



埼玉ニュース No.69

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>



《文書審議による埼玉県栄養士会第8回定時総会の報告》

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、第55回埼玉県栄養士会大会の延期および公益社団法人埼玉県栄養士会第8回定時総会は文書審議といたしました。

下記の通り、文書審議の結果をご報告いたします。

- 第1号議案 2019年事業報告、正味財産増減書、貸借対照表及び損益計算書の件
- 第2号議案 2020年度事業執行計画(案)及び予算案の件
- 第3号議案 役員改選の件
- 第4号議案 (公社)日本栄養士会代議員選挙の件

6月5日現在、会員数1450名、うち議決権行使書数289票、委任状520票、計809票となり、定款第18条の規定により本会定時総会は成立いたしました。

東島知子選挙管理委員長より、役員が定数以内であったことによる役員信任票の開票結果について、理事・監事および日本栄養士会代議員の立候補者全員が選任されたとの報告がありました。

以上より、議決権行使書によりすべての議案について承認・可決したことを報告いたします。会員の皆様におかれましては、ご理解とご協力を戴き誠に有難うございました。

《研修会のお知らせ》

*新型コロナウイルス感染症の影響により各研修会が延期および中止となりました。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。

■栄養ケア実務者研修会(共催：地域活動事業部研修会)

日時 令和2年7月18日(土)・19日(日) 9:30～16:50 (受付 9:15～)

場所 埼玉県栄養士会研修室 さいたま市浦和区高砂3-10-4 埼玉建設会館4階

ねらい：埼玉県栄養士会では、地域包括ケアシステムにおける地域栄養ケアの充実を目指し、県内に地域栄養ケアユニットを設置し地域で他職種と顔の見える関係の構築を進めています。この研修会は、地域栄養ケアにかかわる管理栄養士・栄養士の育成を目的に開催します。

また、日本栄養士会認定栄養ケア・ステーション、本会が認定する医療機関における栄養ケアユニット設置の認定条件にもなっています。

お誘い合わせのうえ、多くの皆様の参加をお待ちしております。

内容 1日目 7月18日(土)

- ① 地域包括ケアシステムと管理栄養士の役割
- ② 高齢者の保健指導と介護予防の一体的な実施について
- ③ 診療報酬の改定と介護保険制度における地域連携のポイント
- ④ 栄養ケアプロセスの基本
- ⑤ 栄養ケア・ステーション活動の実際

2日目 7月19日(日)

- ① 自立支援型地域ケア会議の目指すもの
- ② 地域ケア会議におけるアドバイザーの役割
- ③ 訪問栄養食事指導の基本
- ④ 事例から学ぶ訪問栄養食事指導の実践

参加費 8,000円 / 会員 4,000円

定員 20名 (COVID-19感染予防として定員を減らしています)

対象 管理栄養士・栄養士

■令和2年度第2回生涯教育研修会

日時 令和2年9月12日(土) 10:00～17:00 (受付 9:45～)

場所 埼玉県県民健康センター さいたま市浦和区仲町3丁目5-1

内容 ①講演1「 未定 」 (共催：クリニック)

講師 交渉中

(COVID-19感染症の影響で講師等との調整が遅れています。)

②講演2「食物アレルギーの最新情報」 【実務：選択1単位 23-112】

講師 さいたま市民医療センター 小児科 診療部長 西本 創 先生

ねらい： 幼児および学童における食物アレルギーの情報とその対応は基礎知識としてすべての管理栄養士・栄養士等が理解しておく必要があります。

③講演3「糖尿病診療ガイドライン2019～栄養管理を中心に～」

【実務：選択1単位 23-102】

講師 埼玉医科大学医学部教授

埼玉医科大学総合医療センター内分泌・糖尿病内科 泉田欣彦

ねらい： ガイドライン改訂に伴う栄養管理のポイントについて理解する。

参加費 8,000円 / 会員 4,000円

定員 40名 (COVID-19感染予防として定員を減らしています)

対象 管理栄養士・栄養士

■令和2年度第1回生涯教育研修会(川越市・西部事業部)及び川越市事業部研修会

日時 令和2年6月27日(土) 10:00～16:10 (受付 12:30～)

上記研修会は、COVID-19感染予防対策実施のうえ予定通り実施致します。

ただし、すでに定員となっておりますので募集は締め切っております。

今後の研修会の開催については、COVID-19感染症の影響により中止になる可能性がありますのでご了承ください。なお、開催時の参加者におかれましてはマスクの着用、自宅及び入室時の検温、アルコールによる消毒等のご協力をお願いいたします。また、研修会場入室時に「COVID-19感染予防に関する質問票」をご記入いただきますのでご理解をお願い致します。

* 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願います。

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。

《事務局からのお知らせ》

1. 同封物

TNT Geriatric for Dietitian (高齢者栄養療法の基本がわかる、e-ラーニングコンテンツ)
のご案内チラシ

申し込み方法等、詳細については、本会ホームページをご覧ください。

~~~~~

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○<br>〒 | 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。

## 《栄養一口メモ》

体内時計を整えましょう！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、外出自粛が広範囲で行われました。テレワークが増えた、オンライン飲み会で飲酒量が増えてしまった、運動不足で体重が増えたなど、日々の生活リズムがくずれてしまったために心身ともに体調不良をうったえる方が増えているようです。

人間の持つ体内時計は24時間よりも少し長く、季節によって変動する日の出や日の入りの時刻を感じとって、地球環境に身体を合わせるようにできています。それを毎日リセットするのが朝の光と朝食です。朝起きたら、まずはカーテンを開けて太陽の光を見て、それから2時間以内に朝食をとるようにします。また朝食から12時間以内に1日3食をとることが理想です。

朝食をしっかりすることで、脳が活性化し仕事の効率や体の状態をアップしてくれます。朝食をとらないと、何も口にしない時間が長くなり、筋肉のたんぱく質を分解してエネルギーを作り出してしまうため、筋肉もなくなり体力低下にもつながります。

朝食には炭水化物だけでなく、たんぱく質を摂るように心がけましょう。朝のたんぱく質は筋肉をつくるのに効果的です。トーストにはゆでたまご、ごはんには焼き魚や納豆を組み合わせ、野菜料理も1品加えると良いでしょう。朝食をとる習慣がない方は今が食べ始めるチャンスです。ツナサンドや鮭おにぎりから始めてみてはいかがでしょうか。

生活リズムがくずれてしまうと心身ともに疲れやすく、免疫力も低下してしまいます。起床時間や食事の時間は、平日休日ともに変えること無く、自分なりのルーティーンを作るようにして体調を整えていきましょう。（文責：田村真紀）



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

## 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。



咀嚼・嚥下困難の方々向け  
「ムース食」

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・アクシス・タワー 20階  
TEL 048-600-2615 FAX 048-600-2625



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 |