

# 栄養とっとり

第90号

発行 令和3年3月

公益社団法人  
鳥取県栄養士会

E-mail : info@eiyo-tottori.com

URL <https://www.eiyo-tottori.com/>

## 特別寄稿



### 地域のお客さまの幸せと 健康を支える存在に

鳥取ヤクルト販売株式会社

代表取締役社長 黒坂 悟史

はじめに、公益社団法人鳥取県栄養士会さまにおかれましては、日々鳥取県民の安全安心な食生活にご尽力されていること、そして当社の活動にご理解ご協力いただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

私ども、鳥取ヤクルト販売株式会社は、創業66年目を間もなく迎え、「人と人との絆を大切に、健康を軸に、働く人と地域のお客さまの幸せを支える存在になる」を理念に掲げ、ヤクルト商品のお届けを通じて、地域の皆さまの健康のお役立ちをしております。

病気になってから治療をするのではなく、病気にかからない体づくりが大切である。そのためには栄養を吸収する腸が健康であることが大事。というヤクルトの創始者である代田稔医学博士の考えに基づき、日々ヤクルトレディ、そして量販店や学校・病院給食など、様々な接点でお客さまに健康をお届けすることを創業当時と変わらぬ想いで続けてまいりました。腸という器官は、近年大変注目を集めています。免疫活性だけでなく、睡眠やストレスといったものにも影響を及ぼす、といった研究も多数発表されています。そうした研究の成果として、4月には、これまでのヤクルト400の2.5倍の1000億

個もの乳酸菌シロタ株を含んだ新商品ヤクルト1000が発売されます。これまでの腸内環境を整えるだけでなく、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレス緩和や睡眠の質向上が期待できる機能性表示食品です。今まで以上に、地域のお客さまの健康にお役立ちしてまいりたいと思っています。

66年目を迎える2021年は、これまで以上に、地域へのお役立ち、というテーマを大切に、事業を推進してまいります。2020年度から、地域のお客さまに向けて、無料の健康教室開催を積極的に推進してまいりました。コロナ禍ということで、大人数が集合しての開催は難しい状況ですが、地域の公民館などで、少人数をお招きして、感染対策には十分配慮しながら、健康にお役立ちできるようなお話をさせていただいています。

結びとなりますが、鳥取県栄養士会さまとは、地域の健康をサポートする同じ立場として、地域の方の健康増進に寄与できるよう、微力ではありますが協力していけたら幸いです。

## 認定栄養・ケアステーション 認定制度とは

栄養ケアステーション認定制度とは、事業所の所在する都道府県栄養士会のネットワークのひとつとして住民が栄養ケアの支援・指導を受けることのできる拠点として、また地域住民にとって管理栄養士、栄養士の所在を明確にするため、全国一律に「栄養ケアステーション」を掲げ、栄養ケアのネットワーク体制を整備するものです。【さんびる】【徳吉薬局】2業者様より「認定栄養ケアステーション」認定申請書の提出を受けて日栄の厳正なる審査の結果、認定の要件を満たし栄養ケアの業務を適正に実施できる事業所として認定されました。認定後は本会と共同で日栄が掲げた「指定業務」の実施が可能となり現在すでに実施しております。

このことで本会の業務の幅が広がりさらに業務の拡充に繋がると期待しているところです。

### 指定業務とは

- 1 栄養相談
- 2 特定保健指導
- 3 セミナー、研修会への講師
- 4 健康・栄養関連の情報、専門的知見に基づく成果（献立など）の提供
- 5 スポーツ栄養に関する指導・相談
- 6 料理教室、栄養教室の企画運営
- 7 診療報酬、介護報酬にかかる栄養指導とこれに関する業務
- 8 上記以外の病院・診療所などの医療機関と連携した栄養食事指導
- 9 訪問栄養指導
- 10 食品・栄養成分表示に関する指導・相談
- 11 地域包括ケアシステムにかかる事業関連業務

