

卒業生インタビュー(1) 福本 健一さん(55 回生)

卒業後に輝かしい活躍をされておられる卒業生へのインタビュー。初回は、先日「早稲田大学競走部のおいしい寮めし」を出版された栄養専門学校卒業生の福本健一さんにお話を伺いました。現在、福本さんは管理栄養士として(株)早稲田アスレチックパートナーズに所属され、早稲田大学競走部の寮で食事の提供とともに栄養指導をされておられます。

「早稲田大学競走部との出会いは？」

専門学校を卒業後、給食受託会社に勤めていた私は、将来スポーツ栄養に関わる仕事がしたいという思いがあったため、大阪府栄養士会内の「スポーツ栄養研究会」に所属していました。その会の先輩栄養士の方に紹介いただいたことがきっかけです。

勤務地が競走部の活動拠点である埼玉県所沢市でしたので、突然のお声かけに最初は戸惑いましたが、多くの方に後押ししていただき、「こんなチャンスはもう無いかもしれない」と思い、一か月後の2005年7月に会社を辞めて所沢へ行きました。当時勤めていた会社の方には大変なご迷惑をおかけしたと反省しています。そんなわがままな退職を快諾してくださった当時の主任には本当に感謝しております。

「栄養サポートを通じて思うことは？」

選手たちは毎日厳しい練習をこなし、グラウンドでは大学生とは思えないアスリートの表情をしています。しかし、一步グラウンドを出て寮に帰ってくると、普通の大学生と全く同じ雰囲気に戻ります。彼らにとって寮は、「家」と同じように、厳しい練習から解放され、リラックスできる場所でなければいけないと思います。私は食事を通じて家庭的な温かい環境を作り、維持し、発展させていきたいと思います。

食事を作っていて面白いのは、各選手が好きなメニュー、嫌いなメニューに一喜一憂している姿を見る時です。それを見ると、食事は身体の栄養だけでなく、心の栄養にも大きな役割を果たしているのだと改めて感じます。栄養価だけでなく、見た目や味のおいしさを含めたバランスを重視して、「食べないといけない」ではなく、「食べたい」と思える食事をこれからも提供していきたいと思っています。

「出版にあたっての思いは？」

今年の1月に、競走部宛てに出版の依頼があったと聞いたときは本当に驚きました。それと同時に、これまでやってきた事が少しでもお役に立てたら、という思いと、過去5年間の仕事を形にする素晴らしい機会、という思いがあり、僥倖ながらお受けさせていただきました。そして、本当に多くの方のお力添えを賜り、10月に出版させていただきました。

「HNS へのメッセージをお願いします。」

この度は本会報への執筆依頼をいただいたことで、これまでの仕事を振り返る良い機会になりましたことに心より御礼申し上げます。そして会社を立ち上げられましたことに、同じ卒業生として誇りに思いますと同時に、これからの事業のますますのご発展を心よりお祈り申し上げます。

早稲田大学競走部: <http://www.waseda-ac.org/>
合宿所の「食事&生活」日誌をご覧ください。

好評
です!



「早稲田大学競走部の
おいしい寮めし」
(2011年9月12日出版)
1,260円発売中!



日頃は、HNS の活動にご理解頂き、多大なるご支援も頂き誠にありがとうございます。2011年4月に「NPO健康栄養支援センター」としてスタートしてまいりましたが、法人化に伴い2011年9月20日をもちまして、一般社団法人健康栄養支援センターと屋号変更となりました。わずか5カ月での法人化実現を果たし、やれやれ・・・とっている場合ではなく、もう次の段階へ歩み出しています。新しく事業部も生まれ変わり、新組織は12事業部へ枝分かれとなります。思えば、栄養士業務は何と範囲の広いことでしょう。基本的に栄養士は栄養

全般を把握しておかねばなりません、それぞれ専門のスペシャリストを生み出していくことも大切なことではないでしょうか？医者も内科、外科、消化器科・・・とそれぞれ専門があるように栄養士も必須だと考えています。そう思えば、12事業部は決して多くはないと考えています。新事業部長も新たに活動を開始しています。どうぞ今後の活躍にご期待頂きますよう、宜しくお願い致します。



臨床栄養部

加藤里奈

臨床栄養部では、健康な体は毎日の食事からという観点から、病気と栄養との関わりを、講習会などを通して伝えていきます。疾患別の講座、栄養相談も今後取り組んでいきたいと思っています。



スポーツ栄養部

岡田あき子

スポーツ栄養部では、スポーツ選手から健康運動を目的とする方々までを対象とした栄養講習会、料理教室、集団および個人における栄養指導などを行います。また、スポーツ栄養士を目指す方の交流の場を提供します。



食育・子ども栄養部

平尾千文

食育・子ども栄養部は、妊娠・出産前後の女性、子育て中のパパ・ママ、乳幼児～小学生を対象に、イベントや栄養相談を行っていきます。HNSの食育は、子どもだけでなく大人も主役。今日からできる食育を提案します。



