

「食生活」をよりよいものに 公益社団法人東京都栄養士会から 都民のみなさまへ

- 年頭にあたり
- 「東京栄養サミット2021」
- 地域の健康づくりへの貢献
——栄養ケア・ステーション部の取り組みについて
- 地域とつながる栄養士
「コロナ禍の社員食堂と従業員育成に向けて」
- メニュー紹介「野菜・果物たっぷり」レシピ



年頭にあたり

公益社団法人東京都栄養士会会長 西村 一弘

新年明けましておめでとうございます。

初春を迎え東京都民の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

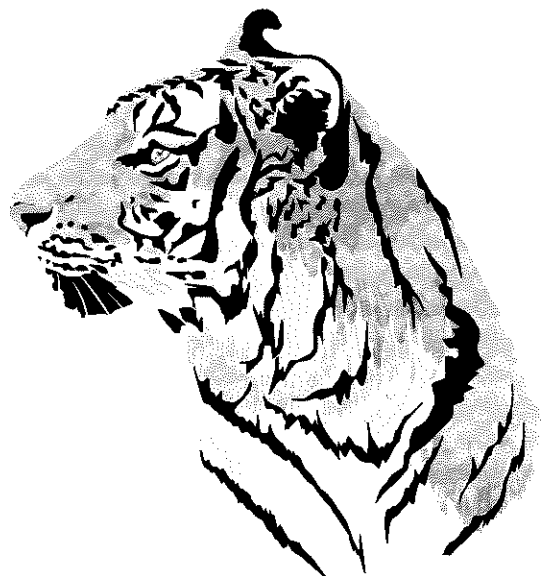
今年の夏までは一昨年同様に新型コロナウイルス感染症が蔓延し、東京都民の皆様も1年の約2/3は自粛されていたと存じます。自粛生活を終え、体重の変化はございましたでしょうか？ 自粛生活は「自粛痩せ」と「自粛太り」の両面を持っています。自粛して運動不足になり筋肉量が低下し、食欲も低下して食事回数や食事量が減ったため体重減少になった場合と、自粛生活により運動不足になってエネルギー消費が減っているにもかかわらず、自宅にいる時間が増えてつまみ食いも増えて、体重が増加してしまいった場合があります。どちらも健康被害が生じる可能性を持っていますので、もしも半年で3kg以上の増減があった場合は、一度お近くの管理栄養士・栄養士にご相談ください。意図せぬ体重の増減は健康のバロメーターになりますので、毎日の体重測定を心掛けて何かあれば、栄養ケア・ステーションをご利用ください。

公益社団法人東京都栄養士会は本年も、「災害発生時の都民の食と栄養の支援」に取り組むために、東京都全域の区市町村ごとに災害協定を結ばせていただきたいと思います。また、「地域包括ケアシステムの構築・地域共生社会の実現における食と栄養の支援」のためにも各自治体に働き掛けて「食育を通じた子供の見

守り」「働き盛りの方々に対する疾病予防・重症化予防」や高齢者の「フレイル予防」や「介護予防・要介護度の重度化防止」に努めてまいります。

本年は壬寅（みずのえとら）の年であり、壬とは「妊に通じ、陽気を下に妊（はら）む」、寅は「みみずに通じ、春の草木が生ずる」という意味があり、厳しい冬を乗り越えて、芽吹き初め、新しい成長の礎（いしずえ）となる年とされています。私共公益社団法人東京都栄養士会としても、今年はまさに新型コロナウイルス感染症による自粛生活を乗り越えて、新しい生活様式を創り出していける年になれるように邁進してまいりますので、本年もご指導ご鞭撻のほど賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

