



埼玉ニュース

No.10

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 ・ FAX 048-866-7926
E-mail : s-eiyou@fancy.ocn.ne.jp <http://www.saitamaken-eiyoushikai.or.jp>

◇平成 26 年度公益社団法人埼玉県栄養士会第 2 回定時総会のお知らせ

開催日 平成 26 年 6 月 11 日 (水) 9 : 30 ~

開催場所 埼玉県県民健康センター大会議室 さいたま市浦和区仲町 3-5-1

電話 048-824-4801 (JR 浦和駅西口下車徒歩 15 分、JR 埼京線中浦和駅徒歩 20 分)

○平成 26 年度に役員改選が行われます。選挙告示を近日中に送付いたしますので、会員の皆様に、役員立候補をして戴き、(公社)埼玉県栄養士会のさらなる発展のためご協力を賜りますよう宜しくお願いします。

○総会に参加すると、生涯学習選択振替 1 単位認定 (認定料 200 円)・本会発行「ポイントカード」に 3 ポイント取得できます。ポイントカードをお持ちでない会員様には当日配布いたしますので、会員の皆様！総会には是非ご参加ください。(総会に参加できない方は、必ず委任状の送付をお願い致します。)

※4 月 1 日付で告示、出欠ハガキ (委任状)、立候補届等を送付いたします。

◇平成 26 年度第 1 回生涯教育研修会 (予告)

開催日 平成 26 年 7 月 5 日 (土)

開催場所 埼玉県県民健康センター 2F 大ホール さいたま市浦和区仲町 3-5-1

電話 048-824-4801 (JR 浦和駅西口下車徒歩 15 分、JR 埼京線中浦和駅徒歩 20 分)

内 容 生涯教育オリエンテーション「倫理・守秘義務等含む」 必須 1 単位 (1-1~7)

講師 (公社)埼玉県栄養士会 会長 平野 孝則

講演 I, II, III 「日本人の食事摂取基準 (2015 年版)」 必須 2 単位 (2-3)

講師 東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻 社会予防疫学分野

教授 佐々木 敏 先生

※詳細は 4 月発行予定埼玉ニュースに掲載いたします。

◇平成 25 年度第 3 回生涯学習研修会アンケート集計報告 (回収 71 枚) 参加数 96 名

1. 講演 1 「摂食・嚥下障害の病態について」

①とても参考になった 78% ②参考になった 21% ③あまり参考にならなかった 1%

2. 講演 2 「動脈硬化症疾患予防ガイドライン 2012 年度版と食事療法の位置は」

①とても参考になった 47% ②参考になった 52% ③あまり参考にならなかった 1%

3. 講演 3 「栄養診断の考え方」

①とても参考になった 79% ②参考になった 17% ③無回答 4%

4. 今後、どのような内容・テーマまたは講師を希望しますか

①栄養ケア・マネジメントについて、ケアプラン基本講習

②認知症と栄養、認知症の摂食・嚥下について

③PES についてもう一度講義、NST・NCM・EBN

④腎臓の研修、CKD、GI 値、カーボカウント、消化器系疾患の病態・食事について

⑤病態栄養別に詳しく 1 日、2 日かけて教えてもらえたら嬉しい。

⑥また中村先生の話が聞きたい。 他

◇事務局よりお知らせ

1. 平成 26 年度会費早期納入のお願い

平成 26 年度の会費の納入につきまして 1 月末にコンビニ納入用圧着ハガキを送付いたしました。諸般の事情により日本栄養士会が差出人となっておりますが (公社) 埼玉県栄養士会 会費納入用 です。「埼玉ニュース」「日本栄養士会雑誌」等を滞りなくお届けするためには、会費を速やかに納入していただきたく宜しくお願い申し上げます。

○会費の領収書発行については、次のとおりとしておりますので、ご了承ください。

① 銀行・郵便振込による会費の納入については、原則として領収書は発行せず、銀行・郵便局の振込み受領証をもって代えさせていただきます。

※銀行振込口座 埼玉りそな銀行(普通) 49252・郵便口座 00170-1-73219

名義はいずれも(公社)埼玉県栄養士会です。

② 現金による会費の納入につきましては領収書を発行いたします。

○ご登録いただいている会員情報(姓、現住所、勤務先等)に変更があった場合には、速やかに事務局へご連絡を戴きたく宜しくお願いいたします。

2. 平成 26 年度より新しく生涯教育制度(生涯学習⇒生涯教育)が始まります。「日本栄養士会雑誌」2月号に「生涯教育リーフレット」が同封されておりますのでご確認ください。

《栄養一口メモ》

花粉症にきく食事

花粉症はアレルギー症状の一つで、免疫の過剰反応によって起こります。対策は花粉との接触を避ける事、病院での治療が必要ですが、さらに効果を上げる為に、免疫の正常な働きを保ち、症状を和らげる食事を心がけましょう。



1 バランスのとれた食事をする

主食・主菜・副菜をそろえた食事で栄養素をバランスよくとることが、花粉症のつらい症状を抑える基本中の基本です。特に、脂肪やたんぱく質の摂り過ぎには気をつけましょう。

