

No.17

2015.12.10

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

佐伯矩と栄養士養成への事始め ————— 2

実践事例報告

当院における糖代謝異常妊婦への管理栄養士介入の現状 ————— 4

当院における糖尿病透析予防指導の継続率と有効性について ——— 5

船橋産食材を活用した食に関する指導 ————— 6

活動だより

「日本一おいしいごはん給食」をめざして ————— 7

「施設栄養士としての取り組みと今後の課題」 ————— 8

学術研究



佐伯矩(ただす)と 栄養士養成への事始め

川村学園女子大学
今井 久美子

日本栄養士会が創立70周年を迎えた。時代と共に変容する栄養問題に取り組み始めた活動が、国民の健康維持と向上に努めた貢献として歴史に刻まれ、尊敬の念に堪えない。来年は、栄養士誕生から90年である。昭和20年栄養士規則の制定に始まり、管理栄養士の誕生、管理栄養士国家試験制度への統一、食育基本法の制定、国民健康づくり対策等々、時代の流れに「栄養士の世界がここまで来たか」と、ほくそ笑む人物を思い描く。そう、栄養士の生みの親であり、日本国民の食生活の向上に努めた佐伯矩先生である。先生の活躍は誰もが知っていると言われるであろう。しかし、先生の業績と栄養士の必要性に懸けた熱き思い、本学とも縁があった先生との記録をここに改めて残し、新たな1頁を迎えたいと思う。

わが国における栄養学の普及と佐伯矩

佐伯矩は、明治9年(1876)に岡山県に誕生する。岡山第三高等学校医学部に進学後、京都帝国大学に移り医学の研鑽を積むが、すでに「酸素欠乏が新陳代謝に及ぼす影響」、「米と塩をもって生活できるか否かについての研究」など栄養への関心がみられる。明治35年(1902)、内務省伝染病研究所にて、北里柴三郎の下で細菌学と毒素化学を学び、酵素に興味を抱く。明治37年(1904)、大根中の消化酵素「ラファヌスジャスターゼ」を発見し、大衆の食卓の一品との扱いをされた大根が、家庭医学書に取りあげられるなど、大根がクローズアップされた。明治38年(1905)、牡蠣を用いグリコゲンの研究に着手、滋養剤「グリコナル」創製、三共商店(現:三共株式会社)が製造した。栄養学に指針を向け始め、脚気の論文を発表した。同年、アメリカ合衆国、エール大学大学院に進学し生理学、生理化学を修めるも、アメリカ合衆国滞在中に、まだ、医学の一分野としての研究に過ぎなかった栄養学の独立を目指す思いが膨らむ。父親の重病の知らせを受け帰国を余儀なくされたが、英国、ベルギー、ドイツ、フランスなどを巡り、各国の「栄養問題」を視察しながら帰宅する。ここで得た結論は、「栄養学は第二次的な事柄であり、生化学から一歩抜けでていない。栄養学を総合的に研究でき

る施設を持つこと、栄養学を独立させる。」という宿願であった。大正2年(1913)、日新医学誌の原著編に「養理論」として「栄養」を唱え、生化学からの栄養学の独立を訴え、発展に前進する。

大正3(1914)年、世界に先駆け、私立栄養研究所(以下:私立栄研)を東京芝白金三光町に設立する(その後、芝金杉川口町に移転)。佐伯の理想は「栄養学の確立」と「その実践による食生活の改革」であった。「栄養学を専攻し実験するだけにとどまるならば、実験室において行うことは可能であっても、それはあくまで机上の学問であり、国民に栄養を知らしめ実行せしめる力とはならない。」との決意を示し、一般大衆への「栄養改善事業」を開始し、実践栄養学への転換となった。

大正6年(1917)、栄養学講習会を開催、受講生は医師、高等師範学校の教師であった。栄養学講習会(対象:医師、薬剤師、食品工業技師)、栄養実務講習(対象:女学校の教員)、栄養簡易講習(対象:主婦、諸賄方)を新聞社や「家事と裁縫」社の応援で開催した。同年、栄養教育と栄養の社会的施設への実施として、私立栄研付属工場で3種の「栄養パン」の製品化を行い市販、東京府の小学校に提供した。消化吸收を重んじた「全功パン」はバター、牛乳、卵、糠エキス、カルシウム、鉄を強化したフランスパン、「標準パン」は、英国スタンダード・ブレッドに範をとり、小麦の外皮と胚芽を入れた。満州の高梁を加えた「保健パン」は安価だが、味は今一つだったとされる。

