

No.15

2015.4.25

千葉県栄養士会雑誌

CHIBA DIETICIAN SOCIETY MAGAZINE



公益社団法人

千葉県栄養士会

CONTENTS

学術研究

日本人の食事摂取基準（2015年版）を活用するために その2 — 2

実践事例報告

新人学校栄養士のための献立作成のコツについて ————— 5

活動だより

私の職場 ————— 6

栄養士としての私の地域活動 ————— 7

公益社団法人日本栄養士会管理栄養士・栄養士倫理綱領 ————— 8

学術研究



日本人の食事摂取基準 (2015年版) を活用する ために その2

千葉県立保健医療大学
健康科学部栄養学科
渡邊 智子

1. はじめに

「日本人の食事摂取基準 (2015年版) : (以下、摂取基準2015)」(報告書: <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>、報告書のポイントをまとめたスライド: <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000056112.html>)^{1~3)} および日本人の食事摂取基準 (2015年版) の要点⁴⁾ をもとに、摂取基準2015を活用するためポイント (エネルギー産生栄養素バランス、減塩) などについて、前回⁵⁾ に引き続き述べる。

2. エネルギー産生栄養素バランス

エネルギー産生栄養素は、いわゆる三大栄養素のことである。食事摂取基準2015では、エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー) が新たに目標量として算定された。従来の脂質と炭水化物の目標量に加え、たんぱく質にも目標量が算定された。このエネルギー産生栄養素バランスは、各々範囲で定められている (表1)。

三大栄養素の呼称を用いないのは、三大栄養素という呼び方が国際的には用いられていないこと、炭水化物のなかにアルコールに由来するエネルギーも含むこと、飽和脂肪酸もこのバランスに含むためである。

エネルギー産生栄養素バランス (表1) には、5つの脚注がある (①各栄養素の範囲はおおむねの値であり、生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の予防の観点からは、

表1. エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー)

年齢等	たんぱく質	脂質 ³⁾		炭水化物 ^{4,5)}
		脂質	飽和脂肪酸	
0~11(月)	—	—	—	—
1~17(歳)	13~20 (16.5)	20~30(25)	—	50~65(57.5)
18~69(歳)	13~20 (16.5)	20~30(25)	7以下	50~65(57.5)
70以上(歳)	13~20 (16.5)	20~30(25)	7以下	50~65(57.5)

1. 各栄養素の範囲については、おおむねの値を示したものであり、生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の予防の観点からは、弾力的に運用すること。
2. 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。
3. 脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。
4. アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。
5. 食物繊維の目標量を十分に注意すること。

弾力的に運用する。②各栄養素の中央値は範囲の中央値であり、最も望ましい値を示すものではない。③脂質は、その構成成分の飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行うこと。④炭水化物にはアルコールを含むが、その摂取を勧めるものではない。⑤食物繊維の目標量を十分に注意すること)。エネルギー産生栄養素バランスは、これらに十分に配慮した注意深い活用を目指したい。そのために、対象者・対象集団のアセスメントが重要である。

3. たんぱく質推奨量とエネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質は、エネルギー産生栄養素の中で唯一、推定平均必要量、推奨量が示されている。したがって、エネルギー制限を行う食事では、たんぱく質については、推奨量の確保とエネルギー産生栄養素バランスの目標量の範囲をめざす。

成人と高齢者のたんぱく質の推奨量は下記の式で算出できる。

成人のたんぱく質推奨量 = 0.72g/kg体重/日 (成人の推定平均必要量) × 1.25 (推奨量算定係数) ……(1)式

高齢者 (70歳以上) のたんぱく質推奨量 = 0.85g/kg体重/日 (高齢者の推定平均必要量) × 1.25 (推奨量算定係数) ……(2)式

このことから、同じ体重であれば、高齢者のたんぱく質質量が高いことに留意する必要がある。

4. 脂質エネルギー比率の変更

食事摂取基準2010の脂質エネルギー比率は、1~29歳 (20以上30未満%E)、30歳以上 (20以上25未満%E) であった。食事摂取基準2015では、1歳以上 (概ねの値: 20~30%E) である。