青年・成人栄養部

小林真樹

青年・成人栄養部では「頑張る人を応援する」をコンセプトに、中学生から五十代と幅広い年齢層の人生ここぞの頑張りを応援する事業展開をしております。企画案、ボランティアスタッフも随時募集中です。



高齢者栄養部

大原栄二

高齢者の食の必要性は絶大なるもの。美味しく楽しい食事を摂る為に流動食や嚥下食に取り組み、又認知症予防や健康食に取り組みます。



美容栄養部

諏訪淳子

美容栄養学は美しい身体づくりの為の栄養学です。美しい身体は健康美であること、気持ちが明るく前向きであること、外見と内面の両方のバランスがとれていること。それでこそはじめて美しくなります。内面から輝く美しさを生み出し、引き出すために、食事の内容、摂り方のコツ、食材の選び方などを提案していきます。



国際栄養部

ダニエル純子

国際栄養部では、日本に住んでいる外国人の方への栄養指導を行います。また、今後の予定としては外国料理の講習会を行い、大阪で食べることのできる外国料理等も紹介していきたいと思っています。国際社会での日本食の良さなども伝えて行きます。

営業・広報部

伊藤朱美

営業・広報部ではより広く HNS を知っていただくため、また活動の場を広げるためにフィールドの新規開拓をしています。こんな事をやりたい！こんな所でやりたい！こんな所や人とやりたい！の実現のためにどこまでも行きますので、皆様のご要望をお待ちしております

制作事業部

岡田和美

制作事業部では HNS の活動に必要なツールや媒体などを制作しており、主に HNS 会報作成、講習会のチラシ作成等を行っております。より多くの方に HNS の活動・想いを知っていただくため、それらをどんどん目に見えるカタチにしていきます。

企画・販売部

新田理恵

「お金を払う」という行為はほぼ毎日、ほとんどの人が関わります。これだけたくさんの物がある時代だからこそ、誰がどんな想いで作った物かを想像し、共に生きたい人や物を応援し合える場作りをしていきます。

栄養士支援部

神谷貴樹

栄養士支援部では病気や栄養に関するセミナー、調理技術や方法に関するセミナー、国家試験対策講座を柱に、社会で活躍できる管理栄養士を目指す栄養士をサポートし、仲間同士の交流の場を提供します。

東日本大震災栄養応援プロジェクト(ENP) 西川侑里子

ENP では、仮設住宅での食生活がより楽しく、健康的になるよう応援するオリジナルレシピの提供に向け、取り組み中です。今後は、被災者の方のニーズに合わせたテーマでレシピを募集し、発信していく予定です。



管理栄養士試験対策講座

ベテラン講師陣による集中講義で、管理栄養士国家試験合格を目指しましょう！

場所:天王寺区民センター

時間:13:00~17:00(約4時間)

参加費:学生 1000 円/回 社会人 2000 円/回 (資料代含)



日程と内容

8月21日(日)	終了	生化学・基礎栄養学Ⅰ	12月18日(日)	募集中	臨床栄養学
9月18日(日)	終了	食べ物と健康	1月15日(日)	募集中	応用栄養学
10月9日(日)	終了	生化学・基礎栄養学Ⅱ	2月12日(日)	募集中	栄養教育論
11月20日(日)	募集中	公衆栄養学	3月3日(土)	募集中	給食管理論

栄養指導

- 11月15日(火): 大阪市生野区社会福祉協議会にて手話サークル主催 聴覚障害者向け栄養講座を開催
- 12月10日(土): 阿倍野区主催の食育イベントに参加。テーマは「生活習慣病」。
- 小児科での栄養指導: 5月から月2回実施中
- 外国人を対象とした栄養相談: 国際医療情報センター(AMDA)からの依頼で、英語による栄養相談を予定

食育活動

- 11月12日(土): キッズプラザ/ 大阪市学校給食協会主催 なにわっ子クッキング 協働開催
- 11月25日(金): 大阪市住之江区子ども子育てプラザ/ 親子クッキング教室開催
- 12月10日(土): 大阪市西淀川区こども子育てプラザ/ 親子クッキング教室開催
- 12月11日(日): 兵庫県 JA あいおい/ 親子クッキング教室開催

その他の活動

- HNS のメンバーと大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校で東日本大震災栄養応援プロジェクト (ENP)を立ち上げました。
- 10月12日付の読売新聞朝刊の大阪マラソン特集記事に掲載されました。スポーツ栄養部部長の岡田あき子さんが取材を受け、レース前後の栄養の摂り方などについて解説しています。阪急キッチンエールと共同でレシピの考案も行いました。
- 飲食店への献立提供: 栄養を考慮したメニューを考案してカフェに販売するなど、献立のマネジメントを行います。

開催予定の栄養講座&料理教室

12月4日(日) おせち料理に挑戦! 大豆ヘルシーおせち

定員(26名)

