

& Hearts

アンド・ハーツ

健康長寿社会をめざして
介護食士 特集 ③

長寿国ニッポン。
しかし健康寿命は
伸び悩み。

食べたくなる、最新介護食レシピ ③

シリーズ ③
健康に食べるヒント

平成27年度
介護食士夏季指導員・
准指導員研修講座を
開催。

活躍の場を
さらに拡げる、
全調訓の
各種認定資格

報告
平成27年度
定時総会を開催。

Information

全調訓正会員校、賛助会員ご紹介



長寿国ニッポン。 しかし 健康寿命は 伸び悩み。



世界に誇る長寿国日本。しかし「平均寿命」と「健康寿命」との差が大きいことが、いま問題になっています。2015年4月に改正された介護保険法のポイントは、急速に増加する在宅介護を、地域全体で支える「地域包括ケアシステム」の構築。そのなかでも、要介護時期をできるだけ先送りするため、自立をサポートする「介護予防」に重点が置かれています。本誌では、介護予防に向けて動きだした地域や組織の取組みを、介護食士育成に関わる新情報と合わせて、シリーズでご紹介します。

図1 平均寿命と健康寿命の差

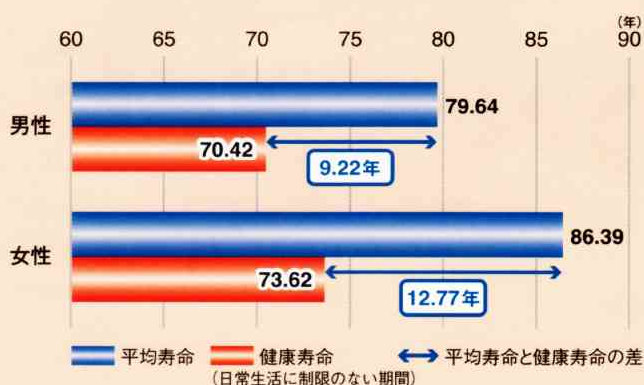


図2 平均寿命と健康寿命の推移



「平均寿命」と「健康寿命」の差が拡大。

健康的に日常生活ができる期間を示す「健康寿命」*。平均寿命との差は、介護を受けたり、寝たきりになったりする要介護期間となります。厚生労働省が2012年に発表した日本人の健康寿命は、男性70.42歳（平均寿命79.64歳）、女性73.62歳（平均寿命86.39歳）。つまり要介護期間が、男性9.22年、女性12.77年にもなるのです。（図1）

また、平均寿命と健康寿命の年次推移を見ると、男女とも、平均寿命の伸びに比べて、健康寿命の伸びが小さく、要介護期間が長くなっていることが懸念されています。（図2）

* 健康寿命：WHO（世界保健機関）が2000年に発表した言葉。介護を必要とせず日常生活ができる生存期間で、平均寿命から（自立した生活ができない）介護期間を引いた年数になります。

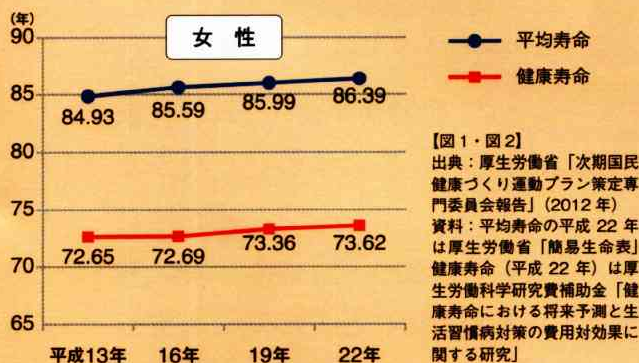
地域全体で取組む、町田市の「介護予防サポーター養成講座」

東京都町田市では「地域の健康づくりを担うのは、住民自身」という視点に立った、さまざまな介護予防活動が実施されていま

す。そのひとつが「介護予防サポーター養成講座」。本誌が取材した実際の講座の様態と、その活動についてお伝えします。

2015年9月18日（金）、午前9時から午後12時30分、町田市堺市民センターで、今年度第3期の介護予防サポーター育成講座が開催されました。この日は、全3回の講座の第2回目で、テーマは「栄養と口腔等」です。

