

The Tokyo Dietetic Association

とうきょう

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

発行：令和4年9月1日／発行所：公益社団法人東京都栄養士会 責任者 西村 一弘
〒160-0004 東京都新宿区四谷3-9 慶和ビル3F
TEL.03-6457-8590 FAX.03-6457-8591



2022
No.319

9

「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

- 東京都栄養士会40周年を迎えて
- 日本栄養士会災害支援チーム東京 (JDA-DAT/TOKYO) の活動報告
- 地域とつながる栄養士
「粹な町の中でいきいきと」
- メニュー紹介「パッククッキングでカンタン2品」



撮影者：前田幸代

東京都栄養士会40周年を迎えて

東京都栄養士会 前顧問 大槻 満子



法人設立40周年を迎え、今迄ご支援戴いた会員の皆様はじめ役員、賛助会員の方々に心より感謝申し上げます。私が栄養士会活動に参加したのは50歳の時、友人から誘われて医療部会活動に参加したのが始まりでした。その後、平成3年度から幹事となり、職域医療部会会長を経て、平成7年度から理事、平成21年から平成25年迄会長を務めさせて戴きました。この間に事務所移転等がありましたが、特に大きな出来事としては社団法人から公益社団法人への移行でした。これにより公益目的事業が加わり内容もより充実し、栄養士会の会員数や賛助会員も増え、更に大きく発展する事が出来ました。これは組織全体が一体となって取り組み努力した結果であると大変喜ばしく思っております。

ここで任期中にあった印象深い事柄を挙げてみたいと思います。まず平成14年4月施行の栄養士法の改正です。これにより管理栄養士の登録制が免許制となりました。これは栄養管理の重要性が、医療職種として認められたという事です。これを機に特定健康診査・特定保健指導や、診療報酬・介護報酬制度の改定に係る等管理栄養士の専門性が評価され、今迄以上のスキル向上が期待されるようになりました。次に平成18年に、全国に先駆けて栄養ケア・ステーションを設置する為に検討委員会を立ち上げ骨格となる基礎作りに取り組んだことです。そして最初の試みとして、依頼された医院等へ出向き栄養相談を実施したことが、現在の進化した栄養ケア・ステーションへと繋がっています。

平成24年度には、国庫補助事業「栄養ケア活動支援整備事業」に取り組みました。これは高齢化社会に対応する栄養ケアを行える管理栄養

士が不足していた為、人材育成の促進と栄養ケア活動支援拠点の整備を目的としたモデル事業で、内容としては北区・東久留米市を対象に、クリニックや在宅訪問での栄養指導を実践させる為に、国の補助を活用し在宅訪問管理栄養士を育成することでした。この成果として、116名を輩出することができました。また翌平成25年度には東京都の委託事業「東京都栄養改善普及事業」に取り組みました。都民の健康づくりへの寄与を目的とした事業で、「適切な量と質の食事」（1日野菜350g、食塩8g等）をテーマにしたポスターやリーフレットを作成、同時に都内15会場にて栄養展を開催しました。これは都民の健康増進及び疾病予防に資する事業で、本会の代表的な公益事業となっています。

最も印象深い出来事は、平成25年4月1日に公益社団法人栄養士会として登記できた事です。昭和57年に社団法人として許可されましたが、公益社団法人になるべく平成22年度に検討委員会を立ち上げ取り組んだ成果となります。会員により理解を深めて貰えるよう機関紙で「公益の意義」等シリーズ化して周知し、また度々公益係から質問があり、特に許可直前は指摘事項が多く、返答を考慮するため週に何度も集まり必死に取り組んだ事が懐かしく思い出されます。

最後になりますが、皆様の積極的な事業への参加や、共に活動した仲間、また回りの先生方の力強い協力が私の大きな励みになり邁進して参りましたが、この度令和4年5月に顧問を退任致しました。このような貴重な経験が出来た事を大変嬉しく思っております。今後も皆様の積極的なご参加、ご協力等を賜れば幸いです。長い間ありがとうございました。

東京都栄養士会40周年を迎えて

学校健康教育事業部 委員長 塩塚 宏治



本法人が40周年を迎えたことに対し、心よりお祝い申し上げます。本法人は、都民のための健康づくりや疾病予防に寄与してまいりました。この40年の間様々な事がありました。

学校給食に携わる者として記憶に残るものは、安心で安全な給食の提供でしたが、この事件で給食の安心神話が崩されました。それは1996年の大阪・堺市で起きた病原性大腸菌 O-157集団食中毒です。