## 認定栄養ケア・ステーション とくよし

徳吉薬局は「認定栄養・ケアステーション(日赤前に開設)」として管理栄養士による「栄養指導」等を行っています(認定栄養ケア・ステーションとくよし)。健康的な食生活をベースにしながら、諸々の病気の進行抑制、予防のための食事方法を患者様・お客様に合わせて行います。

相談は徳吉薬局全店舗、来局が困難な場合はご自宅等にも伺います。相談は一回につき30分程度です。資料などを使って、日常の食生活のアドバイスをいたします。

まずはお近くの店舗、またはお電話にてお申し込みください。

### 栄養相談料金表

相談場所	料金
徳吉薬局各店	1,000円(税込)
ご自宅(訪問)	2,000円(税込)

セミナー・研修への講師派遣、料理教室なども行っています。

お気軽にご相談ください。

### 栄養相談専用窓口

電話 070-3775-6348

相談可能な日時 平日 9:00~17:00

※ご希望があれば土曜日も可能です。

(要予約)



(有) 徳吉薬局ホームページ  
<http://www.tokuyoshi-pharmacy.jp/>





認定栄養ケア・ステーション  
さんびるヘルスライフ鳥取

子どもから高齢者まで健康づくり（栄養ケア）をサポートする  
地域密着型拠点

認定栄養ケア・ステーションさんびるヘルスライフ鳥取は、子どもから高齢者まで地域のみなさまが気軽に管理栄養士に栄養(食事)・健康について相談できる場です！

地域での食育・健康づくり、疾病予防、そして治療から介護予防・介護まで『切れ目のない食支援』の提供を目指しています。地域での集まり、在宅などにも出かけることでより寄り添った内容で対応できるよう心がけています！

毎月1回、高齢者向け料理教室  
「さんさんクッキング♪」開催中！

お問い合わせ先：

認定栄養ケア・ステーション  
さんびる ヘルスライフ鳥取

TEL：0857 - 30 - 7757

FAX：0857 - 30 - 7758

E-mail：toriken@sanbg.com

〒680-0044 鳥取県鳥取市御弓町 2-8



#### ◇栄養相談◇

※料金はすべて税込みです。

◆来所による栄養指導 ※延長30分ごと追加料金あり

(個別) (集団) ※1件5名まで  
1回30分：2000円 1回1時間：4000円

◆訪問による栄養指導 (別途交通費必要)

1回30分：5000円 ※延長30分ごと追加料金あり  
～その他イベントなどの対応もしております～

#### ◇講師派遣◇

◆栄養講話 (内容により別途要相談・交通費必要な場合あり)

30分：5000円 60分：7000円

◆料理教室 (献立作成・調理指導・栄養講話込み) ※材料費別途

1回：8000円(3時間以上)

◎対象者15名以上の場合アシスタント必須(追加料金必要)

◆その他 (内容により別途要相談・交通費必要な場合あり)

半日：5000円 60分：9000円

#### ◇特定保健指導◇

◆動機付け支援レベル ※内容により別途要相談 (別途交通費必要)

◆積極的支援レベル

#### ◇介護保険・医療保険による栄養食事指導◇

◆診療報酬にかかる栄養食事指導

◆介護報酬にかかる栄養食事指導

◆在宅訪問

※契約ごとに異なります。

※別途、(公社)鳥取県栄養士会へのお申し込みが必要となります。

## 初任者研修会(情報交換会)を開催しました！

令和3年1月17日(日)に鳥取県栄養士会総務部主催で初任者研修会(情報交換会)を開催しました。今年度はコロナ禍にあり、対面での研修会やイベントができなかったこともあり、少しでも仲間同士の交流をもつことを目的に企画されたものです。