脂質エネルギー比率の目標量の上限が30%Eになったことは、下記の2つの理由による。日本における脂質エネルギー比率を平成22年および23年の国民健康栄養調査からみると、30~49歳の脂質エネルギー比率の中央値は、男性: 25.8%E、女性: 28.3%Eである。肥満、糖尿病予防や死亡率 (コホート研究からの報告) を考慮すると、欧米で低脂質とされている30%E未満が望ましいと考えられる。

脂質エネルギー比率の範囲が一生懸命になったことは、献立作成、栄養指導は行いやすくなったと言える。

そこで、飽和脂肪酸の目標量の達成にも取り組むたい。飽和脂肪酸は摂取量を少なくすると、心筋梗塞罹患のリスクを小さくできることが介入研究で示唆されているため目標量が設定されている。平成22年、23年国民健康・栄養調査*) では、30~49歳の中央値は、15.2g/日 (男性)、13.8g/日 (女性)、エネルギー比率では6.6%E (男性)、7.6%E (女性) である。

なお、アメリカ・カナダの食事摂取基準*) では、脂質エネルギー比率は、USDA's Continuing Survey of Food Intakes by Individuals (CSFII, 1994~1996、1998) では、31~50歳の中央値は、33.7%E (男性)、32.8%E (女性) であることから、一般の人々が到達可能な、35%Eとしている。

5. エネルギー・産生栄養素バランスから摂取栄養素量を計算してみよう

男性40歳（参照体位、活動レベル）、2650kcal（参考表）で摂取栄養素量を計算してみよう。

たんぱく質は、 $2650\text{kcal} \times 13\% \text{E}/100 = 345\text{kcal} \sim 2650\text{kcal} \times 20\% \text{E}/100 = 530\text{kcal}$ の範囲のエネルギー量で、 $345\text{kcal} \div 4\text{kcal} = 86\text{g} \sim 530\text{kcal} \div 4\text{kcal} = 132\text{g}$ のたんぱく質量をめざすことになる。

脂質は、 $2650\text{kcal} \times 20\% \text{E}/100 = 530\text{kcal} \sim 2650\text{kcal} \times 30\% \text{E}/100 = 795\text{kcal}$ の範囲のエネルギー量で、 $530\text{kcal} \div 9\text{kcal} = 59\text{g} \sim 795\text{kcal} \div 9\text{kcal} = 88\text{g}$ の脂質量をめざすことになる。

炭水化物は、 $2650\text{kcal} \times 50\% \text{E}/100 = 1325\text{kcal} \sim 2650\text{kcal} \times 65\% \text{E} /100 = 1723\text{kcal}$ の範囲のエネルギー量で、 $1325\text{kcal} \div 4\text{kcal} = 331\text{g} \sim 1723\text{kcal} \div 4\text{kcal} = 431\text{g}$ の炭水化物量をめざすことになる。なお、アルコールの摂取量には配慮が必要である。

6. アルコール

アルコール（エタノール）は、人にとって必須の栄養素ではない。少量の飲酒（アルコール摂取）習慣を有する集団がそうでない（飲酒習慣をもたないか、ある一定量以上の摂取習慣を有する）集団に比べて総死亡率が低いという報告は多数存在する^{*)、*)}。同様に、特定の生活習慣病（例えば、糖尿病の発症^{*)、*)}においても類似の傾向が認められる。しかしながら、軽度飲酒者（軽度のアルコール摂取量）で死亡率が減少することは、栄養素としてのアルコール（エタノール）の直接作用とは考えにくく、その理由は様々に議論されており、結論はまだ得られていない。

そこで、対象者のアセスメントを行い、「節度ある適度な飲酒」の範囲（純アルコールで20g程度^{6) 7)}を参考にアドバイスすることが望まれる。

7. 減塩

食事摂取基準2015ではナトリウムの目標量（上限）が下げられた。ナトリウムの摂取源は食塩（塩化ナトリウム）および食塩を含有する調味料であるため食塩相当量（ $\text{g} : \text{ナトリウム}(\text{g}) \times 58.2/23 = \text{ナトリウム}(\text{g}) \times 2.54$ ）も併記されている。一般的な呼称である塩分には、食塩又は食塩相当量としての意味はないので、塩分という呼び方には注意を要すると記載されている。したがって、今後は、食塩相当量と呼ぶようにしたい。

