

中京保健所の実習を終えて

短食2の2 土 田 浩 子

初めての外部への実習に不安と希望をもって6月9日より5日間の実習が始まった。

2回生で中京保健所に割り当てられたのが私達6名のみだったので様子もわからず、心配そうな顔つきで控室で待っていた。しばらくして栄養士さんが見え、私達は五日間をお願いした。その後所長の代理の方が保健所の機構について色々と教えて下さった。私達はすでに中村先生の「衛生機構」を受講した後なのでわかりやすく聞くことが出来た。保健所の栄養士の仕事はとても範囲が広いことを知り、先ず乳児指導の見学、続いて実施又離乳食の献立を作つたりした。次に屠殺場、森永牛乳、小学校の給食設備、京都ホテル、進々堂パン工場等の見学に一日を使つた。実習中最も私達のためになつたのは乳児指導であつた。相談室で栄養士さんの周囲に緊張した私達6名の顔に、かわいい赤ちやんがやわらぎを与えてくれた。丸々とした赤ちやんを抱いたお母さん方が、カルテを持つて私達の前に坐られた。白衣を着ているのが恥ずかし自分であるが、とりすまして問答が始まつた。「便秘はされませんか」「ええ、便秘がちですので、リンゴをすつて汁を飲ませています。」「ええ、便秘にはリンゴは益々進めるのですね、そんな時には人参をすつて食べさせて

あげて下さい」と栄養士さんの指導を聞いてその通りにやつた。会話のやりとりのむずかしさ、自信をもつて本当に相手を納得させる様に話すことのむずかしさ等口下手な私には一層強く感じた。そして又、相談に来られる方は余裕のある生活をしておられる人達ばかりだということに気づいた。

後で栄養士さんも云つておられたが、保健所に来ることの出来る人はあまり来る必要がない即ち、それだけ子供に対する関心もあり、同時に又色色の事の出来る余裕のある人である。しかしもつと気の毒な赤ちやんがいる。両親の関心にはかわりがなくとも、それだけの余裕のない人、その人達こそ保健所がタッチすべきだと思う。保健婦の方がそのような家庭に伺つておられるとのことだつたが、栄養士が、本当にやり甲斐のある仕事の少しでも多く出来ることを願つてやまない。最後の日に、栄養士さんとの話し合いがあり、栄養士の立場を強いものにするため、全国の栄養士が手をつないで進歩の道をたどねならない、苦しいことも沢山あるが一生懸命がんばつてほしいと励まされ、どんなに苦勞をしても本当にやり甲斐のある栄養士としての道を歩みたいと心に誓いながら5日間の実習を終えて夕方の道を家へとはずませた。

日本レイヨン栄養実習記

短食2ノ2 橋 詰 弥 生

私達5人の実習生は、秋晴れのすがすがしい朝、待望の日本レイヨン宇治工場の門をくぐつた。今までのいくつかの実習の中で最も興味があつたのは工場実習であつたので、労務課長さんから色々と注意や説明を聞いている間にも、炊事場がどんな施設になつているのか早くみたいものだと思つた。やがて炊事主任さんに案内されて現場に行き、ここで栄養士の方に紹介された。その後種々の機械の操作や施設等についての説明を聞き、その後でその日の実習として当日の予定献立表の各栄養素の算定をする仕事が与えられた。

そこで分析表と首つびきで算盤でスラスラつと云いたい所だが肝じんの算盤が使えない。ようやく加減算が出来た程度で後は筆算ですませておく。私達は今更ながら算盤の技術の必要性を感じてお互いに青息吐息する。栄養士の方がその計算を普通1時間位ですると聞いて一同感心するやら恥ずしいやら。何故なら私達はそれをやるのに午前10時頃からかかつて午後4時頃によりやくまとめあげたが、5人の算定が別々でどれが正確なのかさえも分らない様な始末である。今まで栄養価算定などそれ程むずかしいものとは思つていなかつ