今から26年前に起きた集団食中毒。それまで一般的にはあまり知られていなかった O-157が、一躍認知されることになった重大事件と言っていいでしょう。

感染者約9500人、死者3人。その堺市の集団食中毒は、学校給食で起きました。給食を食べた市内47校の児童と教職員の7966人が感染した上、その家族など1557人が2次感染となりました。そして、不幸にも、当時7～12歳の小学生女子3人が死亡しています。過去、国内で起きた集団食中毒の中でも、その被害規模などから特筆すべき事例の一つです。当時は O-157って何それという認知不足などから、保健所などの対応も現在ほど十分ではなかったことも一因と考えられます。具体的には、給食サンプルを3日分しか残されてなかったため、肝心の日のサンプルは廃棄されていた。日ごろから予防すれば心配することはありません。O-157は非常に恐ろしい感染菌ですが、75℃以上で1分以上の加熱により殺菌できます。この事件以降、学校給食施設設備や学校給食の提供のし方、HACCP 危害分析を取り入れるなど大きな転換期となりました。

現在は、コロナ禍で学校給食は、はじめは給

食停止をしていましたが、簡易給食から開始して、普段の給食形態に戻りました。前を向いて黙って食べる黙食が続いています。オミクロン株 BA.5 が猛威をふるい学級閉鎖や学年閉鎖の中、夏休みになりました。給食がないこの時期成長期の子どもたちの食事が心配になります。

令和の時代がはじまり、「食」は教育活動すべての場面に関わり、さらに重要な役割となっています。昨年は「2020東京オリンピック・パラリンピック」が開催されました。世界レベルのパフォーマンスを披露するためには、毎日の厳しいトレーニングとバランスのとれた「食生活」は欠かせない、車の両輪のような関係にあります。児童生徒たちが、スポーツの素晴らしさと同時に「食生活」の大切さにも気づいてくれることを願っています。

食育基本法の前文には、

- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識を習得
- ・「食」を選択する力を習得
- ・健全な食生活を実践することができる人間の育成

さらに、平成31年3月には「食に関する指導の手引 一第二次改訂一」が改訂され、令和3年度完全実施の学習指要領に沿った、「食に関する指導の目標」の具体が明示されました。「食をめぐる状況の変化」は刻々と変わっています。中学校での全ての教科での取組が必須となってくる今、栄養教諭、栄養職員の食育担当者の力が大きな柱となってきます。力をあわせて、子どもたちの健やかな成長のために、今後ともご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

日本栄養士会災害支援チーム東京 (JDA-DAT/TOKYO) の活動報告

東京都栄養士会 JDA-DAT 部 副部長 嶺 孝雄

私は今年度から東京都栄養士会の幹事の委嘱を受けて、JDA-DAT 部（以下 DAT）の副部長を拝命しました。本日は、DAT の活動報告をいたします。

JDA-DAT とは「災害発生地域において栄養に関する支援活動ができる専門的トレーニングを受けた栄養支援チーム」のことです。ですから、DAT の活動といえば、被災地に赴いて被災者の栄養の支援を行うことを思い浮かべますが、平時の啓発活動も重要な業務です。

災害が起きる前に「自助」の精神を育むことは、災害が起きてから支援を始めるよりもより多くの命を助けることになると思います。災害への食の備えは多くのメディアでも取り上げていますが、衛生管理についてはどうでしょうか？ 被災地で食中毒が起きたらどれほどの規模の2次災害が起きるのでしょうか？ 地域防災へ参画することは今後の DAT の活動で重要な地位を占めることになるでしょう。

1. 杉並区救急協力員専門研修会の講習

3月18日に杉並区救急協力員専門研修会での講演の要請がありました。救急協力員といっても普段は他の業種で働いている方たちです。一般向けで災害に備えて自分で準備しておくべきことや災害時でも健康を保つための栄養等についての講義という依頼でした。

今回の講習では、①災害対策や支援方法は日々変化（進化）している、②被災地での衛生管理（口に入れるものは素手で触らない）、③ライフラインが使えなくなった状態で1週間生き延びる献立を考えてみましょう、④災害が起

きたらどうやって料理すればいい？、⑤水の節約、⑥パッククッキングをやってみよう、⑦炊き出しは自衛隊が来れば安心？、⑧災害時要配慮者を理解しよう、という内容を90分お話ししました。