大正7年(1918)、文部省に栄養専門用語を建言した。「営」は身体を作る意味のみであり、「栄」には身体と健康増進としての概念が加味されるとし、国定教科書、官報、広報類の「營養」を「栄養」と改めるべきとした。大衆には、栄養問題などをわかりやすく的確に表す熟語が必要とし、偏食、栄養食、完全食、栄養効率、栄養指導などの専門用語を創作した。

大正7年(1918)、胚芽にはビタミンB(B1)や各種栄養素が含まれていると新聞などで紹介し、胚子米の提唱と試食会を行った。脱穀、搗精の工程に改良を重ね、大正11年(1922)に七分搗米を標準米とし奨励した。

大正7、8年(1918、1919)の凶作から、多くの地域で米騒動や労働運動が広がり、大衆の多くが食料の危機状態に対し不安を抱えた。この状態を治める一案として、佐伯は「経済栄養法」を提唱する。食料危機への不安を軽減するため、安価でも栄養が摂取できることを強調した。「経済献立」と「高価な材料を使用した献立」を作成し、材料に違いがあっても、献立の内容や栄養価に相違が無いこと、味などにも満足がえられるなど理論的な裏付けと誰もが実践できる栄養料理を提唱した。献立表には栄養価と共に食材料費を記した。経済献立は新聞に掲載(平日)された。

その後、栄養問題の推進は国家機関において急務と

し、国立栄養研究所設立建議案を提出、大正9年（1920）9月17日栄養研究所官制が公布され、国立栄養研究所（小石川駕籠町）（以下：栄養研）となり、佐伯は、初代の所長に任命された。

栄養研の第一歩として、結核予防食「日本人一人一日保健食」を作成し、大正博覧会に出展した。さらに、米の精製度と消化吸収率の関係、米糠、動物性蛋白質、栄養食、偏食等に対する基礎研究を行った。新聞による啓発活動として栄養研は、大正11年5月29日から掲載献立や作り方などを長期に掲載した。佐伯はラジオ放送にも出演した。佐伯は、情報の公開を惜しまず発信し、実践栄養学の普及に努めた。大正15年（1926）、佐伯は、国際連盟での初の交換教授に招集された。昭和2年（1927）、パスツール研究所およびロックフェラー財団に招かれ、学会出席、講演を行った。佐伯と栄養研の業績は、世界を駆け巡り、日本の栄養学の世界的普及に貢献した。

栄養学校の設立と栄養士の誕生

大正6年、救済・慈善活動の学校給食では意義がないとし、健康向上を第一の目的とした給食を主張した。大正7（1918）年、東京府の直営小学校に対して給食が実施された。大正12年（1923）、関東大震災での学校給食が好成績を示し、皮肉にもこの業績が給食の基礎となった。

大正12年12月、関東大震災において、東京府社会局は罹災した直営小学校児童に対する栄養給食の実施を開始した。給食は栄養研の献立と調理法により米飯を主食に副食を整えた。炊事員に対し大量調理の実務、すなわち、今日の給食経営管理業務が出来る指導者が必要となった。そこで、日本女子大学家政科および女子高等師範出身者を栄養研にて研修を受けさせた後、栄養部長とか炊事婦長として各小学校に配属した。彼女らは、栄養研の献立によって、炊事員を指揮した。米は七分搗米で一人七勺（100g強）であった。昼食の提供は、栄養状態は好転して平均二百匁（750g）の体重増加と学業成績の向上を認めた。給食による体位の改善と成績向上という効果は、一般校にも給食希望の声を高める要因となった。当時、新聞のインタビューに興味深い記事がある。仕事の感想を訊ねられた彼女らは、「朝遅くとも二時間ぐらいで出来ますし、三時頃には帰れますから、婦人の新職業だと思います。」と語った。関東大震災という苦しい現実であったが、佐伯は、栄養学の専門的知識が関東大震災復興に携わり、実践栄養学には栄養学を専門に学び、資格を有した栄養士の存在の必要性を、胸中にしっかりと刻み、栄養の正しい指導には専門家となる栄養士を養成する以外に無いと決意した。また、震災後の栄養確保の動きに対する世論と共に、女子大出身の栄養部長となる栄養指導者が容易に得られない現実も要因となり、大正14年（1925年）、栄養学校を創設について内務当局に

