



# 埼栄ニュース No.75

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（公開講座）

記念講演「HACCPの義務化への対応について」

講師 埼玉県保健医療部食品安全課 渋谷主幹

特別講演「介護保険の改定について～栄養関係を中心に～」

講師 公益社団法人日本栄養士会 地域連携事業部長 西村 一弘先生

日本栄養士連盟埼玉県支部総会

☆ 前回同封のハガキにて出欠をお知らせください。欠席される方は、委任状に必要事項をご記入のうえ、押印して送付をお願いいたします。定数に満たない場合は総会が成立いたしませんのでご協力をお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、やむをえず集合による開催を変更し、定時総会は文書審議、埼玉県栄養士大会は延期または中止、講演会はZoomによるリモート開催になる場合もございますので、後日送付される定時総会資料の同封文書並びに5月25日以降の本会ホームページをご確認ください。

## 《研修会のお知らせ》

### ■JDA-DAT（日本栄養士会災害支援チーム）埼玉 FollowUp 研修会

日 時 令和3年6月19日（土）10:00～16:00

場 所 オンライン会議（Zoom）

内 容 午前の部 ①JDA-DAT 埼玉の開始にあたって

（公社）埼玉県栄養士会会長 平野 孝則

②JDA-DAT 埼玉の組織概要と活動内容について

（公社）埼玉県栄養士会副会長（JDA-DAT 担当） 前川 哲雄

ねらい：発災時のJDA-DAT 埼玉の活動内容の把握及び体制について理解し、いざ発災した時に連絡・連携が出来るようにする。

午後の部 ①発災時の机上シミュレーション（発災から被災地活動開始まで）

## ②グループワーク

ねらい：発災し本会に災害対策本部が立ち上がり JDA-DAT 埼玉の派遣についてチームとしてどのような事を行い、準備していくかを机上シミュレーションにて学び実際に活かす。

参加費 無料 定員 40名

対象 JDA-DAT 基本研修会を受講済みの方で JDA-DAT 埼玉の活動への賛同の意思表示を当会へされている方のみ対象です。

■地域ケア会議アドバイザースキルアップ研修会

日時 令和3年6月26日(土) 9:45~15:00

場所 オンライン会議 (Zoom)

内容 ①講義「認知症の方への食の支援」  
講師 常盤苑 管理栄養士 稲葉 由香

②事例検討

③講義2「在宅で食べることをどう支援するか」

講師 済生会栗橋病院 摂食・嚥下障害認定看護師 生駒 紀子

④情報交換 ケア会議において認知症の方の困難事例、成功例、使用ツール等の共有等

ねらい 認知症の方や脳卒中後遺症のある方などの状況を知ること、在宅でどのように食べることを支援していくことができるかを学び、ケア会議での専門職としての助言に活かす。

参加費 1,000円 対象 管理栄養士・栄養士 会員30名

\*上記、■マーク研修会について

申込方法 ①埼玉県栄養士会ホームページ 研修会・イベントの申込みフォームよりお申込みください。

②郵便振込にて、通信欄に研修会名・会員番号・お名前をご記入のうえ、参加費を次の口座へ入金してください。振替払込領収書のコピーを研修会申込書に添付し FAX (048-866-7926) または 郵送にてお申込みください。

振込口座番号 00170-1-73219 名義 公益社団法人埼玉県栄養士会

埼玉県栄養士会研修会申込書

研修会名		開催日	
氏名		会員番号	
連絡先住所	自宅 ・ 勤務先 どちらかに○ 〒	電話	— —
		FAX	— —
勤務先名		E-mail	
備考			

送付先：〒330-0063 さいたま市浦和区高砂 3-10-4 埼玉建設会館内 (公社) 埼玉県栄養士会

TEL 048-866-7925 ・ FAX 048-866-7926

- ※ 関連団体研修会は、当会ではお受けできません。各お問い合わせ先までご連絡ください。
- ※ 申込1件につき、1枚を使用してお申込みください。足りない場合はコピーをしてください。
- ※ 施設長あて文書が必要な方は折り返し封筒に84円切手を貼付し宛名を明記し送付して下さい。
- ※ 既納の受講料は、原則としてお返しいたしません。
- ※ 地域、職域事業部主催の研修会には参加証はお出ししておりません。

