

# 平成28年度 広島北支部事業報告

## 【広島北支部中央研修報告】

平成28年度の研修会を下記の通り開催いたしました。

日時：平成29年1月21日（土）14：00～15：50

場所：広島県健康福祉センター 8階

### 講演1

演題 『腸内環境と健康～乳酸菌に秘められた力～』

講師 株式会社ヤクルト本社広報室 河見 浩司朗 先生

平成29年1月21日（土）広島県健康福祉センターにて、広島北支部の研修会を行いました。（株）ヤクルト本社広報室 河見 浩司朗先生を講師にお迎えしご講演いただきました。参加者は、45名でした。

腸内細菌について、肥満や糖尿病、がん、動脈硬化、肌荒れ、さらに性格（活発か臆病）にも関わってきていることが研究から分かってきたようです。また、術後にシンバイオティクス療法を行うことで、手術後の感染症の発症が抑えられたとの報告もありました。

最先端の研究内容も盛り込んでいただき、免疫について深く学ばせていただきました。



### 講演2

演題 『食事調整についての報告』

講師 広島医療生活協同組合広島共立病院 栄養科長 遠藤 由紀子 先生

「安佐 RD（管理栄養士）連携の会」の世話人として、食事のパスを動かせるようご尽力いただいている遠藤由紀子先生を講師にお迎えし、ご講演いただきました。食事調整において、他施設（在宅を含め）へのスムーズな移行が望まれること、また、他職種との連携の必要性を感じました。

「安佐 RD（管理栄養士）連携の会」においては北支部会員以外の参加も受け付けておられますので、そのことについて広島県栄養士会会員へも広報していきたいと存じます。



## 【平成 28 年度山県・安芸高田地区活動報告】

日時：平成 28 年 6 月 12 日（日） 10：00～15：00

場所：安芸高田市クリスタルアージュ

### 講演 1

講師 山縣 洋子 会員

テーマ 食事・健康についてアドバイス

「健康フェスタ 2016」の会場にて、骨密度測定をされた方に、測定結果を元に今の状態と今後の食事・運動の大切さについてアドバイスを行いました。

自分の測定結果を知ることによって様々な反応があり、「来年は、今年より少しでも良くなるように努力してみよう。」との声も聞くことができました。

参加者の健康意識は高く、幅広い年代の 90 名が参加されました。



## 【平成 28 年度安佐北地区活動報告】

日時：平成 28 年 9 月 16 日（金） 9：30～ 12：30

場所：日浦公民館

### 講演 1

演題 『高齢者対象料理教室 ～低栄養予防の話～ 』

講師 榎上光枝 会員

平成 28 年 9 月 16 日（金）日浦公民館にて、低栄養予防についての講義・実習を行いました。榎上光枝先生をお迎えして、「簡単に一人分の食事を作ってみよう」とテーマを分かりやすく行いました。参加者は 6 名でした。

始めに低栄養予防の話をしていただき、献立の説明をしてから調理実習を行いました。献立は、チーズと雑魚入り炒り卵、鯖水煮缶ともやしの胡麻ポン酢しょうゆかけ、豚しゃぶ肉のタレ焼き、ミルクゼリーです。

野菜をゆでるのに電子レンジを使って、一人分を簡単に作る方法なども紹介しました。温め直しだけではない電子レンジの使い方にも目覚めてもらいました。

参加者が少なかったこともあり、一人一人に対応したお話（食事相談への対応）をすることができました。



日時：平成 28 年 9 月 30 日（金） 9：30～ 12：30

場所：日浦公民館

### 講演 1

演題 『高齢者対象料理教室 ～低栄養予防の話～ 』

講師 榎上光枝 会員

同会場にて、低栄養予防の話の講義・実習「簡単に一人分の食事を作ってみようパート2」を行いました。参加者は11名でした。

始めに低栄養予防について（賞味期限、消費期限についても）、献立の説明をして調理実習を行いました。今回の献立は、ちょっと変わった親子丼、おろし煮、簡単白和え、なすのレンジ蒸し、ポタージュスープ、オレンジゼリーです。

冷凍食品や惣菜、インスタント食品を利用し簡単レシピを紹介しました。

参加者からは、「家でも簡単にできそうだ。」との声も聞かれ、自宅でも作ってみようと思ってもらえた事がとても良かったです。



## 【平成 28 年度安佐南地区活動報告】

日時：平成28年 5月22日（日）10：00～15：00

場所：安佐南区伴東7-11-1 伴東小学校体育館

### 健康まつり in 伴東（健康まつり）

演 題 『一日のスタートは朝ごはんから 』

毎年、支部会員で健康まつりへの協力をしています。今年度も参加者は約 2,000 名。朝食の重要性を訴える展示や試食を行い、日常の食生活における意識づけをテーマに準備しました。あわせて「バランスのとれた食事について」の啓発も行いました。朝食料理の展示（味噌玉、具沢山のお椀 4 種、簡単料理 5 種、前日の残り物を利用した料理 3 種、ホットプレートで同時料理）デモ料理でキャロットパンケーキの試食を約 200 人に提供しました。にんじん嫌いの子ども達にも好評でした。協力業者の明治乳業様より栄養調整食品メイバランスの提供があり、食事相談者に配布しました。

参加者の年齢層は幅広く、子どもから高齢者まで楽しそうに、喜んでいただきました。

