



埼玉ニュース

No.13

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>公益社団法人平成 26 年度研修会予定表

開催日	曜日	時間	内容	開催場所
7月5日	土	9:30~16:40 9:30~11:00 11:10~16:40	平成 26 年度第 1 回生涯教育研修会 講演 1. 生涯教育オリエンテーション(倫理・守 秘義務等) 講演 2~4 「日本人の食事摂取基準 2015 年版」	埼玉県県民 健康センター
9月20日	土	13:00~16:30	平成 26 年度セミナー「牛乳を科学する」 1. 基調講演 (30 分) 2. パネル講話 (3 講義) 85 分 3. パネルディスカッション	埼玉会館 7B
10月4日	土	9:30~16:30	新人研修会 (実務経験 3 年未満の管理栄養士・ 栄養士)	埼玉建設会館 3F 会議室
10月25日	土	9:30~16:30	平成 26 年度第 2 回生涯教育研修会 (スキルア ップ研修) 1. 栄養プロセスの概略 2. 栄養スクリーニング 3. 栄養アセスメント・栄養診断 1・2	埼玉会館 3B
10月26日	日	9:30~16:30	第 2 回生涯教育研修会 1. 栄養アセスメントに基づいた管理計画 2. 栄養管理の実施・モニタリング 3. 症例検討	埼玉会館 3B
11月15日	土	9:30~12:30	ミニ学会	埼玉会館 3B
11月15日	土	13:00~16:40	健康づくり提唱のつどい	埼玉会館 3B
11月29日	土	10:00~16:15	平成 26 年度第 3 回生涯教育研修会 1. 管理栄養士・栄養士の仕事、栄養の指導とは 2. 認知症と栄養 3. がんと栄養管理	埼玉会館 3B
2月28日	土	10:00~16:15	平成 26 年度第 4 回生涯教育研修会 1. 栄養素の消化と吸収 (代謝) 2. 慢性腎臓病食事療法基準 3. 生活習慣病予防における運動指導	未定

※平成 26 年度第 1 回生涯教育研修会 (7 月 5 日) は定員になりましたので、受け付けは終了
させていただきます。

◇福祉事業部研修会

開催日 平成 26 年 7 月 19 日 (土) 10:00~12:30 (受付; 9:30~)

開催場所 埼玉建設会館 2F 会議室 さいたま市浦和区高砂 3-10-4 埼玉建設会館

電話 048-866-7925 (JR 浦和駅西口下車徒歩 10 分、JR 埼京線中浦和駅徒歩 20 分)

内 容 ◇講演「排便改善を目的とした整腸効果について」

講師 H+B ライフサイエンス

◇事例発表 2 題

①「男性料理教室における食育」 管理栄養士 黒崎理佳 会員

②「手で食べることを経験しよう」 管理栄養士 加藤 章子

◇グループワーク

参加費 2,000 円/会員 1,000 円

定 員 30 名

申込方法 研修会申込書に必要事項を記入の上、FAX 又は郵送にてお申し込み下さい。

◇平成 26 年度公益社団法人埼玉県栄養士会第 2 回定時総会報告

平成 26 年 6 月 11 日 (水) 埼玉県県民健康センターに於いて無事終了することが出来ました。

平成 26 年度から 2 年間の役員体制が決まりましたので、下記の通り報告をさせていただきます。

定時総会開催に際しましては、会員・賛助会員の皆様のご協力ありがとうございました。

第 2 回定時総会の詳細は会報誌「いしづえ」(145 号)に掲載させていただきます。

新役員名簿

役 職 名	氏 名	役 職 名	氏 名
監 事	吉澤 俊一	理 事	前川 哲雄
監 事	増田 一	理 事	大神 智子
会 長	平野 孝則	理 事	恩田 理恵
副会長	水野 文夫	理 事	原田由美子
副会長	岡野 治恵	理 事	加藤 章子
理 事	深谷 静香	理 事	土屋 美幸
理 事	川嶋 啓子	理 事	蒲池 祐子
理 事	時田 美恵子	理 事	田丸 瑞穂
理 事	友成 真	理 事	佐藤 恒巳