「普段できないことは、災害時にできない！」は笠岡（坪山）先生の講義でよく出てくるキーワードです。平時に災害を想定して、電気・ガス・水道が使えないつもりで料理するという訓練をしておけば、実際の被災地でも臨機応変に対応できるようになります。今回は、「キッチンバサミ」「キッチンペーパー」「クッキングシート」「アルミホイル」「ラップ」「ポリ袋」を使って洗い物を減らす調理法を講義しました。

特に「水」については、食料の備蓄はされていても、水の備蓄は十分でない方がほとんどです。一人最低2リットルのペットボトル2ケース（12本）必要だとお話したら皆さん大変驚かれていました。それに応じて水の保管方法と調達方法、節約について講義しました。自分たちの地域の給水場はどこにあるかを知っている方は案外少ないものです。知っている方でも汲んだ水を運ぶ方法を考えている方はもっと少ないです。瓦礫が広がった街中を10リットルの水を抱えて持ち帰るのは至難の業です。抱えるのではありません、背負いましょう。

節約方法としてパッククッキングをデモンストレーションしました。パッククッキングは、高密度ポリエチレン袋の中に食材と調味料を入れて密封し、湯煎で調理する方法です。これなら①一度に何種類もの調理が同時にできる、②アレルギーにも対応できる、③袋のまま食べら

れるので食器や調理器具を汚さない、④とにかく簡単であること、を説明して電気ポットを使って目の前でご飯を炊いてみると皆さん感心していました。さらに講義が終わった後で、小学校のPTAの役員の方から、「児童や父兄に向けても講義していただけないでしょうか？」というお話まで出てきました。

被災地で自衛隊が炊き出しを行っている風景はよく目にしますが、献立や材料は自治体で出さなければならないのは皆さん知っていますか？ 自衛隊が提供するのマンパワーと調理器具だけです、という話をすると皆さんは「う〜ん」と唸っていました。

気にかけてほしい内容として災害時要配慮者についてお話ししました。日本栄養士会のリーフレットを紹介して、特に「赤ちゃん防災プロジェクト」では特殊栄養ステーションを設置して、ミルクや離乳食の提供を行っていること、乳児は哺乳瓶がなくてもコップでミルクを飲むことができることをお話ししてきました。

最後に、救急協力員である皆さんに被災地での支援者の心構えとして「災害時には30点できれば良い！」状況を少しでも良くするという気持ちで活動するとお話しすると、皆さんうんうんとうなずいてくれました。この日は3月にも関わらず土砂降りの雨でしたが、予定人数の30名の皆さんが最後までじっくり聞いてくれて暖かい拍手をいただきました。

2. 東京栄養サミット2021 バッククッキングデモンストレーション

話は戻りますが2021年12月7日～8日の2日間「東京栄養サミット」が東京国際フォーラムで開催されました。このサミットは、地球規模で栄養課題について考え、取り組んでいくためのイベントで、各国の政府、国際機関、企業、市民団体等のリーダーが集まり、健康・食等をテーマに世界中の人と話し合う会議です。

各職域で活躍している管理栄養士・栄養士の

事例のパネル展示が行われた他、災害支援車両（JDA-DAT号）や、エデュケーション・カーの紹介もありました。その中で、バッククッキングのデモンストレーションも実施しました。屋外で12月という季節柄お湯がなかなか沸かず、小雨交じりの天気での人の通行もまばらでした。そのような中でも特に印象深かったのが、高いコック帽をかぶった方が、こちらをじっと見ていたので声掛けをしたら料理の仕事をしているだけあって興味深げに話を聞いてくれて、「これはすごいですね！」と絶賛してくれました。後で聞いたら近くにある某有名ホテルのシェフだったそうです。本職も唸らせるバッククッキングに改めて感心させられた出来事でした。



東京栄養サミットでJDA-DAT号の紹介も行いました



バッククッキングのデモンストレーションも実施

JDA-DATはスタッフ5000人、リーダー1000人を目標に育成を行っています。現在登録されているのが、スタッフおよそ4000人、リーダー900人とあと一息です。東京都栄養士会でも年2回の研修を開催しています。首都直下型の震災が起きれば、多くの支援者が必要になってきます。JDA-DAT部ではメンバーの育成とフォローアップを継続して行って必要な支援に繋がっていきます。