対し、栄養士の国家による養成の急務を促した。しかし、当時は、関東大震災復興事業も加わり不況時代であったため、国家は新事業に対する財政は困難としたが、栄養士の必要性は痛感するところがあり、私費をもっておこなうという承諾を内務省は佐伯に与えた。大正14年4月、私立栄養研の工場跡地に栄養学校建築、開校した。養成期間は1年間とした第1期生に、約40名の老若男女が集った。講義は、調理理論は佐伯矩、食品加工は原徹一、新陳代謝は杉本好一、食品分析は樋口太郎、ビタミンは藤巻良知、細菌学は加藤正吉と博士の称号を持つ栄養研究所スタッフが教授に当たった。原則として講義中はノートをとることを禁止、放課後それを整理するものとした。教科書のかわりに雑誌、「栄養と栄養研究」（大正12年11月創刊）が用いられた。この機関誌は大正13年12月号より「栄養」と改題された。大正15年3月、厳しくも、アカデミックな学びを修得した13名が、食糧問題の解決と体格体質改善の命を受け卒業し、わが国最初のダイテシアンとして、活躍の場に巣立った。

川村女学院と佐伯矩

川村学園は川村女学院として大正13年（1914）関東大震災で女子教育の壊滅状態に心を痛めた川村文子によって創立された。創立時より、健康教育と食育を教育理念に挙げた文子は、健康には食事が大切として会食（給食）を提供した。また、超一流の講師を招き、毎月講演会を催した。昭和2年佐伯が講演者に招かれた。佐伯は、「婦人と栄養」と題した講演を行った。記録に残された講演集からは、如何に栄養学的に考えた献立が健康に重要であるかはもちろん、科学的根拠のない巷のうわさや、誰かのささやきに日本人が飛びつくなど、現在でも耳の痛い話が冒頭に出てくる。非妊娠時の女子の栄養状態と妊娠の頻度、妊婦期の栄養状態の悪さが、胎児にどのように影響するか、その後の成長と栄養状態にどう影響を与えるかなど、実践できる栄養学を女性が学ぶ必要性、人口増加と食料問題の内容を含む講演であった。記録集から、具体例を入れながら、聴衆を引き込む感動的な講演の様子が読み取れる。

昭和4年（1929）、佐伯の推薦を受けた栄養研の杉本好一と栄養学校卒業生の神山千穂を職員に迎えた。佐伯も職員に名を連ねている。佐伯と杉本は栄養学、神山は、割烹、および会食や修養会での栄養価計算をした献立作成、栄養献立講習会など栄養士としての仕事が記録に残されている。これらの記録は、今なお教授できる栄養学校の質の高い学びに驚くばかりである。

【参考】

『川村女学院における健康教育(2)』今井久美子、「川村学園女子大学研究紀要」、26巻、2号、p99-117、2015、を一部加筆訂正しまとめたものである。

実践事例報告



当院における 糖代謝異常妊婦への 管理栄養士介入の現状

国保直営総合病院 君津中央病院
臨床栄養科 岸 由香里
医事課 中園 倫弘
内分泌代謝科 櫻井 健一

【はじめに】

当院は地域周産期母子医療センターとして、合併症を有する妊婦やリスクの高い妊婦及び児に対し、妊娠から出産、産後の診療・ケアを一貫して行っている。また内分泌代謝科を有することから糖尿病合併妊娠や妊娠糖尿病患者（GDM）の教育入院や入院による血糖コントロールを行うケースも少なくない。糖代謝異常妊婦においては母児合併症予防などの観点から厳格な血糖コントロールを行うことが重要であるため、継続した栄養・食事管理が必要である。そこで当院における糖代謝異常妊婦の診療および栄養指導の現状について報告する。