本年も皆様にとって幸多き一年になりますことをご祈念申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。



「東京栄養サミット 2021」 日本栄養士会主催サイドイベントに参加して

東京都栄養士会 常務理事 上野 俊

令和3年12月7日から8日にかけて、東京栄養サミット2021が開催されました。日本政府は栄養改善に向けた世界の関係者の取組を促し、SDGsの達成に一層貢献していくため、国内外の関係機関がこの機会に開催する世界の栄養改善に向けた意見交換や、日本の栄養の取組等の発信に関する事業を「公式サイドイベント」として認定しています。(公社)日本栄養士会は日本政府から認定を受け、「ニッポンの栄養100年を、世界へ 世界の栄養課題の解決に向けて、いま、日本栄養士会が果たすこと」と題したサイドイベントを東京栄養サミット2021開催日と同日に東京国際フォーラム ホール D7および地上広場で開催しました。新型コロナウイルス感染防止措置として、対面とオンラインのハイブリッド形式にて実施しました。

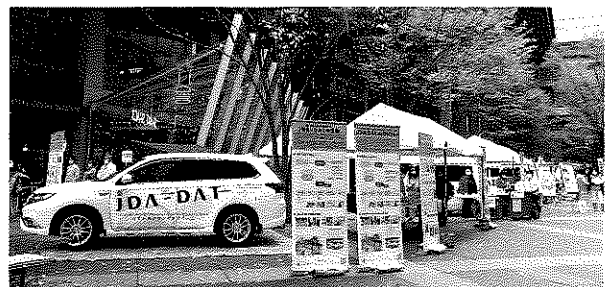
イベントのオープニングは厚生労働省作成動画「誰一人取り残さない日本の栄養政策～持続可能な社会の実現のために～」の上映、続いて管理栄養士・栄養士の職能団体である(公社)日本栄養士会の説明、管理栄養士の仕事の具体例として食育の推進・学校給食の事例が紹介され、(公社)日本栄養士会 中村丁次会長のコミットメント発表へと続きました。

(公社)日本栄養士会は、世界の栄養問題に対

して、日本の栄養政策 100年 = 「ジャパン・ニュートリション」を輸出、2030年までをターゲットに当該国における栄養士制度の設立、専門職の育成と配置を支援し、各国の構造的な栄養不良の解決に向けたコミットメントを宣言しました。

また、このサイドイベントでは、サミット参加者関係者、国・団体、企業関係者などのほかメディアが招致され、ステークホルダーおよび広く国民に対し「日本の栄養政策」を発信、コミットメントへの理解と協力を募るためのプレゼンテーションが行われました。地上広場では各職域で活躍している管理栄養士・栄養士の事例をパネルで紹介し、日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)による災害時の食事(パッキング)やエデュケーション・カーでの栄養食事指導のデモンストレーションが行われ、特殊栄養食品、自治体等のコロナ禍における自宅療養者の食料品セット等の展示を行いました。

(公社)東京都栄養士会栄養ケア・ステーションは2日間でのべ100名がこのイベントに参加し、改めて食・栄養の専門職として国内の健康・福祉の向上を目指し、国際貢献に向けても取り組んでいかなければならないと強く感じました。



地域の健康づくりへの貢献

栄養ケア・ステーション部の取り組みについて

栄養ケア・ステーション部
部長 須永 将広

東京都栄養士会栄養ケア・ステーション部は、公益法人として都民の健康保持増進、生活習慣病予防、介護予防及び、会員の活動を支援することを目的に以下の事業を行っています。

(1) 自主事業

「栄養の指導」を受ける本人から、業務を請ける形態

(2) 受託事業

医療機関その他から、第三者の「栄養の指導」を実施する業務を請ける形態：栄養教室、健康教室、料理教室、献立業務（献立作成、栄養量計算等）など、管理栄養士・栄養士を必要とする受託業務

(3) 支援事業

医療機関や他団体等と管理栄養士・栄養士との間の雇用関係の円滑な運用を支援する形態。医療機関や他団体等への管理栄養士・栄養士の紹介・支援

(4) 人材育成研修

栄養ケア・ステーション人材育成講座等を実施し、本会栄養ケア・ステーションに登録している管理栄養士・栄養士のスキルアップを行う

(5) 食生活指導

食生活に関する質問等への対応

そして、上記の事業を円滑に請負・実施するため、コーディネーターの管理栄養士を置いています。創設当初は、東京都栄養士会事務所に週に2日の勤務でコーディネーターが出勤して

