

平成26年10月25日（土）
大阪府社会福祉会館にて

〈研修内容〉

1. 講演「栄養士と栄養士の役割」

講師 （公社）大阪府栄養士会
副会長 羽多野 宏子氏

2. 講演「新しくなった第7版糖尿病食品交換表
について」

講師 （公社）大阪府栄養士会
理事 前田 浩史氏

3. 「栄養管理の現場で使われる用語解説」

病院 解説者 大阪市立大学医学部附属病院
栄養部 石川 佳代子氏

福祉施設 解説者 （公社）大阪府栄養士会
福祉部会 理事 松木田 美津子氏

4. フリートーク



フリートーク風景

「あたらしくなった第7版糖尿病食品交換表に ついて」

講師 公益社団法人 大阪府栄養士会
理事 前田 浩史氏

今回の食品交換表の改正は2002年5月から
11年ぶりの改正である。

【改訂ポイント】

- ①患者と指導者の橋渡しをする媒体を目指す。
- ②エネルギー管理の視点のみならず、血糖管理を意識した説明内容を追加。
- ③1単位（80kcal）あたりの各栄養素の平均含有量を改正。
- ④炭水化物エネルギー比50%、55%、60%の配分例などを示し、症例に応じた柔軟な対応を目指す。
- ⑤極端な低炭水化物食への注意喚起。

であった。④では、炭水化物エネルギー比50%の場合は、腎症の患者には注意することも加えられている。炭水化物を減らすと、血糖値は低くなるが、たんぱく質のとり過ぎにも注意が必要である。現在、低糖質ダイエットが世間の関心を集め、糖質を抜く人も多くなっているが、糖質制限の問題点も記載され、炭水化物の量が食事の中にどれだけ含まれているかを正しく把握することの大切さが強調されている。極端な糖質制限食で長期的には腎症や動脈硬化

の進行などが懸念され、勧められないことも記載してある。

食品それぞれに含まれる栄養素量の平均を示す食品分類表の中の数値も変わり、調味料の1単位当たりの栄養素の平均含有量が設けられた。

食品交換表においては、表の色が、穀類や油脂類は黄色系、肉類魚類大豆類は赤系、果物野菜は緑色系に分けて、食育で用いられている色に合わせられた。表3の食品の種類項目に「脂質の多い種実」が記載された。また、ナンやごま油など新規で掲載された食品も増えた。患者様を使いやすくなることで、なぜ血糖値が乱れているか原因をつきとめ、改善し、その食事を長期的に実施できるようになる必要がある。

食品交換表は、総合的な視点に立った指導ツールであることを、治療にあたる各医療スタッフと共通認識を持ち、より患者様にも活用してもらえるよう、改訂ポイントをしっかりと理解する必要がある。

（文責 病院 田野裕美子）

「スキルアップ研修会」を受講して

病院部会 三宅 順子

今回の研修会は、まず副会長より栄養士会と栄養士の役割についてのお話があり、次に第7版食品交換表の改正ポイントについての講演、また病院、福祉施設の現場で使われる用語についてそれぞれ解説がありました。最後にグループに分かれ議題に関しての意見交換や悩みなどを話し合うフリートークという構成でした。

特に印象的だったことは、フリートークの中で、仕事で困っていることがあるが誰に聞いたらいいのかわからない、相談相手がいないという悩みが多く出ており、これに対して、理事の方や講演の先生よりアドバイスをいただいたことです。栄養士会は、普段の仕事での悩みや困ったことがあったときに相談する仲間作りの場であると感じました。

私は、大学を卒業後に栄養士会へ入会しましたが、ベテランの栄養士の方に混ざって研修会に参加することを何となく敬遠し、上手く活用できず一度退会しました。一年前の転職を機に再入会し、今回の新入会員対象の研修会に参加しました。これまでのイメージと違い、気軽に話し合いができる場と感じました。また、生涯教育制度などの研修制度も積極的に利用し、自身のスキルアップにつなげていこうと思いました。

福祉部会 松本 実樹

今回、スキルアップ研修に参加し学んだことは、「常に学ぶ姿勢を持ち続けることの重要性」と、「同じ悩みや喜びを共有できる仲間がいることの大切さ」でした。

働き始めて1年目の私は、聞き慣れない専門用語に戸惑うことが多々あります。しかし、今回の研修を受け、分からないことに出会ったときは焦らずに、自ら辞典やインターネットを用いて調べ、ときには詳しい方に聞くなどして、その一つ一つが学ぶチャンスだと思い、自分のものにしていきたいと思いました。栄養士の活躍の場は、医療、福祉、教育、行政、研究そして地域活動など、多岐に渡る。日々の業務を誠実にこなすことに加え、知識・技能の定着や新しい情報の収集など学ぶ姿勢を忘れずに持ち続け、自分の可能性を狭めることのないようにしていきたいです。

研修の終盤には、病院、福祉、地域活動の各分野に分かれ、日頃抱える悩みや疑問などを打ち明けるフリートークの場を提供して頂いて、栄養士の立場で、利用者さんに寄り添ったサービスを提供するためにはどうしたらよいのか考えるよい機会となりました。今後も、研修や勉強会等に積極的に参加し交流を深め、お互い助け合える関係を築くことができれば良いと思いました。