当日はZoomを利用したオンラインによる初めての開催であり、うまく入室できないなどの多少のトラブルはありましたが、4名の新入会員(未入会を含む)と先輩栄養士・管理栄養士の計17名(入室できなかった方を含む)の参加がありました。

自己紹介と先輩からのメッセージ、新入会員さんからの質問コーナーなど、1時間少々の時間でしたが、会員同士の交流が持てる良い機会になりました。

参加された新入会員の皆様からは、「先輩栄養士の皆さんの顔を見ながらいろいろなアドバイスがいただけで良かった」「いろいろな方と話ができて、情報共有につながったのがとてもよかった」とのご意見をいただきました。また、参加後の仕事や栄養士会活動への考え方の変化についても「受け身ではなく、自分の行動次第で活動の幅が広がるということがわかった。先輩栄養士からの『鳥取県栄養士会だけでなく、日本栄養士会へも目を向けて』という言葉が印象的だった。研修に参加して、栄養士としてのやる気が改めて湧いた。」という感想をいただきました。

今後もこのような研修会があると良いとの意見でしたので、次も企画したいと思います。

## 県民公開講座 令和2年度 公益社団法人 鳥取県栄養士会 第19回 栄養士のための調査・研究研修会を開催しました

令和3年3月13日(土)に鳥取県栄養士会では、初のハイブリッド開催(対面&オンライン)での研修会を鳥取短期大学を会場に開催しました。当日は、対面27名とオンライン39名の計66名の受講者がありました。講師の塩澤先生には遠隔地からオンラインで講演をしていただきました。

- 1 目的** 健康づくりの基盤である“栄養”を担う専門的職能人として、栄養士が研鑽を積み資質の向上を図り、EBN(科学的根拠)に基づくより効果的な業務の遂行により、健康で明るく活力ある社会の実現に寄与する。
- 2 対象者** 一般県民・栄養士会員
- 3 講演** 「日々の業務の成果の“見える化”とその重要性  
～管理栄養士・栄養士の今後に向けて～」  
講師 厚生労働省健康局健康課栄養指導室  
室長補佐 塩澤 信良氏

### 【講演の感想】

自ら発信と言うフレーズと、職域を超えてアプローチする力、見える化と言う提案、勇気もらうお話でした。根拠に基づいたケアを実践していきたい。

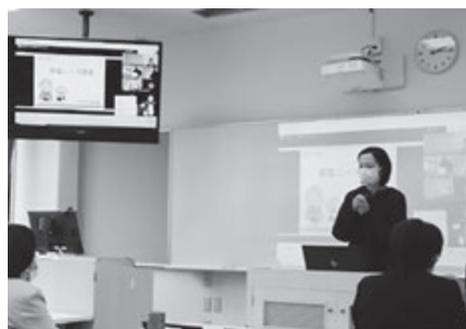
管理栄養士としての見解を他職種に向け発信してケアの質の向上に活かし、他職種からの信頼を得られるよう努力していきたい。など

### 4 研究発表・質疑応答・講評

講師 厚生労働省健康局健康課栄養指導室 室長補佐 塩澤 信良氏

## 研究発表の第1部

は、5演題の報告がありました。行政栄養士からは町での減塩の取り組みが紹介され、また病院栄養士からは季節によるHbA1cの変動の検証や食事と運動の関連性についての報告がありました。福祉栄養士からは食事形態に注目し特に摂食・嚥下機能の低下している方に対する多職種との連携の必要性、配膳ミスや異物混に関する事例分析や対策についてでした。2020年10月に認定栄養ケアステーションに認定された薬局の栄養士からは、栄養相談をはじめ、病児保育室の献立作成・調理、特定保健指導、料理教室の開催等の報告や今後さらに重要となる在宅訪問管理栄養士についての役割も示されました。