食塩相当量の食事摂取基準は、成人男性では8.0g/日未満、成人女性では7.0g/日未満とされた。一方、2011年に開催された国際連合の専門家会議^{*)}では、生活習慣病対策として社会が行うべき5大課題（問題）が討議され、トップがたばこ、2番目が食塩であった。WHOは世界全体に向けて成人では男女ともに5g/日以下を推奨し^{*)}、日本高血圧学会は成人では男女ともに6g/日以下を推奨している^{*)}。食事摂取基準2015は、これらの2つの値よりも高いが、食事摂取基準が減塩の重要性を軽視しているのではない。食事摂取基準の目標量は、日本人の摂取量の実態を配慮し実行可能性を重視し算定した値である。

したがって、目標量は当面の摂取目標量であることに

留意し、活用したい。

減塩のための工夫は、だしを使う、酸味や香りを効かせる、焼く・揚げる料理の活用、汁を残すなどがあるが対象者が実行可能な減塩情報の提供は、ますます望まれる。

なお、1～11歳では、男子よりも女子の目標量が高い。小児の食塩相当量は、「A：2013年のWHOのガイドライン^{*)}の推奨値（大人）から小児の値を推定エネルギーで外挿した値」と「B：平成22年と23年の国民健康・栄養調査^{*)}の中央値」の中間値（少数第1位を0または5に丸めた）である。Aの値は、1～1歳まで男性が女子より低い。これは、成人の食塩相当量が男女同じ値であるため、子どもの推定エネルギー量に外挿すると女子で高い値になる。Bの値は、8～9歳以外は女子で低い。これらのことから、女子で高い値になっている。したがって、1～11歳の男子と女子の集団では、女子の目標量を目指してみよう。

8. カリウムと食物繊維（目標量の拡張）

カリウムと食物繊維の目標量（下限）は、食事摂取基準2010では成人（18歳以上）にのみ算定されていた。食事摂取基準2015では、小児（1～17歳）にも算定された。これは小児における将来の生活習慣病の予防（発症予防）の重要性とそのためのエビデンスの増加に加え、世界各国の動きに合わせてのことである。

食物繊維は、小児において頻度の高い健康障害には便秘があり、小児期の食習慣はその後の食習慣に影響する可能性があるばかりでなく、小児期の食習慣が成人後の循環器疾患の発症などに影響を与えている可能性があるため、成人では2010年版に比べ目標量が増加した。

この2つの栄養素の給源である副菜（野菜類、藻類、きのこ類）の食生活における重要性をさらに高くなった。

9. コレステロールの算定根拠の見直し

食事摂取基準2010はコレステロールの目標量の算定を行っているが、食事摂取基準2015では行っていない。これは、コレステロール摂取量は低めに抑えることが動脈硬化性疾患の発症予防の観点から好ましいと考えられるものの、その値（目標量）を算定するのにじゅうぶんな科学的根拠は得られなかったためである。「数値の算定が控えられたから自由に食べてもよい」、「実はコレステロールは動脈硬化性疾患とは関係がなかったのだ」ということではない。

ただし、コレステロールは動物性たんぱく質を多く含む食品に含まれるため、コレステロール摂取量を制限するとたんぱく質不足を生じ、得に高齢者において低栄養を生じる可能性があるため注意が必要である。このことから、対象者のアセスメントの重要性がわかる。

10. 目標量の考え方

食事摂取基準2015の目標量は、その数値の範囲内を食べていればその目的（発症予防または重症化予防）を必ず達せられるものではない。目標量は生活習慣病の予防に資することを目的に設定されているが、「生活習慣病の原因は多数あり、食事はその一部である。したがっ

て、目標量だけを厳しく守ることは、生活習慣病予防の観点からは正しいことではない。」と記載されている。したがって、目標量は対象者のアセスメントを行い他の要因も考慮して用いる。

なお、他の指標（推定平均必要量、推奨量、目安量）についても対象者のアセスメントを行い他の要因も考慮し用いる。

11. 妊婦・授乳婦、乳児・児童、高齢者

食事摂取基準2015の参考資料として、妊婦・授乳婦、乳児・児童、高齢者の特に注目すべき事項が記載されている。この3つのライフステージを対象に食事摂取基準を利用する場合は、この参考資料は必読である。

