

栄養ふくしま～かわら版～

公益社団法人福島県栄養士会 〒963-8025 福島県郡山市桑野3丁目19番6号 太健ビル105号
TEL:024-939-1195 FAX:024-939-1222 e-mail:food-a@fukushima-eiyoushikai.or.jp

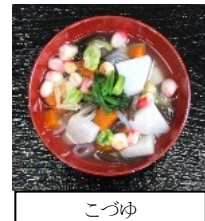
【2025年 大阪・関西万博展示 日本栄養士会 「未来の食材 50 を使用した未来に残すべき和食（未来の食事）」】

会津支部 鈴木秀子

日本栄養士会が人と地球の健康的で持続可能な食のあり方を提案するために展示している「未来の食事」とは、WWF UK(世界自然保護基金 英国支部)が発表した環境負荷が少なく手ごろな価格で手に入る、栄養価の高い「The Future 50 Foods」を使用した全国の郷土料理・伝統料理で、本会は打ち豆を加えた「こづゆ」と1食分の献立を紹介しています。

こづゆは、江戸後期、会津藩主参勤交代のおり食べられた「重」がルーツとされ、冠婚葬祭や正月など特別な日に欠かせないおもてなし料理として受け継がれています。北前船がもたらした海産物（干し貝柱）と会津の地場産品（豆麩、里芋、きくらげ等）を使った薄味の汁煮で、手塩皿という浅い小さな朱塗りの椀に盛られ、何杯お代わりしても良いものです。打ち豆は、秋に採れた青大豆を乾燥後軽く水戻しして木槌で打ち潰したもので、冬季間の貴重なたんぱく源として食されてきました。丸大豆は調理に手間がかかりますが、うち豆は水で戻すことなくそのまま煮て食べることができる便利食材です。

食べる機会が少なくなった郷土料理・伝統料理ですが、食文化の継承に加え、人と地球の健康的で持続可能な食として食べ継いでいきたいものです。



こづゆ



大師蒟蒻子 こづゆ カレイの唐揚げ（大根の酢の物 青しそ）ほうれん草のクルミ和え あんぽ柿入りきんとん

【2024年度の医療協議会研修会について】

医療協議会

小河原貴之

医療協議会では、会員に向けて研修会を開催しています。

コロナ感染対策により Web での研修会を余儀なくされていましたが、感染対策が緩和され 2024 年度より久々の対面での開催となりました。

今回は、「栄養管理プロセスについて」青森県立保健大学教授の清水亮先生を講師としてお招きし研修会を開催しました。

栄養管理プロセスとは、質の高い栄養管理を提供するためのシステムアプローチであり、栄養管理のモデルとなるため、実践することにより患者の栄養状態改善に繋げることができます。

症例をもとに意見を出し合い、栄養管理プロセスについて学ぶことができました。

受講した会員の意見として、「演習がとても実践的で分かりやすかった」「実際の栄養ケアについての知識を身に付けられた」「対面での研修会で楽しく学ぶことができた」など研修会に参加して良かった点が多く挙げられました。

今後も管理栄養士のスキルアップに向けて研修会を開催して参ります。



【福祉協議会における 2024 年度の活動報告及び 2025 年度活動予定について】

福祉協議会 風間真実

福祉協議会は、医療協議会に次ぐ、会員数 22% で構成されています（2025 年 3 月 31 日現在）。

福祉協議会は「高齢」「児童」「障がい」の 3 つの職域から構成され、多くの会員が高齢者施設で勤務しております。

昨年度は日本栄養士会の調査（介護保険施設及び通所サービス事業所等における実態調査）があり、提出件数がトップクラスで 130 施設の多くの皆さまにご協力をいただきありがとうございました。

また、生涯教育研修では医療との合同で、① 2024 年度トリプル改定について②栄養ケアプロセス（演習）に参画し、栄養研究発表会では「グループホームでの管理栄養士の関わりについて」の事例発表を行いました。