2 免疫能力を高める食品、アレルギーを抑制する食品を食べる

1つの成分・食品に偏らず、色々な食品を食べる方が効果的です。

◎免疫機能を正常にする成分

免疫器官に協力し、免疫細胞や抗体を作り、その働きを調整します。抗酸化作用を合わせ持つ成分もあります。

- ビタミンA (レバー、うなぎ、緑黄色野菜 等)
- ビタミンB6 (まぐろ、いわし、バナナ 等)
- ビタミンC (野菜、果物 等)
- ビタミンE (アボカド、モロヘイヤ、ナッツ類 等)
- 亜鉛 (カキ、ホタテ、サクラエビ、牛赤身肉 等)
- β-グルカン (きのこ類)



◎抗酸化成分

免疫細胞を傷つける活性酸素の害を防ぎます。

- ポリフェノール類 (緑茶、紅茶、ナス、ブルーベリー、プルーン、れんこん 等)
- カロテノイド類 (カニ、エビ、トマト、サケ 等)

◎腸内細菌のバランスを整える成分

腸内の環境を整え、善玉菌を増やして腸内細菌のバランスを良くすると、免疫が活性化されます。

- 乳酸菌、ビフィズス菌等 (ヨーグルト、納豆、味噌 等)
- 食物繊維・オリゴ糖 (野菜、果物、海藻、豆類、麦、はちみつ 等)

◎アレルギーを防ぐ成分

アレルギー抑制、抗炎症作用があります。

- フラボノイド類 (かんきつ類、リンゴ、タマネギ、大豆 等)

3 症状を悪化させるものを避ける

嗜好品には、鼻づまりなどの症状を悪化させるものがあります。食品には含まれないものもありますが、避けるようにしましょう。

- ◎刺激物 … 香辛料をたっぷり使った料理、辛い食べ物は、鼻の粘膜の毛細血管が広がり、鼻づまりの原因となるうっ血や充血が起こりやすくなります。
- ◎アルコール … 刺激物と同様に、鼻づまりが起こりやすくなります。
- ◎たばこ … 煙に含まれる有害物質が、鼻や目の粘膜を刺激します。

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・アクセス・タワー 20 階
TEL 048-600-2615 FAX 048-600-2625

誰もが願う
すこやかな
明日のために。



Yakult

埼玉ヤクルト販売(株)

さいたま市南区別所2-37-17 〒336-0021 ☎048(862)8960

埼玉東部ヤクルト販売(株)

さいたま市見沼区東門前29 〒337-0016 ☎048(685)8960

かぞヤクルト販売(株)

加須市南町3-34 〒347-0031 ☎0480(61)8960

埼玉西ヤクルト販売(株)

入間市高倉5-11-1 〒358-0021 ☎04(2964)8960

埼玉北部ヤクルト販売(株)

本庄市東台4-8-4 〒367-0021 ☎0495(21)8960

(株)ヤクルト本社 首都圏支店

東京都中央区銀座6-18-2銀座MTRビル10階 〒104-0061 ☎03(5148)8960

栄養管理システム



従来の献立・食数・発注・受払・個人管理機能以外に
新たに「NST管理システム」を発売!!

栄養不良患者を一覧で表示し、早期介入が可能

他職種別に回診記録を入力登録が可能

◇栄養アセスメント ◇栄養シミュレーション

◇スクリーニング書 ◇栄養管理計画書など機能搭載

新発売!

無料出張デモ承ります!!
全国4,000施設導入実績
ノウハウを貴施設に!!

富士テレコム株式会社

担当:フードケア営業部 高橋、田村

〒173-8648 東京都板橋区板橋1-53-2

TEL: 03-3962-1587

FAX: 03-3962-7926

Mail: ajidas@fujitelecom.co.jp



10分 おうちで作るらくらく
ミキサー食レシピ

訪米研
推薦!!

在宅介護に役立つレシピ集が
クイジナートから新登場!!

当社家庭用ミキサーを使って
おうちで介護食が簡単に作れ
ます。毎日使えるレシピを全
16種類紹介!!

監修

医療法人社団
福寿会
福岡クリニック在宅部

中村育子

社会福祉法人
くるみ会
くるみ学園

水野優子

無 料 貸 出 し 実 施 中 !!

往 復 送 料 無 料

フードプロセッサー 3.0リットル容量タイプ!!



多機能タイプ
DLC-N7JPG ¥120,000 (税別)



単機能タイプ
DLC-N7JPS ¥100,000 (税別)



単機能ステンレスタイプ
DLC-N7JSS ¥110,000 (税別)



ハイスピードプロセッサー
CBT-500PRO2 ¥60,000 (税別)

※ 上記以外の機種のお貸出しも可能です(業務用機種限定)。詳しくは当社ホームページをご覧ください。

Cuisinart 株式会社 クイジナートサンエイ

〒111-0042 東京都台東区寿4丁目1番2号 三栄ビル2階

ミキサー食レシピ・無料貸出機のお問い合わせ

受付時間 9:00~12:00/13:00~17:30
(土日祝・弊社休業日を除く)

0120-191-270

web <http://www.cuisinart.co.jp/>