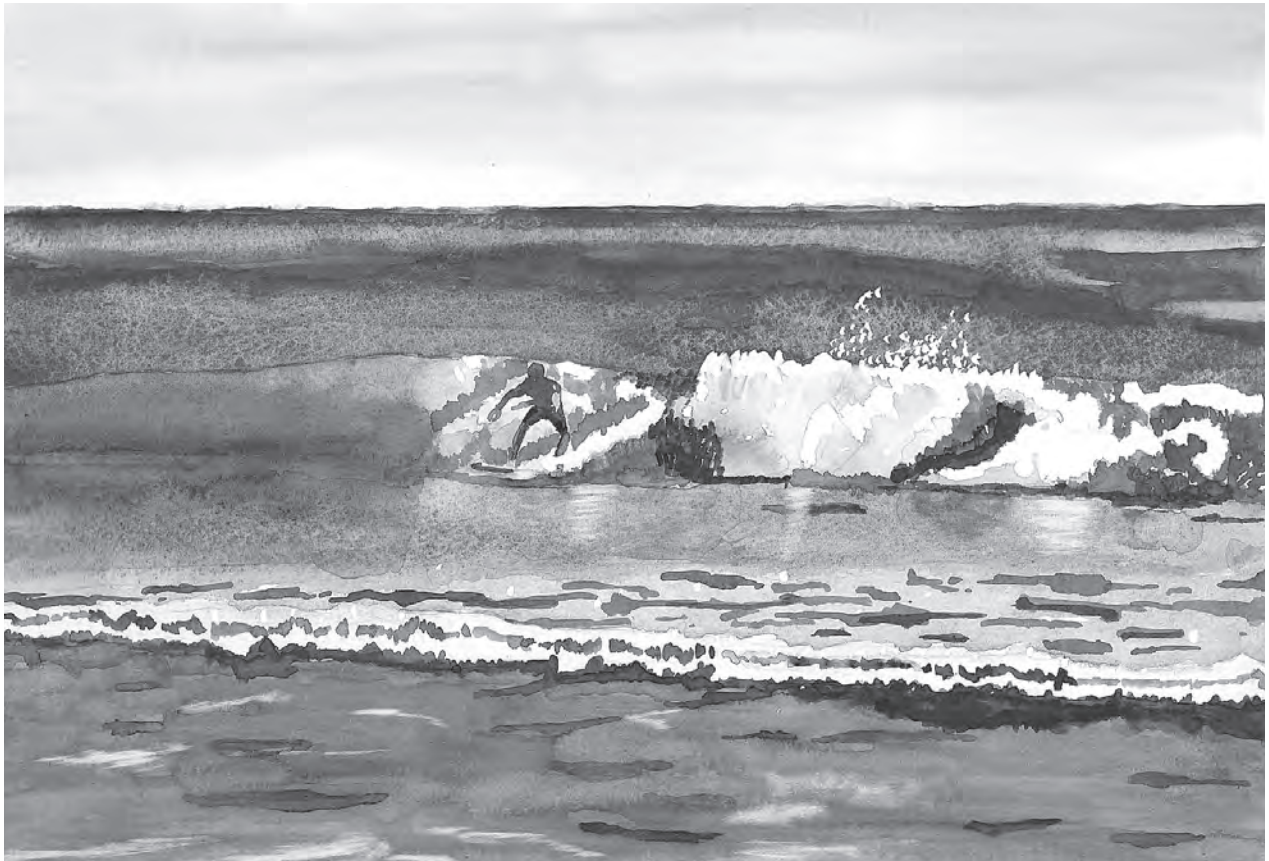


Vol.1
No.4

2011.8.20

千葉県栄養士会雑誌

CHIBA DIETICIAN SOCIETY MAGAZINE



社団法人

千葉県栄養士会

CONTENTS

「日本食品標準成分表2010」の特徴と活用

—「日本食品標準成分表2010」

「日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表2010」および

「五訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表編」— 2

実践事例報告Ⅰ

保育所給食におけるアセスメント 4

実践事例報告Ⅱ

食に関する指導の充実をめざして 5

職場だより

驚きと発見 6

3年を経て思うこと 7

直営社員食堂における栄養士業務の現状 8

「日本食品標準成分表2010」の特徴と活用

—「日本食品標準成分表2010」
「日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表2010」および「五訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表編」—



千葉県立保健医療大学
健康科学部栄養学科
渡邊 智子

日本食品標準成分表

日本食品標準成分表は、昭和25年に取りまとめられ（初版）継続的に改訂されてきた。最新の日本食品標準成分表は、平成22年11月に、「日本食品標準成分表2010（以下、成分表2010）」¹⁾、および「日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表2010（以下、アミノ酸成分表2010）」²⁾として公表された。

