

The Tokyo Dietetic Association

# とうきょう

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

発行：令和5年1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



2023  
No.320

1

## 「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

- 新年のご挨拶
- アジア栄養士会議に参加して
- 地域とつながる栄養士  
「ずーっと前から知ってるよ！」は数字のない評価！
- 新型コロナウイルス感染における  
栄養ケア・ステーションの対応
- メニュー紹介「野菜たっぷり簡単クッキング！」



撮影者：前田幸代



## 新年のご挨拶

公益社団法人東京都栄養士会 会長 西村 一弘

新年あけましておめでとうございます。

本年も宜しく願い申し上げます。

本年は癸卯（みずのとう）年であり、干支（えと）というものは「十干」と「十二支」の組み合わせで癸は十干の第10位に位置し、「物事の終わりや始まり」を意味し、「春の間近でつぼみが花開く直前」という意味もあり、卯は「春の訪れ」「門が開いている様子」という意味があります。従って今年は「これまでの努力が花を開き、実り始めること」という縁起の良い年とされています。

過去の卯年は、2011年女子ワールドカップサッカー優勝、地上デジタル放送への完全移行など、1999年日本最古の古銭発見、iモードサービス開始など、1987年国鉄の民営化JRグループ発足など、時代の終わりや始まりを告げる大きな出来事がたくさんありました。

これまでの卯年の出来事で決して忘れてはならないのが、東日本大震災です。管理栄養士・栄養士は東日本大震災を契機に管理栄養士・栄養士の災害支援における専門技術に対する教育をはじめ、これまでJDA-DAT（The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team）リーダーとスタッフを4,500人以上育成してまいりました。本会にも沢山の研修修了者が居て、東京都で大きな災害が発生した際にはいち早く駆けつけて、避難所での栄養アセスメントや栄養相談、アレルギー食や乳幼児食、高齢者の嚥下食など要配慮者の特殊食品の調達等々被災者の食と栄養をご支援いたします。

2020（令和2）年12月に東京都と公益社団法人東京都栄養士会は災害協定を締結させ、その後は足立区、墨田区、葛飾区、練馬区、国立市、

八王子市など区市町村とも続々と災害協定を締結しています。昨年10月11日に行われた区市の防災訓練にも参加して、区民や市民の皆様と一緒に防災訓練をさせていただきました。それぞれの自治体で特徴ある防災訓練をされており発災前からの連携の重要性を再認識させていただきました。

新年のご挨拶としては相応しい内容ではないかもしれませんが、12年前の卯年に起こった大きな教訓を是非都民の皆様にも思い起こしていただき、防災の意識を高めていただければ幸いです。今年には東京都の防災訓練を東村山市で開催する予定になっているため、東村山市との災害協定の締結に向けて急いで動いています。

東日本大震災による未曾有の災害では15,900人が死亡し、未だに2,523人の行方が分かっていません。犠牲になった皆様のためにもこの教訓を後世に残して、災害による直接死だけでなく、その後の間接死も減らせるように災害時の食と栄養を支援していくのが、管理栄養士・栄養士の責務と考えています。

卯年に起こった大変大きな出来事でしたが、管理栄養士・栄養士は災害時の役割を明確にして、教訓とする研修を繰り返して12年研鑽してまいりました。本来この技術は使われないことが、最も良いことです。しかし、この12年間にも熊本地震や関東東北豪雨災害、熱海市の土砂災害等々毎年のように日本各地で何度も災害が発生し、毎回JDA-DATが被災地での支援活動をしています。幸いにも東京都での支援活動は一度もありませんでしたが、常に災害の発生には備えて、都民の食と栄養を守ることをお約束して新年のご挨拶とさせていただきます。

# アジア栄養士会議に参加して

東京都健康長寿医療センター 本川 佳子

2022年8月19日～21日まで横浜で開催された第8回アジア栄養士会議（ACD2022）に参加いたしました。このアジア栄養士会議は4年に一度開催されアジアの食生活のあり方やエビデンスの社会実装について検討することが目的の国際会議です。私は前回の香港開催時も参加しており、今回の日本開催を4年間心待ちにしていました。

会議では、2021年に実施された東京栄養サミットの開催について、災害時の栄養について、ICTなどの新しい技術をどう栄養支援に活用するか、今後アジア全体で広がる高齢化にどのように対応していくかなど、さまざまな内容について活発な議論が行われていました。前回の香港開催では、アジア全体の課題である糖尿病についてや漢方と栄養支援を組み合わせた事例などが多数発表されており、開催国によって特徴や特色があるところが興味深かったです。

