつくりと殺菌した「会津のべこの乳」をはじめ、独自の製法によるこだわりの乳製品を製造しています。

工場隣接の直売所「アイス牧場」では人気のべこの乳ソフトクリームが食べられます。

極上の会津さ来てくなんしょ！

株式会社にんべん

東京・日本橋「にんべん」は、元禄12年（1699年・江戸時代）創業の鰹節専門店です。

国内製造にこだわった削り節・だしパック・ふりかけなどを全国展開しております。

2020年には『福島県食育応援企業団』に加入し、食育活動にも注力しています。



カゴメ株式会社 東北支店

カゴメでは、この度、学校給食関係者向けに

『すこやか給食レシピ』を作成。

料理だけでなく、上手に野菜を摂って頂く工夫、
耳より情報も掲載。

ご興味がある方はご連絡下さい。

株式会社マルト

会員紹介

マルトでは、お客様の健康をお守りしたいという気持ちで、日々様々な食育活動を行っております。また、管理栄養士と薬剤師、惣菜部門がチームを組み、健康に特化した商品作りを行っておりますので、近くにお越しの際はぜひマルトにお立ち寄りください。

株式会社栄楽館 ホテル華の湯

2010年に始めた地産地消は11年が経ち、郷土料理や地元食材を使ったビュッフェダイニングは大変好評をいただいております。

今年から「免疫野菜」をテーマにしたコーナーも設置、豊かなふくしまの食材と温泉で皆様の健康に寄与できればと取り組んでおります。

株式会社リオン・ドールコーポレーション

Lion D'or
CREATE THE FUTURE
リオン・ドール

キッコーマン食品株式会社 郡山支店

「減塩しょうゆ」で健康生活をご提案します。
しょうゆの風味をしっかりと残した美味しい「減塩しょうゆ」で、福島県民の課題である「塩分摂取過多+野菜摂取不足」を解決する減塩しょうゆ使用メニューをご提案します。

商品サンプル、メニューレシピございます。



EA ファーマ株式会社

弊社は国内では珍しい消化器領域に特化した医薬品メーカーで、特にIBD（炎症性腸疾患）と慢性便秘症治療薬の分野で多くの製品を有しております。

これらは食事と密接な関係があり、慢性便秘症については、市民公開講座等での疾患啓発にも取り組んでおります。

賛助会員一覧

(2021年10月現在)

1	福島ヤクルト販売株式会社	12	三島食品株式会社 東北支店	23	大塚製薬株式会社 仙台営業所郡山出張所
2	郡山ヤクルト販売株式会社	13	味の素株式会社 東北支社	24	福島民友新聞社
3	いわきヤクルト販売株式会社	14	株式会社小田島アクティ 福島営業所	25	会津中央乳業株式会社
4	会津ヤクルト販売株式会社	15	東洋羽毛北部販売株式会社 福島営業所	26	株式会社 にんべん
5	信濃化学工業株式会社	16	酪王協同乳業株式会社	27	カゴメ株式会社 東北支店
6	福島県味噌醤油工業協同組合	17	日清オイリオグループ株式会社	28	株式会社マルト商事
7	丸和食品株式会社	18	株式会社岩崎 福島営業所	29	株式会社 福島リビング新聞社
8	株式会社ニッカネ 福島支店	19	東北電力株式会社 福島支店	30	株式会社 栄楽館 ホテル華の湯
9	株式会社ホームナース	20	ジー・エイチ・ホスピタリティ フードサービス東日本株式会社	31	株式会社 リオン・ドールコーポレーション
10	長谷川化学工業株式会社	21	SOMPO ヘルスサポート株式会社 メンタルヘルスクア事業	32	キッコーマン食品株式会社 郡山支店
11	紅食株式会社	22	株式会社 ダイゴ	33	EA ファーマ株式会社

ようこそ栄養士会へ

新入会員紹介

10月31日現在

岩 沢 芙 優	会津	医療
滝 田 楓	県南	医療
佐 藤 成 美	いわき	福祉
石 川 万 里 那	県北	研究教育
金 子 園	会津	福祉
久 保 田 靖	県南	医療
阿 部 志 織	県北	医療
小 島 原 麻 友	会津	医療
蓬 田 麻 衣	県北	学校健康教育
生 田 目 哲 也	県南	勤労者支援
近 内 里 菜 子	会津	医療
角 田 由 香	県南	福祉
齊 藤 美 帆	県北	勤労者支援
大 塚 香 菜 江	相双	福祉
海 村 亜 希	県南	医療
加 藤 紗 代 子	県南	公衆衛生
坂 詰 夏 鈴	県南	医療
熊 坂 綾 子	県北	福祉
野 崎 華 織	県北	医療
高 橋 香 美	県南	公衆衛生
佐 川 由 希	県北	福祉
我 妻 瞳	県北	福祉
野 村 め ぐ み	県南	地域活動
佐 藤 実 里	県南	医療
橋 本 尚 子	県南	福祉
南 場 晶 子	県北	学校健康教育
五 十 嵐 美 穂	県南	医療