「成分表2010」は、「五訂増補日本食品標準成分表（以下、五訂増補成分表）」に7つの成分項目を追加収載したものであり、五訂増補成分表の再増補成分表と言える。しかし、成分表の名称は、どの時点での最新の情報が収載されているかを明確にする観点から、「日本食品標準成分表2010」となった。したがって、「成分表2010」の収載食品は、「五訂増補成分表」の収載食品数と同じであり、食品群別留意点、調理変化率表などもほぼ同じものである。

「成分表2010」には、各食品のアミノ酸量および脂肪酸量の収載がないので、これらの成分は「アミノ酸成分表2010」、「五訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表編（以下、脂肪酸成分表）」を用いる。したがって、「成分表2010」「アミノ酸成分表2010」「脂肪酸成分表」の3つが、最新の「日本食品標準成分表」である。

文部科学省が取りまとめたオリジナルの各成分表は、本表（可食部100g当たりの成分値）の他に、説明および資料（食品群別留意点など）で構成されている。成分表収載食品について疑問が生じたら、資料および本表の備考欄などを読むとある程度解決できる。

3つの成分表で共通する概念

食品成分表は、日本で常用している食品について標準的な成分値（標準成分値）を収載している。標準成分値とは、「日本において年間を通じて普通に摂取する食品の全国的な平均値」という概念に基づいた値である。

例えば、各給食施設で購入しているさんまの大きさと、成分表の試料の大きさが著しく異なれば、収載値の廃棄率も成分値とは異なる。一方、白菜の緑の部分と白い部分は栄養価が異なり、緑の部分と白い部分の割合にも個体差がある。しかし、成分表の白菜は、それが1つの値になっている。成分表の白菜の収載値と食べた栄養量を一致させるためには、白菜の緑の部分と白い部分

を、成分表の白菜の割合どおりに盛り付ける（食べる）ことが必要であるが、現実的ではない。

日本で常用している食品、すなわち成分表に収載されている食品は、オリジナル成分表の資料にある程度記載されている。各施設では、主要な食品について、成分表の収載食品と各施設が標準とする食品とに相違があるかを調べ、把握し必要に応じ対応を工夫することも一考である。

新規収載成分項目

「成分表2010」の新規収載成分項目は、「アミノ酸組成によるたんぱく質（新たんぱく質）」「トリアシルグリセロール当量（新脂質）」「ヨウ素」「セレン」「クロム」「モリブデン」「ビオチン」の7成分である。「新たんぱく質」は、たんぱく質の付加情報として、「新脂質」は脂質の付加情報として収載され、「ヨウ素など5成分」は、「五訂増補成分表」では未収載であった「日本人の食事摂取基準 [2010年版]（以下、摂取基準2010）」⁴⁾の収載成分である。

新規収載成分項目が収載されている食品は、「成分表2010」の収載食品に占める割合で見ると、「新たんぱく質」16%、「新脂質」67%、「ヨウ素など5成分」27%であり、栄養価計算では工夫が必要であり、収載食品の充実が望まれる。

① 国連食糧農業機関（FAO）への対応

FAOは、たんぱく質、脂肪（脂質）及び炭水化物の成分量の算出にあたり、たんぱく質量はアミノ酸組成から、脂肪（脂質）量は脂肪酸組成からそれぞれ求め、また、炭水化物量は単糖、二糖、オリゴ糖、多糖をそれぞれ定量の上、単糖当量として求めることを「好ましい方法」とし推奨している。⁵⁾一方、「五訂増補成分表」のたんぱく質および脂質の分析方法は、「許容し得る方法」と位置づけている。

「新たんぱく質」は「アミノ酸成分表2010」、「新脂質」は「脂肪酸成分表」を用いて、各々算出された。この2成分は、世界に先んじた収載となっている。一方、炭水化物は、糖質の成分値を直接分析した資料がないため、従来の値（魚介類、肉類および卵類は全糖を測定、他の食品群は差し引きによる炭水化物）のみの収載となっている。炭水化物については、今後、「好ましい方法」で算出するための分析を行うことが予定されている。

また、FAOは、食品のエネルギー値について、現行の「熱産生と体重増加に利用される食品のエネルギー」を示すという考え方を廃して、「ATPを必要とする身体機能に利用可能な食品エネルギー」という考え方に立った「代謝性エネルギー」として表示する方法を提唱している。「新たんぱく質」「新脂質」の収載は、FAO報告書で提案されているエネルギーの新しい評価法に対応し得る基盤の一部を構築することになった。