## 第2部

は、3演題の報告がありました。鳥取県栄養士会は、2018及び2019年度に災害時の食に関する県民調査を行っています。2020年度は、鳥取大学医学部保健学科上田研究室と共同で、県民の食の備えの現状や意識を詳細に把握するための調査を実施しました。ローリングストック法の認知度や実践状況、水の備蓄や簡易トイレについての現状や課題についての報告や提言が行われ、栄養士会では今後も継続した取り組みを行うことを申し合わせました。

### 【研究発表の感想】

業務の見える化の必要性や、これからの管理栄養士・栄養士に求められていること等を理解することができた。

日々の積み重ねをデータにしてみると、いろいろな課題が見えてくるので、次の仕事につなげやすくなるのだと感じた。など

## 全体の感想

参加したい研修会があっても会場が遠いと出かけるのが億劫ですが、オンラインであれば気軽に受講することができる。事前に資料もいただけたし、今後、オンライン研修があれば積極的に受講しようと思う。

初めての事でしたが、運営の方のご尽力のお陰で、無事に終えられたと思う。今後もこのような形がとれると、参加しやすい研修会になると思った。など

最後に鳥取県栄養士会 福田節子会長から塩澤先生への謝辞や参加者への激励や感謝の言葉で締めくくられました。

## 鳥取県東部における災害に対する備蓄状況調査

調査：(公社)鳥取県栄養士会東部地域会員

集計分析：○重親小百合、福田節子、高野知加、岡本英津子  
小倉久美子、坂口真里、長妻洋恵、河原千明、澤裕子

## 【目的】

近年、鳥取県でも地震や豪雨などに見舞われており、さらなる防災意識の向上と備蓄の必要性が高まってきている。そこで、家庭内の備蓄、排泄への備え、また食事に配慮が必要な方がいる家庭での備蓄状況とその内容についてアンケート調査を行い、備蓄の実践を促すため、実態把握と問題点について検討する。

## 【方法】

令和元年8月から9月に20才以上の鳥取県東部地区住民の女性を対象に、東部地域栄養士会員による聞き取り式でアンケートを実施。食材の購入者、ローリングストック法の認知度と実践度、水、簡易トイレの備蓄状況等について調査。同意を得て回収した472人調査票をExcel、EZRで集計・分析し、今後の課題について検討した。

## 【結果】

ローリングストック法の認知度と実践度を2群に分けて、昨年度の調査と比較したところ有意な差が認められた。災害時、3日の食事で困ることがあると回答した者は約7割であり、①水②食材③熱源④食事の配慮が必要の順であった。食事に配慮が必要な家族用の備蓄状況については、備蓄している者は約3割と少なく、水の備蓄を3日以上している者は、1割にも満たなかった。理由としては①必要だと思うが準備していない②何とかなる、の順であった(図1)。簡易トイレについては、①考えたことがない、②避難先でするという順であった。

## 【まとめと考察】

ローリングストック法の認知度は昨年と比べて増加しているが、実践している人は約1割だった。全体の約7割が災害時に困ることがあると答えており、その内の6割の人が必要と思うけれど準備していなかったことから、効果的なアプローチが必要である。特に水の備蓄は十分ではなく、3日以上での備蓄ができる同居数は5人が限度であると考えられる(図2)。そのため、必要な量や保管方法・代替えの提示、水を使わずに調理できる具体的なレシピの提案が必要である。簡易トイレの備蓄については、考えたことがないという回答が多かったことから、アンケートの実施が普及啓発の役割を果たしていると考えられた。

また、今回の調査では、食事の配慮が必要な方の備蓄が少ないことが分かった。今後の要配慮者への災害時の備蓄状況について検討が急がれる。

図1 3日以上の水を備蓄していない理由(複数回答)