前半は「栄養講座」で、講師は城田直子氏（東京家政学院大学 現代生活学部健康栄養学科 助教 管理栄養士）。生活



習慣病予防が中心となる中・熟年期の食事と、もう生活習慣病の心配はなく介護時期を先送りしたい高齢者の食事はその内容がまったく異なる、というお話に、深く納得。「焼き魚定食スタイルと、玉ネギたっぷり親子丼、どちらがバランスの良いお昼ご

飯？」など、楽しいクイズも含めた講座は、受講者の皆さんの熱気に包まれていました。(前述の答えは、栄養のバランスがとれていれば、どちらもマル。でも自分で準備や後片付けがしやすいワンプレートスタイルの方が、食器数が多い定食スタイルより、作業的に負担が少ない。高齢者は、食事をおっくうにしない工夫も大切とのこと)

後半は「口腔講座」で、講師は祝大史氏(株式会社 あすかライフケア事業部長 作業療法士^{ほうり})。食べる、呼吸、話す、顔の表情をつくるなど、身心全体の健康に深く関わる口腔ケアがいかに大切か、実感できる内容でした。とくに、きちんと噛む(口で食べる)ことで、咀嚼筋が強化され、食欲

の増進はもちろん、脳の活性化、豊かな表情をつくるなど、口腔ケアと介護予防が密接に関連しているというお話は、私たち介護食にかかわる者にとって、とても有意義な情報だと思いました。



「栄養」講師：東京家政学院大学 助教 管理栄養士 城田 直子氏



「口腔」講師：株式会社 あすかライフケア事業部長 作業療法士 祝 大史氏

介護から介護予防へ。 ますます広がる介護食士の仕事フィールド。

健康長寿国の実現に欠かせない、栄養バランスの良い食べやすい食事。介護食士は、従来の介護施設での活動はもちろんですが、これからより重点が置かれる介護予防分野でも、ますます大きな役割を担うようになってきました。実際、ひとことで「食べやすい食事」といっても、摂食の個人的

好み、口腔機能の個人差などがあり、百人百通りの食べやすさが存在します。介護食士とは、この多様な「食べやすい食事」について学び、実際につくり、提供できるスキルを身につけた人材です。介護予防教育・ビジネスをはじめ、外食、中食産業などでも、今後、大いに活躍が期待されています。

「介護予防サポーター」の皆さん自身が、 介護予防のお手本です。

町田市 高齢者福祉課 添田 結美子さん



先輩サポーターとの情報交換会の様子

「介護予防サポーター養成講座」は、2007年に始まり、今年度で9年目となります。前年度の講座修了者は69名。2015年度は、さらに多くの介護予防サポーターが誕生する予定です。養成講座は、年間4回、町田市の4つの地区で、全3回の講座が実施されます。講座の内容は、1回目：オリエンテーション、コミュニケーション、運動等 / 2回目：栄養、口腔等 / 3回目：認知症、地域活動等となっており、講座修了後は、修了証と名札が授与されます。新サポーターの方々には、先輩サポーターの方々との交流会を通して、サポート現場の

情報を得たあと、町田市内12カ所の高齢者支援センターを中心とした、活動の声かけによって、市が実施する各種介護予防プログラム（歩く力測定会など）にサポーターとして参加していただきます。本講座の受講者の多くは65歳以上の方々に、ご自身で会得した活きた介護予防体験を通してサポート活動をされていますので、高齢者の方々に喜んでいただいています。サポーターの皆さんからも、介護予防について学べるだけでなく、地域コミュニティに貢献できる喜びや楽しさが得られる、と好評です。（談）

食べたくなる、最新介護食レシピ ③

寒い季節には、あたたかい食べ物が一番！体がポカポカ温まると、気持ちもほっこり和みます。薬味には、血流を良くして体を温める効果が期待できるおろし生姜、新陳代謝を高める葉ねぎ、ミネラルたっぷりの昆布の佃煮を使用しました。片栗粉のとろみづけで、滑らかな食感が楽しめるだけでなく、冷めにくくなっていますので、熱々をゆっくり味わっていただけます。