② アミノ酸組成によるたんぱく質（新たんぱく質）とトリアシルグリセロール当量（新脂質）

「新たんぱく質」は、「アミノ酸成分表2010」の各アミノ酸量から、アミノ酸の脱水縮合物の量(アミノ酸残基の総量)として算出し、「トリアシルグリセロール当量」は、「脂肪酸成分表」の各脂肪酸量から、トリアシルグリセロールに換算した量として算出する。

栄養価計算にあたっては、「摂取基準2010」のたんぱく質量および脂質量が、従来の「たんぱく質」および「脂質」として定められていること、これら新記載成分の収載食品が限られていることから、従来の「たんぱく質」および「脂質」を用いる。

しかし、「新たんぱく質」および「新脂質」を用いると、実際に摂取栄養量に近似できる。したがって、新記載成分値の利用は、精度の高い栄養価計算および摂取量の検討・研究などに用いる。

③ ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチン

ヨウ素等新規収載微量成分は、これを用いた実務および研究により日本人の摂取栄養量の把握に寄与する。したがって、これらの5成分については、食事摂取基準が再検討される可能性もあると考えられる。

栄養価計算では、成分表の収載食品数が限られているため、代替食品の選択など食品学の知識に基づく工夫が必要である。また、各県栄養士会は、これら5成分について収載食品の増加（具体的な食品名を示す）を要望することも一考である。

なお、人乳のヨウ素は、本表には*が示され備考欄には資料を参照と記載されている。オリジナル成分表の資料を読むと、収載値が記載されていない理由がよく理解できる。

成分表の活用

① 摂取栄養量の精度向上

成分表の収載値を用いて摂取栄養量の精度管理を行うためには、工夫が必要である。人は、通常、加熱調理して食品を食べる。食品を調理すると、使う水や油が食品に吸着する場合と、食品の水分や脂質が減少する場合がある。したがって、食品は調理により重量や栄養価に変化が生じる。例えば、生100gのホウレンソウは、ゆでる（ゆでた後、水にとり冷却し、絞る）と70gに減少し、それに伴い水分や水溶性ビタミン類、無機質が損失する。そこで、ホウレンソウのお浸しの栄養価計算は、調理後（ゆで）の収載値を用いると、実際に摂取している栄養量に近似する。実摂取栄養量に近似した栄養価計算式は、「成分表2010」に記載されているので活用したい。また、この計算が組み込まれた栄養計算ソフトの開発も望まれる。

成分表の食品名は、食品学における正式名称であるため、栄養指導や発注業務では翻訳が必要なものがある（例：果実類の「うんしゅうみかん 普通 じょうのう」、菓子類の「タルト」）。各施設・地域では、対象

者に応じた食品名変換表などを作成しておくとう便利である。

同じ食品名でも、エネルギーおよび栄養量に大きな相違がある食品がある（例：魚の天然と養殖）。それらの発注や栄養価計算では、選択した食品を確認し、正式名称を明記する必要がある。

栄養価計算結果を示す場合、用いた成分表の正式な名称を記載するとともに、たんぱく質および脂質については、「新たんぱく質」「新脂質」を用いたのか、従来の「たんぱく質」「脂質」を用いたのかを示す。基準とした成分項目が異なれば、栄養価計算を比較することはできないため、それを明記することは重要である。

「成分表2010」を活用し、精度の高い栄養価計算を行ったとしても、摂取してもらってこそその栄養価計算である。カレーの人参の多少がビタミンAの摂取量の多少に大きく関与し、栄養価計算結果の精度を悪くすることは周知の事実である。対象者にとっての「おいしく均一に盛り付けられた」食事を提供することをめざすことは、成分表活用の基本である。

成分表2010と摂取基準2010

「成分表2010」では、「摂取基準2010」で策定された項目は全て収載されている。しかし、両者の単位表記などに相違がある。

ビタミンA（レチノール当量）の単位は、成分表 μg 、摂取基準 μgRE であるが、どちらもレチノール当量を示している。

ナイアシンの単位は、成分表 mg 、摂取基準 mgNE であり、両者は異なる。摂取基準のナイアシンは、ナイアシンにトリプトファンからの変換値を加えた値であるため、栄養価計算にあたっては、ひと手間必要である。

摂取基準のビタミンEは、成分表の α -トフェロールの収載値を用いる。

管理栄養士・栄養士のための成分表

「成分表2010」の取扱いの留意点については、（平成22年12月20日健習発1220第2号厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室長通知）が発出されたので、ご覧いただきたい。

「成分表2010」「アミノ酸成分表2010」「脂肪酸成分表」は、各オリジナル成分表を購入し、ご自分の施設・業務のために食品名を翻訳し、資料から重要項目を加筆することが望まれる。