◇事務局よりお知らせ

1. 平成 26 年度の会費の納入をお忘れではないでしょうか？

◇未納の会員さんには 6 月を持って発送物は停止させていただきます。会費の納入が確認され次第
郵送物は送らせていただきます。退会を希望される方は退会届の提出を必ずお願いいたします。

きりとり

埼玉県栄養士会研修会申込書

研修会名 (開催日)	(月 日)	
送付先住所・氏名	〒 様	会員番号 ;
		TEL ;
		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

☎048-866-7925 ・ FAX 048-866-7926

※ 施設長あて文書が必要な方は折り返し封筒に 82 円切手を貼付し宛名を明記し送付して下さい。

注意事項 ; 既納の受講料は、原則としてお返しいたしません。

《栄養一口メモ》

毎年 6 月 4 日から 10 日までは「歯と口の健康週間」です。今年の標語は 「歯と口は健康・元気の源だ」です。歯や口の健康は虫歯や歯周病だけでなく、歯の喪失も含みます。歯を失うと噛むことができなくなり、軟らかいものばかりとなります。また、食べにくさから、食欲が落ちて栄養不足を招くこともあります。日本人の食生活は急速に変わっています。中でも食生活の欧米化に伴って言われているのが咀嚼回数の減少です。噛むことは歯や口だけの問題ではなく、体全体の健康にも深い関係があります。「噛ミング 30 カミングサンマル」は一口 30 回以上噛むことを目標としています。噛むことは全身を活性化する良い効果があります。噛む 8 大効用～ひみこの歯がいーぜ～に注目して見ましょう。



◇噛む 8 大効用～ひみこの歯がいーぜ～

- ひ 肥満予防 (よく噛むと満腹中枢が働き、満腹を感じ食べ過ぎを防止)
- み 味覚の発達 (よく噛むと食べもの本来の味がわかります)
- こ 言葉の発音をはっきり (よく噛むと口の周りの筋肉が鍛えられます)
- の 脳の発達 (よく噛むと脳細胞の働きが活発化されます)
- は 歯の病気を防ぐ (よく噛むと唾液がたくさん出て虫歯や歯周病を防ぎます)
- が がんの予防 (唾液内の酵素には発がん物質を抑える働きがあるとされています)
- い 胃腸の働きを促進する (よく噛むと消化酵素がたくさんでます)
- ぜ 全身の体力向上 (ぐっと力を入れて噛みしめたいときにも丈夫な歯が必要です)

◇噛みごたえのある食材選び

- ① 硬い物…アーモンド、ピーナッツ、煎り大豆
- ② 繊維が多く噛まないと飲み込めないもの…ごぼう、たけのこ、切干大根
- ③ 弾力性が大きく噛み切りにくいもの…油揚げ、こんにゃく、エリンギ、イカ

乳酸菌 シロタ株 を飲む。



ヤクルト400は、
甘さひかえめ
カロリー
30%カット

ヤクルト400 / ヤクルト400LTは、
ヤクルトレディがお届けしています。

Yakult

埼玉ヤクルト販売(株)
〒336-0021 さいたま市南区別所2-37-17 ☎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 ☎048(685)8960

かぞヤクルト販売(株)
〒347-0031 加須市南町3-34 ☎0480(61)8960

埼玉西ヤクルト販売(株)
〒358-0021 入間市高倉5-11-1 ☎04(2964)8960

埼玉北部ヤクルト販売(株)
〒367-0021 本庄市東台4-8-4 ☎0495(21)8960

(株)ヤクルト本社 首都圏支店
〒104-0061 東京都中央区銀座6-18-2銀座MTRビル10階 ☎03(5148)8960

一人ひとりの「おいしかった」を求めて

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

〒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

<http://www.nifs.co.jp>



咀嚼・嚥下困難の方々向け
「ムース食」