



埼玉ニュース No.79

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3回生涯教育研修会

日時 令和3年12月11日(土) 13:00~16:30 (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 根拠に基づいた栄養管理1・2 【基本：必須2】

講師 城西大学薬学部医療栄養学科准教授・埼玉県栄養士会副会長 水野文夫

ねらい：栄養管理は根拠に基づいて行われることが重要です。各種ガイドライン等から最新の栄養管理に関する情報を収集し、理解を深めます。

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/nKqpGZY6xW2AsPjJ8>

■令和3年度管理栄養士・栄養士ファースト ステップ (初任者) 研修会

日時 令和4年1月22・23日(土・日)

場所 WEBによる研修 (Zoomによるライブ配信)

内容 1日目 テーマ「オリエンテーション/専門職としての役割と倫理」

講師 公益社団法人埼玉県栄養士会 会長 平野孝則

演習 摂食嚥下困難者への対応

講師 キッセイ食品工業(株) 中沢 尚武氏

テーマ「栄養の指導と栄養ケアプロセス/栄養マネジメントの基本」

講師 公益社団法人埼玉県栄養士会 副会長 水野文夫

2日目 テーマ「日本人の食事摂取基準2020年版の考えとその活用」

講師 城西大学薬学部 助教 加藤勇太

テーマ「小児食物アレルギーへの対応 ~栄養管理及び食事提供に関する注意点~」

講師 埼玉医科大学病院 管理栄養士 関澤 藍

テーマ「介護保険と診療報酬改定における管理栄養士の役割」

講師 公益社団法人埼玉県栄養士会 副会長 前川哲雄

テーマ「地域における栄養ケア~栄養ケア・ステーションの役割~」

講師 公益社団法人埼玉県栄養士会 会長 平野孝則

質疑・応答

ねらい：日本栄養士会の生涯教育制度の理解と共に管理栄養士・栄養士として活動するうえで求められるスキルについて学習する。また、本研修会をきっかけに学習のみならず、相談できる仲間や栄養士会会員同士のコミュニティ作りに繋げる。

参加費 6,000円 / 会員3,000円 定員 50名

対象 就職して3年目以下、およびブランクのある管理栄養士・栄養士

参加申込 URL <https://forms.gle/xhSX1fX5cYTRs8256>

■令和3年度 JDA-DAT 基本研修会

日時 令和4年2月5日（土）～6日（日）10：00～16：00（受付9：30～）

場所 埼玉県栄養士会会議室（ハイブリッド研修）

（会場参加又は Zoom を使用してのオンライン併用の予定です）

内容 1日目 テーマ「JDA-DAT について」【基本：2日間出席で1単位】

講師：埼玉県栄養士会会長 平野孝則

テーマ「埼玉県との災害時における連携協定について」

講師：埼玉県栄養士会会長 平野孝則

テーマ「コミュニケーションスキル」

ビデオ講義

テーマ「埼玉県の災害対策と防災計画について」

講師：埼玉県保健医療部健康長寿課 主幹 堀 寛恵

テーマ「いざという時、どうなる？あなたの食と栄養（仮題）」

講師：味の素ファンデーション（TAF） 齊藤由里子

2日目 テーマ「災害時の食事と特殊栄養食品などの活用について」

講師：埼玉県栄養士会理事 前川哲雄

実習「災害の理解、栄養アセスメントと指導・相談、HUG（避難所支援ゲーム）」

ねらい： 災害時の JDA-DAT の基本的役割と活動内容を理解する。埼玉県栄養士会の JDA-DAT メンバーを増やすとともに、日本栄養士会のリーダー育成研修会に参加することで JDA-DAT リーダーの増員を目指す。

参加費 2,000 円 定員 50 名（会場参加 10 名、オンライン 40 名） 対象 会員

参加申込 URL <https://forms.gle/9jRZJ5MA5tVeDZyh6>

■令和3年度第4回生涯教育研修会

日時 令和4年2月26日（土）13：00～16：30（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 I 「コロナ禍における在宅と病院の栄養に関する連携」（仮題） 【実務：選択1】