【対象】

平成25年度当院に外来通院または入院加療した糖尿病合併妊娠および妊娠糖尿病患者。

【方法】

DPC・医事システムにて糖尿病合併妊娠および妊娠糖尿病患者を抽出し、診療録にて身長、体重、検査データ、分娩方法、出生週数、分娩方法、出生体重を調査した。栄養指導件数は実施数とし、指導内容は栄養指導報告書の内容を参照した。

【結果】

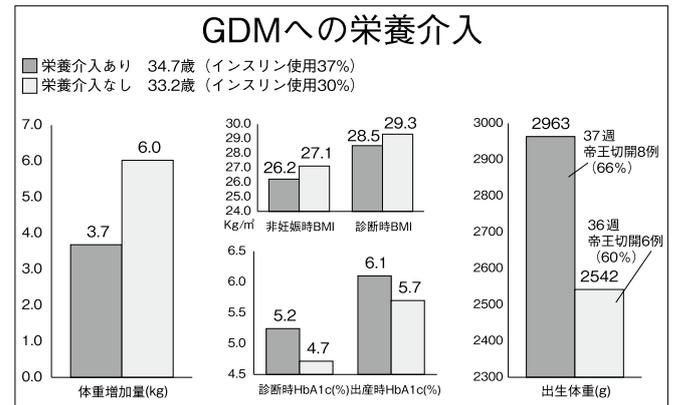
H25年度当院分娩数は435件であり、そのうちの24名（6%）が糖代謝異常妊婦だった。内訳はGDMが20名（83%）、2型糖尿病が3名（13%）、1型糖尿病が1名（4%）であった。

1型糖尿病合併妊婦への栄養介入は4回で、分割食やカーボカウントについての指導であった。体重増加は13kgであったが、血糖コントロール良好で経膈分娩にて正常な児を出産することが可能であった。

2型糖尿病合併妊婦への栄養介入は平均4回であり、摂取エネルギー量や入院中の食量・内容の調整など多岐に渡っていた。非妊娠時BMIは平均36kg/m²と高度肥満であったが、妊娠全期間を通した体重増加量は平均-2.4kgであり、全症例選択的帝王切開にて分娩されていた。

GDMへの栄養介入は平均1回で、非妊娠時BMIが平均27kg/m²と肥満症例が多く、診断時には非妊娠時より7kgの体重増加がみられた。出生週数は平均36週と早産であり、帝王切開例が14例（70%）であった。またインスリン使用例は11例（55%）であり、9例（45%）は食事・生活療法のみでコントロールを行っていた。GDM栄養介入群は34.7歳、非介入群では33.2歳と介入群の年齢が高く、インスリン使用例も37%と非介入群より多い傾向にあった。非介入群では体重増加量が多く、在胎期間がより短い帝王切開例が多かった。

当院では全妊産婦を対象に栄養指導を受講するシステムが構築されているが、妊娠期では101例（23%）、産後では9例（2%）では栄養介入がなされていなかった。



【考察】

糖尿病合併妊婦においては、外来から入院栄養指導へと一貫した栄養指導が行うことができたが、GDMにおいては栄養指導数が少なかった。GDM栄養非介入群では診断時HbA1cの上昇が少なかったが、体重増加量が多く早産であった。栄養介入群は診断時HbA1cが高かったが、妊娠中の体重増加量が少なく、在胎期間を延長することができたため、栄養介入は重要だと思われる。妊娠期においては栄養介入のプログラムがあっても受講が少なく、栄養指導が必要な症例であっても適切に栄養介入がなされていない可能性が考えられる。

【結語】

合併妊婦においては産前からの継続的な栄養・食事介入できる症例が多くみられるが、GDMに関しては継続的な栄養介入を行っていない。GDMは将来の糖尿病発症リスクが正常耐糖能者の7倍であるとの報告があるため、産婦人科、内分泌代謝科などと連携し、妊娠期から産後の長期にあたり継続的な栄養指導、生活指導の介入が必要である。



当院における糖尿病透析予防指導の継続率と有効性について

玄々堂君津病院 栄養科

荻野 悟、高橋 友美、
渡邊 真紀、城之内清美、
西井 大輔

【背景・目的】

糖尿病性腎症の進行、あるいは合併症の軽減に対して、継続的な生活習慣指導を行うことは極めて重要であるが、指導内容を理解してもらうためには、継続的かつ繰り返しの指導が必要となる。しかし、病歴の長い患者では、モチベーションなどが上がらず、食事指導への積極的な取り組み、および内容の理解が不十分になる患者が少なくない。実際に当院で糖尿病透析予防を行っている患者でも、こうした患者が少なくない。

