

The Tokyo Dietetic Association

とうきょう

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

発行：令和5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



2023 9
No.322

「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

- 第31回日本医学会総会に参加して
- 栄養ケア活動支援整備事業
- 地域とつながる栄養士
Kery栄養パーク
- 認定栄養ケア・ステーション紹介
【連載】第1回 ラシーネ練馬中村橋
- 栄養士会支部の設置と区市町村ごとの災害協定の推進
- メニュー紹介
「暑さに負けずエネルギーを取ろう！
食欲のないがん患者さんにも好まれる虎ノ門レシピ」

撮影者：にし さやか

第31回日本医学会総会に参加して

公益社団法人東京都栄養士会副会長 齊藤由紀子

4年に一度の日本医学会総会が4/15～4/23まで東京駅周辺で行われました。メインテーマは「ビックデータが拓く未来の医学と医療～豊かな人生100年時代を求めて～」でした。

開会式

4/21は会長代理で、東京国際フォーラムで行われた開会式に参加させていただきました。

天皇皇后両陛下、岸田内閣総理大臣もご臨席だったこともあり会場入りは、大きな荷物はクロークへ預け、さらに手荷物検査、金属探知機でのチェック、開会式前後の会場の出入り禁止と厳重体制が取られていました。

開会式が始まる前に諏訪内晶子さんのヴァイオリンコンサートもあり、厳かな雰囲気の中で始まりました。開会宣言、開会の辞のあと、春日会頭の式辞と進みました。

天皇陛下はコロナ禍での医療関係者の尽力をねぎらわれ、「少子高齢化が進む中で介護を始めとした日本社会が直面する諸課題に医学会と連携の下、豊かで人間らしい人生100年時代を目指して、社会全体でとりくんでいくことが求められている」とおことばを述べられました。岸田総理は祝辞の中で医療DX(デジタルフォーメーション)を重要な課題と位置づけて、10月に岸田総理を本部長とする医療DX推進本部を立ち上げられると言われていました。



栄養ケア・ステーションコーナーの様子

博覧会と展示

博覧会での展示は東京国際フォーラム、周辺の丸の内・有楽町エリア、そしてWebでも行われました。ホームページも一般参加者向けと医療関係者向けの2種類あり、それぞれに分かりやすくアピールされているページでした。

東京都栄養士会では、KITTEビル1階で、4/15～23まで展示を9日間にわたり行いました。人員配置は上野常務理事、コーディネーターを中心にシフトを組みました。平日は仕事帰りの方も立ち寄ることが出来るように20時まで行われていました。

内容としては、栄養ケア・ステーションの紹介で、賛助会員様のご協力をいただきながら、パネルやリーフレット配布など行いました。ハートライン(Web)での遠隔栄養相談、Inbodyでの体組成測定も来場者にたいへん好評でした。(写真)また近くの大画面では米山久美子先生の訪問栄養の動画が流れて、実際の様子が来場者に伝わりました。

今回とても貴重な体験をさせていただき、また多くの方と情報交換ができ、大変感謝しております。これからも管理栄養士・栄養士の活動を紹介して参りますので、どうぞよろしく願いいたします。



遠隔栄養相談(手前)と体組成計測(奥)の様子

栄養ケア活動支援整備事業について

東京都健康長寿医療センター研究所 本川佳子

東京都栄養士会では、厚生労働省栄養ケア活動支援整備事業に応募し、主に高齢期の食環境整備を目的とした事業を進めています。令和元年度から2年度までは、介護予防・フレイル予防を目的に通いの場において健康支援型配食を用いて、管理栄養士が介入を行いました。月に

1回程度、管理栄養士が通いの場を訪問し、健康支援型配食の説明と試食を行い、介入の事前・事後のアンケートの比較を行ったところ、食欲のスコアが有意に増加するという結果が得られました(図1)。食欲はフレイルを進める加速因子の1つであり、本事業では、管理栄養士の地域への介入の必要性を明らかにすることができたと考えています。令和3年度以降は要支援・要介護高齢者の栄養ケアに視点をうつし、特に介護支援専門員の方との連携強化を進めることを目的に事業を展開してまいりました。介護支援専門員の方を対象にアンケートを送付したところ、管理栄養士と連携したいと思っているのは7割に満たないことが明らかとなりました(図2)。この課題を解決するために、地域で管理栄養士と連携するためのパンフレットを作成

