



# 埼玉ニュース No.74

発行責任者；公益社団法人 埼玉県栄養士会 広報部  
 〒330-0063 さいたま市浦和区高砂 3 - 10 - 4 埼玉建設会館内  
 電話 048-866-7925 ・ FAX048-866-7926 （事務局開設時間 9:00～16:00 ・ 月～金）  
 E-mail : s-eiyou@fancy.ocn.ne.jp  
<http://www.saitamaken-eiyoushikai.or.jp>



## 《第56回埼玉県栄養士大会及び公益社団法人埼玉県栄養士会第9回定時総会》

日時 令和3年6月4日（金） 10:00～16:30（受付9:30～）

場所 埼玉県県民健康センター AB大会議室  
 さいたま市浦和区仲町 3-5-1 電話 048-824-4801

### 内容 第1部 公益社団法人埼玉県栄養士会第9回定時総会

第1号議案 令和2年度年事業報告及び収支計算書ならびに財産目録等承認の件  
 監査報告

第2号議案 令和3年度事業執行計画（案）及び収支予算書（案）の件

### 第2部 第56回埼玉県栄養士大会式典

埼玉県知事表彰式

### 第3部 記念講演・特別講演（公開講座）

記念講演「HACCPの義務化への対応について（仮題）」

講師 埼玉県保健医療部食品安全課 渋谷主幹

特別講演「介護保険の改定～栄養関係を中心に～（仮題）」

講師 交渉中

日本栄養士連盟埼玉県支部総会

※総会告示・施設長あて依頼文書同封

### \*介護保険制度の改定（栄養関連）について

当会では個別に対応することはできません。4月以降（公社）日本栄養士会ホームページで質問を受け付けるほか、4月9日以降にQ&Aを公開いたしますので、そちらをご参考にされますようお願いいたします。また、管理栄養士の募集等につきましては、本会の無料職業紹介所として会報及びホームページ等に掲載いたしますのでホームページの職業紹介所様式にてお申し込みをお願い致します。

なお、本会栄養ケア・ステーションから管理栄養士の紹介をご希望される場合は、本会までメールまたはFAXにてご相談をお願い致します。

《栄養一口メモ》 たんぱく質～効率よく吸収するためには～

たんぱく質は、栄養の源である5大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン）のなかで量が多く、細胞の生命活動を担う重要な栄養素です。そのため英語ではprotein(第1に必要な物)といわれています。このたんぱく質を酵素や薄い酸で加水分解すると最後にアミノ酸となります。食品中のたんぱく質は、20種類のアミノ酸から構成されています。このうち人間の体内で作られないので食物から摂取する必要があるアミノ酸を必須アミノ酸（不可欠アミノ酸）と呼びます。たんぱく質の量を十分に摂っても、アミノ酸バランス（量比）が悪いと効率よく利用されないため、毎食必須アミノ酸がバランスよく含まれているたんぱく質を選ぶことが大切です。日本人の食事は穀類のたんぱく質を多く摂るので、アミノ酸バランスを考慮し動物性たんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）を組み合わせた食事をとることが大切です。また、大豆のたんぱく質は他の植物たんぱく質とは異なり、リジンが多く含まれる良質なたんぱく質です。

厚生労働省から発表された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきタンパク質由来エネルギー量の割合(%エネルギー)について、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げられました。高齢者には喫食量が減ってなかなか必要量を摂取できない方も多くみられます。たんぱく質を効率よく吸収するため、たんぱく質の量だけではなく必須アミノ酸バランスも考慮し摂取量を検討しましょう。

参考：「日本人の食事摂取基準（2020年版）」「香川靖雄教授のやさしい栄養学」



人も地球も健康に  
**Yakult**

## 大好きな人に、 ヤクルトを。

<p><b>埼玉ヤクルト販売(株)</b> 〒336-0021 さいたま市南区別所 2-37-17 TEL.048(862)8960</p> <p><b>埼玉東部ヤクルト販売(株)</b> 〒337-0016 さいたま市見沼区東門前 29 TEL.048(685)8960</p> <p><b>かぞヤクルト販売(株)</b> 〒347-0031 加須市南町 3-34 TEL.0480(61)8960</p> <p><b>埼玉西ヤクルト販売(株)</b> 〒358-0021 入間市高倉 5-11-1 TEL.04(2964)8960</p> <p><b>埼玉北部ヤクルト販売(株)</b> 〒367-0021 本庄市東台 4-8-4 TEL.0495(21)8960</p> <p><b>(株)ヤクルト本社 首都圏支店</b> 〒105-8660 東京都港区海岸 1-10-30 TEL.03(6632)8960</p>	
---	--

## 一人ひとりの「おいしかった」を求めて

食の側面から医療・福祉を見つめ支えるヘルスケアフード  
サービス業界のリーディングカンパニーです。

ヘルスケアフードの明日を考える  
**日清医療食品株式会社** 北関東支店

〒330-6020 埼玉県さいたま市中央区新都心 11-2 ランド・アクセス・タワー 20階  
TEL 048-600-2615 FAX 048-600-2625

<http://www.nifs.co.jp>



咀嚼・嚥下困難の方々向け  
「ムース食」