

活躍する栄養士

第8回

「クックチル」導入の有料老人ホームの栄養士として

社会福祉法人 加島友愛会 介護付有料老人ホーム リュミエール加島 管理栄養士 木下 京美さん

現場で輝かしい活躍をされておられる栄養士を紹介。今回は幅広い福祉事業を行っておられる社会福祉法人 加島友愛会に長年勤務されておられる木下京美さんにお話をうかがいました。木下さんは施設の高齢者が、食事を通して健やかに楽しく過ごせるよう日々頑張っておられます。さらに、栄養士養成施設の実習を長年にわたって受け入れてこれ、栄養士の養成・指導に多大の貢献をされたことから全国栄養士養成専門学校協議会の卒業生表彰を授与されておられます。

リュミエール加島が2012年4月にオープンすることになり、法人内の特別養護老人ホーム加寿苑から異動しました。介護保険施設としては栄養士の必置義務はないのですが、法人理事長から「クックチル」を初めて導入するので委託先給食会社と協力してシステムを作りあげるように命じられました。不安を感じる中での市内の「クックチル」で食事を提供している施設での研修はとても役立ちました。勉強不足の私を温かく迎えてくださり、親身な相談やいただいた助言等は私の財産になっています。

ところで喫食者が同じ高齢者でも、有料老人ホームは食事に対する期待度や満足度が特別養護老人ホームより高いと感じます。オープンするまでは外食や中食もある程度あるのではと想像していましたが、ほとんどの方が3食とも2階の食堂で召し上がられます。献立内容がマンネリ化して飽きがこないように、皆さんに喜んでいただけるような新メニューを私も楽しみながら取り入れたりしています。より満足していただけるよう日々工夫していますがまだまだ十分ではありません。食形態も含めよりきめ細かい個別対応もしていく必要があります。また、「クックチル」の強みを生かして選択肢を増やすことで、「自分が食べたい物を選んで食べた」という満足感を感じていただけるよう頑張っています。「食べることは生きること」につながるので、楽しくしっかり食べて長生きしていただきたいです。

目標は、「顔なじみのレストラン」のようにしていくことです。

主任管理栄養士として法人内で求められることは？

当法人には管理栄養士が障害部門2か所と高齢部門2か所に私をいれて計4人います。主任管理栄養



士として後輩3人の相談役以外に、管理職目線で食事部門も含めて組織全体を把握すること、他部門や他組織との調整も求められています。労務や財務の知識も必要になります。

これからどういう栄養士を目指されていますか？

入居や在宅に関係なく食が乱れてきているのではと思います。いつでも欲しい物が手に入る環境になったことでの偏食や過食、行き過ぎた健康志向、食にまつわる情報を上手に利用できない等で健康を損なっては楽しい生活が送れません。身近な人の健康維持に役立つ正しい情報を伝え、行動変容の手助けができるような栄養士を目指しています。その為にも、コミュニケーション力の向上や勉強をキチンとし直さなければと少し焦りながら、頑張っています。



アジ

旬カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
鰯												

鰯



スズキ目アジ科アジ亜科に含まれる魚の総称で、体の側線に「ぜいご」（魚類学上は稜鱗）と呼ばれる鋭い刺を持っているのが特徴です。鰯といえば一般的にはマアジを指しますが、メアジ、シマアジ、ムロアジなど日本近海には約 50 種の鰯が分布しているといわれ、世界では 140 種ほど生息しています。

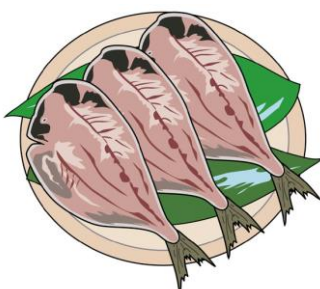
鰯の語源は「味」であり、その味の良さをほめて名づけられました。年間を通じて食べられますが、4月～7月にかけて一段とおいしい時期で、小型・中型のマアジの旨みが増します。おいしい鰯を選ぶポイントは、目が黒く澄んで、エラが鮮紅色のもの、体は銀色に光り、太って丸みのあるものと言われます。

栄養と機能

食品名	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンD (μ g)	ナイアシン (mg)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (μ g)	EPA (mg)	DHA (mg)
鰯(アジ)	20.7	3.5	0.7	2.0	5.4	0.40	0.7	230	440
鰯(イワシ)	19.8	13.9	1.8	10.0	8.2	0.44	9.5	1200	1300
鯖(サバ)	20.7	12.1	1.1	11.0	10.4	0.51	10.6	500	700
秋刀魚(サンマ)	18.5	24.6	1.4	19.0	7.0	0.51	17.7	890	1700
鯛(タイ)	20.6	5.8	0.2	5.0	6.0	0.31	1.2	300	610
鰯(ブリ)	21.4	17.6	1.3	8.0	9.5	0.42	3.8	940	1700
鯖(マグロ)	26.4	1.4	1.1	5.0	14.2	0.85	1.3	27	120

旬の食材 第9回でご紹介しました「秋刀魚」と比較しますと、鰯も背の青い魚(青魚)ですが、クセのないあっさりとした淡白な味わいが特色です。含まれている油の量から見てみますと、鰯の肉質は鯛や鯖に近いことがお分かりいただけます。それでも旬の油の乗った夏の鰯は、冬場の鰯に比べおよそ3倍の油を含んでいます。