し、現在はその普及・啓発に取り組んでいます。

今後も東京都内における食環境整備を推進するため、栄養ケア活動支援整備事業への応募を進めていく予定です。引き続きみなさまのお力添えを何卒よろしく申し上げます。

図1

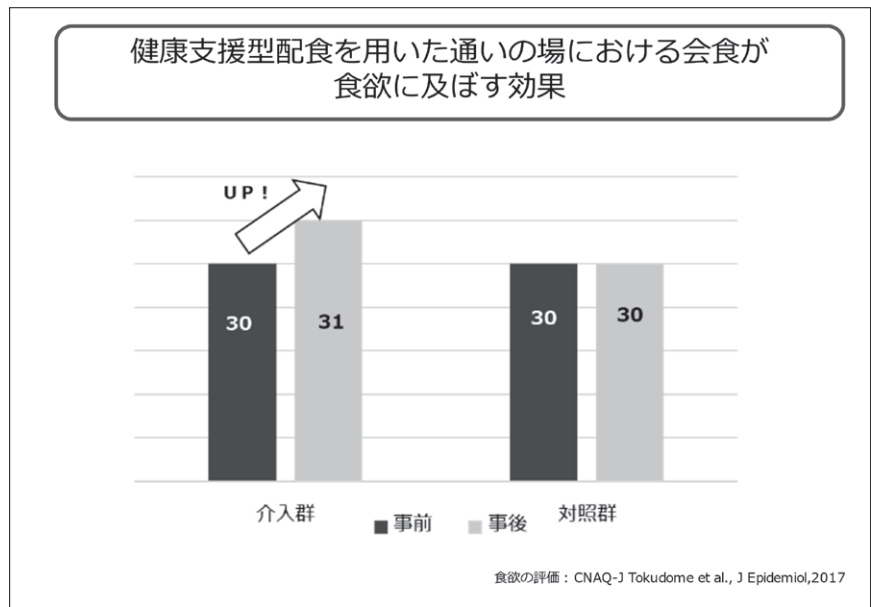
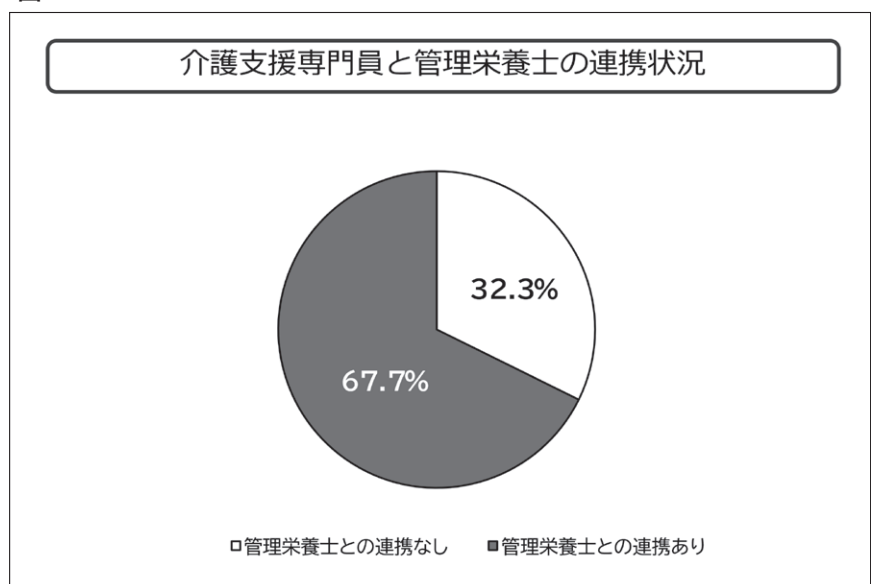


図2



地域とつながる栄養士

管理栄養士がコミュニティソーシャルワーク!?