おりましたが、受託業務の増加・そして多様化に対応するため、現在は、毎日1名が出勤している状況です。

この背景の1つに、地域包括ケアの推進と合わせた診療報酬・介護報酬改定により、栄養ケア・ステーションに求められる役割が広がり、地域住民等への栄養ケアのニーズが高まっていることが挙げられます。また、栄養ケア・ステーションの全国的な広がり認知度の上昇もあり、業務の受託件数も大幅に増加しています。このため、より多くの管理栄養士・栄養士に東京都栄養士会栄養ケア・ステーションへの登録を呼びかけております。ぜひ、登録をお願いいたします。

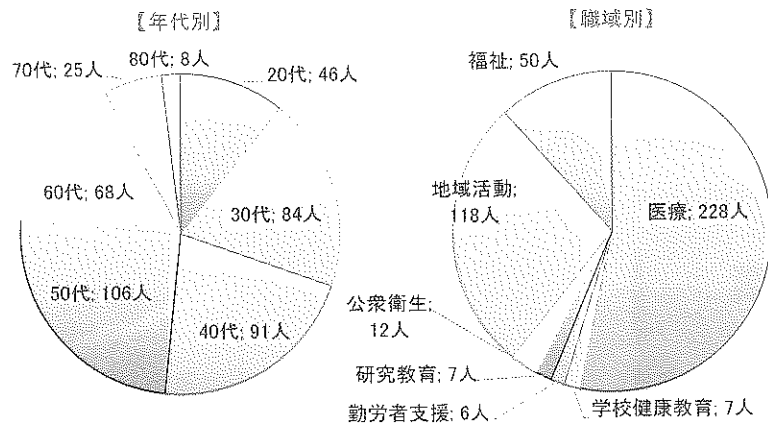
また、栄養ケア・ステーション部では、登録された管理栄養士・栄養士に対する人材育成のための研修も行っていますので、奮ってご参加ください。

<https://www.tokyo-eiyo.or.jp/care/>

栄養CS登録会員について①

2021.9.30現在

管理栄養士419名 栄養士9名
*登録時に病院勤務または病院勤務経験あり 187人



登録に際して

- ①管理栄養士もしくは栄養士の免許を有すること。
- ②栄養士業務に関して、1年以上の経験を有すること。
- ③生涯教育講習（研修）会の受講経験を有すること。（主催する職域は問わない）
- ④（公社）日本栄養士会から認定を受け東京都に拠点を置く「認定栄養ケア・ステーション」に届け出ている管理栄養士・栄養士は、本会栄養ケア・ステーションにも登録される。
- ⑤本会栄養ケア・ステーションに登録されている管理栄養士・栄養士は、本事業の目的を遵守し、社会保障制度等を損なうことのないように努めなければならない。また、個人情報の取り扱いに関しては、別に定める公益社団法人東京都栄養士会特定個人情報取扱規程を遵守すること。

近年の取り組み

地域における栄養ケアの推進を図るためには、地域のあらゆる「場」で活動する管理栄養士・栄養士同士の連携が重要であることから、まずは、区市町村ごとに1か所の「認定栄養ケア・ステーション」を置くことを目標としています。そして、最終的には、地域包括支援センターと同じく、公立中学校の1学区あたりに1つの認定栄養ケア・ステーションの設置が目標です。2021年9月時点では、87の認定栄養ケア・ステーションが設置されています。

また、「地域で管理栄養士・栄養士の顔が見えない……」という課題に対して、「どこに行けば、管理栄養士・栄養士に会えるのか」を明確にしていくことと、地域住民の「食べる」を支え、包括ケアの推進に寄与・貢献していくための取り組みとして、認定栄養ケア・ステーションの拡大と、区市町村が行う行政施策（健康づくり事業・介護予防事業等）への参画に向けた支部の創設が挙げられます。この「支部」の活動の担い手となるのが、認定栄養ケア・ステーションともなるため、認定栄養ケア・ステーションのさらなる拡大と支部化の推進を図っています。

この取り組みの一環として、平成29年から開始した「栄養ケア・ステーション連絡会」が挙げられます。この連絡会は、認定栄養ケア・ステーション同士の連携づくり、また、情報交換

