

公益社団法人 全国学校栄養士協議会報	平成 25年 8月 第 62号
	発行 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 電話 03 (5410) 9160

全学栄ホームページ <http://www.zengakuei.or.jp/>



今年度、本協議会は理事改選のときを迎え、去る6月7日、平成25年度定時総会において、新理事の皆さんが選任されました。続いて新理事会で会長、副会長を選出し、新しい執行体制が整いました。後の紙面で紹介するメンバーで2年間、頑張って参りますのでどうぞよろしくをお願いいたします。

昨今、各都道府県学校栄養士協議会が設立50周年を迎えています。本協議会設立に続いて、全国各地で学校栄養士協議会の組織が出来上がっていったことが伺えます。先輩諸氏が築かれた組織力で、今日の栄養教諭制度創設は成りました。早くも9年目を迎え、平成26年2月から栄養教諭免許更新講習がスタートします。日頃から自ら学ぶ姿勢をしっかりと持ちましょう。そんな皆さんを支えていきたいと本協議会の在り方を常に模索しています。ご協力をよろしくをお願いいたします。

公益社団法人 全国学校栄養士協議会会長
長島 美保子



〈目次〉

- 熱中症を予防しよう..... 2
- 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 組織・役員一覧..... 4
- 災害時学校給食用非常食の開発「救給カレー」誕生..... 6
- 学校健康教育課食育調査官に濱田有希先生が就任..... 7
- 第55回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会(福井県)記念品のお知らせ... 7
- 都道府県だより..... 8

救給





「救給カレー」とロゴマーク・キャラクター（ロゴマーク・キャラクターは佐々木藍子さんのデザイン）

熱中症を予防しよう

京都女子大学名誉教授
中井 誠 一

はじめに

熱中症は誰もが発症する危険性がありますが予防が可能です。ここではスポーツ活動中の熱中症予防対策について考えてみましょう。

1. 熱中症とは

熱中症とは、暑熱障害（熱失神、熱けいれん、熱疲労および熱射病）の総称です。

熱中症の中核となるのは熱疲労です。暑熱環境で長時間の運動をすると、大量の発汗のため、水分と塩分を失い、循環血液量が減少する高度の脱水による循環不全（脳などの重要臓器への血流が不足）が熱疲労の病態です。また、熱失神は炎天下での立位姿勢では下肢への血液貯留と熱放散のための皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまい、失神などがみられます。さらに、熱けいれんは、暑熱環境で長時間運動を行い、多量の発汗時に、疲労した筋に生じる有痛性のけいれんです。特に、真水や塩分濃度の低い飲料を補給すると、血液中の塩分濃度が低下し、けいれんにつながります。熱疲労の病態（高度の脱水と循環不全）がさらに進行すると熱射病になります。高度の脱水により重要な熱放散反応である皮膚血管拡張と発汗の両方が抑制されるため、体温がさらに上昇します。特に脳温が過度（40℃以上）に上昇し、そのため脳の機能が障害され、意識障害や体温調節機能不全（発汗停止）をきたします。

2. 暑熱下の体温調節

ヒトは暑さにさらされると、薄着になるとか、涼しい場所に移動するとか、あるいは扇風機や空調のスイッチを入れるなど体温の上昇を避けるための行動（行動性体温調節）を行います。また一方で皮膚血管が拡張して皮膚血流量が増加して皮膚からの熱放散（皮膚の温度と気温の温度差による放散）を増加させ、さらに高温になると発汗（蒸発による放散）がおきます（自律性体温調節反応）。しかし、重要な熱放散反応である皮膚血流量の増加（皮膚血管拡張）と発汗はどちらも血液

量と関係しており、体液の減少（脱水）が生じます。適切な水分補給がない場合、脱水によって皮膚血管拡張と発汗はともに抑制され、熱放散が減少し、体温が上昇する悪循環になります。熱中症の予防には水分補給（脱水の防止）が極めて重要です。

3. 熱中症の実態

熱中症による死亡数は1995年以降増加傾向を示し、2010年は1745件でした。また高齢者の占める割合が多いのですが、青少年の年齢群では死亡数は減少していますが、熱中症による救急搬送数は減少していません。