体の芯から温まる、 くずし豆腐のすまし汁

Recipe

材料（4人分）

絹ごし豆腐……………1丁	だし汁……………3カップ
葉ねぎ……………2本	塩……………少々
昆布の佃煮……………小さじ2	薄口醤油……………少々
おろし生姜……………少々	片栗粉……………小さじ2



作り方

- ① 豆腐を袋の中でよく潰す。葉ねぎは小口切り、昆布の佃煮はみじん切りにする。
- ② 小鍋にだし汁と①の豆腐を入れて火にかけ、塩と薄口醤油で味をととのえる。煮立ったら弱火にし、倍量の水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ③ 椀に盛り、ねぎ、昆布の佃煮、おろし生姜をのせる。





健康には減塩。これは正しい考え方ですが、高齢者への食事では減塩するよりもおいしく食べることを優先したほうがよい場合があります。塩は、炭水化物やたんぱく質をおいしくする役割です。ですから、高血圧や肥満を伴わない方・低栄養者の方へは、適度な味付けで食欲を刺激し、体に必要な栄養素をしっかり確保することをおすすめします。また、薄味にした場合は、薄味のものではなく噛まないとおいしく食べられませんので、ある程度食材の形を残して噛んでもらうようにします。

塩は、精製度が高く塩化ナトリウム99%の「食塩」よりも、にがり成分を含む海の「自然塩」を選びましょう。にがり成分にはマグネシウムやカルシウムなど骨を作るミネラルが含まれています。一方、岩塩には塩化ナトリウム以外のミネラルはほとんど含まれていませんが、最近ではピンク色で鉄分が含まれている塩も売られています。砂糖も同様、精製度の高い「白糖」よりも黒糖に近いもののほうが、カルシウムや鉄などが

含まれます。塩も砂糖もミネラル分はわずかですが、ミネラルが不足すると骨粗鬆症にもつながりますので意識して摂りましょう。砂糖の中には、茶色く着色したものもありますので、食品表示で確認して下さい。また、砂糖には北の大地で育つ砂糖大根を原料にしたてんさい糖もあります。てんさい糖にはオリゴ糖という成分が含まれ、それが腸の善玉菌のエサとなって腸内環境を良くする効果も期待できます。

年齢と共においしく感じるのは、酢などの酸

調味料の健康的な使い方

味です。酢は唾液の分泌を促します。実は食べ物の味は、唾液と混ぜた液体の状態にならなると感じる事ができません。唾液の分泌量が減り味を感じにくくなっている高齢者には、唾液をいっぱい出すことがおいしさにつながります。また、酢は胃液の分泌も促しますので、消化機能も低下している高齢者には効果的に使いたい調味料です。この他、酢は塩味を引き立てる効果もありますので、味噌汁や煮物など塩味がちよつと足りないと思った時に酢をほんの少し加えると塩味がしっかりします。このやり方

は減塩したい時にも有効です。

高齢者の食事は、だしや醤油味などが多くながちですが、醤油は、うすくち醤油とこいくち醤油の2本があれば、同じ醤油味でも表情や味わいがまったく違ってきます。うすくち醤油はこいくち醤油と比べ塩分はやや高めですが、高齢者が好む豆腐を使った料理にはうすくち醤油のほうが味のまとまりが良くなります。似たような味を避けるためには、肥満・脂質異常症の場合を除き、ゴマ油やオリーブオイルなど油の風味を利かせると味の変化を楽しめますし、マヨネーズやケチャップ味のするものを一品加えると、簡単に献立が明るくなります。さらに、ワサビやカラシ、カレー粉などを上手に使えば、口の中に広がる香りで食べる意力を引き出すことができます。調味料をうまく使うことは、おいしさへの近道です。人はおいしいと感じることで免疫力がアップしますので、ぜひ調味料を健康の味方にして下さい。

清水千佳子（しみずちかこ）

ラジオ番組ディレクター／日本成人病予防協会 専任講師／健康管理士一般指導員
食と健康をテーマとしたラジオ番組の企画・制作をおもに手がける。健康講座の講師としても活動中。地元・東京都杉並区では、食と健康のイベントなどを企画実施。