また、興味がある食品、話題の食品について、オリジナル成分表の資料（食品群別留意点など）を読むと新しい発見があるであろう。収載食品や成分についての疑問が資料編を読んでも解決できない場合は、文部科学省資源室へ問い合わせると良い。それは、回答を得ることができると共に、今後の成分表の改良に役立つであろう。

文献

1. 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会、

日本食品標準成分表2010、全国官報販売共同組合、2010

2. 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会、日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表2010、全国官報販売共同組合、2010

3. 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会、五訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表編、国立印刷局

4. 日本人の食事摂取基準策定検討会、日本人の食事摂取基準[2010年版]、第一出版、2009

5. FAOの技術ワークショップ報告書

(2003) (Food energy - methods of analysis conversion factors, Report of a technical workshop, Rome, 3-6, December 2002, FAO Food and Nutrition paper 77, Food and Agricultural Organization of the United Nations, Rome (2003).

実践事例報告 I



保育所給食における 栄養アセスメント

千葉県保育所栄養士会
柴田 晴代

人口約96万人の政令指定都市である千葉市には公立保育所が60か所あり、約7200名の児童が入所しています。0歳児保育を実施している保育所には栄養士が配属され、現在58名の栄養士がいます。

保育運営課主催の栄養士研修が年間を通して行われ、その中の一つに食事調査があります。

このたび千葉県栄養改善学会において栄養改善奨励賞をいただいた「保育所給食における栄養アセスメント」は、平成21年度の食事調査の結果をもとにした研究発表です。

千葉市の公立保育所では、独自の食品構成基準値と給与栄養目標算定表を作成し、統一の予定献立を立てています。昭和55年から栄養所要量や食事摂取基準の改定に伴い、献立作成の基になる食品構成基準値と給与栄養目標算定表の検討を重ねてきました。

平成20年度には「日本人の食事摂取基準2005年版」に基づき保育所での給与比率を1～2歳児は1日の50%、3歳以上児は48%と改定し、21年度にはこれらの数値が適切であるか喫食状況を調査し検証を行いました。

調査対象は千葉市公立保育所の1～5歳児より抽出した543名の児童、調査時期は7月と10月の定められた3日間としました。調査方法は、保育所で提供した昼食とおやつのお食状況を調査するもので、昼食とおやつの際に保育士の協力を得て行いました。喫食状況の調査には、日々子どもたちと接し、一人ひとりの食事の様子を把握している保育士の協力が欠かせません。そのため今回の調査は日常の保育に支障のない目視で行う簡易的なものにしました。給食を主食、主菜などの料理ごとに分け、盛り付けた量に対してどれくらい食べたかを円を十字に区切ったマスの中にチェックしていきます。円を料理が盛り付けられた皿に見立て、全量食べれば空欄、1/4残していればチェックを1つ付ける、半分なら2つ、といったものです。本来であれば計量して正確な数字を出すことが望ましいのですが、一品あたりの提供量が少なく、対象人数が多いことなどからこのような調査方法にしました。

調査結果からは、3歳以上児については喫食率が95%以上に達していることから食事摂取基準に基づき改定した給与栄養目標算定表および食品構成基準値は、ほぼ適正であることが分かりました。1～2歳児については95%を下回っており、食経験の少ない年齢でもあること



や、その日の環境にも左右されやすいことなどを充分考慮して今後検討していく必要があります。

また副菜の喫食量は、千葉市の食品構成では野菜の使用量を10月以降増やしているにもかかわらず各年齢とも喫食量は上がっていました。野菜が苦手な子どもが多いといわれる中で注目すべき結果でした。

給与栄養目標量は、各保育所の年齢と男女の構成を基に3歳未満児と3歳以上児の2区分で計算していますが、年齢ごとの喫食量の差を盛り付けに反映させることや保育士との連携により個々に配慮した食事提供をすること、調査する献立の種類を増やし献立による喫食量の差を比較することなどが今後の課題として挙げられました。

今回の調査方法を改善し今後の食事摂取基準に基づく改定に引き続き取り組んでいきたいと思ひます。

食事調査後には保護者に向けて給食だよりを発行しました。調査結果を知らせるとともに、保育所給食の目的やどのように献立が立てられているのかなど栄養士の仕事の一面も紹介しています。また保育所では野菜がよく食べられていることなども伝え、家庭において保育所の給食や子どもの食事に関心を持ってもらえるように働きかけました。