の場としても大変好評です。COVID-19の感染拡大を受け、Web開催とするなど、引き続き開催していきますので、ぜひご参加ください。

災害に対する備え

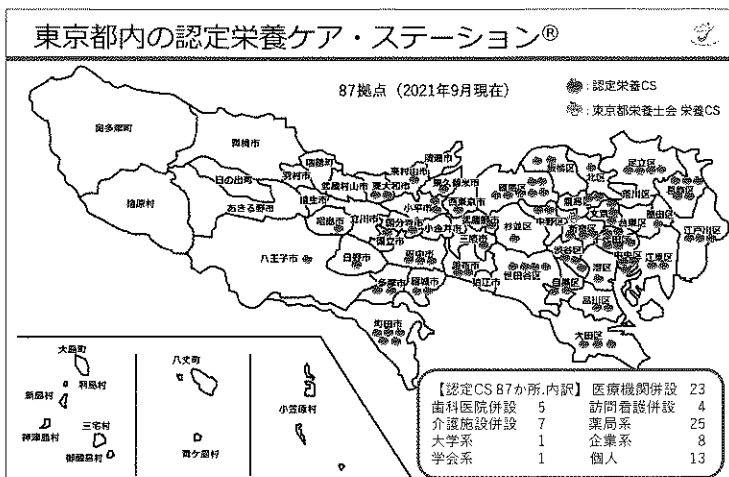
近年、規模の大きい災害が続発し、東京都においても災害時の対応や支援体制の構築は急務となっています。万が一、災害が発生したら、JDA-DAT・行政機関等との連携が必要となるため、区市町村との災害協定も重要となります。2020年度には墨田区、練馬区と締結、2021年度は現在、足立区、八王子市、葛飾区、国立市と調整中です。

こうしたことから、「支部化の推進」が求められています。

最後に

東京都栄養士会栄養ケア・ステーション部は、下記のような取り組みを通じて、都内全域での地域での健康づくり・疾病の予防、重症化予防を切れ目のない食支援を提供できる環境整備に努めて参りますので、引き続き、ご支援・ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

- ◇どの地域でも管理栄養士・栄養士の顔が見える環境づくりへの取り組みとして、認定栄養ケア・ステーションの拠点数の増加
- ◇地域ケア会議、他職種連携会議への参画に向けた取り組みとして、行政機関との連携体制の構築
- ◇即戦力として活躍できる管理栄養士・栄養士の確保に向けた取り組みとして、栄養ケア・ステーション連絡会や研修会の開催



※栄養ケア・ステーション：日本栄養士会又は都道府県栄養士会が公益目的事業として設置・運営する栄養ケア・ステーション(東京都では1拠点)。センター機能を有して、診療報酬・介護報酬に関する業務を担う栄養ケア・ステーション

※認定栄養ケア・ステーション：日本栄養士会の栄養ケア・ステーション認定制度に則り「栄養ケア・ステーション」の名称使用の許諾要件を満たしていると認定された栄養士会以外の事業者の設置・運営にかかる栄養ケア・ステーション

地域とつながる栄養士 コロナ禍の社員食堂と 従業員育成に向けて

株式会社グリーンハウス 栄養健康推進担当 宇井 暁子

グリーンハウスグループは、社是「人に喜ばれてこそ会社は発展する」の下、食を通し皆さまの健康を支える健康貢献企業を目指している会社です。私は、コントラクトフードサービス事業 B&I 部門、いわゆる社員食堂部門に所属し、企画開発や教育研修業務を担当しています。

コロナ禍の中、社員食堂の多くはお客様の数が激減しました。リモートワークの普及により自宅で昼食を召し上がったたり、出社されていても感染防止対策として食堂を利用しないお客様が増えたためです。そのような中にはありますが、コロナ禍においてお客様の健康支援や、従業員教育のために行ってきたことを、一部ご紹介させていただきたいと思います。

■コロナ禍の健康セミナー

最初に需要があったのは、オンラインの健康セミナーでした。テーマは「免疫機能を整える食生活」など、やはりコロナ禍ならではのテーマについて需要が多い傾向がありました。