ただけに、やはり実習してみて良かったと思う。

翌日は前日より云われていた仕事で、50円程度の経費で1日に2500Cal、蛋白80瓦、脂肪30瓦程度の献立を作成し、その栄養価を算定する事だった。前夜予定の献立をたててみたのだがCalを考えれば蛋白質が不足、蛋白を考えると脂肪が足りなかつたり、又経費がかさみすぎたりして、たつた1日の献立を作るのに大変な苦労だった。それでもどうやら一応規準の栄養価が揃った献立が出来上つた。金額は幾分オーバーしていただろうが。献立作成の際に注意すべき諸点は学校で何度聞いて頭に残らないものだがこうして実際やってみるとよく分つて来る。それ等の1、2を簡条書にしてみると

- 1, 工場の献立はあくまでも主に肉体労働者を対照とする健康食であるからCal, 蛋白, 脂肪は充分であるばかりでなく量的にもある程度満たされなければならない事。
 - 2, 工場は時間制であるから給食時間に間に合わず就業が遅れたりしない様に、炊事人と給食数とそれに必要な時間等を考慮して、あまり手の込んだ献立は避ける事。
 - 3, 配膳に従事する人数や設備等の関係からあたたかいまま食べる料理は冷め易いのでむかない事。
- 等である。私達が一番困つたのは得意である手の込んだ料理がここでは出来ない事だった。脂肪を多くしようと思つても油炒めか油揚げと云う形に制限されてしまい、又炊事器具の関係から煮物等が主となる事が多

く、毎日の献立に変化をもたす事は非常にむずかしい事だと痛感された。栄養士の方も嗜好調査の結果等がどれ位信用すべきであるかを工場の寮と云う特殊な環境でのアンケート等について苦心談等を話して下さつた。この工場では炊事の従業員数が少い点で先ずその料理に単調さを与えてしまう。給食数も2500人と云う大人数であるために、食品の取り扱いも粗雑になりがちであるのももつともな事であろう。又実施の際に朝食の味噌汁の中にビタミンB₁, B₂を1mgずつ粉末で強化している方法は、近頃安価に結晶状で得られて手軽で良い方法だと思つた。

翌日は私達の作成した献立中から、工場食に出来そうなものを栄養士の方と主任さんが選ばれてそれを試作してみた。材料が適当なものがなかつたり、試作用の容器や器具も揃ってなかつたりして、予定献立より違つたものが出来上つて全くの冷汗ものだったが、それでも皆試食して下さつた人には好評であつた。労務課の課長さんに試食してもらつたりした後、その日の午後は主任さんより一般的注意事項等を聞いて、わずか3日間の実習は終つた。期間は短かつたが主任さんと栄養士さんが非常に親切にして下さつて大変有意義な実習であつた。これまであまり栄養実習してなかつたので、今度の実習である程度その一端でも理解出来た様な気がした。そして私達5人は何か満ち足りた様な気持で疲れも忘れて帰路についた。

いつの日か工場の栄養士として働く日の事をお互いの胸の中で夢みながら。

第一日赤病院栄養実習感想

短食2の2 並 川 和 子

6月の太陽が輝く16日から1週間私達5人は第1日赤病院で実習を行つた。朝のすがすがしい空気を吸いながら元よく病院の門をくぐつた。ふんと匂ふ病院の一種特別の匂い。私達はここで一週間新しき知識を身につけると云う新たな喜びと、りつばな実習が出来る様に誓いながら地下の特別調理室へ入つた。

「お早ようございます」といえば皆さんの返答の声も明るい。忙がしくカードをくつておられる栄養士さん達が目にうつる。私達も指導されつつ実際に就く新しい希望のもとに給食課長先生の実習の心得、入院患

者数、給食人員数、一般調理とのちがひ等のお話を聞いた後2班に別れて病院実習生活に入つた。最初の3日間は特別食である。ここは主に重患者ネフローゼ、肝臓病、高血圧、糖尿病、腎臓病の食事をつくるのである。腎臓病では蛋白質、食塩の制限を、ネフローゼでは水分と食塩を制限する。この様に無塩食、流動食とその種類は患者1人1人別のものである為大変な仕事である。健康な人でも食欲の進まない季節だけに少しでも美味しく食べて載く為に細心の力と注意がいる。私達は流動食に Orange juice, Milk shake, 蒸しリ