佐 藤 沙 希 絵	県北	研究教育
和 泉 瑠 夏	県南	医療
高 橋 園 子	県北	福祉
森 田 優 里	県南	福祉
押 山 莉 乃	県北	医療
須 藤 真 衣	県南	地域活動
箭 内 真 澄	県南	福祉
邊 見 香 子	会津	医療
佐 藤 望	会津	医療
伊 藤 千 智	会津	医療
永 嶋 絹 華	会津	医療
青 木 は る か	会津	医療
川 井 真 歩	会津	医療
蓮 沼 真 愛	会津	医療
遠 藤 万 由 子	会津	医療
宗 像 千 聖	県南	医療
鈴 木 知 子	いわき	公衆衛生
白 岩 あ か ね	県北	福祉
吉 田 友 里 加	県北	福祉
土 棚 さ ゆ り	県南	医療
猪 俣 智 恵	会津	医療
小 野 田 萌 恵	相双	福祉
石 川 奈 穂 美	県北	福祉
佐 藤 祐 里	県北	福祉
深 谷 美 絵	会津	福祉
矢 木 京 子	会津	福祉

新入会員からごあいさつ

竹田総合病院 佐藤 望（医療協議会）

本年度より、福島県栄養士会に入会させていただきました佐藤望と申します。

私は病院管理栄養士として勤務しており、給食管理業務を担当しております。

この春から当院系列の児童発達支援施設の担当となり、献立作成や施設で開催する食育活動に参加させて頂きながら、子供達の栄養サポートにあたっております。食事の盛付け配膳、ミールラウンドを通し子供達の食べ具合を確認し、直接施設スタッフや子供達から意見を伺い、より良い食事提供に向け毎日奮闘しています。

今後は栄養士会の研修等に参加させて頂き、病院管理栄養士としての必要な知識や情報を吸収し、業務の中に反映していきたいと思います。ご指導の程よろしくお願い致します。

介護老人保健施設サンライフゆもと 佐藤 成美（福祉協議会）

本年度より福島県栄養士会に入会させていただきました佐藤成美と申します。

私は、7年ほど病院で委託給食に携わり食事を作り、栄養士業務に取り組んできました。仕事がマンネリ化していく中、実際に作ったお食事がどのように入所者様に提供されて食べられているのか自分の目で見ながら栄養に関わりたいと思うようになりました。管理栄養士の資格を取り、現在は介護老人保険施設で高齢者の栄養管理に携わっています。

コロナ渦で施設行事を自粛する中、食事は唯一の楽しみです。お家に帰ったら「畑仕事がしたい」「漬物をつけたい」など入所者様のニーズに応えられるよう他職種協力のもと簡単な調理実習を行っています。施設イベントの流しそうめん提供時には一緒に「きゅうりと白菜の浅漬け」を作っていました。味見をして「もう少し塩を入れたほうがいいね」「力を入れて揉み込むんだよ」と会話をしながら他の入所者様にも振る舞って美味しくいただきました。料理を作るという目的だけでなく、身体機能や調理機器を正しく使えるか把握する機会にもなる為、食事準備のヒントを得られます。

最後に、これからも食事を通して高齢者の健康と食支援に関わり、入所者様の在宅復帰をサポートしていきたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。

先輩会員からのエール

福島県栄養士会副会長 中村 啓子（地域活動協議会）

私は、栄養士会に入会して、51年になります。職場の先輩、同僚からのご指導もいっぱい頂きましたが、栄養士会主催の研修会で学んだことや仲間作りができたことが、私の1番の財産になっています。社会のニーズに対応するためには、専門職として常に最新の情報とスキルを習得して行くことが責務です。

学会に入っているから栄養士会には入会しないとの声も聴かれますが、栄養士会は、専門職としての教育研修会です。

もうひとつ、自分が仕事を上手く成し遂げる為、或いは自分自身が成長する為には、自分自身の努力は最低限必要なことです。しかし、それと同じくらい大事なことは周囲に助けてもらうことです。周囲に助けてもらうことは簡単です。「ありがとう」の言葉とさり気ない気配りです。また「目配り」です。