しかしながら、今までは対面式で健康セミナーを行っておりましたので、最初は遠隔でのPC設定や操作に慣れていない上、参加者の反応も分かりづらく、手探りの状態でした。その中で、参加者との距離を近づけるために、「参加者の顔も画面ONにする」ことで一体感を感じていただくこと、チャット機能や投票機能を使った「参加型クイズ」などを取り入れることで、オンラインでも参加しやすく飽きさせない工夫をしました。

講師の管理栄養士には、PC操作のほかに、「話すスピードはゆっくりめに」「動きは大きめに」「相づちの声を必ず出す」「カメラ目線にする」「ライトを明るくする」など、接遇含めてオンライン特有の教育を行いました。

■コロナ禍のテイクアウト弁当販売

前述のとおり社員食堂での食事利用が少なくなり、食数設定と共に提供する食事の種類も減

らさざるを得ませんでした。そこで、テイクアウトできるお弁当を数種類配置し、その中の1つとして健康的で栄養バランスの取れた食事「からだ喜ぶなんかいいな、弁当」をご提案しました。栄養価は「スマートミール：ちゃんと基準」を満たした内容で統一しました。

スマートミールとは、健康に資する栄養バランスの取れた食事、および「健康な食事」に関する認証制度の通称です。制度は「健康な食事・食環境」コンソーシアム事務局が運営、審査を行っており、認証への適合が認められれば、スマートミールを提供する店舗であることを、ロゴなどを用いてアピールすることができます。

このお弁当は、エネルギーが500kcal台、塩分2.8g以下、野菜140g以上を基準としていますが、「おいしい」「おなかいっぱい満足」「野菜がたくさん摂れて嬉しい」など、お客様の反応は好評で、出社時は毎度ご利用いただける方もいらっしゃいました。

お弁当の味だけではなく、パッケージにも工夫をしました。メニュー開発担当の管理栄養士の顔を写真で表示し、「ひと言栄養メッセージ」を掲載したり、QRコードを掲載して「健康クイズ」

や「ミニ健康セミナー」の動画と連携し、お客様へ健康情報を届ける要素も取り入れました。

コロナ禍と共にお弁当メニューの開発も進め、現在約40種類のレシピがあります。今ではリピーターの方も多く、社員食堂だけではなく、外販でも販売開始するなど、大変喜ばれております。

■コロナ禍に日本栄養士会に入会

コロナ禍になり、社内の栄養士向けの研修は、以前の集合研修からオンラインやeラーニングに変わりました。

集合研修がなくなったことで社内の交流が少なくなり、当初は栄養士さん達の士気が下がるという懸念もありました。集合研修からオンライン開催に切り替えることで、最初は研修を受けられることに対する喜びの声がありましたが、開催側も受講側も慣れないオンライン研修のため、試行錯誤で進めていきました。途中で、通信環境上のトラブルなど、新たな問題も出てきましたが、都度改善して乗り越えてきました。

研修内容についても、今までの集合型研修と比べて、開催時間や内容構成も多くを変える必要が出てきました。前例がない分情報がなく、

最初はとても戸惑いました。そこで自身の管理栄養士としての知識を深めつつ、事例研究や情報収集の目的もあり、遅ればせながら、そして恥ずかしながら、44才にして日本栄養士会・東京都栄養士会に入会いたしました。

各種研修会やオンラインセミナー、さまざまな情報案内があり、とても助けられました。自身の知識向上のためにも、社内研修を企画運営していくためのスキルを磨くためにも、とても参考になるものばかりで、何故もっと早く入会しなかったのだろうと後悔しました。今後とも、栄養士会と共に健康情報を多く吸収し、目の前の家族の健康、そして社員食堂をご利用なさるお客様の健康維持増進、社内の栄養士教育に寄与していきたいと思っております。



編集後記

新年あけましておめでとうございます。2021年は人類が経験したことのない未曾有の感染拡大の中、1年遅れの東京オリンピック、パラリンピックが開催されました。無観客開催となり残念ではありましたが、多くの選手の活躍を見ることがコロナと闘う勇気をもたらした大会だったと思います。このコロナ禍でそして東京で開催され無事終了したことは誇りに思っていることだと思います。