学校管理下における熱中症死亡事故のスポーツ種目では野球が最も多く、ラグビー、サッカー、柔道、剣道で発生しています。屋外だけでなく屋内でも発生します。練習内容では持久走やダッシュの繰り返しなど継続するランニングで多発しています。性別では圧倒的に男子に多く、高校1年生が多いのです。体力や技術が未熟なことに加えて暑さに十分慣れていないことも関係します。発生時期では7月と8月が多く発生しています。しかし、2～5月にかけてあるいは11月にも発生しています。

4. 予防の基本は体温上昇の抑制と脱水予防

体温の上昇の抑制と発汗による脱水の回復が熱中症予防の基本です。スポーツ活動中の熱中症ガイドブック¹⁾では、環境温度条件によって熱中症予防運動指針を示すとともに予防のための5ヶ条を示しています（図1）。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ② 急な暑さに要注意
- ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
- ④ 薄着スタイルでさわやかに
- ⑤ 体調不良は事故のもと

図1 スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条（参考文献：1より）

1) 高温下での身体活動

高温環境での身体活動の原則は、「頻繁な休憩と水分補給」を行い、「絶対に無理をしない、頑張らない」ことです。また、屋外での移動時には、なるべく日陰を選んで、少しでも体温の上昇を防ぐことが重要です。

2) 暑熱順化(暑さに慣れる)

暑さへの慣れを暑熱順化といいます。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を繰り返すと、運動時に発汗と皮膚血流増加がより早く起こるようになり、熱放散が促進され体温調節能力が改善され体温上昇が抑制されます。また、運動時の心拍数も低くなります。毎日規則正しい運動習慣が運動・暑熱に耐えられる身体になります。

3) 水分補給

運動中の発汗量は、1時間に2リットルにも及ぶことがあります。このような多量の発汗によって脱水が体重の2%以上になると、運動能力や競技成績も著しく損なわれることとなります。したがって、運動中に汗によって失われた水分は適切に補給する必要があります。



運動時中の水分補給は、脱水量の70～80%を補給することを目安としています。また、運動中、自由に水分を補給できる環境を整えることが大切です。

適切な飲料の組成は塩分濃度が0.1～0.2%(ナトリウムに換算すると40～80mg/100ml中)が勧められています¹⁾。市販の飲料を購入する時は成分表示を確認しましょう。1時間以上の運動をする場合には、4～8%程度の糖質を含んだものが疲労の予防だけでなく水分補給効果にも役立ちます。また、温度は5～15℃が効果的です。

4) 体調管理

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症発症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときに無理な運動は禁物です。朝食の欠食も体調に大きく影響します。日ごろの規則正しい生活習慣(食事、睡眠、運動、休養)が体調管理や脱水予防につながります。体調

管理のチェック項目(図2)も参考にしてください。

体調チェック項目

□に✓を入れる

- 睡眠が不足している(よく眠れなかった)
- 熱がある、熱っぽい
- 喉が痛い
- 風邪をひいている
- 下痢をしている
- 朝食を抜いた

図2 体調チェック項目の例(参考文献:1より)

5) 急な暑さに要注意

夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さになれるまでの数日間は軽い運動(頻繁に休憩)から始め、徐々に運動強度や運動量を増やしましょう。クーラーの生活が続いた後、暑いところでの活動も急な暑さです。さらに気をつけたいのが湿気です。雨が降ってムシムシする日や、湿気が多くて気温が高い日は汗が蒸発せず、なかなか体温を下げるできません。

6) 子どもの体温調節

大人より身体が小さい子ども(おおむね小学生)はたくさん汗をかくことで体温を調節しています。ただし、その汗が追いつかないと皮膚血流を増加させるので、熱で顔が真っ赤になります。また、身長が低い子どもは大人より暑い環境(地面からの照り返しで温度が高い)で活動しています。より注意が必要です。