妊婦、授乳婦について、推定平均必要量、推奨量の設定が可能な栄養素については、付加量を示している。また、目安量の設定に留まる栄養素については、付加量ではなく、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量として想定される摂取量が示されている。

乳児・児童については、各栄養素の策定の根拠と値が示されている。

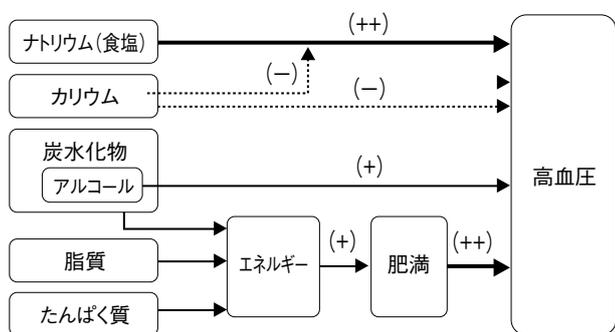
高齢者については、過栄養だけではなく、低栄養、栄養欠乏の問題の重要性の視点から、フレイルティ（虚弱）やサルコペニア（加齢に伴う筋力の減少）などとエネルギー・栄養素との関連について、最新の知見がまとめられている。

12. 生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連

食事摂取基準2015の参考資料として、4種類（高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病）の生活習慣病についてエネルギーおよび栄養素との関連を概説した資料も添付されている。各疾患に対して、栄養素摂取との関連が、特に重要なものに絞り図示（例：図1、図2）され、各疾患と栄養素摂取との関連の全体像が理解できる。

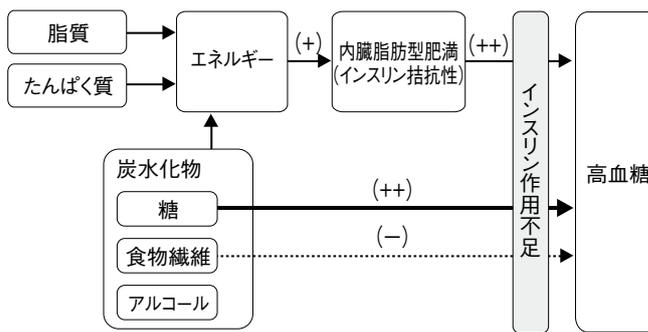
これらの疾患の人を対象とする場合はこのページは必読である。

図1. 栄養素摂取と高血圧との関連（特に重要なもの）



肥満を介する経路と介さない経路があることに注意したい
この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである

図2. 栄養素摂取と高血糖との関連（特に重要なもの）



肥満を介する経路と介さない経路があることに注意したい
この図はあくまでも栄養素摂取と高血糖との関連の概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである

13. まとめ

前回と今回で、食事摂取基準2015を対象者に応じて適切に活用するためのポイントを述べた。食事摂取基準2015の報告書を読むと、数値の裏に秘められた理由や根拠がわかるので、ぜひご覧ください。

食事摂取基準は、厳格に守らねばならないものではないが、おろそかにはできないものであり、目の前の栄養業務に対して、ぴったりとは当てはまらないが大きくははずれないことを目指すものです。最新の食事摂取基準を正しく理解し、正しく使うことは、管理栄養士・栄養士としての責務です。数値の裏の理由や根拠を知り理解し、数値を対象者のための温かみのあるものとし、人間味のある栄養業務を行いましょう。

参考文献

- 1) 菱田明、佐々木敏監修、日本人の食事摂取基準（2015年版）、第一出版、2014年
 - 2) 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課栄養指導室、「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会」報告書、（<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>）、平成26年10月20日
 - 3) 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課栄養指導室、日本人の食事摂取基準（2015年版）版スライド集 <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000056112.html>、平成27年1月31日
 - 4) 解説・監修 佐々木敏、日本人の食事摂取基準（2015年版）、建帛社、2014年
 - 5) 渡邊智子、日本人の食事摂取基準（2015年版）を活用するために その1、千葉県栄養士会雑誌、14、2 - 4、2014
 - 6) 厚生労働省、健康日本21（アルコール） http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b5.html 平成27年1月31日
 - 7) 公益社団法人アルコール健康医学協会、適正飲酒10か条、<http://www.arukenkyo.or.jp/health/base/> 平成27年1月31日
- *）日本人の食事摂取基準（2015年版）に記載されている論文です。論文名の記載は省略しましたので1）をご覧ください。