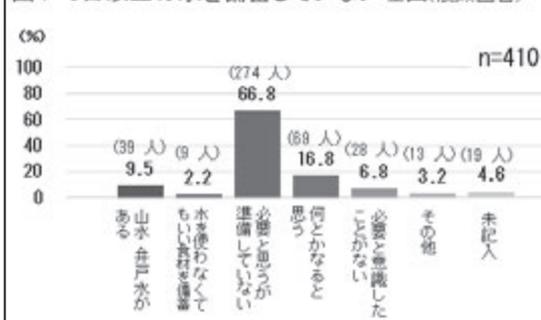
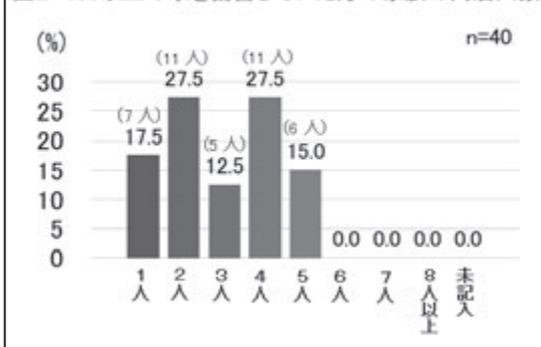


図2 3日以上の水を備蓄していた方の家族の同居人数



## 鳥取県民女性の災害時の食に関する意識と行動

～栄養士会調査研究部調査（2018、2019 年度実施）より～

調査研究部 森本美由紀 ○河原千明 澤 裕子  
船原千恵子 三嶋 碧 井田優也

### 【目的】

鳥取県栄養士会では2018年度に一般県民を対象に災害時の食に関する意識調査を実施したところ、家庭での食材購入者は女性の方が圧倒的に多かった。前年度の調査結果を踏まえ2019年度は家庭での食材購入を主に行う女性に注目した災害時の食の備え調査を行い、今後の普及啓発活動に役立てる為の基礎資料を得ることを目的とした。

### 【方法】

2019年8月～9月に鳥取県の成人女性を対象にアンケートを実施した。調査項目はローリングストック法の認知度と実践度、災害時の食の備え意識、飲料水及び飲食後に不可欠な排泄への備え等である。回収した調査票をExcel、EZRで集計・分析した。

### 【結果】

前年度調査と比較を行うとローリングストック法の認知度は有意な増加が認められた(図1)が、実践度に関しては有意な差は認められなかった。

災害時に3日の食事で困ることがあると回答した者は73%であった。困ることの内容で最も多かったのは「水の準備」であった。水の備蓄を3日以上している者は、1割にも満たなかった。備蓄をしていない理由は「必要だと思うが準備していない」者が最も多かった。また排泄用の備蓄をしていない者は77%であった。備蓄していない者の災害時の対応は「考えたことがない」であった。

### 【考察】

ローリングストックの認知度は前年と比較し有意に増加していたが、実践度に差が認められなかった。これはローリングストックの認知度が備蓄行動には結びついていないためと考えられる。

県民女性の約7割が「現在の備蓄では困る」と回答していた。最も困る水を3日分備蓄していない理由が「必要と思うが準備していない」であったことから、実践につながる啓発手法も含めて検討していく必要がある。

また排泄に関して約8割が簡易トイレの備蓄をしていなかった。理由として「考えたことがない」との回答が多く、災害時の排泄の問題に気付いていない人が多いと考えられる。飲食後に不可欠な排泄の重要性意識が低いことから、今後は食材の備蓄と同時に排泄の備えについても啓発する必要がある。

### 【まとめ】

調査結果を基に、本会災害対策部と開発部が共同で備蓄品チェックリストも加えたリーフレットを作成し、啓発活動を行うこととした。今後も災害時の食の備えについて調査し、効果的な啓発活動を実施していく必要がある。