地域とつながる栄養士 粋な町の中でいきいきと

たいとう栄養士会 管理栄養士 岸 喜昭

■小さな、でも歴史と活気に満ちた町

台東区の面積は約10km²と23区で最も小さな区です。人口は約19万人とこれも最も少ない区ですがその歴史はとても古く、西の寛永寺は今からおよそ400年前に建立されました。東の浅草寺には1400年もの歴史が刻まれ、新年には毎年多くの方が参拝に訪れています（2021年度239万人は全国6位）。

また、2016年に世界遺産に登録された国立西洋美術館に、週末や夏休みには大勢の親子で賑わう国立科学博物館などなど、大小を問わず区内には多数の美術館や記念館があり、どれもが区民の誇りとなっています。さらに、隅田川の花火大会にサンバカーニバル、朝顔まつり、ほおずき市、西の市、羽子板市と行事も豊富で、中でも5月のGW後の下谷神社を皮切りに、浅草神社（三社祭）、鳥越神社、三島神社に小野照崎神社などと毎週のように朝早くから神輿の担ぎ手の活気が境内に溢れ、日中は町中から子どもたちの元気な声と、神輿を担ぐ威勢の良い声が聞こえてきます。

台東区は区内を11の地区に分け、198町会が互いに協力しあって日々多くの行事を支えています。それぞれの町会では祭礼などの行事とは別に、防災に関するイベントなども行われていますが、町会独自のノウハウもあり、そこでは4歳を過ぎててもまだ「若造」で、いくつになっても元気な先輩たちの後ろ姿を見ながら「伝統って、こうやって引き継がれていくんだな…」を実感できます。

特にどの町会でも婦人部（会）の存在は大きく、

厳しさと優しさそして、元気さはまさに地域に欠かせない存在となっています。このように、人と物と行事を介した区民の結びつきがとても深い区でもあります。

■台東区の目指す健康都市像と「たいとう栄養士会」

健康たいとう21では、目指す健康都市像として「区民の誰もが、地域で互いに支えあい、安心して、いきいきと健やかに暮らせるまち」をコンセプトにしていますが、2012年の健康推進委員会において「栄養士の活躍の場」が提言され、地域の食育活動を推進すべく、区内在住（在宅）の管理栄養士・栄養士がボランティアで2013年に立ち上げたのが「たいとう栄養士会」です。

メンバーは20代から70代と年齢層も幅広く個性的で、各自が「得意わざ」を活かしつつ、区や保健所と連携・協働で、地域で行われるさまざまなイベントに参加しています。

メンバーの「地域への貢献」という意識はとても高く、2か月に一度の定例会では、自由闊達に意見を出し合いながら、参加するイベントが区民に有意義なものになることを目標に活動しています。



たいとう栄養士会のメンバー

■「たいとう栄養士会」の活動

わたしたち「たいとう栄養士会」が関わるイベントには、区民向けの講座（食育講習会）の主催、消費生活展（ブース出展：今日からあなたも腸活

をなど)、地域防災セミナー(非常・保存食について:バッククッキングの紹介)、自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議、また墨田区と合同で参加のプロジェクト(北海道十勝市との交流:2Wayクッキング)などがあります。

消費生活展では、メンバー自作のエプロン(実際の「腸」と同じ長さの布を前面のポケットに忍ばせたもの)はとても好評で「わかりやすい」との感想をたくさん得ました。地域防災セミナーでは、会長(松下芳江氏)が保存食の実物を提示した、バッククッキングを実演するなど、「もしもの時(災害時)」のための備えの重要性を示しました。



消費生活展の出展ブースの様子

自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議は、ケアマネジャーに紹介された区内在住の高齢者に対して管理栄養士(たいとう栄養士会)の他、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、生活支援コーディネーターがそれぞれの立場から助言するものですが、「生まれも育ちも台東区(上

野)で、音楽を聴きながらカフェオレで朝食を…」とか、「英国の友だちとSNSで英会話をするのが楽しい」という“格好いい”女性がいらしたりと、専門職の助言とは別にその方の生き方に大きな刺激を受けたり、感動を覚えることもあります。

■バッククッキングによる啓発

「たいとう栄養士会」では、さまざまな場面においてバッククッキングを紹介しています。「どこでも、誰でも」と「温かい料理」さらに、「一人分でも」作れる調理法は災害時だけでなくとても応用範囲の広いもので、多くの区民の方に知っていただくことが大事だと考えています。