2022年は明るい年となることを期待したいと思います。今年は各種学会も対面が増えるのではないかと考えております。オンラインと対面のハイブリッド型が主流になるのでしょうか。両方の良いところが活かされると良いかと思っております。人と会って笑い話をすることがこんなにありがたいことであると、この2年間で実感いたしました。私事ではありますが、この2年、入院中の両親にほとんど会えず申し訳ない気持ちでいっぱいです。

まだまだ油断できないコロナウイルスです。しっかり感染対策をしなければなりません、交流が増え人のぬくもりが感じられる温かい年であってほしいと願うばかりです。

研究教育事業部 宮内真弓

編集委員	野中ひとみ	吉田美代子
	佐藤 健一	高橋 大悟
	岡田恵津子	宮内 真弓
	織本 智香	長谷川いづる
	塚澤 拓馬	山内みどり
	前田 幸代	

広報部長	野中ひとみ
表紙撮影	くりはらゆか
デザイン	(株)日新
印刷所	(株)文化カラー印刷 TEL 03-3264-7575

FAX 03-3263-5204

野菜・果物たっぷり!

健康応援メニュー 2品

メニュー提供
(株)グリーンハウス
栄養健康推進担当
宇井 暁子

栄養価 (1人分)

エネルギー	689kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	26.8g
食塩相当量	4.6g

【材料 (4人分)】

にんじん	40g
もやし	80g
ほうれん草	240g
サニーレタス	4枚
ゴマ油	小さじ2
塩・白ゴマ	少々
牛肉切り落とし	200g
酒	大さじ1・1/3
(炒め用) 焼肉のタレ	大さじ2
冷凍うどん	4玉
白菜キムチ	120g
温泉卵	4個
タレ 甜面醬	大さじ1・1/3
レ 焼肉のタレ	大さじ2・1/2

とろ〜り卵のビビンバ風まぜうどん



定番の韓国風ビビンバをうどんにアレンジ

【作り方】

- ① にんじんは千切りにして耐熱容器に入れ、600Wのレンジで2分半加熱する。もやしはゆでて粗熱を取る。ほうれん草はさっとゆでて冷水で冷まし水気を切る。サニーレタスは短冊切りに。
- ② ①のにんじんともやしはゴマ油、塩で和える。ほうれん草はゴマ油、塩、白ゴマで和えてナムルをつくる。
- ③ フライパンに牛肉と酒を入れ混ぜてから火をつけ、焼き色がついたら焼肉のタレを加えて炒める。
- ④ 冷凍うどんをゆで、冷水で冷まし水気を切る。
- ⑤ 器にうどんを盛り、サニーレタスを敷いて③の牛肉、②のナムル、白菜キムチ、温泉卵を盛り付ける。
- ⑥ 甜面醬と焼肉のタレを混ぜたタレをかけてできあがり!

栄養価 (1人分)

エネルギー	122kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.8g
食塩相当量	0.1g

【作り方】

- ① にんじんは皮ごとぶつ切り。バナナは皮をむいてトッピング用に2mm厚で10枚スライスし、残りのバナナはぶつ切りにする。
- ② グラスにヨーグルトを入れ表面を平らにし、①のスライスしたバナナをグラスの内側にランダムにつける。
- ③ ミキサー (氷粉碎できるもの) に氷、①のにんじんとバナナ、ラズベリー、いちご、水の順に入れてミキシングする。
(低速10秒→高速30秒→低速10~20秒)
- ④ ②のグラスに③のスムージーをゆっくり注ぎ、できあがり。お好みでトッピング用のラズベリー、ミントの葉、ナッツなどを飾ってもよいでしょう (分量外)。



赤いベリーと人参&バナナのスムージー

鮮やかな色合いで食欲増進!

【材料 (4人分)】

にんじん	120g	ラズベリー (冷凍)	120g
バナナ	中2本	いちご	4個
ヨーグルト	200g	水	120g
氷	320g		