おわりに

熱中症予防の基本は過度の体温上昇の抑制と脱水の回復であり、水分補給の重要性を示しました。また、生活習慣(食生活、特に朝食の摂取や定期的な運動)が体調管理上重要であることを述べました。夏季の暑い時期だけでなく年間を通して日常の生活習慣が熱中症予防には重要と訴えたいです。

参考文献:1) 川原貴ほか:「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」、日本体育協会、2013。

公益社団法人 全国学校栄養士協議会 組織・役員一覧

《平成 25年 6月 7日》

公益社団法人全国学校栄養士協議会では、事業活動を組織図のとおり①総務・運営部、②研究部、③研修部、④渉外部の4部を組織し、事業を運営してきております。

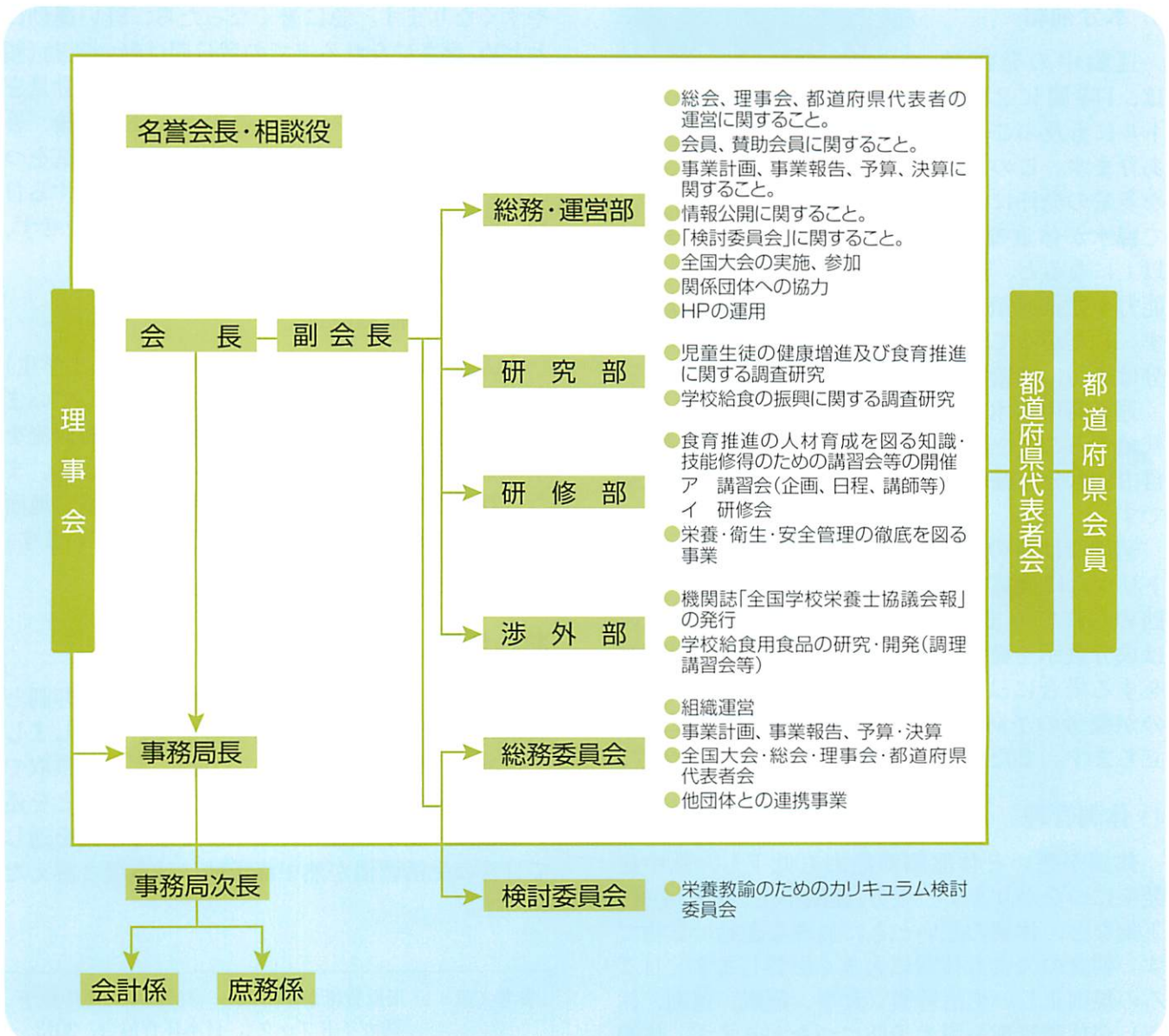
平成 23年 6月の定時総会に役員を選任を行い、それから任期の2年が経過いたしましたので、今年役員（理事のみ）の選任の年になりました。監事については、任期は4年ですので、今回の選任の対象にはなりません。