保育所における栄養士の業務は調理に携わる時間も多のですが、それが献立を立て食事を提供する上で細やかな配慮をすることができます。限られた時間の中で給食事務や食育を効率よく行い、栄養士の経験年数による献立内容の差を補い質を一定に保つためにも、給与栄養目標算定と食品構成基準に基づいた統一献立は必要であると考えます。栄養アセスメントを行うことで現状や問題点を把握し、給食内容の向上につながります。

今後も栄養士一人ひとりが自己研鑽のもと専門的な技術を高めながら、力を合わせて子どもたちの食育に取り組んでいきたいと思ひます。

注『卑弥呼の歯がいーぜ』とは

- ひ……………肥満防止
- み……………味覚が発達
- こ……………言葉がはつきり
- の……………脳が発達
- は……………歯の病気予防
- が……………がん予防
- い……………胃の働きを良くする
- ぜ……………ぜんりよく投球

実践事例報告Ⅱ



食に関する指導の 充実をめざして

～教職員との連携と保護者への
アプローチ～

朝夷学校給食センター
(南房総市立朝夷小学校)
小安 亜季

【はじめに】

安房地区はセンター方式で学校へ給食を提供しています。学校栄養士を身近に感じている児童・生徒・教職員は多くなく、学校との距離は遠いのが現状です。そのため、栄養指導などは単発の授業が多く、指導の継続が毎年の研究の課題として挙げられています。

【実践内容】

私の勤務する地区では、中学校区学校保健委員会とあって、児童・生徒の健康保持・増進のためのとりくみを考え、実践し、報告する会があります。

学校医、学校薬剤師、行政関係者、PTA、保健主事、体育主任、養護教諭、学校栄養士で構成されており、毎年様々なとりくみが行われています。そのとりくみを決定するための準備会があり、子どもたちの実態を話し合います。そこで、給食の時間においてあまり嘔まらずに給食を食べているという意見が出てきたことから、給食の時間を活用し、給食を生きた教材とした指導を行うこととなりました。

★全校でとりくむ手立てとして

週に1回かみかみ給食を実施しました。よく噛まなければならない食材を使用し、献立にも明記し、子どもたちの意識向上を目指しました。よく噛まなければならない食材には子どもたちが苦手とするものが多いので、かみかみ給食＝苦手な給食とならないように注意しました。また、給食の時間も限られているため、一口目だけでもよく噛んで(=30回)食べるように指導しました。

★学年でとりくむ手立てとして

かみかみ給食の実施日に合わせて「なぜ、よくかんで食べなければならないのだろう」というテーマで小学校6年生を対象に授業を行いました。咀嚼の効果を(注)『ひみこのはがいーぜ』で指導し、かみかみ給食の意図なども話しました。

★授業後のとりくみとして

子どもたちと給食を一緒に食べる機会を設け、一緒に一口目30回を実践し、食べ物の味の変化や状態を、実感してもらいました。

【結果】

★かみかみ給食が浸透し、子どもたちは「今日のかみかみ料理は何か？」など献立に興味を持つようになり

ました。給食時間の放送では、かみかみ給食の紹介や「よくかんでたべましょう」という呼びかけをするようになりました。

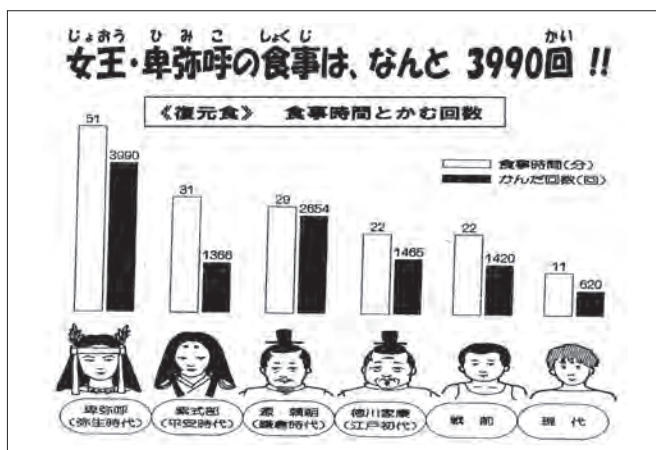
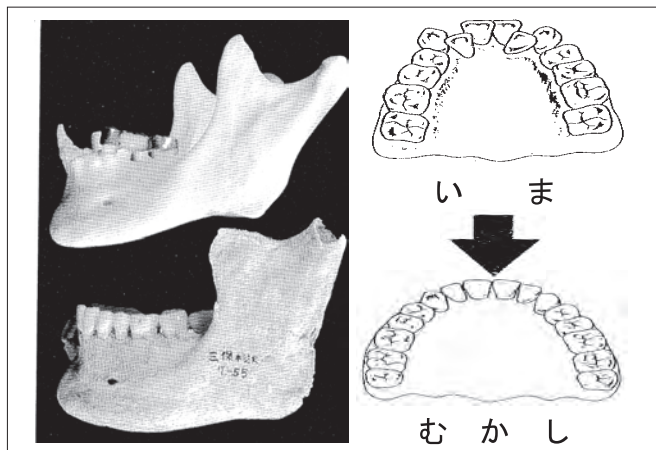
★授業後は、意識してよく噛むようになったと答える児童が増え、全く意識していない児童が減りました。よくかむことへの意識が高まったと言えます。また、『ひみこのはがいーぜ』のゴロ合わせから、咀嚼の効果も十分に認知されました。

