



埼玉ニュース No.91

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》

■第59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12回定期総会（総会資料をご確認ください）

総会の出欠に関わらず同封ハガキにて出欠をお知らせください。

また、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します。定員に満たない場合は総会が成立いたしません。皆様のご協力をお願いいたします。

日 時 令和6年6月7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12回定期総会
第2部 第59回埼玉県栄養士大会式典 埼玉県知事表彰式
第3部 特別講演（公開講座） 共催 ㈱森永クリニコ
演 題 「口から食べることへの支援」（仮題）～栄養が足りなくて口から食べられなくなることを予防する～
講 師 日本歯科大学附属病院口腔リハビリテーション科臨床准教授ふれあい歯科ごとう代表 五島 朋幸先生
・賛助会員様による展示
・年会費未納の会員様は当日受付けます。

参加費 無料

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

日 時 令和6年6月15日（土）10:00～16:00 （入室9:30～） <https://forms.gle/By23key3fZjEXBYPA>
会 場 埼玉県栄養士会研修室
内 容 JDA-DAT 埼玉の目指すもの・活動について 埼玉県栄養士会副会長 前川哲雄
JDA-DAT 埼玉の組織概要と特殊栄養ステーション 埼玉県栄養士会常任理事 関口礼子
DiMS の説明・操作練習 埼玉県栄養士会常任理事 前川哲雄
実際の支援について 能登半島地震での支援者
グループワーク「支援に行く際の自己の準備について」
ねらい 発災時の JDA-DAT 埼玉の活動内容及び仕組みや制度を理解しておき支援に行く際の心構えを習得する。
DiMS について理解する。
対 象 会員、JDA-DAT 基本研修会を受講済の方で、JDA-DAT 埼玉の活動へ賛同の意思がある方
参加費 3,000 円
締切日 6月11日（火）



■栄養ケア・ステーション実務者研修会 ＊内容の詳細はホームページ参照）

日 時 令和6年7月20日（土）9:30～16:30 <https://forms.gle/XcixRdWnnbU919RB8>
場 所 埼玉県栄養士会研修室
ねらい 介護報酬・介護報酬改定のポイントをおさえると共に在宅医療者の生活を支える管理栄養士・栄養士の育成を図り、また、訪問栄養食事指導の推進に伴い担当者のスキルアップを図ることを目的に開催します。
参加費 4,000 円／会員 2,000 円 対 象 管理栄養士・栄養士
締切日 7月16日（火）



※認定栄養ケア・ステーションに登録希望の方は7月20日（本研修会）と10月19日（訪問栄養指導育成研修会〈基本編>1日目）を合わせて参加する必要があります。修了証授与と共に栄養ケア・ステーション人材バンクに登録されます。

■2024年度生涯教育研修会年間パスポート申込み

(別紙「生涯教育研修会年間パスポートの発行について」参照)

今年度より、研修会参加費がお得になる年間パスポートを販売いたします。

右 URL または QR コードよりお申し込みください。納入方法は研修会受講料納入と同じです。

○個人用生涯教育研修会年間パスポート（価格：6,000円） → <https://forms.gle/UTa18ZyBbKAjtFKS6>

○法人用生涯教育研修会年間パスポート（価格：7,000円） → <https://forms.gle/pL3Z6QwnjiK8TtUMA>

お申込みされた方には振り込みを確認後、年間パスポートを郵送いたします。

締切日 7月31日(水)

■管理栄養士・栄養士就職説明会参加施設募集

(別紙「管理栄養士・栄養士就職説明会について」参照)

日時 令和6年7月27日(土) 10:00～15:00(予定) <https://forms.gle/CK49Amcsr2RQs4hU8>

場所 埼玉県栄養士会研修室

対象 令和7年度、管理栄養士・栄養士を採用予定の会員就業先施設
(病院、介護保険施設、障がい者施設、児童福祉施設等)

方法 参加者(県内養成校学生)に対して貴施設の説明をしていただきます。

締切日 7月1日(月) *詳細は申し込み後に連絡いたします

■2024年度公益社団法人埼玉県栄養士会研修会等日程(案)

