



# 埼玉ニュース No.84

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4回生涯教育研修会

日時 令和5年2月25日(土) 13:00~16:20 (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 「若い女性からの骨粗しょう症(仮題)」(共催: キューピー株)(実務: 選択1)

講師 上尾中央医科グループ東川口病院 田辺知宏先生

ねらい: 骨粗鬆症は高齢者だけでの問題ではなく、若い女性にも起こりうる問題です。骨粗鬆症の病態を理解し、治療・予防方法の最新情報を習得できれば幸いです。

講演2 「動脈硬化症疾患予防ガイドライン2022の活用について」(実務: 選択1)

講師 埼玉医科大学病院内内分泌糖尿病内科教授 井上郁夫先生

ねらい: 動脈硬化症疾患ガイドラインは概ね5年ごとに更新しています。最新の情報がガイドラインに盛り込まれますので研修会を通じて新しい知識を習得し仕事に活用していただければ幸いです。

参加費 4,000円/会員2,000円

定員 会場15名 リモート80名

対象 管理栄養士・栄養士

参加申 URL <https://forms.gle/gfP6WpJEEpSodfiP8>

### ■令和4年度第5回生涯教育研修会

日時 令和5年3月11日(土) 13:00~16:10 (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「栄養管理のモニタリング・再評価・演習」(基本必修;1単位4-9 演習1単位)

講師 城西大学薬学部 埼玉県栄養士会副会長 水野文夫

ねらい: この研修会は栄養管理プロセスの基礎を学んだ後に、実際に症例を通じて栄養ケアプロセスの使用方法を習得していただく研修に繋がります。今回は座学により栄養管理の基礎を習得していただきます。

参加費 4,000円/会員2,000円

定員 会場15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/2RLSBHSDzMLDBNRS8>

### ■西部・川越市事業部合同研修会

日時 令和4年12月17日(土) 10:00~11:30 (受付9:50~)

場所 WEBによる研修 (Zoomによるライブ配信)

内容 講演「免疫と発酵乳~腸活ライフを充実し、免疫力を高めてコロナに立ち向かおう part2~」

講師 株式会社明治 マーケティングソリューション部マーケティング学術G 深川史麻氏

ねらい: 免疫力を高めることは感染症予防の観点から重要である。昨年からのシリーズ第二弾として腸活ライフをテーマに腸内環境と免疫力に関しての知識を深める。

参加費 2,000円/会員1,000円

対 象 管理栄養士・栄養士 定 員 40名

参加申込 URL <https://forms.gle/4GeE9YUZgnci8MHW8>

### ■学校健康教育事業部研修会

日 時 令和5年2月11日(土) 10:00~11:30 (受付 9:50~)

場 所 WEBによる研修 (Zoomによるライブ配信)

内 容 講演 「学校におけるSDGsの取り組み」 / 「生徒が取り組んでいる献立作り」

講師 学校教育研究事業部副委員長 伊藤和義先生

ねらい ; 「学校におけるSDGsの取り組み」等の事例を知る。

参加費 2,000円/会員1,000円 対 象 ; 栄養士、管理栄養士 定 員 ; 30名

参加申込 URL <https://forms.gle/hujyTgzC1t2fY5WcA>

### コミュニティ広場

#### ◆学校健康教育事業部

日 時 令和4年12月10日(土) 11:00~11:40

場 所 オンライン開催 (Zoom)

内 容 これからの食育につて~授業実践や給食管理における課題と解決に向けた意見交換~

参加申込 URL <https://forms.gle/6yhCDdCzmcJGbNt88>

#### ◆医療事業部

日 時 令和4年12月20日(火) 19:00~

場 所 オンライン開催 (Zoom)

内 容 医療事業部全国研修会報告と統一議題について

会員増と医療事業部運営について/診療報酬改定、PESの普及等、政策課題についての情報共有

参加申込 URL <https://forms.gle/uKWpBRWmPsKMeS9>

◇ 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. 年末年始休暇のお知らせ

12月28日(木)~1月5日(木)までお休みさせていただきます。

### 《栄養一口メモ》 免疫力を高める食事

免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。

栄養バランスの良い食事をする。そして規則正しく食事をとることで、腸が活発に動き出します。さらに、ヨーグルトなどの発酵食品の他にも、食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌叢を改善して、免疫力を高めてくれますので、積極的に摂取するようにしましょう。

腸内の環境も免疫細胞の働きも、人によって大きく異なります。そのため、ある特定の食品を食べれば、免疫力が高まるというわけではありません。また、ある人に効果があったからと言って、別の人にも効果があるとは限りません。免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、バランスよく食べることが一番大切です。

免疫力を高める効果が、特に高い食品をご紹介します。きのこ発酵食品です。

きのこには、腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていますので、免疫力を高めるためにはおすすめの食品です。さらに、それだけではなく、きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。さらに、がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあります。

納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。しかし、発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの中には、胃の中の過酷な環境で死んでしまい、生きて腸に届かないものもあります。しかし、生きて腸に届かないからと言って、善玉菌を増やす効果がないというわけではありません。乳酸菌などの死骸は、腸に届くと腸内の善玉菌の良いエサになり、間接的に善玉菌を増やすことにつながるのです。

参考文献；免疫学 Q&A NPO 法人日本免疫学会、NHK 健康 ch「NHK スペシャル「人体」 万病撃退！“腸”が免疫の鍵だった」（NHK）林野庁情報誌「林野-RINYA-」令和2年11月号  
腸内細菌と健康 e-ヘルスネット厚生労働省

### 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。

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/>



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

**FORICA**

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～



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