

平成 29 年度

## 県内助産師のネットワーク作りとキャリアアップをはかる事業

本事業は、県内の助産師活動の連携や相互の浸透を図る助産師のネットワーク作りと、助産師活動をさらに活性化することを目的として、講義にグループワークや実技を組み込んだ研修会を開催しています。本年度第2回目の研修会を8月20日に開催しました。

〈テーマ〉 食からの女性の健康支援

### 簡単！おいしい！夏の「食養薬膳」

講話と調理実習

講師：菅野幸子先生 宮崎県立看護大学看護学部教授

とうもろこしご  
飯・鶏肉と長芋  
のカレー煮・  
冬瓜とアサリの  
トマトスープ・  
西瓜ココナツ  
ミルク



皆で  
美味しく  
頂きました！



#### 〈研修会の様子〉

研修会に23名の参加がありました。内訳は、病院診療所勤務の助産師6名、助産所勤務及び地域活動の助産師10名、教育機関から5名、他2名でした。講話では、「医食同源」「整体観念」などの中医学の考え方をもとに、特に薬膳の原則である「三因制宜（さんいんせいぎ）」【時により（春夏秋冬の季節など）・人により（個人の体質、健康状態など）・地により（自然環境、風土、寒冷、湿乾など）】について学びました。

後半は、薬膳の「食物の性質・効能」を活かした調理実習で、暑さに負けないからだづくり、夏バテを防ぐ「食養薬膳」〈気を補い胃脾の働きを強くする。体の熱を取り余分な水分を出す。滋養強壯。暑さによる疲れを取り、のどの渇きを癒し、体調を整える 等〉の料理を全員で作って、美味しく頂きました。

#### 〈研修会のアンケートから〉

「おいしい調理実習と薬膳の基礎知識は、とても理解しやすくなりました」「食の大切さ、時・人・地により食養生することを再認識しました。お母さんたちにも食事の大切さを伝えていきたい」「参加型の研修で楽しかった」「『未病』の予防の大切さを改めて感じました」等、参加者の方々が満足された研修会となりました。