実践事例報告



新人栄養士のための 献立作りのコツについて

船橋市立三山東小学校
細谷 裕子

新しい職場に赴任されたみなさん、就職おめでとうございます。期待や不安を胸に秘め、仕事を早く覚えようと一生懸命に毎日をご過ごされていることと思います。学校栄養士は一人職場の人も多く、誰にも聞けない、相談できないという人もいらっしゃるのではないのでしょうか。自分の遠い過去を振り返ってみると、前任者が立てた献立を調理員に説明する時、「このメニューはどんな料理になるのだろうか?」と全く分からずに話をしていたことを思い出します。そして今でも、「これでよいのだろうか」と悩みながら毎月の献立を作っています。さまざまな条件の中で、きめられた時間内に、おいしく、安全な給食を作ることは大変な仕事です。料理の本から引っ張ってきて献立をたてても、大量調理にそのまま使えるものはありません。「こんなはずじゃなかった!」などという失敗も何度もありました。ここでは教科書にあるような話ではなく、現場の私の経験をもとに書かせていただきます。

① 学校給食は「正しい食事のお手本」となるものを提供しましょう。

難しいことですが、給食は1食1食が教材。ただ栄養価を満たすための数字合わせの献立になってはいけません。見た目の美しさや味付け、旬の食材を使用し・・・といういろいろ書くとハードルが高くなってしまいますね。たった一つ、これだけは押さえて献立をたてましょう。「この1食で、子どもたちに伝えたいことは何か」。たとえば和食の基本について知らせたいのであれば、一汁三菜の料理を用意する、旬の食材を紹介したければ、旬を盛り込んだおいしい献立を作る、などです。伝えたいことがその日の指導内容の柱になるのです。ただ何となくの1食は給食にはありません。

② おいしい料理を作りましょう。

食に関する指導を推進するためには、給食がおいしくなくてはなりません。素材の味を生かし、だしのうまみを感じられる料理を作りましょう。安全なのは当たり前。おいしい!と期待される給食を出すことが必要です。しかし、それが本当に難しい。同じ献立なのに、下処理の仕方、火加減、材料の炒め加減、ちょっとした心配りなどでまったく味が変わってしまうのが料理です。

A調理員さんがとっただし汁はとてもおいしい、などデータをとり、料理技術を学びましょう。また、ベテランの先輩のところにおしかけ、どんどんおいしい料理のコツを教えてもらいましょう。私事ですが、若いころは夏休みに先輩の学校を訪ね、お話を伺ったり、延々と献立を見せていただいたりしていました。先輩方は嫌な顔ひとつ見せずいろいろな教えてください、ご自分の献立もたくさん紹介してくださいました。若い時だからこそできることですね。

③ データをとっておきましょう。

たとえば同じ野菜でも、季節によって茹でた後の重量が全く違ったりします。また、作業のしかたで野菜の廃棄量も違ってきます。1日1日が自分の勉強の場と思って様々なデータを取りまとめておきましょう。同じ量でも冬に50g提供できたあえ物が、夏場は30gになることもあります。当然味付けも変わりますし、食感も違います。乾物も戻しすぎたひじきはおいしくありません。1つ発見したことや、わかったことがすべて献立を作る土台となります。

④ 出来上がりの1食の量をチェックしましょう。

やっと出来上がった料理を盛り付けてみるとあれ?なんてこともあります。栄養価は満たしているのにこれだけしかないの?とか、反対にこんなに山盛りたくさんになってしまって食べきれない、などということもあります。毎日教室に足を運び、盛り付けられた量を確認しましょう。また、自分で実際に盛り付けを試みるのも良いですね。春雨が長くお玉では盛り付けにくい、とか、このスープは具たくさんで、汁が足りないとか気づくことがたくさんあります。

