



埼玉ニュース No.77

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>



《研修会のお知らせ》

■令和3年度第1回生涯教育研修会

日 時 令和3年8月21日(土) 13:00～16:20 (受付 12:30～)
 場 所 WEBによる研修 (Zoomによるライブ配信)
 内 容 講演①食事摂取量低下や腎機能低下の症例における栄養管理 (共催：キッセイ薬品)
 ～臨床現場におけるフルーツ系ゼリーの応用の可能性～

【実務：選択1】

講師 ちゅうざん病院 副院長 吉田貞夫先生

ねらい：高齢者の食事摂取量低下や腎機能低下におけるエネルギー補給の工夫について学ぶ

講演②介護保険の改定から求められる管理栄養士の役割 【基本：必須1】

講師 神奈川県立保健福祉大学名誉教授 日本健康・栄養システム学会専務理事
 杉山みち子先生

ねらい：介護報酬改定2021のポイントと今後の管理栄養士としての取り組みについて学ぶ

参加費 4,000円/会員2,000円 定員 90名 対象 管理栄養士・栄養士

参加申込 URL <https://forms.gle/4Ss9pD13p7gTKecq9>

◇地域活動・東部事業部合同研修会

日 時 令和3年10月9日(土) 10:00～11:30 (受付 9:50～)

場 所 WEBによる研修

内 容 「糖尿病性腎症及び透析患者等に対する在宅での食支援」

講師 キッセイ工業株式会社ヘルスケア部 中沢尚武氏

ねらい：糖尿病性腎症や透析をされている方で退院後の在宅等で食事に困っている方が多く見受けられる。これらのニーズに対応し訪問栄養食事指導等に活かせるよう知識を深める。

参加費 2,000円/会員1,000円 定員 オンライン30名 対象 管理栄養士・栄養士

参加申込 <https://forms.gle/VNTaA15Ww3URkkoJ9>

◇さいたま市・南部事業部合同研修会

日 時 令和3年10月23日(土) 15:00～16:00

場 所 WEBによる研修

内 容 「レシピを輝かせ対象者に作ってみたいと思わせるスキルとは！

～管理栄養士・栄養士の伝達力向上プロジェクト～

講 師 株式会社おいしい健康 三穂彩華氏・青木 茜氏・和田 梓氏

ねらい：いかにレシピを作りたいたと思わせるか。魅力的に伝えられるテーマと料理撮影の工夫などのスキルを習得し、県民の食育活動に生かす。

参加費 2,000円/会員1,000円 定員 オンライン30名 対象 管理栄養士・栄養士

参加申込 <https://forms.gle/sMzjvBqBWQ7knHUr7>

◇2021年度地域栄養ケア 連携会議

日時 令和3年10月9日(土) 13:30～16:30

場所 WEBによる研修

内容 1. 診療報酬・介護報酬の改定に伴う栄養CS・栄養CUとの連携について
2. 栄養士会栄養CSとの連携についての意見交換・情報交換等
3. 各栄養CSと栄養CUからの報告(①のみ)

対象者 ①認定栄養CS・栄養CU代表者、②今後栄養CS/栄養CU認定を希望する事業所代表者

※本研修会は認定の必須研修会となっております。①の該当事業所で欠席の場合は、その理由を記載して提出してください。(様式自由、メール可) また、欠席の場合でも報告書についてパワーポイントにて提出をお願いいたします。

参加申込 <https://forms.gle/CYVqZ75cNX2AdGaBA>

◇ 研修会申込み方法 ; ①参加URL、②埼玉県栄養士会HP掲載の研修会・イベント申込書または下記申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX又は郵送にて申し込みください。

◇ 参加費納入方法 ; 郵便振込にて、通信欄に研修会名・会員番号・氏名を記入のうえ、納入をお願いします。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)または郵送にて入金完了のご連絡をお送りください。

振込口座番号 00170-1-73219 名義 公益社団法人埼玉県栄養士会

■「コミュニティ広場」の開催について (参加費 無料)

本会では各職域事業部でZoomを使用した標記事業を開催いたします。コロナ禍において1人で悩んでいる方や共通の課題を持っている方、各職域事業部で各種相談ができるように企画し、Zoomにより交流をすることで会員間のコミュニティを図りたいと考えております。気軽に申込みください。

①福祉事業部コミュニティ広場

日時 8月28日(土) 13:00～14:00

場所 オンライン開催(ZOOMを使用)

内容 「福祉施設の嚥下食事情について」

①高齢施設、障害者施設での嚥下食事情についての情報交換(疑問や導入方法)

②賛助会員(糊フードケア)からの嚥下調整食分類についての最新情報

参加申込 <https://forms.gle/4LSLzfY6HQkkgd179>

《事務局からのお知らせ》**1. 事務局夏休みのお知らせ**

8月12日～8月16日までお休みをさせていただきます。

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いません。

《栄養一口メモ》 感染症と栄養の関係～免疫を高める食事術～

感染症と栄養は密接な関係にあります。栄養不足では、病気への抵抗力が低下し、重症化しやすく、回復にも時間がかかってしまいます。また、新型コロナウイルス感染症では、2型糖尿病や高血圧、心臓病、慢性腎臓病、肝臓病といった基礎疾患があると重症化されるといわれており、それらは肥満が要因となっています。つまり、栄養(=食事)は少なくとも多すぎてもよくない「ちょうどいい」量を、そして感染症にかからないために、免疫力を高められるような食べ方(食事術)をすることが大事です。

免疫力を高めるといってもまず、「腸内環境を整える」とされています。免疫力の60～70%は腸にあります。腸内細菌を調整するためには発酵食品(納豆・味噌・ヨーグルト等)、食物繊維(ごぼうや蓮根などの根菜、海藻、果物、きのこ類)、オリゴ糖などが必要です。また、免疫細胞を活発にするにはたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)、強化するにはビタミンA(人参・かぼちゃなど)、ビタミンE(アーモンドなどナッツ類や油脂類)、免疫機能を調整するビタミンD(鮭・さばなど)、ミネラル類の亜鉛やセレン、銅、マンガン、ポリフェノール類(ワインやコーヒー等)など、必要な栄養素は数多くあります。

これらをすべて摂ろうとするのはなかなか難しいですが、「主食+主菜+副菜」とそろえることである程度の食品がカバーできます。主食とおかずを数品で、ヨーグルトなどの乳製品といった組み合わせです。おかずから免疫細胞を活性化させるたんぱく質と、腸内環境を整える野菜やきのこ、果物、海藻類を摂ります。

免疫力は食事だけでなく、ストレスや運動・睡眠不足、どうにもしようがない加齢も関係しています。「免疫力を高める食事」は特定の食品にとらわれず、なるべくたくさんのおかずをバランスよく食べること。そして美味しく食べてストレスも和らげていきましょう。 文責：山崎美由紀

~~~~~

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。

お気軽にお問い合わせください。



 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。



人も地球も健康に  
**Yakult**

## 大好きな人に、 ヤクルトを。

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

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」