バッククッキングの資料

2020年以降、新型コロナウイルス感染症によるイベントや集会の自粛などで、現在は区民との交流の場が限られていますが、以前のように多くのイベントが再開されて、「たいとう栄養士会」が地域のために役立つよう、メンバー一同「次の出番」のためにと準備を整えています。区民とともに、自分たちも粋にそしていきいきと活動していきたいと思っています。

災害時における栄養・食生活支援活動に関する協定を締結している自治体一覧

墨田区、東京都、練馬区、足立区、国立市、葛飾区 ※締結順

東京都栄養士会では災害が発生した際、栄養・食生活上の課題に速やかに対応できる体制を整備するため、東京都および区市町村との間で協定の締結を進めています。

編集後記

9月1日は、防災の日です。9月は過去にも災害が多く発生しており、令和元年房総半島台風、古くは大正12年9月1日に関東大震災が発生しています。また、令和元年10月の東日本台風も記憶に新しいところかと思えます。

さて、このような水害、地震などのさまざまな災害の備えに共通するのが「食」です。以前に比べ、備蓄食は種類も増えて食べやすくなりましたが、はたして各ご家庭や職場の状況に合わせたものになっているのでしょうか。また、災害食の調理方法などは身につけているのでしょうか。

なかなか分かってはいるけど難しくて…という方も少なくありません。食品の選択や調理は、我々栄養士が専門です。広報誌ではレシピの紹介をしています。このようなレシピなどを通して、より多くの人々

が、各ご家庭や職場の状況に合った食品を選ぶ力を持ち、災害に強くなれることを願います。

公衆衛生事業部 広報担当 伊藤 薫

編集委員	吉田美代子	塚田 美裕
	佐藤 健一	野中ひとみ
	伊藤 薫	加治恵梨菜
	高橋 大悟	宮内 真弓
広報部長	吉田美代子	
表紙撮影	前田 幸代	
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



パッククッキングで カンタン2品

メニュー提供
たいとう栄養士会
管理栄養士
岸 喜昭

栄養価（1人分）

エネルギー：203kcal
たんぱく質：12.8g
脂質：12.8g
塩分：1.0g

【材料（3人分）】

鶏肉（唐揚げ用）	200g
玉ねぎ	150g
しめじ	50g
焼き鳥のタレ	大さじ2



鶏肉の旨煮

Point

- 焼き鳥のタレが食材の旨味を引き立てます。
- 焼き肉のタレで代用する場合は、少し砂糖を加えれば美味しく仕上がります。
- 美味しい煮汁が出るので、ジャガイモやニンジンの煮物に使うこともできます。

【作り方】

- ① 玉ねぎはくし形に切る。しめじは小房に分ける。
- ② 鶏肉はさっと洗って水けを切る。
- ③ ポリ袋にすべての材料を入れてなじませる。
- ④ 30～40分間パッククッキングする。

マセドアンサラダ



Point

- 魚介類やいろいろなハムなどのたんぱく質分を加えると、ボリュームと風味のあるサラダになります。
- ダイコンやカブ、セロリ、ラディッシュなどいろいろな野菜でアレンジできます。

栄養価（1人分）

エネルギー：69kcal
たんぱく質：1.6g
脂質：3.8g
塩分：0.2g

【材料（3人分）】

ジャガイモ	50g
かぼちゃ	50g
りんご	50g
ロースハム	薄切り2枚（13g）
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1

【作り方】

- ① 材料を角切りにし、ジャガイモとかぼちゃをポリ袋に入れて袋を閉じる。
- ② 30分間パッククッキングする。
- ③ 鍋からポリ袋を出して粗熱を取り、残りの材料を加えて和える。

★パッククッキングとは

- ポリ袋（高密度ポリエチレン・不透明）に食材・調味料を入れ、中の空気を抜き、袋の上の方を縛ります。具材の入ったポリ袋を沸騰した鍋の湯に入れ、加熱調理します。
- 災害時、介護食、一人分の食事にもカセットコンロと水、鍋があれば、温かい食事が可能となります。

★パッククッキングの良いところ

1. ポリ袋を分ければ一つの鍋で、ご飯とおかずが同時にできるので洗い物も少なくなります。
2. 一人の食事の時に少量だけ作れます。
3. 冷凍食品や冷えたおそうざいを温めることができます。
4. 加熱時間で柔らかさを調整できます。
5. ポリ袋の中で真空状態になるため味が染み込みやすく、調味料の量が抑えられます。