⑤ 食べ残しの量をチェックしましょう。

その日の献立の評価は、喫食状況がひとつの指標となります。自分の目で見て確認し、次回の改善点のヒントにしましょう。

学校栄養士は、学校に着任した時から給食管理を一手に引き受け、ベテランと同じ仕事をこなさなければなりません。二十歳の時、着任した学校の校長先生に不安のあまり「私のようなものでも役に立つのでしょうか」と言ったことはしっかりと覚えています。けれども学校は子どもたちの笑顔があふれ、「おいしかったよ、ありがとう」という感謝の言葉に毎日励まされる、やりがいのある仕事です。

みなさんが作った給食献立で、日本の将来を支える子どもたちの健やかな成長をささえていってほしいと思います。

活動だより

(中堅栄養士として頑張るみなさんです)



私の職場

D I C株式会社総合研究所
木内 和歌子

千葉県佐倉市にあるD I C川村記念美術館、そこに隣接するD I C総合研究所が私の職場です。

美術館と研究所を合わせると9万坪の敷地面積をもち、初めて訪れたときは自然豊かな環境に驚かされました。美術館庭園では、春の桜と菜の花、初夏のつつじや紫陽花、夏は向日葵、秋の紅葉と、四季おりおりの草花を楽しむことができます。

運営するのは研究所内、カフェテリア方式の社員食堂です。提供は朝・昼・夕の3食ですが、昼食のみカフェテリアで200~250名、朝食と夕食は定食で、3名から20名程度です。

お客様は男性が8割を占め、研究所という名前からデスクワークが多いかと思いましたが、実験作業等で体を動かす事も多い様で、比較的量の多いメニューが人気です。

厨房は、調理師2~3名・栄養士1名・調理補助5名・宴会時の接客係1名で運営しています。

この食堂での特色は、接待や懇親会などでたびたび宴会が行われる事です。お客様の要望にあわせて多種多様な料理を提供するため、調理師の技術が求められます。ここへ勤務して、アンコウやスッポンの調理など初めて目にする事が多く、大変勉強になりました。また、宴会のテーブルセッティング等は私の仕事でしたので、それまで担当だった方に教わりつつ、設備に合ったセッティングを覚えていきました。

栄養士1名のため、業務は献立作成・発注業務・事務処理・調理補助など多岐にわたります。カフェテリア方式の献立作成をするのは初めてでしたので、厨房の設備や時間配分を考慮しつつ、小鉢と麺を含む9種類のメニューを組み合わせるのはなかなか骨が折れました。失敗する事も多々あれど、お客様から「ヘルシーになった」「美味しくなった」とお言葉をいただくと、やりがいのある仕事だと改めて実感しました。

カウンターでの対面接客も初めての経験でしたので、お客様の嗜好が目に見えてわかるのが興味深く、今ではほぼ全てのお客様のお名前と顔が一致できるようになりました。宗教上食べられない食材がある方、アレルギーをお持ちの方はもちろんですが、嗜好の偏った方も大変覚えやすく、カフェテリアのため料理を多く取りすぎてしまう方には、そっと注意をしてみる事もあります。

カフェテリア方式の社員食堂の良い所は、変わった食材や新しい料理などを取り入れやすい事です。スタンダードなメニューと合わせて提供する事で、新しいメニューの人気や、変わった食材への関心度などを観察し、次回からの献立作成に生かしていきました。

苦勞をするのが、日々食数変動するため各メニューの提供数がある程度予測して作らなければならないことです。お客様の出張などで大幅に食数が減る事もあり、食材のロスも少しでも減らせるように工夫をしてきました。逆に、急な来客で食数が増える事もあり、品切れでお客様にご迷惑をおかけしないよう、すぐに調理できる食材を常にストックしています。

残念ながら、4月から別の職場へ異動となるため、11年勤めたこの職場とお別れする事となりました。栄養士としての業務以外にも多くの事を学んだ職場でした。ここで身につけた知識を、次の職場でも生かせるよう努力を続けたいと思います。