Kery 栄養パーク 稲山未来

現在、私は週に1回、おしゃれなカフェで管理栄養士として働いています。

このカフェには管理栄養士の見学者も多く訪れ、食の専門家である私たち管理栄養士にとっては、自分の好きな料理を作って多くの人を楽しんでもらえる魅力的な場所です。

今回は、なぜこのカフェには管理栄養士がいるのか、そして地域のカフェに管理栄養士がいることの意義についてお伝えしたいと思います。



訪問管理栄養士として見えてきたもの

私の主な業務は「訪問栄養食事指導」であり、在宅で療養生活を送っている方々に対して栄養指導を行っています。特に要介護高齢者のお宅を訪問し、指導を行う機会が多いですが、指導を通じて感じる事があります。

「もっと早くから栄養改善をしておけばよかったのではないか…」

訪問栄養食事指導は、介護保険や医療保険を利用して提供されるものであり、低栄養状態になってから、または疾患が発症してからの指導が対象となります。

しかし、本来は低栄養状態に陥る前に専門家に繋がる仕組みが必要ではないでしょうか？

地域食支援をカフェで

要介護状態になる前、食に困る前の支援が必要と気づきましたが、地域の中で管理栄養士に相談できる場所は限られています。

なぜなら、私を含む多くの管理栄養士は一般の方々を対象にした食事相談業務を行っていないからです。

どうしたら地域住民が気軽に食事の相談を管理栄養士にすることが出来るのか…そんな疑問を抱いていた時、地域のケアマネジャーからこんな声をかけられました「コミュニティソーシャルワークの拠点となるカフェを作ります！管理栄養士として協力してくれませんか？」

コミュニティソーシャルワークとは

コミュニティソーシャルワークとは、個別援助を通じて誰かの困りごとを解決するだけでなく、解決可能な地域を作り上げる活動を指します。

管理栄養士の視点から見ると、「食の困りごとに個別対応できること」と「困りごとを相談できる地域をつくる活動」が食支援に関連したコミュニティソーシャルワークなのです。

そんなカフェが東京都新宿区に?!

フリーランスとして働いておりましたので、時間の融通はいくらでもつきます。二つ返事で「ぜひ、よろしくお願いします！」とカフェに協力することが決まりました。

SunnydaysCaféの取り組み

SunnydaysCafeは「介護相談できるカフェ」として、2022年6月新宿区上落合にオープンしました。

カフェのホールスタッフはケアマネジャーな

ど、在宅介護に関わる専門職が担当しており、料理の提供は管理栄養士と訪問介護員が行っています。

つねに介護の専門家が在籍しており、いつでも介護に関する相談をすることが可能です。

管理栄養士が調理を担当する日には、調理を担当しながら個別の相談にも対応しています。

私が担当する木曜日は、「木曜日のバランス定食」として、野菜たっぷりの栄養満点定食を提供しています。



地域の食は私が支える！

このカフェにはさまざまなお客様が訪れます。

お子さんをお持ちのお母さま、働き盛りの男性、女子会を楽しむシニア女性、訪問の合間に訪問看護師さんもいらっしゃいます…。

私はそれぞれの方の役割に合わせたサービスを提供しています。一人暮らしで栄養が偏りがちな方には、少なくとも週に1回、栄養バランスの取れた食事を提供し、お母さま方には、日常の食事作りから離れてのんびりと食事を楽しむ時間を提供し、訪問に向かう方々には午後の仕事に備えたエネルギー補給をしてお見送りをします。

ランチ提供の他にも、カフェのお弁当を新宿区の支援団体が子育て世代にお届けする出張子ども食堂の取り組みや、地元新宿が誇るサッカーチームの練習後の補食としてカフェのお弁当を提供し、食を通じた地域支援活動も展開しています。

食支援サポーター養成講座

このカフェでの活動は、食事提供を通じたものだけではありません。カフェの中だけの支援

では、すべての人に届けることはできません。家に閉じこもっている中で支援を待っている方もいるかもしれません。

そこで登場するのが「食支援サポーター養成講座」です。この講座は、「新宿食支援研究会」という団体が新宿区を食支援の街にするために行っている活動の一環です。

地域には食事に困っている人が沢山います。そのような人々を見つけるのは地域の住民の役割であり、解決するのが私たち専門家の仕事です。地域の皆さんには、この困っている方々を見つける「食支援サポーター」となっていただきたいのです。