特に今回のアジア栄養士会議で私が印象に残っているのは、日本の栄養ケア・ステーションの仕組みや事例について発表のあったシンポジウムです。栄養ケア・ステーションは日本特有のシステムですが、アジアの他の

国の先生方が興味をもって聞いておられ、さまざまな質問をされていました。今後日本から栄養ケア・ステーションがアジアに広がっていくことが期待できるシンポジウムでした。

また個人的な発表では、私は咀嚼機能と栄養素等摂取量・食品群別摂取量・栄養状態との関連を横断的に検討した研究のポスター発表を行い、Excellent Poster Awardという賞をいただきました。私の行っている研究の中でも特にメインの内容でしたので、賞をいただいた時には大変うれしかったです。今後もこの賞を糧に努力していこうと思っています。

閉会式では日本栄養士会会長中村丁次先生が大きな旗を振り、今後の日本の栄養についてさらなる発展をという気持ちが伝わってきました。次回は2026年にインドムンバイで開催されます。インドは食事にスパイスを多用していたり、宗教の影響が食文化に色濃く影響されており、またさまざまな事例を聞けることを今から楽しみにしています。私も4年間さらに精進し、今回の発表よりステップアップした研究報告ができるように頑張っています。



# 地域とつながる栄養士

## 「ずーっと前から知ってるよ!」は数字のない評価!

豊島区保健福祉部高齢者福祉課 上野 雅子

私は3年前に豊島区を一度退職した後、豊島区の常勤栄養士の配置がない高齢者部門で新たな栄養施策を担当するために会計年度任用職員として働き始めました。現在は一人でも多くの高齢者の皆さんが自分のまちで元気で暮らせるためのお手伝いをしています。

豊島区は東京の西北部に位置し、人口29万人、全国一、人口密度の高い都市です。高齢化率は約20%で東京都平均より低いですが、独居高齢化率40%以上という大きな問題を抱えています。介護費の上昇傾向に伴い、要介護率をいかに維持、低下させるかは、全国同様、頭を抱えている問題の一つです。

ちょうど3年前は、コロナが流行りだした頃と重なり、世の中の流れは、「高齢者は感染すると重症化するので、外出を控えましょう」「買い物も週に1~2回にしましょう」「家族以外の人との接触は極力控えましょう」など高齢者を家に閉じ込める方向に動いていました。

豊島区では、コロナ前より「地域区民ひろば」(小学校校区に1か所ずつ配置)を高齢者の通いの場として位置づけ、介護予防事業を展開してきました。そして、私たちは、その区民ひろばで、気軽に相談できる「まちの相談室」や「栄養講習会」を開始してはみたものの、区民の皆さんにお会いできるまで、数か月も待機を余儀なくされてしまいました。

「区民ひろば」の閉鎖が解け、いよいよ「まちの相談室」で、高齢者にお話を聞いてみると、口々に「家の中にいたから足腰

が弱くなってしまった」「家にいるとお腹がすかないから食事がいい加減になった」「だれともしゃべらないから口が回らない」など、ほんの数か月で高齢者の生活が大きく改悪してしまったことに気が付きました。

行動制限をしたことにより、栄養の偏りや栄養不足による低栄養状態になっている人の数も増えてしまったのです。

早速低栄養予防のための取り組みをしなければと、まずは、毎月季節のレシピ(図1)を作りました。

このレシピは目新しいものではなく、「昔作ったことがあるなあ」と思い出せるレシピを中心に、その食材の選び方や料理のコツをエッセンスとして加えています。このレシピを毎月配布してまわっていると、だんだんと声をかけてくれる人が多くなりました。「レシピを見て「昔はちゃんと作っていたのよ」「一人だからもう面倒で」「レシピ見て簡単そうだから作ってみたわ」など本音で話ができるようになりました。

**【大根ともつの煮込み】**

大根は、1cmの厚みの半月切りにしておき、キャベツ、人参、ごぼう、豚もつと一緒に鍋に入れ、水が煮るまで水を入れて煮込み、みりん、味噌、酒を入れて味を調え、更に煮込んで、味噌味が馴染みし込んだらできあがり。豆腐やその他の野菜もいろいろ使えます。(豚もつは一度茹でておくと臭みが抜けますよ!)