栄養士としての私の地域活動



地域活動事業部 中村 信子

私の主な活動は5つあります。

まず、第一に12年続いている永楽台近隣センターの調理室で活動している「永楽台男性料理教室」です。柏市食生活推進員として柏市健康づくり推進員の主催する男性料理教室を3回コースで開催した時、60代以降の男性達が、もっと続けたいというので発足したサークルです。月2回第1・第3水曜日の10時から13時まで行っており、通算175回にもなります。6名から初めて最大で23名ぐらまで、今は15名に落ち着きました。他3名の女性のお手伝いの方達と和食中心の家庭料理を毎回作っています。まるで、中学の調理実習のようにお当番さんが決まっています、私が用意した食材を分配します。レシピの説明の後、調理を始めますが、もうお手の物でいわしの手開きから天ぷらまで、何でもござれです。年間の行事に暑気払いや忘年会等、皆で外に食事に行くことや、年1回ぐらいのバス旅行で勝浦のかつおを食べに行ったり、静岡までまぐろを食べに行ったり、ビール工場の見学や、東大柏キャンパスの学食に食べに行ったりと親睦も深まり、和気あいあいと楽しく活動している料理教室を主宰しております。また、流山の生涯教育の「食」のコースの調理実習を2年間やらせて頂いた男女合わせて35名ぐらいの卒業生のうち今は15名ぐらの方が年2回調理実習をやりたいというので行っています。この2サークルの方々には健康や低栄養・食事のバランスについての食育も取り入れて説明をして来ました。これからは咀嚼や嚥下、認知症も取り上げたいと思っています。地域に密着してライフワークにしていきたいと思っています。

次に、やはり永楽台近隣センターで月に1度第2月曜日の10時から11時半までの「サロンやまびこ」での軽食の提供のお手伝いをしています。このサロンは柏市ふるさと協議会永楽台支部が発足させたもので、独居あるいは、昼間独居の方を民生委員がお誘いしてきて、体操をやったり、季節の楽しみごと、例えば、盆踊りの練習だったり、七夕飾り作りだったり、お雛様や豆まき、体育の日の運動会などの行事やみんなで歌声喫茶のように歌ったり、手品やミニコンサートを聞いたり、`おれおれ詐欺、に注意するように消費生活センターの方が来たり、いろいろな行事を計画する中で季節を感じるような軽食を出しています。お客様70名、協力員38名、総勢110名分を毎回手作りします。ちらし寿司や桜餅、どら焼き、きのこの炊き込みご飯や七夕そうめん、けんちん

うどんやサンドイッチ、甘酒などを提供しています。

そして3番目は君津のさくらクリニックに月3回ほど栄養相談に行っています。疾病の重症化予防のための食事指導活動拠点整備事業における在宅管理栄養士スキルアップ事業のモデル研修を受けたり、産業栄養指導者の資格を取ったり、千葉県糖尿病療養指導士の認定を受けたり、臨床栄養士の認定を受けるべく千葉大学付属病院に研修をさせていただいたり、積極的に研修会に出てスキルアップを図ってクリニックの栄養指導に生かしております。

次に4番目に㈱ベネフィットワン・ヘルスケアに所属して特定保健指導を行っています。家庭や職場に訪問して、健康診断後の初回面談に特化したお仕事ですが、いろいろな方とお話をするととても為になっています。

5番目に今まで働いていた柏市社会福祉協議会のお仕事として要支援1・2の方への介護予防教室の栄養の講義や調理実習を担当させていただいていました。また、包括支援センターの方からのご依頼で地域の方への栄養のお話をしたりしていましたが、27年度から介護保険が改正になり、要支援1・2の方への予防給付の支援を外し、地域支援事業を「新しい総合事業」へ再編成されることと、地域包括ケアが目指されております。柏市では住み慣れた我が家で病気と共存しながらQOLの維持・向上を目指すために何ができるかという命題のために、柏市・東京大学高齢者社会総合研究機構・高齢化率41%の豊四季台団地を再生する（UR都市機構）の3者で議論し、柏プロジェクトが立ち上がりました。

- ①地域のかかりつけ医が合理的に取り組める在宅医療の推進
- ②サービス付き高齢者向け住宅と在宅医療を含めた24時間の在宅ケアシステムの構築
- ③地域の高齢者が地域内で就労するシステムを構築して出来る限り自立生活を維持する「生きがい就労の創成」などに取り組んでいます。

私も、顔の見える関係会議に出席して多職種の関わりが必要だということがわかりました。病院等から在宅復帰するためのリハビリが、特区で訪問リハビリステーションの理学療法士さんからも受けられるようになったり、特区により、歯医者さんに所属していない歯科衛生士さんが口腔ケアに訪問できるようになったりしています。27年度の介護保険制度改定において通所介護の中でリハビリ、栄養・口腔ケア等の専門職が関与する教室などが期待されていくと思うので、広く地域住民に栄養の知識を、広めていく仕事を私もしたいと思っています。

