



# 埼玉ニュース

# No.20

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 年度厚生労働省栄養ケア活動支援整備事業

### 「地域栄養ケアユニット多職種協働学習会」の開催について

開催日 平成 27 年 3 月 20 日 (金) 18 : 30 ~ 21 : 00

場 所 カルタス杉戸 (杉戸町学習センター)

北葛飾郡杉戸町大字大島 477-8 電話 0480-31-2111

内 容 講演「全国の地域一体型 N S T から学んだ活動の発展要因」

講師 杏林大学保健学部看護学科 講師 柴崎 美紀 先生

定 員 50 名

参加費 無料

申込方法 研修会申込書に必要事項をご記入の上 3 月 15 日まで FAX (048-866-7926) にて申し込み下さい。

## ◇第 50 回埼玉県栄養士大会・公益社団法人埼玉県栄養士会第 3 回定時総会のお知らせ

開催日 平成 27 年 6 月 10 日 (水) 10 : 00 ~ 16 : 00

場 所 埼玉県県民健康センター 大会議室 (J R 浦和駅西口下車徒歩 15 分)

さいたま市浦和区仲町 3-5-1 電話 048-824-4801

◎総会に参加すると、生涯教育選択振替 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。総会には是非皆様ご参加ください。(総会に参加できない会員様は必ず委任状の送付をお願いいたします。)

※4 月 1 日付で定時総会の告示、出欠ハガキ(委任状)を送付いたします。

※当日 栄養士会年会費の受付もいたします。

## ◇関連団体からのお知らせ

### 1. 一般社団法人臨床栄養実践協会設立記念講演

開催日 平成 27 年 5 月 30 日 (土) 10 時 ~ 17 時 45 分

場 所 アイビーホール青学会館 (地下鉄表参道徒歩約 5 分)

東京都渋谷区渋谷 4-4-25 電話 03-3409-8181

内 容 講演 1 「栄養障害の二十負荷 (DBM) を考える」

講師 神奈川県立保健福祉大学学長 中村丁次 先生

講演 2 「著書「医師と僧侶の間」に学ぶ、医療人のあるべき心」

講師 せんぼ東京高輪病院名誉院長 与芝真彰 先生

講演 3 「医食同源の実践：慢性腎臓病での肥満と痩せへの対処」

講師 日本臨床栄養学会理事長 白井厚治 先生

講演 4 「静脈栄養の基礎とピットホール」

講師 大阪大学臨床医工学融合研究教育センター特任教授 井上善文 先生

シンポジウム「高齢者の栄養管理は適正か」

- ①神奈川県立保健福祉大学教授 鈴木志保子先生「サルコペニア予防のために栄養及び運動法」
- ②愛媛大学医学部附属病院栄養部部長 利光久美子先生「高齢者の癌と栄養 基礎と症例から考える」
- ③臨床栄養実践協会理事長 足立香代子「高齢者を認知症にしないための症例の読み解き方」
- ④東大名誉教授 細谷憲政先生「88 歳、私の食事を通して成分表を考える」

ランチョン

演者 大象(株)中央研究所 BS-Project チームチーム長 キム・ヨンジョン先生

「摂食嚥下障害と低栄養状態の比較分析－韓国と日本高齢者の違い－」

定員 250 名

参加費 10,000 円（非会員）/8,000 円（会員）

申込方法 5 月 10 日締切

一般社団法人臨床栄養実践協会ウェブページ ; <http://www.eiyoudc-2014.com>

## ◇事務局よりお知らせ

### 1. 平成 27 年度会費早期納入のお願い

平成 27 年度の会費の納入につきまして 1 月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。「埼栄ニュース」「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. 埼玉県栄養士会ホームページ「管理栄養士・栄養士ページ」への閲覧について

ユーザー名、パスワードともに「saiei」と入力して下さい。

### 3. 埼玉県栄養士会ポイントカードの活用について

生涯教育研修会の参加で 1 ポイント、本会定時総会参加で 3 ポイント、会員及び賛助会員の紹介で 5 ポイントとなります。また、10 ポイント貯まると研修会費が 1,000 円割引となります。ポイントカードは、生涯教育研修会、定時総会等に参加して戴いた方にお渡ししております。



4. 同封物 「健康増進のしおり 2014-4」

5. 「無料職業紹介所」を本会事務局に開設いたしました。  
求職・求人をご希望される方はご登録をお願いします。



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》 春野菜の効能？

日照時間が長くなり、暖かい日が何日か続き、春らしさを感じる今日この頃です。スーパーの店頭にも春キャベツや菜の花が目立ち始め、セリ、ミツバ、フキノトウやウドなども出始めました。春の野菜や山菜は柔らかな緑が美しいものが多いですね！また、苦みやエグミ成分を持つものが多いでしょうか。

春野菜の苦みの原因の1つとして、植物アルカロイドの存在が挙げられます。植物アルカロイドの成分は漢方薬や抗がん剤など、広く利用されています。デトックスとしての効能も取り上げられているようです。食事で摂る栄養は、薬剤のように濃縮した形ではありませんので、即効性は少ないと言えますが、体に必要な栄養素を同時に複数摂れます。生産や流通の技術革新によって、年間を通して出まわっている野菜も多くなりましたが「旬の野菜」を上手にとり入れ、美味しく頂くと共に食卓を彩りたいものです。今注目を浴びている春野菜の成分を載せました。

#### 《キャベツ》

ビタミンU；胃酸分泌抑制と胃粘膜修復      ビタミンC；風邪の予防、疲労回復、肌荒れ  
ビタミンK；血液の凝固促進、骨の形成に貢献  
お勧め料理；水に壊れやすい水溶性ビタミンを上手に摂るには、柔らかい春キャベツは生で食べるのがお勧め。

#### 《玉ねぎ》

硫化アリル；善玉コレステロール増加により血液をサラサラに・疲労回復  
お勧め料理；硫化アリルを効果的に摂るなら、生かさっと炒める。



#### 《アスパラガス》

アスパラギン酸；免疫強化、胃腸の機能回復、カリウム・カルシウム・マグネシウムの働きを助け利尿促進  
お勧め料理；少なめの湯で蒸し焼きにするとホクホク感と甘みが楽しめます。



#### 《ウド》

アスパラギン酸、クロロゲン酸；抗酸化作用（老化防止、緑の葉の部分に）  
お勧め料理；皮をむいて切ったものを酢水に5分ほど晒す。酢味噌和え、酢の物、サラダがお勧めです。剥いた皮はきんぴらにすると美味しいです。

<h2>乳酸菌 シロタ株 を飲む。</h2>  <p>ヤクルト400は甘さひかえめ、カロリー30%カット</p> <p>ヤクルト400、ヤクルト40011は、ヤクルトレギュラーを濃縮しています。</p>	<p><b>Yakult</b></p> <p>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</p> <p>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</p> <p>かそやヤクルト販売(株) 〒347-0031 加須市南町3-34 ☎0480(61)8960</p> <p>埼玉西ヤクルト販売(株) 〒358-0021 入間市高倉5-11-1 ☎04(2964)8960</p> <p>埼玉北部ヤクルト販売(株) 〒367-0021 本庄市東台4-8-4 ☎0495(21)8960</p> <p>(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</p>
--	---

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