当院がこれまで取り組んできた糖尿病透析予防指導を振り返り、治療効果の有効性も含めて現状を把握し、また、今後の課題について検討した。

【対象・方法】

平成24年12月～平成26年6月に糖尿病透析予防指導を実施した患者118例を対象とし、継続率および離脱率を調査した。離脱率は、男女とも指導回数とその中断者例から求めた。継続指導群においては、定期的に各種の検査測定が行われていた患者30例について解析し、指導の有効性を検討した。なお、検査データが追跡可能だった30例の患者背景は、以下の表に示す通りである。

患者 30 例	男性：16例	女性：14例
平均年齢	75.5±6.7	76.8±5.9
身長(cm)	163.5±3.8	149.8±6.5
体重(kg)	66.6±9.0	60.6±15.8
BMI(kg / m ²)	24.9±2.84	26.6±5.55
病期分類	腎症Ⅱ期10例、Ⅲ期20例	

【結果】

継続率は77.1%・91例、離脱率は18.6%・22例、透析導入1.7%・2例、死亡2.5%・3例となった。また、離脱した患者のうち、1回指導後の離脱が63.6%・14例と最も多かった。

継続指導群において、BMIは指導回数が進むにつれて有意差が認められた。また、尿中アルブミン・クレアチニン比は、指導後に優位に減少した。一方、HbA1cおよびeGFRならびに一日食塩推定摂取量においては、指

導前後で優位な変化は認められなかった。なお、指導後は糖尿病性腎症病期分類によるステージ変化も認められ、ステージ3は減少し、ステージ1、ステージ2に関しては増加した。

【考察】

継続率77%以上と、半数以上の患者で継続指導が実施できた一方、離脱した患者では1回指導後の離脱が多く、初回の指導が患者のモチベーションに大きく関与していると考えられる。今回の対象患者でHbA1c、eGFR、食塩推定摂取量に変化が認められなかったのは、患者が高齢であり、血糖コントロールや厳格な減塩指導が困難なことが考えられる。しかし、体重、尿中アルブミンは改善・維持が認められ、継続的に指導することによって患者の動機づけを含め、今まで以上に治療効果が上がることが示唆された。更に尿中アルブミンにおいては80%以上の患者で減少したことから、指導効果の有用な指標であることが示唆された。

【まとめ】

糖尿病透析予防指導を実施している患者の中には、病歴が長く、過去に指導を受けたことのある患者も多いため、病歴や過去の栄養指導歴を確認し、チームで情報を共有しながら、常に変化に富んだ指導を行うことが、継続指導のために重要である。また、多職種での指導を同日に行わなければならないため、患者の負担も大きい。待ち時間を利用した指導等、スムーズな運用を検討すべきだと考えられる。これらを含め、患者の生活背景などの様々な視点から、更に指導内容の充実をはかり、患者のモチベーションの維持を図り、高揚させ、より効果のある療養指導を目指していきたい。



船橋産食材を活用した食に関する指導

船橋市立法典西小学校

口野 佳奈

目的

給食を食べることを楽しみにしているが、日々の献立で使われている食材や旬には関心が低く、知識も不足している児童に、地域の食材が生産されている現場を訪れ、生産者と触れ合う機会を与えるなどの手立てを用いて、児童が食材への親しみや親近感を抱くことができれば、食べる意欲を持たせることができ、少食偏食を改善させることができるか調査することを目的とする。

方法

《手立て1》食材にふれる（五感をとおして）

- ①給食の献立に船橋産食材を多く取り入れる。
- ②栄養士の説明を聞き、学級担任が食材を食べる。
- ③給食委員会の児童が船橋産食材を食べ、全校児童への広報活動用資料を作成する。
- ④生活科で空豆などの皮むきの活動を行う。
- ⑤④の食材を給食の時間に全校児童が食べる。
- ⑥4年生が学校農園で育てた枝豆を食べる。また、大豆をきな粉に加工して食べる。
- ⑦近隣農家が育てた枝豆を、給食の時間に全校児童が食べる。
- ⑧6年生8名が職場見学で収穫した野菜を、給食として全校児童が食べる。