去る 6月 7日の定時総会において、8人の理事

が再任、10人の理事が退任（1人欠員）され、11人の理事が新しく選任されました。総会に引き続き、新理事による理事会を開催し、会長に長島美保子、副会長に駒場啓子、小笠原睦（新任）が選定されました。さらに、4部の各担当を決め、新しい組織でスタートしました。各部の事業内容については、組織図に示す内容のとおりです。

今回は、紙面において各役員の紹介をさせていただきます。（ ）内は選出ブロックと在籍都道府県です。

▶ 組織図 ◀



▶ 役員紹介 ◀

名誉会長

た なか のぶ
田 中 信

「1校に1名の栄養士を、その身分は栄養教諭」を目標に昭和36年全国学校栄養士協議会を設立。次の目標は栄養教諭の必置化・職務の明確化です。

会 長 (西部ブロック：島根県)

なが しま み ほ こ
長 島 美 保 子

担当部：総務・運営部

全国の会員の皆さんが力を合わせて、栄養教諭の立場をより明確なものにしましょう。

理 事 (東部ブロック：北海道)

ひ ばり かおる
雲 雀 馨

担当部：渉外部

北海道の数多い郷土食や行事食を皆様に伝授しながら頑張ります。おいで北海道へ

理 事 (東部ブロック：埼玉県)

すぎ もと しん こ
杉 本 眞 吾

担当部：研究部

食べる人を想い給食を創ることは嬉しい、しかし、一番嬉しいのは自分で食べることです。

理 事 (中部ブロック：富山県)

かめ が い あき こ
亀 ヶ 谷 昭 子

担当部：総務・運営部

全学栄は私達皆の会です！会員が便利に活用できる内容を力を合わせて発信したいです。

理 事 (中部ブロック：愛知県)

はやし ゆかり
林 紫

担当部：研究部

好きな料理はきしめん、味噌かつ、味噌煮込み。食べて元気もりもり頑張ります。

理 事 (西部ブロック：香川県)

ま なべ み え こ
真 鍋 美 枝 子

担当部：研究部

給食を食べて「おいしい」、食育の授業を受けて「楽しい」という笑顔の子ども達が大好き。

理 事 (西部ブロック：宮崎県)

みや もと もと こ
宮 本 元 子

担当部：渉外部

太陽と緑の国宮崎のおいしい食べ物を食べて大きくなりました。仕事はおもしろくがモットーです。

相談役

こ ばやし まち こ
小 林 町 子

田中名誉会長とともに全国学校栄養士協議会の設立と栄養教諭制度の実現に奔走しました。これからも目標達成にむかい努力します。

副会長 (東部ブロック：栃木県)

こま ば けい こ
駒 場 啓 子

担当部：研究部

会長を助ける役目なのにいつも助けていただいている、うっかり(ちゃっかり)者の私です。

理 事 (東部ブロック：秋田県)

く どう ゆ み こ
工 藤 由 美 子

担当部：研修部

のんびりしている私ですが、早め早めの行動を心がけて役目を果たしたいと思います。

理 事 (東部ブロック：千葉県)

ふたつ ぎ ゆ き こ
二 木 由 規 子

担当部：研修部

会員皆様のレベルアップを目指し、食育推進講習会を企画しています。是非参加を！

理 事 (中部ブロック：長野県)