魚に共通の良質のタンパク質はアミノ酸スコアが畜肉類(牛肉や鶏肉など)と同じく100ですので、体の中で無駄なく利用することができます。脂質は機能性に富んだ **EPA**(エイコサペンタエン酸)や **DHA**(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸を含んでいます。これらの脂肪酸は脳や神経組織の発達や維持、抗アレルギー炎症、血栓の予防、血中脂質の低下等の多くの機能を持っています。多くの魚は体側に沿って赤褐色の血合肉を持っています。青魚である鰯や鯖に多く存在しますが、鰯にもあります。この部分は油を多く含んでいるほか、鉄を多く含んでいます。血合肉の鉄はヘム鉄という構造をしており、非常に吸収がよいことが知られています。



日本人の魚の消費量は年々減少していますが、魚に含まれている成分を見ますと、成長期の子どもにとって魚は最良の食材と言えます。是非、みなさまの食卓に魚料理を!!



鱈と夏野菜のエスカベツシュ

HNS 美容栄養部
金森 幸子

洋風南蛮漬け。暑い夏にさっぱりといただきます!!



材料 (2 人分)

鱈	1 尾
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	1/6 個
パプリカ(赤・黄)	1/4 個
茗荷	2 個
オクラ	2 本
【A】	
酢	100g
サラダ油	100g
砂糖	50g
塩	2g
鷹の爪	1 本

作り方

1. 【A】の酢、サラダ油、鷹の爪、塩は鍋に合わせて煮立たせてから、砂糖を加え混ぜ合わせる。
2. 鱈は三枚に卸し、片身を3等分に切り、塩・こしょうをして10分程度置く。
3. 玉ねぎ、パプリカは、1cm角の角切り、茗荷、オクラは縦半分に切る。
4. ③を①に入れて、軽く煮立たせる。
5. ②の余分な水分をペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶして余分な粉は落とす。
6. 揚げ油を170℃に温め、⑤を揚げる。
7. 揚げたての状態、④に加えなじませ、そのまま冷ます。

栄養価 (1 人分)

エネルギー	…156kcal
たんぱく質	… 9.3 g
脂質	… 9.0 g
炭水化物	… 10.1 g
食塩	…0.4g

MEMO

- 冷めたら冷蔵庫に保管して一晩置くとさらに美味しいです。
- 野菜の加熱しすぎに注意してください。

平成 26 年度 管理栄養士国家試験対策講座 (全 1+8 回) 開講が **決定** しました。

勉強を始めてはみたけど、何から手をつけていいかわからない。あるいは勉強を始める余裕がなくて先延ばしになってしまっているあなたに、国試対策のノウハウと国試で多くの教科に求められる知識をわかりやすくお教えます。半年間でどんな風に勉強を進めていけばいいか迷っているなら、まずはこの講座で勉強を始めるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか？ **お申込みは HNS のホームページから。**

キックオフ！ オリエンテーション (参加費は**無料**) 申込受付中

どなたでもご参加頂けます。試験までの勉強方法や体験授業などを行います。オリエンテーションにお越し頂き、本講座を受講されるかご検討頂ければと思います。申し込みはホームページから！

日時：9月21日(日) 17:35～20:00

場所：天王寺区民センター 第2会議室

以降の講義のご案内

■入会金：無料 ■受講料：一般¥3,000/回 学生¥2,000/回 (栄養専門学校の卒業生には補助が出ます)

1	基礎栄養学・生化学	10月4日(土)	17:35～21:30
2	食べ物と健康	10月18日(土)	13:05～17:00
3	応用栄養学・栄養教育論	11月1日(土)	13:05～17:00
4	人体の構造と機能・疾病の成り立ち	11月16日(日)	17:35～21:30
5	社会・環境と健康	12月6日(土)	13:05～17:00
6	臨床栄養学	12月23日(祝)	9:40～17:00
7	給食経営管理論		(未定)
8	公衆栄養学		(未定)

場所：天王寺区民センター(会議室)

活動報告

5/8,29・6/12,26 医療法人雲勢会 竹中小児科に講師を派遣

5/10 食育講座：児童クッキング「くるみとバナナのシフォン風ケーキ&いちごヨーグルトババロア」(住之江区子ども子育てプラザ)を開催

5/22 和泉保健所主催 給食研究会総会：「時間栄養学と食育」(信太学園)に講師を派遣

5/24 臨床栄養講座：「塩と糖との上手なつきあい方」(東成区民センター)を開催

6/1 農体験講座：トマトのパワーで疲れを癒そう☆うまプチトマト狩り(キノシタファーム)を開催

6/7 JA 伊賀主催 特別講演会「体の中をすっきりおそうじ」に講師を派遣

6/14 食育講座：児童クッキング「野菜のスイーツを作ろう」(住之江区子ども子育てプラザ)を開催

6/28 東洋食品研究所主催 「野菜を使ったお菓子」講義と試食会に講師を派遣

6/29 東大阪市立上四条小学校 PTA 主催 かえるの巻き寿司とだし汁とうま味の講座に講師を派遣

HNS では講習会・料理教室などを行っています。実施予定の講座、参加者募集中の講座については、講座案内チラシや、HNS ホームページをご覧ください。

(一社)健康栄養支援センター

HNS Health
Nutrition
Support center

ホームページ <http://hns-japan.com>

〒538-0044

大阪市鶴見区放出東3丁目14-12

TEL 06-6180-5738

FAX 06-6180-5748

E-mail nutrition@hns-japan.com



(一社)健康栄養支援センターは大阪市健康増進計画「すこやか大阪 21」の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」として活動しています。