《栄養一口メモ》 おやつ（間食）との上手な付き合い方

おやつと言えば3時のおやつが思い浮かびますが、由来は江戸時代に仕事の合間や休憩に間食を摂っていたことに始まります。午後2～3時頃に間食を摂ることが多く、当時の時刻＝「八刻（やつどき）」が語源とされます。当時は1日2食の食文化でしたが、「八刻」に間食を摂り、栄養補給していたと考えられています。現在は1日3食の食文化となりますが、おやつは栄養補給だけでなく楽しみの一つともなっています。

おやつ（間食）は、大人と比べ消化機能が発達していない子どもにとって、大事な栄養源になることは言うまでもありません。加齢、様々な疾病やその治療などにより、食欲の減退を引き起こし、1回の食事の量が少なくなった場合にも間食が必要となります。その他にも仕事の都合などで夕食の時間が遅くなる場合は間食を摂り、帰宅後の夕食の過食を抑えた方が、体内時計を崩さず健康的に食べられるとの報告もあります。また、食べると気分転換になりリフレッシュできる、精神（心）が落ち着くなどの効果だけでなく、人との出会いや一緒に食べることで意思疎通、コミュニケーションを円滑にするなどの効果もあります。とはいえ、好きな時に好きなだけ食べてしまうと、肥満や生活習慣病を引き起こす要因となるため上手な付き合い方が必要です。

ダラダラ食べることによる過食や高血糖、嗜好食品を食べ過ぎて次の食事が食べられなくなり、食事バランスが乱れてしまうことなどの問題が挙げられます。食べる量や時間が重要です。一般的には、幼児などで1日のエネルギーの10～15%程度が適量といわれ、大人では200kcal程度が適量と言われます。次の食事への影響を考慮した量と、時間を決めて規則正しく食べることが重要です。おやつはダメと決めつけるのではなく、その人にあった食べ方を考えられると良いのではないのでしょうか。

（文責 菊地 宏尚）





人も地球も健康に  
**Yakult**

# 大好きな人に、 ヤクルトを。

---

<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
<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
<b>かぞヤクルト販売(株)</b>	〒347-0031 加須市南町 3-34	Tel.0480(61)8960
<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
<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
<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

## 一人ひとりの「おいしかった」を求めて

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

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

咀嚼・嚥下困難の方々向け  
「ムース食」

〒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

FORICA

**栄養支援 スープ**

摂りたい栄養おいしくサポート



豊富な6種類のフレーバー、日替わりでお楽しみ!!

お問い合わせ先:

ホリカフーズ株式会社 東京営業所

〒110-0016

東京都台東区台東2-9-4 (明治安田生命秋葉原昭和通りビル9階)

TEL:03-5846-5096 FAX:03-5846-5095

病院・介護施設様向け

**業務用食材・献立付き食材セット**

調味料・冷凍食材・生鮮野菜・精肉・パン乳製品・豆腐・資材などの業務用食材  
をお届けします。介護施設様向けに毎日の献立と食材をお届けする食材セットや  
温めるだけの簡単キットなども提供  
しております。



**あったか市場**

〒350-0244 埼玉県坂戸市森戸 53-1

TEL 049-279-1777

<https://attakaichiba.co.jp/>

埼玉近郊の業務用食材や調味料仕入れの事ならお任せください。

給食・介護向け食材の頼れるパートナー



株式会社 **オギソ**

取り扱い商品は約 10,000 アイテム

お探しの食材がきっとみつかります。食材・レシピの事なら何でもご相談ください。

本社 さいたま市大宮区上小町 152-2 TEL 048-644-1234 <https://www.ogiso.jp/>