やなぎ さわ ゆ き こ
柳 沢 幸 子

担当部：研修部

信州の過ごしやすい気候のため縦に長く伸びました。食育推進講習会、是非参加してください。

理 事 (中部ブロック：和歌山県)

ま な こ み き
真 砂 美 紀

担当部：渉外部

私は猫が好き。猫のように目をクルクルさせ、でも、しなやかに仕事を頑張りたい。

理 事 (西部ブロック：福岡県)

まつ のぶ なお み
松 延 直 美

担当部：研修部

会員皆様の充実した研修になるよう微力ですが頑張っていきます。よろしくお願いします。

監 事

やま ざき あき こ
山 崎 璋 子

養成短・大学で指導に当たり早や9年目。学生の実習ではお世話になり感謝しています。

相談役

いち ば ぎち こ
市 場 祥 子

子どもたちの笑顔が大好きです。その笑顔を未来につなぐために、自称生涯26歳、会員の皆さんとともに制度の充実に頑張ります。

副会長 (中部ブロック：大阪府)

お がさ わら むつみ
小 笠 原 睦

担当部：研修部

孫を見ていると「食」の大切さを実感します。まさしく私達の仕事です。頑張らましよう。

理 事 (東部ブロック：福島県)

すず き よう こ
鈴 木 洋 子

担当部：研究部

震災時に、全国の会員の皆様からいただいた暖かいお心遣いを、力に変えて頑張ります。

理 事 (東部ブロック：東京都)

い い じま けい こ
飯 島 敬 子

担当部：研修部

出身は福島県いわき市です。「努力・忍耐・根性」が好きな言葉です。

理 事 (中部ブロック：静岡県)

わし ず かず こ
鷺 巣 和 子

担当部：研究部

世界遺産となった「富士山」を間近に眺め、心は広く、気高くを目標に頑張ります。

理 事 (西部ブロック：広島県)

おお す が きょう こ
大 須 賀 恭 子

担当部：総務・運営部

ファッションの流行は広島からです。食も広島から！あなご飯、もみじまんじゅうはいかが！

理 事 (西部ブロック：熊本県)

ふく おか
福 岡 ち づ る

担当部：渉外部

会員全員の思いが詰まった、災害時学校給食用非常食が完成しました。ご利用ください。

監 事

おい かわ え み こ
及 川 え み 子

趣味は茶道と旅です。今は、しばらくできなかった「灰形」つくりを頑張っています。



災害時学校給食用非常食の開発 「救給カレー」誕生

前理事
川手 鶴子

平成 25年第 1 回全学栄都道府県代表者会議において、災害時学校給食用非常食「救給カレー」を発表しました。公益社団法人となった本協議会の新たな第一歩です。

東日本大震災後、被災地をはじめ全国の会員から、栄養のバランスが配慮された学校給食用の非常食があったらという声が寄せられました。いつ同じような災害が発生してもおかしくない現状の中で、この声を重く受け止め、本協議会では学校に備蓄して子どもの非常時に備える学校給食用非常食を開発することとしました。

趣 旨

先の東日本大震災や台風などの大災害によって、学校給食は、施設の崩壊やライフラインの切断等により、大きな打撃を受け、その実施が困難な状況となった。

そこで、公益社団法人全国学校栄養士協議会では、このような非常時においても、成長期の子どもたちに栄養のバランスのとれた学校給食を提供するために、災害時学校給食を開発・普及し、子どもたちの心の安定と体力保持に寄与するものである。

開発にあたっては、本協議会役員と被災地の代表者からなる 8 名で非常食開発委員会を立ち上げました。

非常食開発委員

本協議会役員	長島会長 川手・平岩・平石・福岡
被災地代表者	岩手県・湊 亜紀子 福島県・近内千由里 宮城県・佐々木藍子

○共同開発団体

(公財) 学校給食研究改善協会 (賛助会員)



○指導助言者

江口 陽子

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課
学校給食調査官

村上 松二

(株) SN食品研究所取締役管理部長

災害発生直後（公的支援が届くまでの 72 時間）の非常食について、全会員からの意見・要望をまとめ、さらに被災地の実際の声を聞く中で、栄養教諭・学校栄養職員が考えた非常食の具体的な製品開発にとりかかりました。