～高齢者の在宅医療における栄養管理～

講師 交渉中

ねらい：医療・介護と在宅においてシームレスな栄養管理を目指すために、地域における在宅医療について学びます。

講演 「食品成分表を使った新しいエネルギー値の考え方」

【実務：選択1】

講師 東京食糧専門学校 校長 渡邊智子

ねらい：今回改定された「8訂日本食品標準成分表2021」は、日本人の食事摂取基準に基づくエネルギーや栄養素の過不足の判断をするために必要不可欠です。食品成分表からの確に食品を選び、調理法や摂取量を加味して計算し、個々の適量と照らし合わせて判断することが重要です。

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/yH6gXwx5P7hBuC9d9>

◇ 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研修会名、会員番号、氏名をご記入のうえ、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・氏名を記入し、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。

入金の確認に時間がかかりますので、申し込みと同時に参加費の納入をお願いします。

★振込口座番号 00170-1-73219（ATM 振込店番 0一九 73219） 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南部・さいたま市事業部合同コミュニティ広場

日時 11月19日（土）19:00～20:00

内容；栄養指導をつなぐ

参加申込 <https://forms.gle/aKSnqptE8mgZjida8>

②地域活動事業部

日時 11月25日（木）19:15～20:15

内容；災害時における地域での活動

参加申込 <https://forms.gle/cNe19XmpRuAx9iLW8>

③公衆衛生事業部

日時 11月28日（日）9:00～12:00

内容；今後の栄養・健康づくり業務について

参加申込 <https://forms.gle/CuTd5G2ydMtgkMxv6>

《事務局からのお知らせ》

①賛助会員 丸大食品(株) お歳暮ご案内チラシ封入

②事務局年末年始お休みについて

2021年12月28日（火）～2022年1月5日（水）までお休み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おりません。

《栄養一口メモ》

「メタボのための体重管理術」

メタボリックシンドロームという言葉はだいぶ浸透しているかと思います。ウエスト周囲男性は85cm以上、女性90cm以上という項目をはじめとして血圧や血糖値などの項目があります。詳細の診断基準は厚生労働省のe-ヘルスネット情報に掲載されています。

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-01-003.html>)

肥満気味の方のメタボ率は高く、メタボと言われるとダイエットをしようとする人が多いため、今回はダイエット時の体重管理についてとりあげます。

ついつい結果を早く求めがちなダイエットですが、急激に体重を減らすと筋肉も減少してしまいます。筋肉が減ると体を動かすことが難しくなり、活動量が減ればまた太ってしまいます。理想的な体重減少とは3か月から半年という期間で体重の3%程度を減らすことです。例えば体重60kgの方の3%は1.8kgです。3か月から半年かけて確実に2kgを落とした方が健康的で、元に戻ってしまう「リバウンド」ということはありません。たったそれだけと思うかもしれませんが2kgの減量でコレステロール値や血圧の改善なども見られます。はじめの半年から次の半年と3%ずつ減量して $60\text{kg} - 1.8\text{kg} - 1.8\text{kg} = 56.4\text{kg}$ です。この方は身長が150cmでした。ダイエット前のBMI（体格指数）は $26.6\text{kg}/\text{m}^2$ で肥満でしたが、1年後は $25.1\text{kg}/\text{m}^2$ で標準範囲まであと一歩です。血液検査の結果も改善しました。

このように時間をかけて日々の生活習慣を変えながら少しずつ体重を減らしていくと、負担感が少なく、健康的に確実にダイエットができます。短期間で行うと筋肉量が減って動きにくくなり、ダイエットをやめると元の体重よりも増えてしまう危険性もあります。

皆さんもダイエットするなら体重の3%をひと区切りとし、ゆっくりと時間をかけて確実に健康的にしていきましょう。

(文責：関口礼子)



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

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。

 **あつたか'市場**

〒350-0244 埼玉県坂戸市森戸 53-1


TEL 049-279-1777

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



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・アクシス・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

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

GOS 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見つかります。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/>