★一口目30回かむだけで「疲れた」という子どもも多く、普段からよく噛む習慣がないことを実感しました。子どもたちの負担があまりないようにしなければ、習慣化は難しいと考えます。徐々にかみかみ料理を増やし、全品かみかみ料理のかみかみ給食にしていきたいです。

【まとめ】

やはり、今回の研究が進められたのは、組織を活用し、教職員との連携が図れたからです。学校現場にいる教職員の理解協力が得られたからこそ、このような賞がいただける研究になりえたと感じています。これからも教職員との連携を密にし、子どもたちの食育にとりくんでいきたいと思えます。

最後に、このとりくみは現在も継続しており、3年目となりました。毎年、好評を得ています。よいとりくみや実践であれば、自然と継続性が出てくることも実感することができました。指導にあたる際は、よい指導になるよう、子どもたちやクラスの実態を把握し、十分に準備をしなければならないと改めて感じています。



職場だより

(中堅栄養士として頑張るみなさんです)

「驚きと発見」

行政栄養士協議会 我孫子市健康づくり支援課
主任栄養士 滋野 裕子



採用時には学校教育課に所属し、市内の小学校において学校給食の運営・管理および児童・保護者への食育を行っていました。現在、健康づくり支援課(保健センター)に異動になり3年が経過しましたが、対象者のライフステージが変わると職務

内容もこれだけ変わるのかと、驚きと発見そして勉強の日々です。

勤務先の保健センターでは乳幼児の健診時に希望者における食事相談や離乳食教室といった「母子保健法」に基づく事業、市の健康増進計画「心も身体も健康プラン」に沿った健康教室や出前講座の企画・運営、健康づくり推進員および食生活改善推進員の養成、特定保健指導に関する業務(平成21年度より医師会へ業務委託)等があります。業務では集団教育や資料作成がありますが、学校勤務時代に培ったスキルが役立っています。集団教育では、授業や給食時間の指導が、資料作成では給食だよりや授業配布物等の媒体づくりが役立っています。対象年齢を変えても、誰もがわかりやすい指導や資料を目指すことは同じです。現在は集団での健康教室の集客力や満足度を上げるために、周知方法や教室内容を再検討し、改善を図っている所で、4月の教室より少しずつ成果がみられています。

食育基本法が制定されて、6年目を迎えました。国が食育推進計画で定めた目標では、朝食の欠食率を下げる事があげられており、各ライフステージ別に啓発が行われていることと思います。

当課では「我孫子市食育推進行動計画」に基づき、親子で朝食の重要性について考える機会を作り、バランスの良い朝食を毎日食べる子どもを増やすことを目的として、平成18年度より毎年「朝食レシピコンクール」を実施しています。対象は市内在住または在学の小学校3年生から中学校3年生までの児童生徒で、小中学生が自分で作れる簡単な朝食のレシピを考えてもらっています。昨年度は667の応募があり、毎年応募数も増えています。書類審査で優れた作品を選出し、11月の「健康フェア」において表彰式および受賞作品紹介パネルを展示し、また上位の作品については、当日試食品の配布を行います。昨年度は入賞作品の写真とレシピを載せたポスターをリーフレットに切り替え、手に取る市民の増加をめざし、周知を図りました。

応募作品数の増加については、各校における家庭科や食に関する指導等において朝食指導が担任、家庭科専

科、栄養士（栄養教諭）によって積極的に行われ、コンクール応募が児童生徒の実践の場として活用されているのではと考えます。また、応募用紙の献立のPR文から読み取れるように、上位入賞作品では地場産品の使用や、食材の選び方・調理方法にこだわるものもあります。「朝から食べやすいものにした」「夏でも食欲がわくようにした」など、朝食を食べることが大切と捉えて献立作成がされており、この数年で子ども達の間、「朝食の大切さ」が浸透してきたように感じます。