2024.4.27

月 日	曜	時 間	内 容	講 師/対 象/(会 場)
6月7日	金	10:00～16:30	(公社)埼玉県栄養士会 2024年度定時総会	(埼玉県県民健康センター)
			特別講演「口から食えることへの支援」(仮題)	日本歯科大学附属病院口腔リハビリテーション科臨床准教授 ふれあい歯科ごとう 代表 五島朋幸
6月15日	土	10:00～16:00	JDA-DAT follow-up 研修会	(栄養士会研修室)
7月20日	土	9:30～16:30	栄養ケア・ステーション実務者研修会 ※	(栄養士会研修室)
7月27日	土	10:00～15:00	管理栄養士・栄養士就職説明会	説明:会員施設・参加:養成校学生(栄養士会研修室)
8月3日	土	10:00～11:30	栄養の日イベント開催(栄養週間:8月1日～7日)	県民対象
8月31日	土	10:00～16:30	第1回生涯教育研修会	(埼玉県県民健康センター)
		10:00～	肥満症診療ガイドライン 2022 ～栄養管理を中心に～(仮題)	埼玉医科大学国際医療センター 内分泌糖尿病内科 診療部長 教授 栗原 進
		13:00～	ビタミンD不足の栄養管理(仮題)	筑波大学教授 山田 実
		14:40～	褥瘡治癒と栄養管理(仮題)	医療法人三和会東鷲宮病院 院長 水原彰浩
10月5日	土	9:30～16:30	栄養士ファーストステップ(初任者)研修会	(栄養士会研修室)
10月19日	土	9:30～16:30	訪問栄養指導育成研修会〈基本編〉 ※	(栄養士会研修室)
			訪問の心得、病態別栄養管理(GLIM基準、がん、褥瘡ケア、嚥下障害、経腸栄養 等)	
10月20日	日	10:00～16:30	訪問栄養指導育成研修会〈管理栄養士に期待すること〉	(栄養士会研修室)
		10:00～12:00	訪問栄養食事指導の実践(管理栄養士)	
		13:00～16:30	医師・看護師・歯科医師・ケアマネの立場から	
11月16日	土	10:00～16:30	第2回生涯教育研修会	(埼玉県県民健康センター)
		10:00～	地域における管理栄養士への期待 ～多職種連携を進めるために～(仮題)	三愛会総合病院脳神経外科 工藤陽平
		13:00～16:10	日本人の食事摂取基準 2025	東京大学名誉教授 佐々木敏
11月30日	土	13:00～16:00	地域栄養ケア連携会議	認定栄養CS、栄養CUほか (栄養士会研修室)
1月18日	土	12:00～14:30	2025年新年賀詞交歓会	(浦和ロイヤルパインズホテル)
2月1日	土	10:00～17:00	JDA-DAT 基本研修会 1日目	(栄養士会研修室)
2月2日	日	10:00～17:00	JDA-DAT 基本研修会 2日目	(栄養士会研修室)
2月22日	土	10:00～16:30	第3回生涯教育研修会	(埼玉精神神経センター)
		10:00～	エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン 2023 ～栄養管理を中心に～	埼玉医科大学病院腎臓内科教授 診療部長 副院長 岡田浩一
		13:00～	時間栄養学からみた栄養管理とフレイル予防	東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢
		14:40～	認知症と食事	埼玉精神神経センター センター長 丸木雄一

*内容が変更することがあります。また、職域・地域事業部研修会は含まれていません。埼玉県栄養士会ホームページを随時ご覧ください。

《申し込み方法》 ①または②のいずれかの方法でお申し込みをしてください。

① 参加 URL および QR コードを読み取って申し込みフォームで申込みをする。

② 研修会申込書をご記入のうえ FAX または郵送にて申込みをする。

埼玉県栄養士会研修会申込書 (FAX 用)

FAX 048-866-7926

研修会名		開催日	年	月	日開催
参加者名		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		e-mail			
備 考					