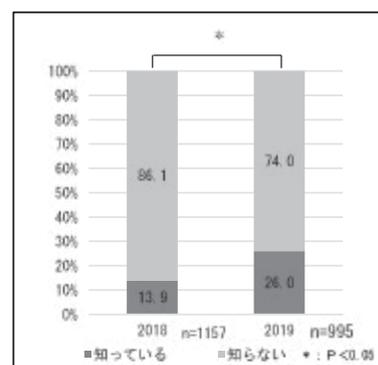


図1 ローリングストックの認知度比較

令和2（2020）年度 災害時の食の備え県民アンケート

～コロナ禍でのアンケート調査実施と簡易報告～

集計分析：調査研究部 ○森本美由紀 河原千明 澤 裕子 船原千恵子 三嶋 碧 井田優也  
鳥取大学医学部保健学科 上田悦子 野坂奈緒美 藤田宏美

【目的】

鳥取県栄養士会は、2018 及び 2019 年度に災害時の食に関する県民調査を行った。2020 年度の調査では、鳥取大学医学部保健学科上田研究室と共同で、同居家族に要配慮者がおられる家庭を含む県民の食の備えの現状や意識を詳細に把握し、備蓄意識や実践の向上に繋げることを目的とした。本研修会では、今回初めて調査した項目を中心に、その結果の一部を報告する。

【方法】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、非対面式の WEB 調査を推奨し、紙媒体調査も併用した。まず栄養士会員への調査で方法の周知を図り、その後一般県民調査を行った。一般県民調査では、県内各種団体にも調査協力依頼を行った。調査への同意は、WEB 回答は送信、紙媒体回答は調査票の提出をもって取得とした。

回収データは Excel 及び EZR で集計及び分析を行い、未回答部分は欠損値として扱い、解析ごとに除外した。

【結果】

一般県民の回収数は 1,004 件、うち WEB 回答は 64% だった（図 1）。また同居家族に要配慮者のおられる家庭は 23% で、その種類は「乳幼児」が 32%、「食事制限有り」が 30%、「嚥下機能低下」が 26% だった（図 2）。

危険を感じた災害体験は、『強く感じた』と『少し感じた』を合わせると、「地震」が最も多く 94%、3 番目が「感染症」で 77% だった。

災害時の食に関する今後の情報活用について、『よく活用する』と『あれば活用する』を合わせると、「テレビ・ラジオ」が一番多く 90%、次に「新聞・雑誌」と「行政」が 86% と多かった（図 3）。

アンケート終了時に災害時の食の備えの意識を聞いたところ、「日頃から考えておくことが必要だと思った」と「食料備蓄に関心が持てた」が最も多く 64% だった。また、WEB 回答者で「WEB 回答は簡単だと思った」のは 29% だった。