朝食の喫食率を考えると、課題となるのが、20～30歳代の若者世代の朝食欠食で、我孫子市でも20歳代における朝食の欠食率は45.5%です。欠食の理由では「時間がない」「食欲がない」などが考えられ、この世代が朝食を作ろう（食べよう）と思うようなレシピの提案が必要だと思います。乳幼児健診時の食事相談においても母親から「料理が苦手」「短時間で作れる料理が知りたい」「料理のレパートリーが乏しい」という声が聞かれます。子ども達の考えた朝食の献立から調理方法や調理器具の活用の仕方、食材の扱い方を含めた料理の提案がされ、それを情報発信することで朝食をはじめとする、食事作りへの普及・啓発へ繋げたいです。

近年多くの自治体や教育機関において同様のレシピコンクールが開催されています。いずれも優秀作品を見つけるのを目的とするのではなく、多くの人たちに利用される料理を提案してもらいたいものです。「子ども達が考える（作る）料理（朝食）」は「誰にでも作りやすい料理（朝食）」として多くの人に受け入れられ、幅広い世代に広がっていくことが望まれます。

ひとつの事業を実施する場合、他の部署（機関）と連携をとることにより更なる事業の定着と大きな効果を生むことが期待できます。日ごろから情報交換を行いながら、地域の住民に必要な保健サービスを探し、実施していきたいと強く思います。

「3年を経て思うこと」

医療法人萩仁会 萩原病院
栄養給食部 萩野 悟



私が勤めている萩原病院は、病床数154床の整形外科を得意分野とする病院です。特に整形外科手術、救急医療（救急車搬入）、画像診断（MRI外注）に力を入れています。木更津駅から近く、今年で創立75周年を迎えます。古くから地域の

方々に愛されてきた病院で、地域医療に貢献してきたのではないかと思います。

私がこの病院に来て3年経ちましたが、最近では高齢の入院患者さんも増えてきました。高齢の方には、高齢の方なりに好まれる食事がありますが、長年過ごされてきた生活も人それぞれなので、一概に申し上げることはできません。一方で、整形関係で入院される、比較的

若い方もいらっしゃいます。そのような方々のうち、ほとんどの方は内科的に問題がなく、リハビリもされて食欲もあるため、「病院食」という栄養的にもコスト的にも限られた枠の中で、いかにおいしく、満足していただける食事を提供できるかが課題になっています。同じようなものでは飽きてしまいますし、逆に栄養量やコストを無視したものを作るわけにはいきませんので、バランスを保ちつつ、栄養的にも、コスト的にも、患者さんの満足度的にも満たされた献立を作らなければならないのが大変なところです。残念ながら実際は、必ずしも入院患者さん全員のご期待に沿える食事ではないのが現状です。様々な要望をおっしゃる方もいますが、食事と云えど、治療の一環であることをご理解いただき、召し上がっていただくようにしています。

このような給食業務だけではなく、栄養管理計画書の作成や栄養指導といった、栄養管理業務も行っています。栄養指導する患者さんは高齢の方も多く、伝えたいことがなかなかうまく伝えられないこともあり、まだまだ未熟であることも思い知らされます。

患者さんとの栄養指導の中で、もちろん栄養学のお話もさせていただくのですが、時に私自身の気持ち「救われていく」（良い表現が見つからないのですが…）ような感覚を持ったことがありました。栄養指導は、基本的に患者さんと1対1で（ご家族の方がいらっしゃることもあります）行っており、その方の生活習慣や食事の内容、時には生い立ちや考え方に触れることもあります。私自身に辛いことや大変なことがあったとき、患者さんとの栄養指導のやり取りの中で、私自身の気持ちが解き放たれていくような、不思議な感覚になる時があります（もちろん、いつもと言うわけではありませんが）。

人間が人間足らしめているのは、理性であり、言語であると私自身は考えています。私たちは言葉で物事を理解し、考え、表現しています。栄養士は、栄養学的な知識を、実践的内容を含めてわかりやすく、「言葉」に表現して患者さんに伝えることが生業の一つであると考えています。栄養士は、何か特別な施術ができるわけでも、治療行為ができるわけではありませんが、「言葉」を通じて患者さんに指導すると同時に、患者さんの人生の一部に関わり、お話をすることで教養的にも専門的にも成長していく職業なのではないかと思います。

孤立化がうたわれている昨今、人と人とのつながりを持つたり、コミュニケーションをとったりすることはとても大切で、そこでは「言葉」がやりとりのツールの一つとしてあります。院内では管理栄養士業務の他に、月一回院内報の作成を行ったり、院内活動の一部のとりまとめを行っていたりするため、業務内容・量ともに負担が大きいと感じることもありますが、そのために他部署の方々と接することも多く、意見を聞いたり、話を聞いたりすることもあるので、見聞を広げられていると同時に、人と人とのつながりも広げられているのではないかと思います。院内報を作成したり、取りまとめをするときに

