



埼玉ニュース No.68

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》

*新型コロナウイルス感染拡大の影響により各研修会が延期となりました。
 参加申し込みの皆様には大変ご迷惑をお掛けし、お詫び申し上げます。

■ 地域連携合同研修会・令和2年度第1回生涯教育研修会（西部・川越市地域事業部）

日時 令和2年6月27日（土）10:00~16:15（受付9:30~）
 場所 川越西文化会館第3会議室（川越市鯨井1556-1 東武東上線霞ヶ関北口徒歩10分）
 内容 **午前の部 10:00~12:00** 医療・介護・在宅の地域連携の推進に向けた研修
 ①情報提供書を学ぼう ②食形態共有~各施設の嚥下食を学会分類にあてはめてみよう

午後の部 13:00~16:15 第1回生涯教育研修会 【基本必須2単位】

ねらい：生涯教育の基本必須研修として医療及び介護・福祉施設、行政等に勤務する栄養士・管理栄養士に対して、専門職としての基礎知識と、実践的な知識を身につけることができる。

①栄養ケアプロセス ②チーム（多職種）による栄養管理

参加費 4,000円 / 会員2,000円 定員 50名 対象 管理栄養士・栄養士

*上記、■マーク研修会について

申込方法 郵便振込にて、通信欄に研修会名・会員番号・お名前をご記入のうえ、
 参加費を次の口座へ入金してください。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 郵送にて申し込みください。

振込口座番号 00170-1-73219 名義 公益社団法人埼玉県栄養士会

昼食・飲料は各自でご用意いたします。

研修会1週間前を目途に参加証をお送りいたしますので、当日ご持参ください。

定員オーバーにより参加不可の場合は、ご連絡いたします。

□診療報酬改定研修会（医療事業部）

日時 令和2年5月9日（土）14:00~16:00（受付13:30~）
 場所 埼玉会館2階（さいたま市浦和区高砂3-1-4）
 内容 ①研修 令和2年度診療報酬改定情報提供 ②情報交換 埼玉県栄養士会情報提供
 参加費 2,000円 / 会員1,000円（当日会場にて申し受けます） 定員 100名

《事務局からのお知らせ》

- 第8回定時総会告示及び理事立候補届を同封いたします。
 内容をご確認のうえ、総会出席については必ず返信いただけますようお願いいたします。
- 2020年度研修会等日程を同封いたします。開催日・内容が変更する場合がございます。
 随時、埼玉ニュースまたはホームページでご確認ください。

《栄養一口メモ》 栄養バランスとは？

「適量でバランスのよい食事を食べましょう」とよく言われますが、いつ、何を、どのくらい食べればよいか、御存じですか？

健康のために食事が大事なことはわかっているが、実際に「何をどれだけ食べたらいいか」を、知っている方は少ないです。しかし、日本では、食べ方までを含む「食事」という考え方の基本として、「主食・主菜・副菜」というものがあります。エネルギー源となる「主食」、たんぱく質・脂質等の供給源となる肉・魚等が中心の「主菜」、ビタミン・ミネラル等の供給源となる野菜・きのこ等が中心の「副菜」をそろえることで栄養バランスが整いやすくなります。さらに、食事を通じて人との交流を大切にし、1日の食事のリズムを整え、地域特性のある食文化や地域産物を取り入れてみてはいかがでしょうか。また、どのくらい食べるかは、次のようなツールを使うとわかりやすいと思いますので、ぜひ参考になさってください。 (文責 中村里美)

食事バランスガイド からだ・心・くらし・環境に健康な1食

あなたの食事は大丈夫？

1日分 1日あたり2,200kcal ± 200kcal (基本形)

5.7 主食 (ごはん、パン、麺)
1食あたり150g (1人あたり1食あたり)

5.6 副菜 (野菜、きのこ、豆類、海藻類)
1食あたり100g (1人あたり1食あたり)

3.5 主菜 (肉・魚・卵)
1食あたり100g (1人あたり1食あたり)

2 牛乳・乳製品
1食あたり100g (1人あたり1食あたり)

2 果物
1食あたり100g (1人あたり1食あたり)

「3・1・2弁当箱法」

3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

農林水産省

©NPO法人 食生活学実践フォーラム

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。

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」

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

アイソカルサポート
Support

アイソカルサポートシリーズ
ラインナップ

水溶性食物繊維グアーガム分岐物(P490)配合