ますます多様化する食生活、食環境の中、食・栄養の専門職としてご活躍を続けてください。

編集後記

本号では、「令和3年度介護報酬改定」や「栄養ケア・ステーション」の成り立ちや機能、今後の展望等について、これから取り組もうとしている方にも分かりやすく解説されています。実践に向けて取り組んでいきましょう。「栄養ケア・ステーション」は栄養や食生活改善などの専門的な研修を受けた管理栄養士・栄養士が担当します。県民の皆さんの食生活の改善を支援していますのでお気軽にご相談ください。

「栄養ふくしま」ご協力ありがとうございました。

石塚 唱子

スマートミール、フレイル予防等、コロナ禍で必要とされる視点が、興味深い内容となっています。会員の皆様にとって有意義な広報となるよう努めてまいります。

酒井 良枝

発行日
令和4年2月1日

発行者
公益社団法人
福島県栄養士会

編集責任者
鈴木秀子

編集員
中村啓子・石塚唱子
寺島由美子・酒井良枝
高萩多香野・田口美智子
北尾智恵

印刷所
(有) 円谷印刷

たべる人を想う、つくる人を想う。 食と人のあいだに、ニッカネです。



関東全域から
福島県、宮城県、山形県まで
厨房で使用する業務用の
食材を全てお届け致します。



ニッカネ マヨちゃん

- 事業内容 業務用食材の販売
- 得意先業種 病院・福祉施設、事業所（給食）、学校、飲食店
- 取扱い品目 乾物、調味料、冷凍食品、酒類、乳製品、豆腐、納豆、パン、青果物、カット野菜、精肉、鮮魚、介護食、雑貨類、その他



業務用食品PRO
NIKKANE
CORPORATION ■ 株式会社ニッカネ

業務用食材の総合商社 株式会社ニッカネ

福島支店 安達郡大玉村大山仲江 246 TEL:0243-24-6888
いわき営業所 いわき市平字愛谷町 1-5-1 TEL:0246-25-7501

トクホのヨーグルト 「ソフル」で 腸内環境を改善。

良い菌を増やし悪い菌を減らす
乳酸菌 シロタ株を
10億個以上*摂れる「ソフル」。
カルシウムも摂取できる、
ハードタイプのヨーグルトです。
口当たりも良く、
おいしくお召しあがりいただけます。

*1個(100ml)あたり

ソフル



はっ酵乳 各100ml

○許可表示：生きたまま腸内に到達する

乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)の働きで、

良い菌を増やし悪い菌を減らして、

腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

○1日当たりの摂取目安量：1個

【食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。】



ソフル プレーン



ソフル LT



ソフル ストロベリー

人も地球も健康に
Yakult

福島ヤクルト販売株式会社 TEL.024(535)8960

会津ヤクルト販売株式会社 TEL.0242(22)8960

郡山ヤクルト販売株式会社 TEL.024(945)8960

いわきヤクルト販売株式会社 TEL.0246(58)8960



“心豊かに…… 未来にひろがる食文化,”

We are もっとおいしく、もっとたのしく 業務用外食材のパートナー



丸和食品株式会社

本社 / 〒963-0101
郡山営業所 / 〒963-0101
福島営業所 / 〒960-8141
会津営業所 / 〒965-0005
いわき営業所 / 〒970-0062

郡山市安積町日出山4丁目117番地
郡山市安積町日出山4丁目117番地
福島市渡利字平内町6番地
会津若松市一箕町大字亀賀字郷之原209-1
いわき市平字東町20番地の6

TEL 024(941)3430 FAX 941-3431
TEL 024(941)3434 FAX 941-3433
TEL 024(521)5411 FAX 524-1279
TEL 0242(25)1061 FAX 25-4502
TEL 0246(21)1767 FAX 21-5742