《手立て2》生産者に会う

- ①給食委員会で、近隣農家を招き、船橋産食材についての児童の疑問に答えてもらう。
- ②近隣農家の方に、4年生の学校農園での大豆の栽培活動に関わってもらう。
- ③近隣農家の方が育てた枝豆を全校児童が給食として食べる際、近隣農家を招いて会食を行う。
- ④6年生の総合的な学習の時間の職場見学において、8名の児童が農家を訪問し、収穫作業・調整作業・スーパーマーケットへの納品作業などを行う。

《手立て3》生産者とともに農作業・栽培活動を行う

- ①《手立て2》の②
- ②《手立て2》の④

《手立て4》食材についての情報を、間接的に得る

- ①給食時間に栄養士が食材についての説明を行う。
- ②クラスに配付する給食メモに、栄養士が市内生産者から直接聞き取った話を載せる。
- ③《手立て1》の②

- ④給食委員会の児童が船橋産食材について新聞などを作成し、全校児童に知らせる。
- ⑤生活科でとうもろこしの皮むきを行う際、とうもろこしの成長の様子を写真で見る。
- ⑥6年生の職場見学において農家を訪問しなかった児童が農作業の様子動画を視聴する。

《手立て5》食材についてまとめ、発信し、共有する

- ①給食委員会の児童が、疑問に答えてくれた近隣農家に、お礼の手紙を書く。
- ②《手立て4》の④
- ③6年生児童8名が職場見学でお世話になった近隣農家の方々にお礼の手紙を書く。

結果

5つの手立てを同時に行うことで児童の実態に変化が生まれた。生産者の方々に直接接し、農作業を体験したことで、ふだん自分たちが口にしている野菜や果物が、栽培され、出荷されるまでには、多くの工夫がなされ、手間がかけられていることを知り、食材から生産者・農作業について想起することができる児童が出てきた。生産者の思いや本音にふれ、今まで得てきた知識が自分の中で再構築され、食べることへの意欲や関心につながったのだと考える。給食時には、苦手な野菜を口にしようとする児童や、旬の食材を楽しみにする児童が増え、少食偏食傾向の実態の改善につながったといえる。

課題

- (1) 野菜が食べられるようになった児童の数値化
苦手な野菜を減らさず食べようとする児童の意欲を数値化することは難しいが、感想やアンケートなどで児童の思いを把握する方法を考えていきたい。
- (2) 指導体制の確立
児童の意識の定着化を図るためには、組織的・継続的・計画的な指導体制の確立が必要である。
- (3) 指導者の意識
実践の目的、方向性を指導者が認識し、取り組むことが重要である。

まとめ

船橋産食材を活用し食に関する指導をすすめる利点として、栽培している様子を見られること、生産者と関わることができること、旬の新鮮でおいしい食材を食べられることが挙げられる。このような利点を持つ船橋産食材を活用して、指導の効果を上げるためには、近隣農家の存在が重要である。児童は食材の生産者と接する機会を持ち、ともに体験活動をすることにより、生産者に親しみを感じる。またおいしい旬の食材を食することにより、食材に親しみを感じる。これらが関連し合い、少食偏食傾向の改善に良い影響を与える。そして親しみを感じるようになった児童は、徐々に会ったことのない生産者の食材も食べるようになるのではないだろうか。

活動だより

(中堅栄養士として頑張るみなさんです)



「日本一おいしい ごはん給食」をめざして

南房総市内学校給食センター
庄司 友美

南房総市は人口約4万人、安房郡富浦町、富山町、三芳村、白浜町、千倉町、丸山町、和田町の6町1村が平成18年に合併して誕生しました。房総半島の南端に位置し、北側には千葉県最高峰の愛宕山をはじめ、南総里見八犬伝の舞台となった富山など300m以上の山が連なっています。沖合いを流れる黒潮の影響で、冬は暖かく夏は涼しい海洋性の温暖な気候となっています。市内には4つの給食センターがあり、幼稚園・小学校・中学校の給食を作っています。それぞれに栄養教諭がおり、献立もそれぞれで考えています。私が勤務する内房学校給食センターは富浦・富山・三芳地区を担当し、幼稚園（2園）・小学校（3校）・中学校（3校）あわせて1240食を提供しています。