**挑戦してみませんか！  
季節のおすすめ料理紹介**

区民ひろば、介護予防センター、フレイル対策センターにて、得意の料理、おすすめ料理、簡単料理を教えてください。また、季節のおすすめ料理を掲載しています。

**【白菜と鮭のクリーム煮】**

白菜は葉の両面や軸の部分を良く洗い、4~5cmの長さに切っておく。生鮭は一口大に切り、鍋に入れ、白菜を入れて水と顆粒スープの素を入れて煮込んでいく。白菜がしんなりしたら、牛乳を入れ、一煮立ちしたところで、塩で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけたりできあがり。

vol.19 2022.1

**【いちごのコンポート】**

耐熱容器にヘタを取ってきれいに洗ったいちご1/2パックと砂糖(大きじ2杯)をふりかけでラップをして、500ワットで20分加熱、いちごを取り出してゆっくりかき混ぜて500ワットでもう1分加熱。冷やしてできあがり。(ホットケーキやトーストにかけてどうぞ!)

**【さつまいものミカン煮】**

さつまいもは皮ごと使うので良く洗い、1cmの厚さで輪切りにする。または、半月切りにする。鍋に水を入れ、ひたひたに水を入れ、火にかける。砂糖、塩、ミカンの果汁を入れ、落し蓋かキッチンペーパーで蓋をして弱火で味を合せていく。さつまいもに水が透かすまで煮込み、(強火では、途中で煮が焦げてしまうため、落し蓋と弱火が鉄則です)

**【かわらの塩こうじ焼き】**

鮭(かわら)の切り身に塩こうじをまぶして15分おく。フライパンにクッキングペーパーを敷き、漬け込んだ鮭を弱火でゆっくり両面焼き上げる。(焼き網でもOKです)

**【餅のバターソーサー】**

生食用バターを選び、水でやさしく洗ったらペーパーで水気を取る。フライパンにバターを入れ、中火でバターを溶かし、仕上げに砂糖を混ぜたらいい。包みに味が染み込んでできあがり。(大根おろしをそえても美味いですよ)

**【カリフラワーとブロッコリーのチーズ焼き】**

カリフラワーとブロッコリーは小房に分けて茹でる。残りの目にワインソース、プチトマトをのり、フリッターとブロッコリーをのりよく並べ、上からマヨネーズとチーズをふりかけてトースターでチーズがこんがり焼けるまで焼く。

**【簡単料理いろいろ】**

そぼろ煮: 塩辛とひき肉を煮込んでしょうゆ味を付け、最後に片栗粉でとろみをつける。  
シチュー: 人参、玉ねぎ、鶏肉とともに塩辛も煮込み、ホワイトソースを入れてとろみをつける。  
サラダ: サラダチキン、スライスゆかり、油揚げ(両面をカリッと焼く)とゆず大根(5mm半月切)をしょうゆドレッシングで和える。  
焼き豆腐: 皮のまま、焼きさつまいもの要領で焼き、皮のまま、塩をつけていただく。

【図1】季節のレシピ



【図2】12食品群カード

また「栄養講習会」では、健康長寿医療センター研究所で考案した高齢者が1日に摂りたい10食品群ロゴ「さあにぎやかにいただく」を豊島区オリジナル12枚の食品群カード(図2)にして、講習会参加の皆さんに栄養バランスの摂り方として、説明してまわりました。

このカードは昼食後に朝と昼で食べた食品群を引き抜き、残ったカードで夕食を考えるものです。低栄養対策(高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業)のバランス食指導にも採用しており、夕食の献立作成時に使っていただいています。最初は「12枚もの食品なんて無理と思ったけれど、意外と食べていることが分かった」「毎日やってみると、食べていない食品に気が付いた」など食に関する意識向上につながっています。

このカードを広めようとさまざまなところで栄養講習会を実施していると、見慣れた高齢者の方がちらほらと毎回講習会に参加しています。「〇〇地域の講習会にもいらしてましたよね」の声をかけると、「そうそう、食べることは大事だからねえ、何回聞いてもためになるのよ」とのことでも何回も食品群カードをもらって帰ります。そこで私から「複数カードを持っている方は、ぜひお友達に差し上げてください。そして、カードの使い方を広めていただきたいです」とお願いをしました。

そして、カードの配布を開始してから2年目の2022年、介護予防イベントでもブースを作ってカードを配布していたところ、「このカード知ってる」「持ってる」との声があったので、「私の講習会にいらっしゃいましたか?」と尋ねると「友達からもらったのよ」「これ便利よね」「おかず考えるとき

に使ってる」などと感想を話してくれました。

私の講習会に参加してくださった方は、ごく限られた方だったとしても、友達伝えにカードの利用が広まっていることを知って、なんだか暖かい気持ちになりました。見えない区民の皆さんとカードを通じてつながっていると感じたとき、この仕事をやっていて良かったなと思いました。

今の行政栄養士の仕事は、まちの特徴をとらえ、問題を見つけ、課題を抽出し、その課題を解決するべく、さまざまな施策を展開し、評価・改善を実施していくことが求められています。残念ながら先に述べた地域の皆さんとのつながりを測ることは難しく、なかなか栄養士の評価に結び付きません。自治体の評価には、数字で表すことのできる評価とそうでない評価があると思います。特に地域と密接につながる栄養士が自治体にとってプラスになるのか?と、問われると「はい」とはすぐには申し上げられませんが、日々目の前の仕事を一つひとつ丁寧にこなしていくうちに上司の方に認められることもあるのではないのでしょうか?