製品を開発するという事は、そう簡単なものではありませんでした。食品の内容、包装・容器の形態、保存・備蓄・活用・普及の方法等をイメージし、さらに活用の実践、何回もの試作品検討、また、製造工場・製造過程に係ること、さまざまな検査、パッケージのデザイン・表記内容、商標に関わること等たくさんの課題がありました。その都度、ご指導ご助言下さった江口学校給食調査官、村上氏、ご支援ご協力下さった学校給食研究改善協会(賛助会員)様、特にアレルギー特定原材料 25 品目不使用については、製造工場の多大なご理解とご協力をいただきました。また、表紙のロゴマーク・キャラクターは、開発委員からのアイデアをみんなで検討し、商標登録を申請したものです。それぞれが、それぞれの立場で力を出し合い、協力する中で、より安全で、美味しい学校給食用非常食「救給カレー」は生まれました。

明日の日本を担う子どもたちの食育を使命とする私たちは、今こそ、子どもたちの健康を支える学校給食の実施に心を尽くすときであります。栄養教諭・学校栄養職員の思いと願いがこもった「救給カレー」を活用した食育の実践を期待します。

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課食育調査官に 濱田有希先生が就任



このたび、南国鹿児島からまいりました濱田有希と申します。鹿児島県では、平成 18 年度に 69 名の栄養教諭を配置し、毎年配置数を増やしてきました。平成 22 年度には、すべての学校栄養職員が栄養教諭への任用替えを終了し、

栄養教諭の職務について管理職や全教職員に理解していただくため、県教委が主催する研修会やあらゆる機会を通じて、それぞれの立場から説明してまいりました。

また、県学校栄養士協議会においては、栄養教諭の資質向上を図るため、年 3 回の食育研修会や夏季研修等を開催し、研鑽を積んでまいりました。本年、鹿児島県学校栄養士協議会は、諸先輩方の礎もあり、記念すべき設立 50 周年を迎えることとなりました。

さて、私はこれまで、鹿児島市内外の小中学校に学校栄養職員・栄養教諭として 15 年間、県教育委員会事務局に栄養技師や指導主事として 8 年

間、県農政部に 3 年間勤務しました。鹿児島市立坂元中学校では、生徒指導と給食指導を校務分掌で同じ組織として位置付け、全教職員で取り組む態勢づくりと自ら考えて行動できる生徒の育成に取り組みました。また、霧島市立横川小学校では、共同調理場の特性を生かし、地場産物活用を促進するための供給体制の整備や食の文化祭を開催し、学校、家庭、地域が一体となって取り組む食育の推進や、県農政課では、かごしま版食事バランスガイドや乳幼児期における食育実践マニュアルを作成し、活用に向けた普及・啓発に取り組みました。

食育は本来、家庭で身に付けるべきしつけや先祖代々受け継がれてきた味や料理などを考えると、食の原点は家庭にあると考えます。しかし今では、栄養教諭が学校における食育推進の要として、常にアンテナを高くし、家庭や地域、関係者と連携しながら、コーディネーターとしての役割を果たすことが期待されています。私もこの職責を全うできるよう努力してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

第 55 回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会(福井県)記念品のお知らせ



第 55 回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会は、平成 26 年 7 月 31 日(木)～8 月 1 日(金)の日程で、福井県において開催いたします。

開催に当たり、繊維・和紙・漆器等の伝統産業の盛んな本県の特徴を生かして、それらと関連のある記念品を準備いたしました。どうぞご協力お願いいたします。

- ① 食育サロンエプロン (1,800 円)
- ② 越前和紙 メモパット (500 円)
- ③ お野菜 若狭塗り箸 (2膳 1,000 円)
- ④ 越のルビードレッシング (2本 800 円)