は、自分自身の伝えたいことがきちんと伝わるよう、また、間違った解釈で伝わらないように、言葉を選ぶように心がけていますが、まだまだ未熟で、うまくいかないことが多いのが現状です。誤解を与えないような表現ができるように、また、相手の意図するところをきちんと汲み取れるように、しっかりと考えて仕事をしていきたいと思っています。

「直営社員食堂における 栄養士業務の現状」

京葉ブランキング工業株式会社
有山 綾子



私が勤務する京葉ブランキング工業（株）は、あらゆる建築・産業機械に必要な不可欠な鋼板を、鉄素材から加工品にしてお客様に提供している会社です。自社で切断・曲げ・機械加工・溶接組立・塗装まで様々な設備を有し、多様なご要望にしっかりと

りと応えることで、信頼と実績を得ています。そしてわが社は、会社を発展させるのは「人」であるという考えから、「人」を成長させるのは環境（職場）であるという理念のもと、社員一人ひとりが会社を支えているという自覚をもって働いています

その中で私は総務に配属し、食堂運営を担当しています。社員の健康管理及び、食事環境の改善の一環として給食管理と栄養管理の両面から社員をサポートし、今年で6年目になりました。

企業や工場の食堂と言えば、委託業者によって運営されているケースがほとんどですが、我社では栄養士から調理師まで自社スタッフをそろえて、会社直営の社員食堂を展開しています。利用する社員は8割が男性、2割が女性です。平均年齢が33歳と比較的若いですが、男性は10代から70代、女性は20代から40代と多岐に渡っています。利用時間は昼食12時から13時。「同じ釜のめしを食べる」というわが社の方針から、メニューは定食スタイル1種類のみで、1日平均170食を、栄養士1名、パート5名の計6名のスタッフで運営しています。

栄養士である私の仕事内容としては、午前中は納品や検品、スタッフと一緒に調理や盛り付け・配膳をし、午後は献立作成を中心に食材の発注や在庫管理を主にやっています。また、月1回産業医と一緒に健康相談を行い、社員の体調管理をチェックしています。

メニューは、家庭的で比較的慣れ親しんでいる料理で3ヶ月くらいのサイクルをつくり、その中に旬の食材を盛り込んだ季節メニューや年間のイベントメニューを取り入れています。入社したての頃は、味や栄養価はもちろんの事、見た目や調理作業工程、他のメニューとのバランスなど頭を悩ますことが多く、お金を払って食べてもらうものを作るのは想像以上に困難に感じました。一日中メニューのことばかり考え、料理が嫌になった時期

もありましたが、実際に自分が考えたメニューを食べた社員から「おいしかった!」という声を聞くと嫌な思いも苦労も消えてしまいます。厨房に入ってスタッフと一緒に調理したり、料理教室に通ってメニューを増やすことはもちろん、人に教える技術なども学んだり、展示会や研修会などに参加したりと経験を積んで、今ではほとんどのメニューを手づくりで提供できるようになりました。わたしのメニューによって従業員の健康が維持できるという意識を忘れず、毎日同じ人が同じ場所で食事をするので、家庭的でありながら、従業員の健康を考えて毎日の業務に取り組んでいます。

このような社員食堂などでの仕事は、特に食事制限などがなく、健康な働き盛りの人々が対象となっているだけに、それほど高度な専門知識を必要としないと思われるがちだと思います。しかし、生活習慣病の予防はそこで働く人たちにとってとても重要なテーマであって、管理栄養士・栄養士のもつ専門知識はここでも重要視されていくことと思います。

最近、メディアなどで社員食堂が非常にクローズアップされているように感じます。栄養素がバランスよくダイエットにも効果的ということ、本まで売り出されていたりしているということは、栄養士という仕事はかなり重要視されつつあるのではないかと思います。おいしくてなおかつ栄養バランスがしっかりととれており、メタボ対策になるというメニューを作り出すというのは、栄養士ならではの仕事だからです。毎日利用される社員食堂なので、こうして社員がしっかりとフルパワーで働くことができるメニューを試行錯誤して、しっかりと健康に効果があるということを積極的にアピールしていくことが大切であると実感しました。

今後もたくさん知識と技術を身に付け、栄養に関する情報を提供しながら、直営ならではの特徴を活かし、食堂を利用している社員が「正しい食生活こそ健康づくりの原点である」という意識や行動が自然に身に付くよう健康な心身へと導いていけたらと思います。

そして何より社員がよりよい休憩時間を過ごせる食堂を作っていきたいです。