食べる楽しさに 安心を添えて

紅食株式会社は、業務食品、業務用冷凍食品をはじめ、
治療用食品、介護用食品、非常用食品等の販売会社です。

お子様からご高齢者様へ食のサポート事業を展開しております。

全国病院用食材卸売業（協）
（社）学校給食物資開発流通研究協会
（社）日本外食品卸協会
日本給食品連合会
福島県組合員

紅食株式会社

福島県須賀川市御町12

TEL 0248-76-8121・FAX 0248-76-8124



さあ、気持ちよく
仕事しよう!
電化厨房システムで、毎日が快適&エコ。

施設づくりも、エコの時代。東北電力からのご提案です。

業務用

電化厨房 システム

「厨房、そろそろ新しくしたい」。そんな経営者の方におすすめのものが、「電化厨房システム」です。電気式なので厨房内の温度が上がらず、スタッフも快適に働けます。しかもドライキッチンで安全、安心な厨房づくりを実現。さあ、あなたの厨房も人と環境にやさしい電化厨房にしませんか？



電化厨房は、「3C+P」を実現します

Cool [クール]

厨房内の温度や湿度の上昇を抑え快適です。空調負荷も軽減されます。

Clean [クリーン]

炎がでないので、油煙やススの発生が抑えられ、調理台や床などの清掃も簡単で衛生的です。

Control [コントロール]

調理の温度と時間の設定が容易になり、作業の標準化が図れます。

+ Productivity
[プロダクティビティ]

3Cの厨房環境改善により、調理のシステム化・マニュアル化が可能となり、生産性の向上につながります。

●さまざまな施設に対応しております。

福祉施設 | 病院 | ホテル | レストラン | スーパー など



より、そう、ちから。
東北電力

○お気軽に、お問い合わせください
福島支店 発電・販売カンパニー 法人営業グループ
☎024-540-5109

解決エナジー!

オール電化の満足を、ビジネスにも。
東北電力から提案します、業務用電化システム



トータルライフケアのパートナー



当社では明るく活力ある社会づくりの貢献を目指して、働き盛りの年代、あるいは主婦の方々や高齢者の方々を対象に生活の質（QOL）の向上などを目標に**保健指導事業**を行っております。

特定保健指導に協力していただける管理栄養士さんを募集しております。

まずは上記までご連絡ください。



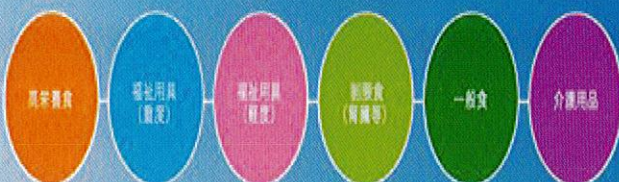
本社 広島県広島市東区光町2丁目7-17 第二京谷ビル401号

営業所 宮城県仙台市青葉区国分町1丁目8-10 大和ビル4階

「私たちの地域社会貢献」

私たちの業種は卸売業に分類されます。決して目立つ会社ではありません。
取り扱っている商品は使用者が主役、提供者が裏方、私たちはそこに商品を届けるいわば、一裏方の裏方です。
派手さはないかもしれない。認知度も低いかもしれない。
それでも私たちは地域の「医療」「介護」のインフラの一端を担っているという自覚を持ち、従業員一丸となって日々の業務に取り組んでいます。
「お世話になった方々の健康のお手伝いをしたい。」
そんな気持ちから始まった会社です。私たちは、これからも食と福祉からQOL(生活の質)向上をサポートできるようなことに取り組んでまいります。

人生100年時代をサポートする企業として



生活に欠かせない食品、健康寿命の延伸に必要な福祉用具や介護用品。

これらの一つを会社で扱っている企業は多くありません。

多く高齢者の方、健康をそこなわれている方の方になることだけでなく、

異なる方々での健康に貢献出来る会社を目指します。これから迎える人生100年時代に

必要の食料が必要とされる企業の姿をこれからも追い続けていきます。

安定流通

岩手県、青森県、秋田県、宮城県、福島県の5県に計15営業所を展開。

(医療食部4、介護用品部11)

食品ロス削減や地域等のニーズ対応、流通の安定性確保を目的として、それぞれが在庫環境を備え、社内でも商品の調整を行えるようにしています。

●医療食部 ●介護用品部

株式会社小田島アクティ医療食部 福島営業所

TEL: 024-947-00637 FAX: 024-947-00638



SOMPOヘルスサポート

「健康相談員」
という新たな
ワークステージへ。

SOMPOヘルスサポートは、
管理栄養士のみなさまの
ネクストキャリアを応援します。

オンライン面談も取り入れた
利便性の高い参加者目線の
保健指導サービス

充実した研修と、サポート体制
で、初めての保健指導でも
安心スタート

お問い合わせ

0120-739-505

SOMPOヘルスサポート株式会社

<https://sompohs.co.jp/recruit>

東京都千代田区神田淡路町1-2-3