平成27年度 介護食士夏季指導員・准指導員研修講座を開催。

今年度の介護食士夏季指導員・准指導員研修講座は、8月11日(火)から12日(水)の2日間にわたって、奈良調理短期大学にて開催されました。今回は新しい介護食品「スマイルケア食」についての講義など、介護食最前線の講師の方々による、最新情報を取り入れた充実した内容の講座に、指導員56人、准指導員28人の皆さんが参加。知識と技能のさらなる研鑽に励みました。



奈良調理短期大学校



「現場での介護食について」
半田 恵美子先生



(指導員研修講座)

「現場での介護食について」実習

講師：総合施設 やすらぎの杜 延寿
管理栄養士 半田 恵美子氏

「バッククッキング」講義・実習

講師：全調訓 介護食士事業推進委員会
神谷 紀代美氏
宮澤 貞子氏

「糖尿病食」実習

講師：愛媛調理製菓専門学校
森川 由三幸氏



「バッククッキング」
神谷 紀代美先生

(准指導員研修講座)

「研修会のあり方と介護食士の歴史」講義

講師：全調訓
専務理事 遠山 巍氏

「季節の野菜を使った和食～夏野菜～ 良く噛んで健康を保つ」実習

講師：中川学園調理技術専門学校
専門調理師 真嶋 伸二氏

「嚥下障害の方にとって 食べづらい食品を食べやすく」実習

講師：総合施設 やすらぎの杜 延寿
管理栄養士 半田 恵美子氏

試食を取り入れながら行われた「スマイルケア食」の講義。

「スマイルケア食」は、介護食品を、噛むこと・飲み込むことが難しい人のための食品とするだけでなく、低栄養の予防につながる食品、生活をより快適にする食品という広い領域としてとらえた新しい介護食品で、農林水産省によって平成26年11月に、新たなネーミング「スマイルケア食」のもと策定されたものです。市販されているスマイルケア食にひと手間加えることも推奨されています。

(指導員・准指導員研修講座)

「市販介護食の試食」講義

講師：全調訓
介護食士事業推進委員会
荻原 英子氏
吉田 奈美氏



開催
予定

平成28年度 介護食士夏季指導員・准指導員研修講座。

平成28年度の介護食士夏季指導員・准指導員研修講座は、8月3日(水)から4日(木)の2日間にわたって、香川調理製菓専門学校にて開催される予定です。今夏、奈良調理短期大学にて開催された同研修講座で、修生の皆様からいただいたアンケート回答を参考に、実習を主体としたさらに充実した講座企画を進めております。

活躍の場をさらに広げる、全調訓の各種認定資格

介護食士

講習会の名称

介護食士
3級

介護食士
2級

介護食士
1級

講習会内容

「介護食」の基本知識と技術を学びます。
(受講時間：72 時間)

3級で学んだ内容を、さらに深く学びます。
(受講時間：72 時間)

さらに専門的な知識と技術を学ぶ講習会
です。(受講時間：72 時間)

受講資格

どなたでも
受講できます。

介護食士3級を
取得した方。

介護食士2級を取得後、
2年以上、介護食調理の実務に
従事した25歳以上の方。



カフェクリエイター

講習会の名称

カフェクリエイター
3級

カフェクリエイター
2級

カフェクリエイター
1級

講習会内容

コーヒーの知識からカフェフード、カフェ
マネジメントまで、カフェづくりの基
本を学びます。(受講時間：30 時間)

カフェづくりをさらに広く、深く学びま
す。実習も充実。(受講時間：48 時間)

カフェ開業実現に向けて、自店のイメ
ージをシュミレーションしながら、実践的
に学びます。(受講時間：60 時間)

受講資格

どなたでも
受講できます。

カフェクリエイター
3級を取得した方。

専門教育機関での
受講となります。



ラッピングクリエイター

講習会の名称

ラッピングクリエイター
3級 (ベーシック)

ラッピングクリエイター
2級 (グラデュエイト)

ラッピングクリエイター
1級 (コーディネーター)

指導者
(インストラクター)

講習会内容

リボンテクニックとラッピングの、基本
を学びます。(受講時間：12 時間)

ラッピング素材選びや、贈る喜びの表現
など、応用的なラッピングを学びます。
(受講時間：30 時間)