公益社団法人日本栄養士会管理栄養士・栄養士倫理綱領

制定 平成14年4月27日

改訂 平成26年6月23日

本倫理綱領は、すべての人びとの「自己実現をめざし、健やかによりよく生きる」とのニーズに応え、管理栄養士・栄養士が、「栄養の指導」を実践する専門職としての使命1)と責務2)を自覚し、その職能3)の発揮に努めることを社会に対して明示するものである。

1. 管理栄養士・栄養士は、保健、医療、福祉および教育等の分野において、専門職として、この職業の尊厳と責任を自覚し、科学的根拠に裏づけられかつ高度な技術をもって行う「栄養の指導」を実践し、公衆衛生の向上に尽くす。
2. 管理栄養士・栄養士は、人びとの人権・人格を尊重し、良心と愛情をもって接するとともに、「栄養の指導」についてよく説明し、信頼を得るように努める。また、互いに尊敬し、同僚および他の関係者ととともに協働してすべての人びとのニーズに応える。
3. 管理栄養士・栄養士は、その免許によって「栄養の指導」を実践する権限を与えられた者であり、法規範の遵守および法秩序の形成に努め、常に自らを律し、職能の発揮に努める。また、生涯にわたり高い知識と技術の水準を維持・向上するよう積極的に研鑽し、人格を高める。

管理栄養士・栄養士倫理綱領注釈

1) 管理栄養士・栄養士の使命

管理栄養士・栄養士は、日本栄養士会に所属し、すべての人びとの「自己実現をめざし、健やかによりよく生きる」とのニーズに応え、保健、医療、福祉および教育等の分野において、専門職として、この職業の尊厳と責任を自覚し、科学的根拠に裏づけられ、かつ高度な技術をもって行う「栄養の指導」を実践し、もって、公衆衛生の向上に寄与することを使命としている。

2) 管理栄養士・栄養士の責務

管理栄養士・栄養士は、その免許によって「栄養の指導」を実践する権限を与えられた者であり、実践にあたっては、人びとの生きる権利、尊厳を保つ権利、等しく支援を受ける権利などの人権を尊重することが求められる。また、人びとの自己決定権とインフォームド・コンセントを尊重するとともに、科学的根拠に裏づけられた望ましい基準を設定し、持てる限りのより質の高い「栄養の指導」を行い、生命環境の問題について社会に貢献する。社会の期待と信頼に応えるため、自らの心身の健康の保持・増進に努め、常に人格の陶冶および関係法を遵守する。さらに、生涯にわたり高い知識と技術の水準を維持するよう積極的に研鑽するとともに、先人の業績を顕彰し、後進の育成に努める。職務遂行にあたって、品位と信用を損なう行為、信義にもとる行為をしてはならない。また、職務上知り得た個人情報の保護に努め、守秘義務を遵守しなければならない。

3) 管理栄養士・栄養士の職能（栄養の指導）

管理栄養士・栄養士の固有の業務は、「栄養の指導」である。「栄養の指導」は、健康の維持・増進、疾病の予防・治療・重症化予防および介護予防・虚弱支援を実践するための基本となるものであり、個人および集団を対象とし、栄養の評価・診断・計画に基づいた栄養食事療法・情報提供・食環境整備・食育活動等により、生涯をとおしてその人らしく生を全うできるように支援することである。

若干の説明

国民の健康づくりや疾病の予防、介護予防などに果たす食事や栄養の重要性が広く認識され、保健、医療、福祉の分野で管理栄養士・栄養士に求められるものが大きくなってきています。こうした社会の求められるものに応え、その責務を果たすためには、新たな自立とより高い専門性、倫理観が求められています。

こうしたことから、管理栄養士・栄養士が専門職として自らの行動を律するため、(公社)日本栄養士会は、平成26年度定時総会においてこの倫理綱領を定めました。一人一人の管理栄養士・栄養士がこの倫理綱領を理解し、自らを律し、専門職として研鑽に励み、求められるものに応え、その責務を果たしましょう。