南房総市教育委員会は、学校給食は食べることを学ぶ大切な時間であり、人間の食生活の基本は子どものうちに決まると考え、生活習慣病予備軍の子どもたちを減らすべく、学校給食を通して食習慣の改善の提案を行っています。そのため、“日本一おいしいごはん給食”をめざし、3つの柱をうちたて取り組んでいます。

1つ目は「和食中心の献立」です。平成23年度から「完全米飯給食」を導入しています。そのため、必ず主食はごはんです。そして、おかずにひじきや切り干し大根の煮物、炒り豆腐やごま和えなど、家庭では作られることが少なくなった「日本伝統の味」を積極的に取り入れています。また、給食のような食生活を家でも実践して欲しいという思いを込め、家庭でもお手本となるような献立になるよう、ごはん・主菜・副菜・汁物（プラスできたら季節の果物）が基本のセットとなるよう心がけています。また、ごはんは左、汁物は右といった配膳のしきたりや箸の持ち方などのマナーを意識させ、家庭へ子どもに合った箸を持参させるよう促し、給食でも箸で食べるように指導しています。そして、箸を上手に使えないと食べ辛いさんまの丸干しなどをあえて出したりしています。

2つ目の柱は「地産池消の推進」です。毎日のごはんは100%市内でとれたコシヒカリです。海・山・里でとれた豊富な食材を南房総食品卸売市場のおかげで旬の時期に献立に取り入れることができます。南房総食品卸売

市場は学校給食に協力する生産者の生産情報を集め、翌月に出荷できる農作物の情報を給食センターへ知らせてくれます。その情報を見て献立を決め、発注後は食材の調整と調達を行ってくれます。また、市内の小・中学校では生まれ育った地域を深く知るための学習「南房総学」が行われていて、そこで収穫した食材も給食に使用しています。さらに、地元の高校と連携し、高校生が栽培した野菜や製造したヨーグルトを献立に取り入れたりしています。

3つ目の柱は「子どもに食べさせたい食」です。ただ単においしい、味が良いといった「子どもに喜ばれる給食」を提供することではなく、子どもたちの生涯の健康や食習慣改善を考えた「大人が考えた子どもに食べさせたい食」を心がけています。和食中心の献立を柱の1つにしていることもあり、肉料理や揚げ物、炒め物が減り、油脂分の少ない献立になっています。また、根菜や豆、昆布など、良く噛まないといけない食材を多く取り入れたり、食材を通常の一口大よりも大きめに切って、噛むおかげでしています。

私はこの4月から南房総市で勤務しています。半年経ちましたが“日本一おいしいごはん給食”づくりは本当に大変です。子どもたちからパンや麺が食べたいと言われたり、一部の保護者から批判されたこともあります。

「地産池消」についても不揃いな物や、泥だらけの野菜が納品されたり、傷みが多くて使用できないこともありました。「子どもに食べさせたい食」と思って提供したものが、あまりにも残菜量が多く、ショックで立ち直るのに時間がかかる日もあります。しかしながら、南房総市は給食を作る環境がとても整っていると感じています。例えば、食器も茶碗と汁椀とおかず皿がそれぞれあります。主菜・副菜・汁物を入れる食缶もあります。市内でとれる食材の情報が手に入り、旬の時期に使えます。多少不揃いな野菜が納品されても処理できるよう、調理員の人数も多めです。和え物を衛生的に行えるよう調理場には真空冷却機や専用の冷蔵庫があります。他市から来たからこそ見えてくる現状の良い点を伸ばし、悪い点を改善して、よりいっそう良いものを子どもたちへ提供していこうと思っています。

給食時間に学校へ行き、子どもたちの様子を見ていて課題が少しずつですが見えてきました。今後、計画的に取り組んでいきたいと考えています。給食を生きた教材にできる環境に感謝して、“日本一おいしいごはん給食”をめざし、これからも子どもたちのためにがんばります！