今年度は「GLIM 基準」や「嚥下調整食分類 2021」に関する講義と「情報交換会」を開催します。とくに、「情報交換会」では、「仲間づくり」を念頭に置いています。管理栄養士・栄養士がひとり職場の施設も多く、食材費の高騰、介護報酬改定、BCP 策定など悩みを抱えている方も多いと思います。専門的知識のブラッシュアップだけでなく、気軽に相談できる仲間を作っていきましょう。



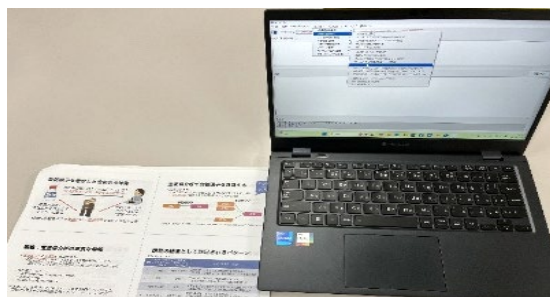
【2024 年度 実践力を高める 論文読解・データ解析スキル研修】

研究教育協議会 伊藤央奈

論文読解やデータ解析のスキルアップを目的に、福島県立医科大学の日高友郎先生を講師に迎え、2 月 13 日（木）に研修会を開催しました。

今回は、医療・保健統計において避けて通れない「重回帰分析」に焦点を当て、ご講義いただきました。重回帰分析は、ひとつの結果に対して複数の要素が同時に影響を与えているような場合に、それぞれの影響を分けて調べるための方法です。特に、結果に影響を与えるほかの要因（交絡因子）も一緒に考えることがとても重要です。こうすることで、調べたい要素と結果との真の関係が見え、より正確で信頼できる分析結果が得られます。

研修では、理論的な解説に加えて、実際の研究データを用いた具体的な解析手順の紹介も行われ、実務への応用を可能にする内容でした。参加者からは「統計への苦手意識が薄れた」「現場で役立てたい」といった前向きな声が多く寄せられ、統計的な視点を持って論文を読み解く力や、現場でのデータ活用力の向上が期待されます。さらに、参加者からは演習の機会を求める声もあり、今後の研修では実践的なトレーニングを検討しています。



【非常災害時の栄養・食生活支援に向けて】

公衆衛生協議会

佐藤三佳

公衆衛生協議会では、非常災害時の栄養・食生活支援をテーマとして、2024年度の研修会を開催しました。内容は、パッククッキングの説明と実習、市販の非常災害食の試食と意見交換、県内外で発生する災害への支援を行う JDA-DAT 等の情報共有です。

パッククッキングは食材を入れたポリ袋を鍋にて湯せんで加熱するだけで料理ができる調理法で、ガス・水道・電気などのライフラインが使用不可能でも、簡単に食事を作って食べることができます。本研修では、提示された献立を作るのではなく、災害時の活用を想定して、常温可能で入手しやすい・備蓄可能な食材をもとに 90 分間内に各班で対象者・献立をその場で検討、主食・主菜・副食等を作ることとしました。乳幼児、学童、高齢者など、避難所等での食事に配慮を要する対象が想定され、全部で 11 の献立が時間内に完成しました。パッククッキング初体験者が多くを占めていましたが、基本の献立を参考としたのみで、班内で協力して限られた時間内に様々な料理を完成させたことは、多くの学びとなり、自治体等での研修にも活用したいという声も聞かれ、有意義な研修となりました。



【2024 年度地域活動協議会研修会報告】

フリーランス・栄養関連企業等協議会

関場治美

東北地方は全国でも塩分摂取が多いので、地域の健康長寿を考えると、減塩はとても大切なこと。塩を控えても美味しく作るコツはある？学校給食にその答えがありました。小学校栄養教諭上原子昌代さんに「出汁を利用した減塩メニュー」と題して、鰹や昆布、野菜の出汁を効かせることで化学調味料を使わずとも薄味で美味しく食べられること、よく噛むことで素材の味を楽しめるようになり、それが減塩につながることを学びました。