ラッピングから店舗ディスプレイまで、
さらに自由な創作表現を学びます。

幅広い関連領域にわたる、高度な知識、
専門技術、応用技術を学びます。

受講資格

どなたでも
受講できます。

ラッピング
クリエイター
3級を取得した方。

専門教育機関での
受講となります。

専門教育機関での
受講となります。



キュージュー & バンケットコーディネーター

講習会の名称

キュージュー&バンケット
コーディネーター 3級

キュージュー&バンケット
コーディネーター 2級

講習会内容

料理の知識から、テーブルセッティング、
マナー、サービスまで、幅広く学びます。

3級を取得された方を対象とし、さらに
専門的な知識と技術を学びます。

受講資格

専門教育機関での
受講となります。

専門教育機関での
受講となります。



平成27年度 定時総会を開催。

平成27年5月29日(金)、公益社団法人 全国調理職業訓練協会の、平成27年度定時総会が、東京の中野サンプラザで開催されました。26年度の事業報告および収支決算、27年度の事業計画および収支予算についての説明が行われ、承認されました。

また、全調訓が平成26年4月1日に、社団法人から公益社団法人へ移行登記したことにより、現理事は本総会終結をもって任期満了となりました。これに伴い新たな役員を選任が行われ、理事15名、監事2名の就任が、満場一致で承認されました。

理事15名

中川 純一	深澤 讓
遠山 巍	井上 浩
芳野 志げ子	渡邊 笙子
井上 好弘	三谷 英子
鈴木 正	田村 香代子
吉田 和弘	田村 暉昭
望月 耕二郎	土屋 征男
神谷 紀代美	



監事2名

青池 浩生	森 訓司
-------	------



平成26年度の各種認定者数

介護食士 (平成13年度より開始)

年度	1級	2級	3級	合計(人)
平成26年度	11	373	2,259	2,643
累計	536	5,342	27,466	33,344

ラッピングクリエイター (平成13年度より開始)

年度	指導	1級	2級	3級	合計(人)
平成26年度	—	—	32	671	703
累計	6	24	452	6,589	7,071

キュージュー & バンケット コーディネーター (平成10年度より開始)

年度	1級	2級	3級	合計(人)
平成26年度	—	214	169	383
累計	12	3,257	3,696	6,965

カフェクリエイター (平成21年度より開始)

年度	1級	2級	3級	合計(人)
平成26年度	18	70	765	853
累計	66	356	3,138	3,560

5くれん



乳酸菌「L8020菌」
を使用したヨーグルト。

歯
ニ
ガ
コ
レ
ー
!

歯の健康をまもる。
生きて腸まで届く



110g



110ml



8020
はちまるにいます

広島大学歯学部
と共同研究!

ヨーグルト&のむヨーグルト

好評販売中!

四国乳業株式会社

全調訓協賛

「フードシステムソリューション2015」が東京ビッグサイトで開催されました。



2015年9月30日(水)～10月2日(金)、東京ビッグサイトで、全調訓が協賛する「フードシステムソリューション2015」が開催されました。今回11回目となった本展示会は、学校給食や病院、高齢者施設をはじめとした、集団給食の厨房設備・機器および食品・食材に特化した専門展で、前回は大きく上回る6万6千人以上の来場者を迎えました。「新しい介護食品(スマイルケア食)の取組みについて」などのセミナーも大盛況で、好評のうちに閉幕しました。



次回は、さらに規模を拡大して開催。
フードシステムソリューション2016
 2016年9月28日(水)～30日(金)
 東京ビッグサイト 東1・2・3ホール

進展する調理現場に対応した、最新版教材をご活用ください。

調理の現場は日々進展しています。新しい介護食「スマイルケア食」をはじめ、新

情報を取り入れた改訂版「介護食士3級」Ver.4.0が刊行されました。

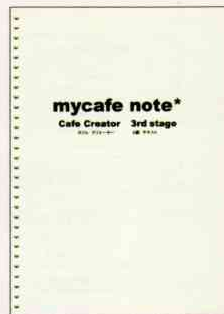
改訂版刊行



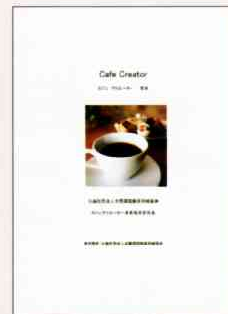
介護食士講座 3級
Ver.4.0
2,000円(税込)



介護食士講座 2級
Ver.2.0
3,000円(税込)



mycafe note
Cafe Creator 3rd stage
(カフェリエーター 3級テキスト)



カフェリエーター教本

セット価格 2,000円(税込)

抗菌革命

抗菌・防かびシューズの新基準 日本製

靴のいや～な
ニオイも
気にならない

超抗菌
ケタ違いの
372菌種に効果!