《参加費納入方法》①または②いずれかの方法で納入をしてください。●申込締切日までに納入をお願いします。

口座名義：『公益社団法人埼玉県栄養士会』（①②共通）

① ゆうちょ銀行 〇一九店 当座 73219 ② 郵便振替口座 00170-1-73219

郵便振込通信欄に「研修会名・参加者名」を記入し納入してください。既納の受講料は原則返金できません。

* 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。

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

《事務局からのお知らせ》

年会費納入のお願い 令和6年度の会費をまだ納入されていない方は、早急に納入の手続きをお願いします。

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/>

《栄養一口メモ》

～睡眠と健康づくり～

厚生労働省は健康日本21（第3次）における休養・睡眠分野の取り組みを推進するため、「健康づくり睡眠ガイド2023」をまとめました。睡眠は子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、睡眠不足による影響は多岐にわたり、睡眠不足の慢性化は生活習慣病発症リスクを上げ、また、症状の悪化に関連し、死亡リスク上昇にも関与することがわかっています。令和元年の国民健康・栄養調査結果において日本人の睡眠時間の少ないことが示され、また、令和3年のOECD加盟国33か国中最も少ないという結果から、睡眠の確保は重要な健康課題と言えます。「適正な睡眠時間の確保」だけでなく、「睡眠休養感の向上」であり、各年代別に推奨事項一覧として示されました。

（文責：川嶋啓子）

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者※	推奨事項
高齢者	● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

図 睡眠の推奨事項一覧

業務用食材・献立付食材キット

あったか市場

■取り扱い商品■

調味料・乾物品・冷凍食品・介護用食材・とろみ調整食品
日配品・資材など

■献立付き食材キット■

専属の栄養士が作成した
毎日の献立と材料セットが
届きます。毎月イベントに
合わせた行事食もあります



〒350-0244 埼玉県坂戸市森戸 53-1

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

TEL 049-279-1777

FAX 049-279-1888



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式会社

〒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式会社

〒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式会社

〒347-0031 加須市南町3-34
TEL.0480(61)8960

埼玉西ヤクルト販売株式会社

〒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式会社

〒367-0021 本庄市東台4-8-4
TEL.0495(21)8960

株式会社ヤクルト本社 首都圏支店

〒105-8660 東京都港区海岸1-10-30
TEL.03(6632)8960

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

つけ込み10分で

やわらかしっとり 調味料

速効タイプ



Point.1

|自然な
やわらかさ!

Point.2

食塩相当量
0.02g!

Point.3

10分で
効果を発揮!下ごしらえに加えるだけで
やわらか、しとりに!

お魚に!



お肉に!



お野菜にも!

栄養成分
表示
(100g当
たり)

エネルギー 206kcal
たん白質 4.4g
脂質 1.0g
炭水化物 47.3g
食塩相当量 0.2~1.3g

アレルギー情報

特定8品目:なし
特定に準ずる20品目:なし

※カリウム

.....17,800mg

※リン

.....11.5mg

①水または調味液に本品を
よく溶かしてください。本
品の使用量は肉・魚100gあ
たり1.5gが目安です。



②食材(肉・魚)の表面全
体が浸るように①を加え、
冷蔵庫で10分以上つけ込ん
でください。
※前日仕込みも可能です。



③所定のつけ込み時間が
経ったら液切りし、いつも
通り調理してください。
※本品を使用した肉類は、十分
に加熱してください。



使い方ご説明動画



詳しい使い方のご説明はこ
ちらの2次元コードを読み取
り動画をご確認ください

病院・高齢者施設給食に携わる
栄養士の皆さま!



AJINOMOTO 業務用
LINE公式アカウント
配信中!

今すぐ
友だち登録を。

✓毎月のイベント行事食
✓低栄養予防の工夫
✓減塩、スチコン調理など、
6,000種以上のレシピ
などのお役立ち情報を
お届けします。



2次元コードを
読み取って、「追加」で
登録完了です。

