



埼玉ニュース No.71

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》

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いたします。なお、中止の場合は 1 か月前までにホームページに掲載いたしますので、ご確認をお願いいたします。

■ 令和2年度第3回生涯教育研修会

日 時 令和2年11月7日(土) 13:00～16:00 (会場受付 12:45～、WEB12:40～)
 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)

内 容 講演Ⅰ「褥瘡と栄養管理」 【生涯教育：実務23-120】
 講師 東鷲宮病院院長 水原 章浩 先生

ねらい：入院中や介護保険施設、在宅における褥瘡の予防や治療に対して栄養管理は重要です。そこで、最新情報を含めてチーム医療における管理栄養士の役割について学びます。

講演Ⅱ「腸内環境に着目した栄養ケア」 【生涯教育：実務2-6】
 講師 目黒第二病院副院長 水野 英彰 先生

ねらい：シンバイオティクスによる有用性が明確になりつつあり、消化機能のみでなく感染対策においても重要となっています。その活用方法やメカニズムについて学びます。

参加費 4,000円 / 会員2,000円 対 象 管理栄養士・栄養士

申込方法 埼玉県栄養士会ホームページ「研修会・イベントのフォーム」から、又は下記申込方法にてお申込みください。

参加方法 ①会場参加 定員20名 ②WEB配信での参加(ZOOM) 定員100名

*お申込みの際に①または②と明記ください。②と申し込まれた方は、必ずE-mailアドレスをご記入ください。研修会の前日までに参加用のアクセスIDをお送りいたします。

■ 令和2年度第4回生涯教育研修会（東部地域事業部）

日時 令和2年12月12日（土）13:00～16:00（受付12:45～）

場所 埼玉県栄養士会事務所研修室（さいたま市浦和区高砂3-10-4 埼玉建設会館4階）

内容 講演Ⅰ「栄養アセスメント」 【生涯教育：基本必須2単位 4-3、4-4】
講演Ⅱ「栄養診断」

講師 城西大学薬学部医療栄養学科准教授・埼玉県栄養士会副会長 水野文夫

ねらい：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。

参加費 4,000円 / 会員2,000円 定員 20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。

□ 西部地域・勤労者支援事業部研修会

日時 令和2年11月27日（金）10:30～12:30（受付10:15～）

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）

内容「健康支援型配食サービス事業」について

ねらい：地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン（厚生労働省）を学び、配食サービス事業の理解を深める

参加費 2,000円/会員1,000円 対象 管理栄養士・栄養士 定員 15名

*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、
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。

飲料は各自でご用意願います。 参加費は当日会場にてお受けいたします。

◇ （公社）日本栄養士会主催 e-ラーニング のお知らせ

日本栄養士会雑誌9月号及び（公社）日本栄養士会ホームページにてご案内のとおり、下記e-ラーニングを開催いたします。

受講期間 11月1日（月）～11月30日（火）

① 日本栄養士会・日本病態栄養学会認定 がん病態栄養専門管理栄養士認定制度

「2020年度がん病態栄養セミナー」

② 摂食嚥下リハビリテーション分野「2020年度初任者研修」

③ 特定保健指導担当管理栄養士認定制度「2020年度保健指導担当者研修会<初任者研修会>」

*講座内容受講料申込方法等につきましては、（公社）日本栄養士会ホームページを確認ください。

《事務局からのお知らせ》

1. 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）

お申込み方法等、詳細については、本会ホームページをご覧ください。次回開始は12月1日からを予定しております。

2. セミナー等の動画配信のご案内

各種学会等、セミナーが中止となっております。そこで、このたび会員サービスとして賛助会員より、セミナー等各種コンテンツによる動画配信の案内を頂いております。詳細は、本会ホームページ「管理栄養士・栄養士のページ」をご確認ください。

3. チラシの封入

①第3回生涯教育研修会のご案内

②賛助会員 ㈱日本医療企画様⇒教材等のご案内チラシ

~~~~~

## 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いません。

《栄養一口メモ》 豆類の栄養と効能

からだの免疫力を高める～畑の肉～

「豆」と一口にいっても、大豆、小豆、いんげん豆、金時豆、グリーンピース・・・と数種類あります。これらの豆に等しく含まれているのがたんぱく質です。含有量を比べてみると、牛肉は約20g、まぐろは約24gに対して、国産大豆は約35g含まれており（いずれも100g当たり）、「畑の肉」といわれ、日本では古くから食べ続けられてきました。

脳年齢を若く保つ～レシチンやビタミンB1が豊富～

大豆や落花生は脂質を多く含み、小豆、いんげん豆、そら豆は糖質を多く含みます。脂質のひとつで、大豆に多く含まれるレシチンは、脳の働きを高めることで知られています。また、からだに不足しがちなビタミンB群やビタミンEが豊富に含まれています。とくに、ビタミンB1が豊富で、B1は糖質がエネルギーに変わるときに欠かせないビタミンです。不足すると、ブドウ糖が完全燃焼せずに疲労物質がたまり、記憶力や集中力のダウンにつながります。

ホルモンの材料にもなり、ポリフェノールの一種であるイソフラボンは、「植物性の女性ホルモン」とも呼ばれ、からだに入ると女性ホルモンのエストロゲンに近い働きをするといわれています。

便秘・がん予防に食物繊維が腸内洗浄

豆には100g当たり約17～20gとたっぷりの食物繊維が含まれています。食物繊維は、便のかさを増やして便秘を解消し、大腸がんを予防します。また、コレステロールや発がん物質を排泄し、腸に老廃物や腐敗物がたまらず、いつもキレイな状態で腸を維持できます。また、ナトリウムイオンの排泄を高める働きがあるため、血圧の安定に効果的です。カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などミネラルが含まれており、相互に作用して健康的なからだを作ります。カルシウムはたんぱく質と結合されているために、吸収されやすくなっています。 参考文献：永山久夫「からだイキイキ豆食生活」



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

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 |