野菜の旨味については、たくさん使うことで出汁の役割をする、1つずつ加えては炒めていくと野菜の旨味も出やすくなる、さばと鰹の混合出汁と組み合わせると汁の旨味が増して薄味でも美味しい。調理法では炒り煮を作るときは水分を飛ばして仕上げると少ない調味料でも塩分が濃縮されて美味しく感じる、仕上げに削り節をかけて風味を出す、赤みそより塩分の少ない白味噌で魚の味噌漬焼きを作る、調味料は減塩タイプを使うなど。

子どもを通して大人も減塩を学べる学校給食は、地域の健康につながっていますね。



【児童生徒が食力を身につける学校給食「だいすきふくしまの日」について】

県北支部 早田陽子

福島市では『福島型給食推進事業』の一環として、次の2点を目的とした「だいすきふくしまの日」を毎月実施しています。

- ①子どもたちが地産地消の意識を育むことを目的に本市産米、果物、野菜、特産品等の使用拡大を図る給食を提供すること。
- ②単独世帯が増える等世帯構造や働き方が多様化する中、継承が難しくなっている郷土料理を学校給食へ取り入れることで、自分の住む地域を知る貴重な機会を創出し、子どもたちの思い出に残る給食となるよう「福島市の伝統や文化を伝える献立」を実施すること。

実践例としては、郷土料理である「いか人参」や「ひき菜炒り」、立子山地区特産品である凍み豆腐を使った「凍み豆腐のごまあえ」等の提供です。また、献立表や給食だよりへ献立にまつわる伝統や文化を記載し、給食実施日には校内放送でそれらをお知らせしています。子どもたちからは「初めて食べたけれどおいしい。」「郷土料理をなぜ食べるのかわかった。」等の声が聞かれました。

今後も事業を継続し子どもたちが食を通じた体験や実践を積み重ねて食力を身につけることを願っています。(食力(しょくりょく): 福島市造語。「食」に関する様々な体験をとおして、「食」の知識と「食」を選択し実践する“力”のことをさしています。)



凍み豆腐のごまあえ



凍み大根の煮物

【2024年度 給食指導パネルシアター研修会】

学校健康教育協議会 上原子昌代

子どもが見て、触れて、楽しく学べる給食指導手法を学びたいという思いから7月27日郡山市中央公民館堤下分室において福島県パネルシアター第一人者の大関三千子先生をお迎えし研修会を行いました。パネルシアターとは布のボードに絵や人形を貼ったり剥がしたりして物語を演じる人形劇です。大関先生のパネルシアターでは、場面展開できる仕掛けや手足が動く人形を使い、声のトーンで複数の登場人物を演じる技を見せていただきました。カレーライスのパネルシアターではガスコンロに火がつく仕掛けや、鍋の蓋を開けるとアツアツの湯気が出る仕掛けなど想像力が掻き立てられ、まるで実際に料理しているような体験をして、いつの間にかお話に引き込まれ夢中になっていました。受講者からは是非、自分たちもパネルシアターを演じてみたい、人形を作って子どもたちに指導を行ってみたい強い希望で、今度は9月29日郡山市富田西地域公民館において同講師による人形作りと演じる操作の方法を学ぶための研修会を行いました。大関先生のように滑らかにはいきませんが受講者それぞれが何度も練習し、自分の人形を使った給食指導を行うことができました。私は子どもが目を輝かせながら聞いてくれたのが印象的でした。

今後も児童生徒への指導に活かせる研修会を企画運営していきたいと考えております。



(編集後記)

本会の各支部・協議会の事業等が活発になり「栄養ふくしま」で伝えられなかった活動と、2025年度大阪・関西万博における大阪ヘルスケアバビリオンでの郷土食の展示についてご紹介しています。お忙しい中、原稿をお寄せくださいました皆様に感謝申し上げます。

発行日	2025年7月1日
発行者	公益社団法人 福島県栄養士会
編集責任者	大塚綾子
編集員	田口美智子 田村有香 小林明子 五十嵐好恵 上原子昌代
印刷所	有限会社 円谷印刷