場所(クレオ大阪中央)

講師(尾立 純子)

12月14日(水) 女子力UP↑ 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理 (第3回)

定員(26名)

場所(クレオ大阪中央)

講師(諏訪 淳子)

1月7日(土) 親子クッキング「中華点心をつくろう」

定員(午前・午後の部各9組)

場所(東成区民センター)

講師(佐伯 孝子・対馬 美智子)

1月18日(水) 女子力UP↑ 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理 (第4回)

定員(26名)

場所(クレオ大阪中央)

講師(諏訪 淳子)

2月11日(土) ひな祭りを華やかにする「飾り巻寿司」をつくろう♪

定員(26名)

場所(クレオ大阪中央)

講師(嶋谷 智恵子)

2月29日(水) 女子力UP↑ 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理 (第5回)

定員(26名)

場所(クレオ大阪中央)

講師(諏訪 淳子)



酵母



肝臓

ビオチン 成分表に新しく登場した水溶性ビタミン

大阪市立環境科学研究所 食品保健課 村上 太郎



卵黄



豆類

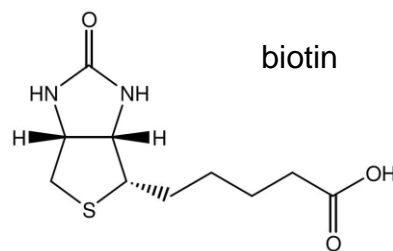
ビオチンはビタミン B 群に属する水溶性ビタミンの一つで、体内では糖新生、アミノ酸代謝、脂肪酸合成のために必要な補酵素として重要な役割を果たしています。ビオチンが欠乏すると皮膚炎や感覚異常などの欠乏症が引き起こされます。また最近の研究では女性が妊娠している時に血液中のビオチンが減少していることから、胎児の発育と関係しているビタミンであると考えられています。

2010年に改訂された食事摂取基準では成人で1日50 µgの目安量が設定されています。これまで日本では食品中にビオチンがどれだけ含まれているかという情報は少なかったのですが、「日本食品標準成分表 2010」によりビオチンの含有量が収載されました。ビタミンというと野菜や果物に多く含まれていると思う方が多いかもしれませんが、ビオチンはレバーや卵などの動物性の食品に多く含まれているビタミンです。

ビオチンは通常の食事を摂っている時には欠乏症が起こりにくいビタミンですが、生卵を多量に摂取した時に欠乏症が起こることが報告されています。卵には多く

のビオチンが含まれているのに、生卵を摂りすぎると欠乏症が起こるのはおかしいと思う人もいるかもしれませんが。これは生卵では卵白中のアビジンというタンパク質がビオチンと結合するため、ビオチンを吸収できなくなってしまふからです。卵を加熱調理した時には、アビジンは熱によって変性してビオチンと結合できなくなってしまふため、ビオチンは吸収できるようになります。

今回のビオチンの例のように、食べる食品の種類だけでなく、その食品の調理法によっても吸収できる栄養成分の量は大きく異なります。必要な栄養成分を効率的に摂取するためには、それぞれの栄養成分の性質を理解する必要があります。



🏠🏠🏠🏠 ボランティアスタッフ募集のお知らせ 🏠🏠🏠🏠

HNS では、講習会や料理教室などの各種企画のお手伝いをしていただけるボランティアスタッフを募集しております。年齢や資格・経験は不問です。健康や栄養に興味をお持ちの方！まずは登録をお願いいたします！

詳しくは HNS のホームページ <http://hns-japan.com> をご覧ください。

編集者のつばやき(編集後記)

この会報を作る作業は、主に学校で行っています。11月の栄養専門学校とえば...そう、栄養教室です！今年の栄養教室のテーマは「飛びだす食のテーマパーク」で、私は仕事終わりに学校を訪れるのですが、放課後遅くまでたくさんの学生が準備を頑張っています。毎年栄養教室では、テーマに沿った発表や給食の提供、親子を対象にした食育活動を行っています。何カ月も前から2年生を中心として準備を始めますが、卒業生の皆さんにとってはいろいろな思い出があるのではないのでしょうか？楽しくも苦しい準備を終えて、いよいよ本番を迎えるわけですが、苦労した分、会場に来て頂いたお客様はもちろん、栄養教室を開催する学生たちにとってもたくさんのことを勉強できる素晴らしい機会になっています。日程は11月11日(金)、12日(土)ですので、この会報が皆さんに届く頃にはもう本番を迎えているかもしれませんが、学生の皆さんがんばって下さい！（えみたん）

発行

〒537-0013
大阪市東成区大今里南1-1-23 ノアーズアーク今里駅前609号

一般社団法人 **健康栄養支援センター**

TEL 06-6753-7486 FAX 06-6753-7424

E-mail nutrition@hns-japan.com

ホームページURL <http://hns-japan.com>