「南房総市 日本一おいしいごはん給食」販売中です。





施設栄養士としての 取り組みと今後の課題

エスポワール岬
福田 美奈子

「介護老人保健施設 エスポワール岬の概要」

私の勤める「介護老人保健施設 エスポワール岬」は、医療法人社団 寿光会という法人の1施設で、外房のいすみ市、太東漁港の近くに位置しています。目の前には海が広がり、素晴らしい景色を眺めることができます。医療法人社団 寿光会は現在千葉県を中心に、2病院・5介護老人保健施設・3有料老人ホーム・5グループホーム・1サービス付高齢者住宅の16施設を有しています。エスポワール（フランス語で希望という意味）岬は入所100名、通所は40名の定員を有しており、「憲法 の精神を生かし、変化する社会情勢や周囲の環境の中で、常に最良の老人医療・老人介護を実践、提供し広く社会に貢献すること」を最大の目的としています。また在宅復帰に力をいれ、医師を中心に多職種が連携して、在宅への支援を行っています。そして2014年8月からは、在宅復帰加算を取得しています。

栄養課は直営給食運営で、管理栄養士1名、栄養士1名、調理師・調理員9名、計11名の職員が働いています。

「栄養課での取り組み」

食事は誰にとっても楽しみなものであり、生活に潤いを与えてくれるものです。利用者様にとっても同じで、そこに携わっている栄養課の役割はとても大きいと考えています。直営給食運営ということで、利用者様の要望を献立に反映しやすいという利点があり、より良い給食を目指し、日々努力をしています。行事食や手作りおやつは特に好評で、栄養課職員も大変ながらも、楽しみながら取り組んでいます。どんなことにも積極的に、前向きに取り組んでくれる職員と一緒に働けていることは、私の自慢でもあります。季節感を大切に、また地元の郷土料理も取り入れ、食事を楽しんで頂けるよう工夫をしています。「今日の行事食は、すごかったね!」「おやつすごく美味しかったけど、どうやって作ったの?」など、利用者様からお声掛け頂くと、提供までの大変さを忘れ、疲れも一気に吹き飛びます。

また見た目も、美味しい食事の重要な要素と考え、4年前からソフト食への取り組みも行っています。初めのころは、工程も煩雑になり、なかなかソフト食の状態の安定が図れませんでした。今は行事食や手作りおやつにも取り入れられるほどになっています。ソフト食を召し

上がっている利用者様や他課職員からは、「何を食べているかわかってよい」「ドロドロではないので、食事介助しやすい」との声も頂いています。また栄養状態や体重も、ミキサー食を提供していた時より大きく改善がみられています。見た目や嚥下のしやすさが、喫食率を改善し、それが栄養状態の改善にも繋がっていると実感しています。

「日々心がけていること」

日々の業務の中で私が心がけていることは、当たり前のことかも知れませんが、笑顔です。栄養課の職員に対しても、他課の職員に対しても、当然利用者様に対してもです。これでもか!というほどの笑顔を常に心がけています。というのも、昔、不機嫌でもないのに知人に「何怒っているの」、「話しかけにくい」と言われ、自分の鏡の前以外の顔の怖さに気が付かされた経験があるからです。笑顔を心がけるようになってからは、さまざまなことがプラスに動いていると感じます。利用者様からもよく声をかけて頂きますし、多職種とのやり取りや、栄養課内の業務でも、良い関係を築くことができ、笑顔の効果を実感しています。利用者様にこの施設を利用したいと思って頂くのと同じように、一緒に働く職員が、働きやすい、ここでなら頑張れる、ここで働いていきたい、という気持ちになってもらえるような配慮も、私の仕事のひとつと考えています。職員の意欲が、利用者様へのサービスの向上に繋がると私は信じています。

「今後の課題」

冒頭で述べましたが、当施設は在宅復帰加算を取得しています。ですが、私自身在宅復帰後の利用者様やデイサービス利用者様などには、深く関わりを持っていません。超高齢社会の中で、在宅でも管理栄養士の役割は大きく、今後はますます必要とされる職種だと感じています。施設入所されている方だけでなく、今後は居宅利用者様にも深く関わりを持てるよう、現在の業務の見直しを行い、また、管理栄養士としての知識を深め、在宅でも必要とされる管理栄養士に成長できるよう、日々努力して参ります。