実は私の執務場所は、区役所の事務室です。大きな声で高齢者と話しているとても目立ってしまい、その一部始終が上司席まで筒抜けになっていました。それを聞いていた上司が高齢者に対する丁寧な指導に気づき、事業一辺倒ではなく一人ひとりに向き合った心配りをしている栄養士の仕事を高く評価してくれるようになり、数字ではない評価がそこに生まれたのです。

自治体が栄養士に求める事業評価は数字で表す評価と数字で表せない評価が両輪のように成り立っていくもので、どちらが欠けても栄養士の評価に結び付かないでしょう。

これからの栄養士は、数字の評価と共に数字に表せない評価の一端を担う「地域に溶け込む栄養士」を目指す必要があると思います。

私は、これからもまちに出た時に「こんにちは、はじめまして、管理栄養士の上野です」と挨拶すると「上野さん、ずーっと前から知ってるよ」と皆さんから言われるような関係を続けていきたいと思っています。

# 新型コロナウイルス感染における 栄養ケア・ステーションの対応

東京都栄養士会栄養ケア・ステーション コーディネーター 大場 泉

東京都栄養士会栄養ケア・ステーションに、東京都福祉保健局感染症対策部から、新型コロナウイルス感染症自宅療養者へ配送する食品の食べ方についてのアドバイスをしてほしいと依頼があったのは、令和3年12月中旬のことでした。

この頃は、自宅療養者の数が増えつつあり、食事に困る方が多く、栄養バランスも考慮した配送食品の食べ方などの依頼を受けました。

そこで、配送される食品の内容をみると、保存性が高い食品が多いため、味が濃かったり、食感も固かったり、パサついたり、療養者には食べづらいと思われる食品も多く、栄養バランス的にも、ビタミンなどの不足も懸念されました。また、ひとつのパッケージの量が多く、一度に食べられない場合の衛生的なことも心配されました。

配送される食品の食べ方として、配送された食品での献立作成とその献立の中に入っている料理のレシピを提供することしました。レシピ作成にあたっては、配送食品だけで作れるものと、自宅にあるものを少しつけ加えて作るものと2種類作成しました。自宅にある冷凍野菜などをプラスすることで、不足しがちな野菜などを補うこともできると考えたためです。

他に、カロリーメイトやソイジョイなどのパサつく食品を、そのままではなく溶かして食べるレシピや、マカロニなどの乾麺をスープに作り変え、食べやすくするレシピなどを作成しました。

食べやすくするだけでなく、食べ続けても飽きないように、同じ食品を使っても別の食べ方をするアレンジレシピなども提案しました。

献立表の中には、衛生的に気をつけなければならないことの注意なども入れ、こうしてできた献立表とレシピは、A3用紙の表が献立、裏がレシピ集の形で、配送される食品とともに、段ボール箱の中に入れて、自宅療養者のものに届けられました。

この献立・レシピ集を手にした都民の方から、「療養生活を乗り切る一助になった」と心温まるメールもいただき、励みになりました。

この献立表とレシピは、多くの方に活用してもらいたいと東京都福祉保健局の方から提案があり、現在も東京都の自宅療養サポートセンター（うちさぼ）のHP内に掲載されています。ぜひご覧ください。



チェック!

配送された食品を  
活用した献立&レシピ



(東京都福祉保健局うちさぼホームページ内)



自宅療養者へ配送する食品

【食品セットを利用したレシピ集】



食品セットを利用した  
レシピ集（一部抜粋）

# 栄養士会支部の設置と区市町村ごとの災害協定の推進

公益社団法人東京都栄養士会 常務理事 上野 俊

(公社)東京都栄養士会は管理栄養士・栄養士の同職種連携のもと、

- ①地域包括ケアシステムへの対応
- ②災害時における対応および支援体制の構築 (JDA-DAT・行政機関等との連携)

