

# 現場で見る・聞く・知る・働く

栄専  
あれこれ



## 病院・施設実習を体験

8月に入り学校では夏季休業に入りましたが、2年生はそこから栄養士の校外実習が始まりました。

今年には青森県内29施設、秋田・岩手県5施設の病院・福祉施設で各1週間ずつ実習に臨みました。また、今年から初の試みとして同一施設で2週間実習を行った生徒もいます。

この実習では、学校で学んできた知識・技術をもとに、厨房での調理作業・食事介助・利用者の方とのコミュニケーション方法等実際の現場でなくては体験できないことを現場の管理栄養士・栄養士よりご指導していただきました。担当の方には本校の卒業生もおり、栄養士の心構えや実際の現場のお話だけでなく、学生時代のお話し等も幅広く聞けたようです。

実習前の事前の打ち合わせでは献立作成等の課題を出された生徒もおり、喫食者に満足していただけるようにと一生懸命頑張つて課題に励んでいました。実習期間には、各施設へのご挨拶と生徒の実習の光景を見に各施設に巡回に行きました。担当の栄養士の方より、

発行元

東北栄養専門学校  
青森県弘前市  
上瓦ヶ町12番地  
☎0172-32-6152  
毎月1日発行  
HPはこちらから



http://www.eisen.ac.jp



「とても良く頑張っています、休憩時間も学んだ事をまとめていてとても感心します」と言ってくれた一方で、「遅刻したり、忘れ物したりしてきています」と指摘を受けたところもありました。生徒自身も今回の実習で、学校の授業と違い戸惑いもあったり、とても充実していたりもう少し長い期間実習をやりたいかっつたりと各自思いはいろいろあったようです。今回学んだ事は実際の現場に出るから役立つ事ばかりですので、ここで終わりはなくもつとステップアップし、改善できるところは直して行ってほしいです。栄養士として現場に出てから即戦力として活躍できるように残りの学校生活で、個々の知識・技術に磨きをかけてほしいと願っています。

### 10月 行事予定

- 1日(火) 後期授業開始
- 17日~18日 学園祭準備
- 19日~20日 学園祭
- 21日(月) 学園祭後片付け
- 22日(火) 即位礼正殿の儀
- 23日(水) 学園祭振り替え休日
- 24日(木) 調整日(月の授業)

## 栄養士からの健康まめ知識

### 「カミカミ健康法」でダイエットのススメ

本格的な食欲の秋到来。

秋はおいしい食材がたくさん揃います。また、体の方は、涼しくなることで体温を保つためのエネルギーを補う必要があります。そして、日が短くなることで「幸せホルモン」セロトニンの分泌が減り、満腹感が得られ難いなど、食欲に抗うことは難しいようです。しかし、食べ過ぎには要注意。

そこで食事をするときによく噛むことをお勧めします。

たくさん噛むことで唾液が多く出て消化を助け、食べ物が吸収されやすくなり、少ない量で満腹になります。他にも、快便や小顔効果などさまざまな効果があるということです。また、食べる動作でもエネルギーは消費されます。目標は一口30回。何事も継続するのは難しいもの。無理なく噛む工夫としては①根菜など食物繊維の多いものを摂る②大きく切るなど調理法を工夫する③一ごとに箸を置く④食事を水分で流し込まないようにするなどの方法があります。ぜひ試してみてください。



まめ知識人  
岡本 由美子 (管理栄養士)

## 今月の栄専ミニレシピ

残った野菜で簡単アレンジ

### 「ブロッコリーのチーズ焼き」

材料(2人分)

- ・ブロッコリー 1/2 カット
- ・マヨネーズ 15g
- ・ピザ用チーズ 30g

1人分		
エネルギー	kcal	130
たんぱく質	g	6.3
脂質	g	10.0
炭水化物		4.0
食塩相当量	g	0.6

#### 【作り方】

- ① 茹でたブロッコリーを耐熱皿に入れる。
- ② マヨネーズを全体にかけ、その上にピザ用チーズをまんべんなくかける。
- ③ グリルで色がつくまで焼く。

※いも類でもできます！

