



埼玉ニュース No.72

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 ①栄養アセスメント ②栄養診断 【生涯教育：基本必須2単位 4-3、4-4】

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。

対象 管理栄養士・栄養士

参加費 4,000円 / 会員2,000円 対象 管理栄養士・栄養士ほか どなたでも

申込方法 埼玉県栄養士会ホームページ 研修会・イベントの申込みフォームまた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5回生涯教育研修会

日時 令和3年2月13日（土）12:40~15:50（受付12:30~）

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①「感染症対策における脱水リスク管理と栄養」（共催：㈱クリニック）

【生涯教育：実務25-101】

講師 済生会横浜市東部病院患者支援センター長 周術期支援センター長
 栄養部長 谷口 英喜先生

ねらい：脱水症状の対処についての知識を深め、リスクマネジメントを行うための必要な栄養管理について理解する。

講演②「糖尿病診療ガイドライン2019~栄養管理を中心に~」 【生涯教育：実務23-102】

講師 埼玉医科大学総合医療センター内分泌・糖尿病内科 泉田 欣彦先生

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 4,000円 / 会員2,000円 対象 管理栄養士・栄養士ほか どなたでも

申込方法 埼玉県栄養士会ホームページ 研修会・イベントの申込みフォームまた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。

*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。

■「コミュニティ広場」の開催について

本会では各職域事業部でZoomを使用した標記事業を開催いたします。コロナ禍において1人で悩んでいる方や共通の課題を持っている方、各職域事業部で各種相談ができるように企画し、Zoomにより交流をすることで会員間のコミュニティを図りたいと考えております。参加費は無料です。各事業部から日程について発信がありますので、気軽にお申し込みください。

申込方法 埼玉県栄養士会ホームページ 研修会・イベントの申込みフォームまたは下記申込方法にてお申込みください。

*お申込みの際に必ずE-mailアドレスをご記入ください。各開催日の前日までに参加用のアクセスIDをお送りいたします。

(開催予定)

1. 福祉事業部

日時：令和3年1月23日(土) 13:00~14:00

テーマ：感染症について(給食管理で求められた対応等)

◎令和3年新年賀詞交歓会 開催中止のお知らせ

例年開催しております「新年賀詞交歓会」につきましては、未だ新型コロナウイルス感染症が収束していないこと等から、ご来場されます皆さまの健康と安全を第一に考慮し、今年度は開催を見送らせていただくことになりました。例年、皆さま方との交流により、楽しい時間を過ごしてまいりましたので、再開できる日を楽しみにしております。



《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。次回は1月20日までにお申し込みいただきますと、2月1日からの開始に参加できます。

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. 研修会申込方法について

一部、研修会については、ホームページからオンライン申込みができるようになりました。本会ホームページ「研修会・イベント」のページより、参加したい研修会を選択し、申込方法の「参加申込フォーム」よりお申込みください。従来の申込方法でもお申し込みいただけます。

4. 事務局年末年始のお休みについて

12月29日（火）～1月5日（火）はお休みさせていただきます。

~~~~~

### 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》 コレステロールとは？

コレステロールは私たちの体の中にある脂質の一種です。私たちの体の一つ一つの細胞を形成する細胞膜やホルモン、胆汁酸を作る材料となり、体に大切な物質です。コレステロールの多くは肝臓で合成されて血流によって全身の細胞に運ばれます。コレステロールは脂質なので水に溶けやすい特殊なたんぱく質などに包まれ「リポたんぱく質」という粒になって血中を移動します。このリポたんぱく質は脂質の種類や比重の違いでいくつかの種類に分けられます。そのうち主にコレステロールを運んでいるリポたんぱく質が低比重リポたんぱく（LDL）と、高比重リポたんぱく（HDL）です。LDLに結合しているコレステロールを「LDL コレステロール」、HDLに結合しているものを「HDL コレステロール」と呼んでいます。

[悪玉と善玉の違い、食生活の改善がカギ]

LDLは全身の組織にコレステロールを運んでいますが、多くなりすぎると血管壁に沈着して血管を硬くし弾力を失わせます。動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞の原因となるため「悪玉コレステロール」と呼ばれます。一方、HDLは血管壁や組織にたまったコレステロールを回収して肝臓に運ぶ働きがあるので「善玉コレステロール」と呼ばれます。悪玉コレステロール値の上がる大きな原因は脂身の多い肉やバターなどに多く含まれる飽和脂肪酸の摂り過ぎ、野菜など食物繊維の少ない食事が考えられます。そのため、これらの食生活を改善することが効果的です。また、遺伝により高コレステロール血症になりやすい人もいます。いずれにせよ定期的に健康診断を受けて、自分のコレステロール値を知り、動脈硬化を予防しましょう。

参考：「女子栄養大学栄養クリニックのコレステロールを下げる！」





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 さいたま市南区别所 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 |

### 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・アクシス・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」