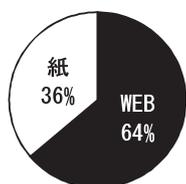


図 1 回答媒体 n=1004

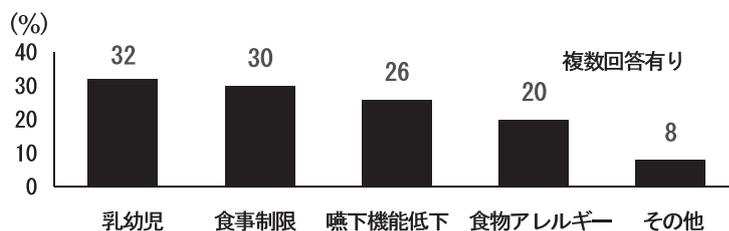


図 2 要配慮者の種類 n=222

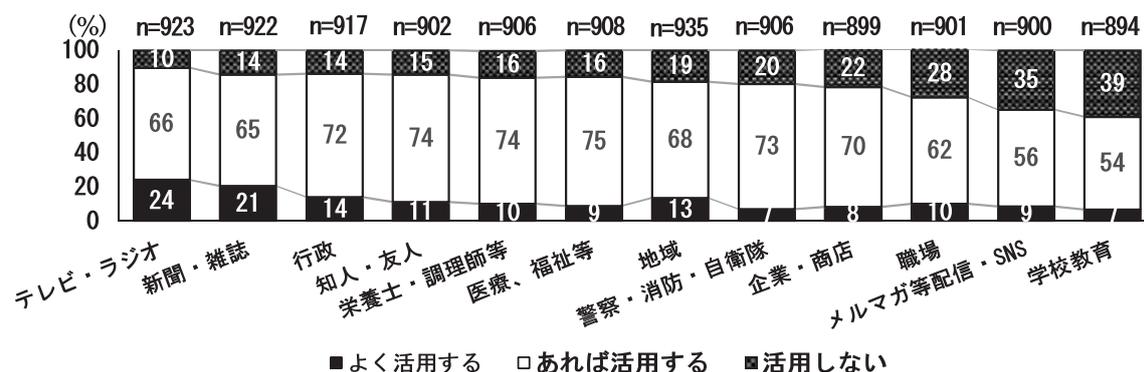


図 3 食の備えに関する今後の情報活用源

【今後に向けて】

今回の調査結果について、今後も継続して詳細な分析を行い、本会の災害対策部・開発部・広報部とも協力し、県民の備蓄行動に繋げるためのより効果的な啓発活動を行うことが必要である。

さらに、情報源の上位にあった行政等に対しても情報提供を行い、各自治体の防災計画の参考資料としていただくような取り組みが必要だと考えられる。

鳥取のとり肉は  
私たちが検査いほま!

公益財団法人 鳥取県食鳥肉衛生協会 TEL.0859-54-4133 FAX.0859-54-4137  
http://www.shokuchyo.org

**東洋羽毛 睡眠セミナー無料サービスのご案内**

睡眠に関するお悩みはありませんか?  
**睡眠セミナーを無料で開催しています**

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実したセミナーをご用意しています。

◆東洋羽毛では研修会や勉強会、学会でのコヒーターサービスもご提供しています。

**東洋羽毛中四国販売株式会社 岡山営業所**  
〒700-0845 岡山県岡山市南区浜野4-3-37  
～お問い合わせはお気軽に～ フリーコール **0120-224711**

鳥取市内で高齢者向け介護予防教室を開講中

**明るく・楽しく・元気よく!**  
**株式会社さんびる**

さんびる本社：〒690-0045 松江市乃白町薬師前3番地3  
TEL (0852) 26-0335

健康福祉部：〒680-0044 鳥取市御弓町 2-8  
鳥取事業所 TEL (0857) 30-7757

次亜塩素酸ナトリウム6%  
【第2類医薬品】  
**ピューラックス**  
DISINFECTANT  
Sodium Hypochlorite Solution

確実な殺菌力・優れた安定性

**山陰オーヤラックス販売株式会社**  
〒680-0062 鳥取県鳥取市吉方町2丁目521番地  
TEL (0857)36-0271  
FAX (0857)36-0272



**広報部からのお知らせ**

鳥取県栄養士会では、公式ホームページで県民公開講座やイベント、各種研修会、栄養ケアステーションなど一般の皆さまや会員に向けての情報発信をしています。栄養や食に関する役立ち情報もあります！  
詳細は、検索してご覧ください。

ホームページをリニューアルしました。

**鳥取県栄養士会**

**検索**



**事務局だより**

※管理栄養士免許取得・氏名、住所、職域、地域などの変更や県外に転出、県外から転入時にはすぐに変更届の提出をお願いします。(様式は栄養士会ホームページにあります)

～管理栄養士・栄養士さんのお誘いをお願いします～  
資質向上に向けた研修会や  
情報交換・県民の健康支援を一緒にしましょう。

**編集後記**

本会では、ホームページ作成を業者委託し、リニューアルしました。それに伴い、機関紙「栄養とっとり」は、年間3回発行していたものを2回に減らし、その内容の一部をホームページに掲載するように計画中です。会員だけではなく県民にも閲覧していただけるように魅力的な情報をホームページで発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。皆様からのご提案をお待ちしています。  
(文責 野津)