アサヒ

「コーキンマスター™」シリーズ

驚異の372菌種に抗菌・防かび効果!

※有効菌種数は IDEATEX JAPAN 調べ(2013年9月) ※抗菌・防かび・防藻剤「コーキンマスター™」は IDEATEX JAPAN 社の商標です。

商品に関するお問い合わせは、コールセンターへ



0120-48-1192

受付時間 9:00 ~ 17:00(土日祝日を除く)

株式会社 アサヒコーポレーション

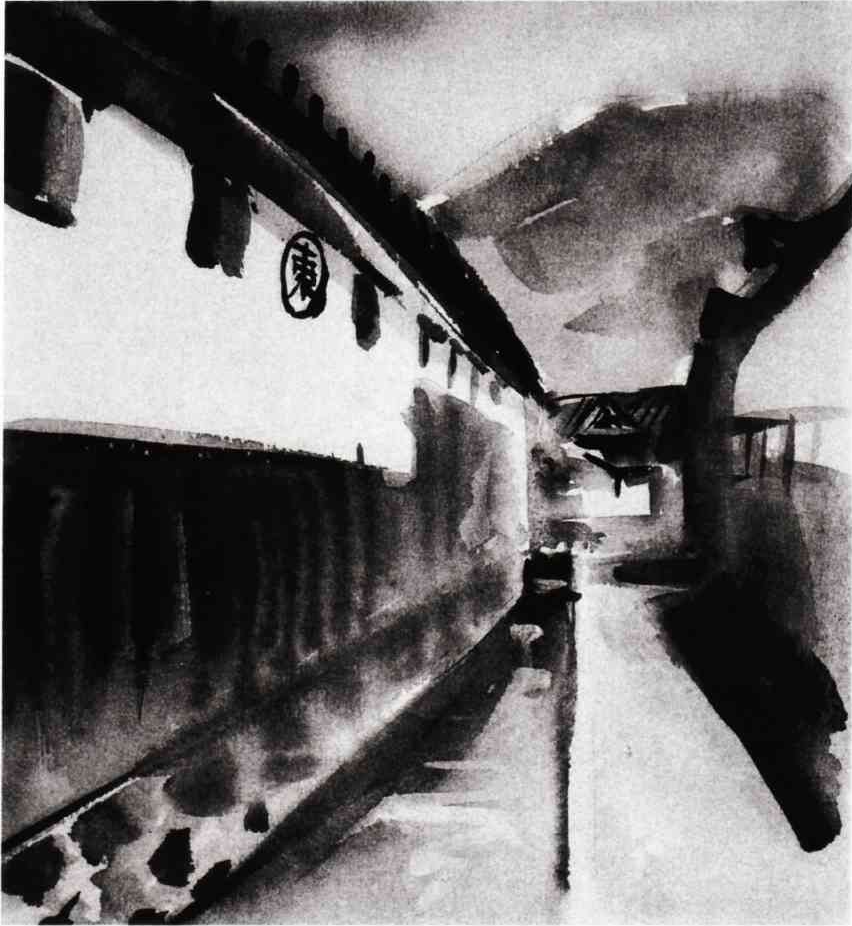
〒830-8629 福岡県久留米市洗町1

アサヒシューズ

検索

www.asahi-shoes.co.jp





淡口ほんのり
四季のいろ

城下町の面影を今も残す
淡口のふるさと、播州龍野。
風の詩を子守歌に
ゆつくりと歳月に磨かれた
ヒガシマルの淡口醤油は
やさしい自然のおいしさ—
春夏秋冬それぞれの味わいを
色美しく引き立てます。