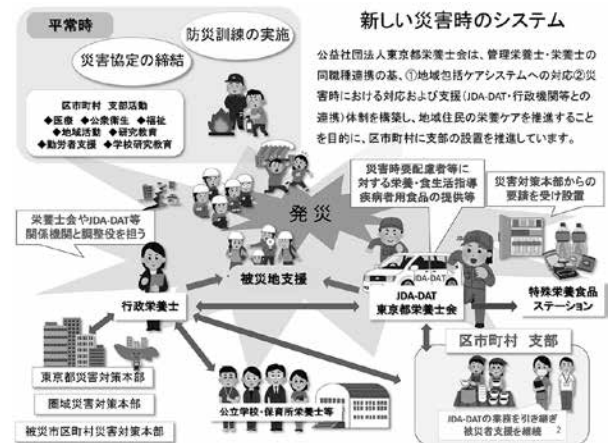
以上を目的に、区市町村に支部の設置を推進しています。

災害時も含めて、都民の健康増進、疾病の予防及び公衆衛生の向上のため、都内全域で地域での「切れ目のない食支援」を提供できるよう、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を目指しています。令和4年11月現

在、支部は足立区、葛飾区、新宿区、八王子市、東村山市、町田市に設置され災害協定は東京都、墨田区、練馬区、足立区、葛飾区、国立市、八王子市と締結済みです。

それぞれの支部の活動は栄養士大会で発信していますが、今後ホームページにも掲載していく予定です。また災害協定締結後の区市では平時において防災訓練等を通じた顔の見える連携を構築しています。こちらも今後、JDA-DAT 活動報告としてホームページに掲載する予定です。

## 栄養士会支部と災害協定締結



## 編集後記

会員の皆様、あけましておめでとうございます。この原稿を書いているのは、第8波が来る前になりますが、年明けはいかがでしょうか？ 増えていないといいのですが……。

現在のコロナ禍になってから概ね3年が経過し、研修会等もオンラインが主となっています。若い世代の管理栄養士に聞くと楽で良いとの意見も多いですが、今まで主であった集合型の研修会では、近隣施設に勤務する方々と情報交換等が当たり前に行っていました。オンラインだと多くの方が同時には話せないため、コミュニケーションがとりづらくなった

と思います。また以前のように気兼ねなく、集合型の研修会を開催できる日を心待ちにしています。

編集委員 佐藤 健一

- |      |            |       |
|------|------------|-------|
| 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 眞弓 |
| 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

# メニュー紹介

皆様のご家庭の献立づくりにご活用ください。

「豊島区女性の骨太健診  
R元年冬メニュー」より

## 野菜たっぷり 簡単クッキング!

カルシウム・食物繊維を手軽にとろう

メニュー提供

東京都栄養士会

地域活動事業部運営委員

中野 弘子



いり豆ごはん



栄養価（茶碗1杯分）

エネルギー	280kcal	食塩相当量	1.0g
たんぱく質	10.8g	カルシウム	80.6mg
脂質	3.0g	食物繊維	3.1g
炭水化物	53.2g		

〇材料（茶碗5杯分）

米	2合
いり大豆	50g
きのこ（しめじ・まいたけなど）	100g
ちりめんじゃこ	20g
しょうが（千切り）	15g
酒	大さじ2 (18g)
塩	小さじ1/4 (1.5g)
しょうゆ	小さじ1
スキムミルク	大さじ2 (18g)

### 【作り方】

- ① いり大豆を湯に10分位つける。
  - ② 米を30分以上浸水する。
  - ③ ②に湯を切った①を加え、酒・しょうゆ・塩を加えませる。
  - ④ きのこ・ちりめんじゃこ・しょうがを加え炊飯する。
  - ⑤ 炊き上がったら、スキムミルクを混ぜ合わせる。
- ※ スキムミルクはご飯1合に大さじ1を目安に加減して下さい。

## 飛鳥汁



栄養価（1人分）

エネルギー	94kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	1.5g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.3g

### 【作り方】

- ① 鍋にだしと切った野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
  - ② スキムミルクと味噌を混ぜ合わせ①に入れる。
  - ③ 鮭缶を入れ、煮立たない程度に加熱する。
  - ④ お好みで青ねぎ・しょうがを加える。
- ※具は、季節の野菜や芋などに替えても楽しめます。  
※鮭缶以外に、他の魚缶詰や中骨缶などを使ってもおいしいです。

〇材料（4人分）

大根（いちょう切り）	80g
人参（いちょう切り）	60g
ごぼう（薄い斜め切り）	60g
しめじ（食べやすくほぐす）	100g
だし （昆布5cm角2枚程度5g/かつお節10g）	600g
鮭缶	1缶（90g）
スキムミルク	大さじ4（36g）
味噌	大さじ2（36g）
青ねぎ（みじん切り）	お好み
しょうが（細い千切り）	お好み