越しの国
越前福井へ、
どうぞ
お越しください。

★初登場 食育サロンエプロン

黄・緑・赤の三色が、3:2:1の割合でポケットになっています。お弁当の指導に、食品カードや教材の持ち運びに便利です。本体は黒のニット製なので、ふだん使いにいかがでしょう。

* 記念品の詳細・申込み方法につきましては、各都道府県代表者にお伝えしております。
〔福井県学校栄養士研究会〕のHPでも詳細をごらんいただけます。)

* ご希望の品物がありましたら、各都道府県代表者を通じてお申し込みください。



都道府県だより

「んまいぞ！山形の食」

日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡町（現鶴岡市）の私立忠愛小学校で開始されたのが発祥の起源とされています。平成元年には、学校給食百年を迎え、発祥の地鶴岡市で記念事業も開催されました。

このような歴史を持つ山形県の実践を紹介します。

山形県栄養教諭・学校栄養士会は、地区ごとに食育のテーマを設け、研究や研修に取り組んできました。平成10年からは、県全体で食育指導のための教材集、実践集、指導集、指導資料集を作成しました。生活習慣・栄養指導・マナー・食文化などの内容で即活用できる資料となりました。

また、昨年度からは、豊かな自然に恵まれた山形県が、



全国に誇れるすばらしい食材の宝庫であること、代々受け継がれてきた食材を使った郷土料理を知ること、地域の食文化を伝えていくことなどを目的として、給食に登場する郷土料理の

指導資料集作成に取り組んでいます。

これからも、いのち輝く子どもたちのために、食育の推進に取り組んでいきたいと考えます。

（山形県代表者 高橋 晶子）

心をひとつに・・・

岐阜県学校栄養士会では、毎年、『岐阜県学校給食あゆみ展』を開催しています。（岐阜県教育委員会と共催）スーパーマーケット、農業祭など不特定多数の方々に来られる場所を会場にして、学校給食の歴史紹介、学校給食や食器の変遷、食育実践コーナー、現在の学校給食の実物展示と人気投票、クイズコーナー、A T P 検査の実演などを行っています。ふだん学校給食にあまり関心なかった人にも参加していただき、現



在の学校給食や食についての関心・理解を深めてもらうことができました。今後も、開催地区や開催方法を工夫して継続していく予定です。

会員がアイデアを出し合ったり、展示グッズを作成したり…。当日は、終日楽しそうに笑顔で取り組む様子が伺えました。ともすると、日々の忙しさに忙殺されそうになりますが、改めてみんなで協力しあい一致団結することの大切さを感じることができました。

これからも、会員一同が「心をひとつに…」を合言葉に、子どもたちの健康のために、笑顔のために頑張っていきたいと思います。

（岐阜県代表者 遠山 致得子）

一歩ずつ着実に

四国の東部に位置する徳島県は山と海に囲まれた自然豊かな温暖な地域です。「すだち」、「阿波尾鶏」や「鳴門わかめ」をはじめとする多くの農・畜・海産物を産し、県内はもちろん京阪神の台所として大きな役割を担っています。

平成17年の食育基本法の制定から8年目を迎え、本県でも「第2次徳島県食育推進計画」及び「徳島県学校食育指導プラン」に基づいた様々な取組が行われています。

食に関する指導では、今年度より地域や校種別に分かれ授業研究会を行い、指導案や教材等資料の共有化も図られるようになりました。

また、地場産物の活用にも積極的に努め、その成果は徐々にあらわれ、（徳島県の算出方式ではありませんが）

平成24年度は目標数値の60%にほぼ近い活用率になりました。

徳島県栄養教諭・学校栄養職員研究会では、平成21年度より、不足しがちな栄養素や食品に目を向け「食物繊維」をはじめ「鉄分」、「小魚」、「芋類」などをとり入れた献立集を毎年作成し、献立に活用しています。また、夏季研修会では地元の調理師専門学校で調理技術の向上を図る研修会なども取り入れています。

今後も子どもたちの健やかな成長を願い、食の専門家としての自覚を持ち、家庭や地域と連携・協力しながら、食育推進の一助となるよう日々研鑽を重ねていきたいと思っています。

（徳島県代表者 木内 智子）