

研修名 食育アレルギー対応

平成30年8月1日(水) 10:00~12:30

講演 「栄養基本的概念と栄養素の種類と機能」

「食育摂取基準と献立作成・調理の基本」

「衛生管理の理解と対応」

講師 国立学校法人上越教育大学大学院 野口 孝則 氏

1 講演要旨

1) 栄養の基本的概念 ～なぜ私たちは栄養を摂るのか～

- ・栄養素とは、外界から適当な物質を取り入れて生活現象を営むために活用すること。
- ・栄養学とは、「栄養」に関する一切の現象を科学的に究明する学問である。「人間が生きることに全てに関わる学問」といえる。

2) 栄養素の機能的分類 ～主に3つの働きがある～

- ・生命を維持し、生活活動をしていくために摂取しなければならない栄養素に、糖質、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン(五大栄養素)がある。
- ・そのうち糖質、脂質、たんぱく質(三大栄養素)はエネルギーになる。
 - 熱量素(主としてエネルギー源になる)
 - 構成素(主として体の構成成分となる)
 - 調節素(主として生体内の化学反応を調節するもの)

3) 日本人の食事摂取基準(2015版)について

- ・2005年版から食事栄養所要量(定められた数字を目標に献立作成しなければならない)から食事摂取基準(数字はあくまでも目安で第一目的ではない)に改定された
- 5年ごとに改定されるので、保育園の給食基準が見直される。
- ・策定方針に、健康の保持、増進、生活習慣病の発症予防とともに、重症化予防も視野に入れ策定が行われた。

4) 食事摂取基準の活用の基本

- ・食事摂取状況のアセスメントにより、エネルギー・栄養素の摂取量が適切かどうか評価する。食事評価に基づき、食事改善計画の立案、食事改善を実施し、それらの検証を行う。検証を行う際には、食事評価を行う。検証結果を踏まえ、計画や実施の内容を改善する。

- ・食事摂取基準の活用とPDCAサイクル
Plan(計画) — Do(実施) — Check(検証) — Action(改善)
- ・特定多数人に対して継続的に栄養管理を行うには、食事摂取基準を運用したPDCAサイクルによる実施が最も適している。

5) 保育所における調理業務 ～給食は安全かつ美味しくなければならない～

- ・衛生上安全なものにする
- ・消化吸収をよくする
- ・見た目をよくする
- ・食欲をそそるようにする

6) 衛生管理 ～給食は安全でなければならない～

2 感想

野口先生のお話しの中で、近年では足りない栄養をとるのではなく、過剰摂取を調整していく現代社会の変化。

そして、食べることは、子ども達や私たちにとっても環境を変えるだけで、いくらかでも美味しくなるということ。

例えば、同じおにぎりでも家で食べるおにぎりより、遠足で食べるおにぎりがおいしいように、人間側の環境が違うだけでこんなにも変わることに。

脳、体の発達は6歳までに8割がた決まり、会話、関わり方がとても大切で、その為にビタミン、ミネラルも必要になってくるが、栄養素だけでなく食べ方次第で、健康にも不健康にもなれる。

最近では、時間栄養学(いつ頃食べると健康になるか)の研究も進んでいるという事が印象に残りました。

栄養士として、献立の内容をどう魅力的に見せるか…

保育士がわくわく、ドキドキし何故、今日はこのメニューなのか？何故、今日はこの調理法なのか？献立のポイントを栄養士から保育士に伝え連携がとれる園にしていきたいと思いました。

適切な食事提供をするにはPDCAサイクルに基づいて食事摂取基準を用い、対象者の食事改善、栄養管理に努めていきたいと思えます。



(記録 たんぽぽ保育園 塩田とよ美)