



# 埼玉ニュース No.82

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4年度第1回生涯教育研修会

日時 令和4年8月20日(土) 13:00~16:40 (受付12:50~)

場所 栄養士会研修室及びWEBによる研修 (Zoomによるライブ配信)

内容 講演1「栄養管理のフィジカルアセスメント」(共催:株式会社 明治)【実務:選択1】

講師 済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 谷口 英喜 先生

ねらい: 栄養状態を把握する際、病歴、食背景、各種検査値などの評価を行う。さらにフィジカルアセスメントを実施することによって、多角的に栄養状態を評価することの有用性について学ぶ。

講演2「術後の経腸栄養管理(仮題)」(共催:株式会社 クリニコ)【基本:必須1】

講師 国立研究開発法人国立長寿医療研修センター老年内科医長 前田 圭介 先生

ねらい: 手術患者を安全に、早期回復するためには周術期の栄養管理は重要である。令和4年度診療報酬改定において、新設された実施加算でもあることから、より深く学ぶことが必要である。

参加費 4,000円/会員2,000円 定員 会場20名 リモート80名 対象 管理栄養士・栄養士

参加申込 URL <https://forms.gle/sdRi1HJTtGTHAnwt8>

### ■令和4年度第2回生涯教育研修会

日時 令和4年10月29日(土) 13:00~16:40 (受付12:50~)

場所 栄養士会研修室及びWEBによる研修 (Zoomによるライブ配信)

内容 講演1「食物繊維に着目した栄養商品のニューノーマル(仮題)」(共催:テルモ)【実務:選択1】

講師 医療法人社団悦伝会 目白第二病院 副院長 水野 英彰 先生

ねらい: 今回は、ポストコロナ時代の新たな常識を知る上で重要なキーワード「ニューノーマル」、食物繊維についてご紹介します。

講演2「サーガディアンリズムと時間栄養学(仮題)」【実務:選択1】

講師 交渉中

参加費 4,000円/会員2,000円 定員 会場20名 リモート80名 対象 管理栄養士・栄養士

参加申込 URL <https://forms.gle/7JKo7TQsZ4CTtLZi6>

### ■令和4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10月1・2日(土・日)

場所 栄養士会研修室及びWEBによる研修 (Zoomによるライブ配信)

内容 ①門職としての役割と倫理

②摂食嚥下困難者への対応と栄養情報提供書

③小児食物アレルギーへの対応

④日本人の食事摂取基準2020の理解と活用

⑤栄養ケア・マネジメントの基本

⑥栄養管理における栄養ケアプロセスと栄養食事指導の基本

⑦最新の診療報酬と介護報酬について

⑧地域包括ケアシステムについて

⑨意見交換会 他

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 会場10名 リモート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/6vYsvPRjgVjRFoYS6>

◇ 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

### 《事務局からのお知らせ》

①事務局の夏季休業について

11日(木・祝)から16日(火)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

## 公益社団法人埼玉県栄養士会第10回定時総会報告

公益社団法人埼玉県栄養士会会長

日頃より、本会の事業推進につきましてご理解とご支援を戴き感謝申し上げます。  
標記について、書面審議により実施しましたので下記のとおりご報告させていただきます。  
ご協力ありがとうございました。

### 記

1. 定数報告 (会議運営委員長より)  
正会員数 1,496名 (2022年3月31日現在)  
委任状 543名 議決権行使書 329名 (計 872名) となり  
本総会は成立した。
2. 第1号議案「2021年度事業報告及び収支決算報告並びに財産目録等の承認について」  
増田監事同席のもと吉澤監事より、監査報告があった。  
書面審議(委任状及び議決権行使書)により全会一致で本議案は成立した。
3. 第2号議案「2022年度事業執行計画(案)及び収支予算書について」  
報告事項
4. 第3号議案「役員(理事)改選について」  
選挙管理委員長による経緯説明があった。  
立候補者は18名と定数内であったが、執行部より現状の事業を進めるうえでは現理事数は必要との意見があり、5月17日に推薦委員会を開催し丸山新人候補者を追加した旨の説明があった。総会資料78ページ別表1-1及び1-2の候補者と丸山候補者を加えた19名について理事等選任議決権用紙による信任投票を行った結果、候補者全員が信任された。  
その後の臨時理事会において、代表理事会長に平野孝則が互選により満場一致で再任された。また、副会長には水野文夫氏、前川哲雄氏が再任された。
5. 第4号議案「日本栄養士会代議員選挙」について  
選挙管理委員長から経緯説明があった。  
立候補者は総会資料88ページの別表より6名であったが、本会の定数は7名となっている。そこで、5月17日に推薦委員会を開催し、小川美登里会員を推薦した。小川会員を含めた立候補者7名について選任議決権用紙による信任投票を行った結果、候補者全員が信任された。
6. 発言通告書について(要望書 1通)  
議決権行使書の提出方法についてインターネットで効率的にできるようにして欲しい。  
⇒ 現状では、封書で提出する方法をとっている。定款、選挙規定等と照らし合わせ可能かどうかを検討したい。

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/>

## 《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>)

メタボと言われたら！まず何をしようと思いますか？ ダイエットでしょうか、やはり体重が増えて肥満気味の方のメタボ率は高くなっています。ではどうダイエットをしていきましょうか。今回はダイエット時の体重管理についてお話しします。

つ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ます、活動量が減れば体重が増えてしまいまた太ってしまうことが起こります。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いうリバウンドということがありません。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60kg-1.8kg-1.8kg=56.4kg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26.6kg/m<sup>2</sup>で肥満でしたが、1年後は25.1kg/m<sup>2</sup>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、負担感も少なくなりまた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しまい動きにくくなり、またダイエットをやめてしまい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。



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



## 栄養支援 茶碗蒸し (6種類)

1個(75g)中 エネルギー 100 kcal たんぱく質 5g

～味は全部で6種類 温めても、冷ましても、おいしく召し上がれます～

NEW えび風味



NEW とり風味



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