当カフェでは、地域住民に向けた「食支援サポーター養成講座」を開催しています。管理栄養士が担当する会では、栄養の摂り方に関する簡単な講座や、栄養補助食品の種類や使い方について一緒に学びました。

私の目指す街づくり

私のモットーは「すべての人に食べる喜びを」です。もちろん日本全国の方の食課題を一人で解決することは難しいですが、地元地域だけでも変えられるように努めています。

いつまでも元気でいられるように、栄養バランスの整った食事がいつでも食べられる街

食事に困っている人がいればすぐに気付ける、そしていつでも相談が出来る街

要介護状態になり家から出られなくなれば、すぐに訪問管理栄養士が支援に来てくれる街

私はこのカフェでの活動を通じて、食支援がいつでもだれでも受けられる、そんな街づくりを目指しています。



連載
第1回

私たちの力で地域を健康に！

認定栄養ケア・ステーション紹介

認定栄養ケア・ステーション ラシーネ練馬中村橋 高安 ちえ

地域の皆さんを、 食べることから支えたい

認定栄養ケア・ステーション ラシーネ練馬中村橋は西武池袋線中村橋駅から徒歩約8分の場所に位置しています。当ケアステの特徴は、管理栄養士がプロデュースした惣菜や弁当、ランチを提供しているカフェ「おはしごはん」を併設していることです。「おはしごはん」は平日11:00-19:00で営業しており、ランチタイム11:00-14:00(L.O. 13:30)には店内で野菜をたっぷり使った特製ランチをお召し上がりいただけます。2020年の3月に今の場所で「おはしごはん」の営業を開始し、同年4月に認定栄養ケア・ステーションの申請を行い現在に至ります。

ラシーネの想い

ラシーネはフランス語で「根っこ」という意味があります。食べることは健康なからだを作る上で重要な基盤。その基盤を管理栄養士として「おはしごはん」で提供する食事を通して支えたいという想いを持って活動をしています。病院に行くほどではないけれど、なんとなく調子が悪い。離乳食を始めたけれど、よくわからない。そんな何気ない悩みを、ごはんを食べながら気軽に専門家に相談できる場所になってくれたらよいなと思っています。

認定栄養ケア・ステーションとしての 活動内容

店舗スペースを利用して季節ごとのワークショップや料理教室を行ったり、企業向けに栄養関係のコラム提供、レシピ提供、地域向けのセミナー講師派遣などを行ったりしています。最近では「おはしごはん」のお客様が個別の栄養指導に申し込んでくださったり、練馬区と共同で「練馬子どもカフェ」の運営を始めたりと、少しずつ地域の方々に管理栄養士がいる場所として認識していただけるようになってきました。

地域で活躍する 管理栄養士を目指して

今後は「おはしごはん」の営業や現在の活動内容をベースにしながら、行政や近隣のクリニック、デイサービスなどの福祉施設とも連携していきたいと思っています。個人的には認定栄養ケア・ステーションを始める前から、訪問栄養指導も興味があり、少しずつ勉強をしていましたので在宅栄養の分野にもチャレンジしていきたいです。

認定栄養ケア・ステーションラシーネ/おはしごはん

〒176-0021 東京都練馬区貫井5-1-10

西武池袋線「中村橋」駅 徒歩6分 ☎050-3557-9522

営業時間 11:00-19:00 (土日祝定休)

<https://ncsracine.com/>

<https://ohashigohan.com/>



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「地域包括ケアシステムへの対応」「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)」を目的に、区市町村に支部の設置を推進しています。令和5年8月現在の設置支部と締結済み災害協定は以下の通りです。

【支部】

足立区、葛飾区、新宿区、八王子市、東村山市、町田市

【災害協定】

東京都、墨田区、練馬区、足立区、葛飾区、国立市、八王子市、東村山市、台東区、板橋区

今後の予定として、12月2日に開催予定の第18回東京都栄養士大会では「地域に求められる管理栄養士・栄養士を目指して」と題した研修を企画しています。各支部長が登壇するシンポジウム形式で支部活動への理解を深めてまいりたいと思います。

締結区市とは平時から地域防災計画や支援体制のマニュアル等の確認を行い、防災訓練等を通して顔の見える連携の構築に努めております。この秋も多くの自治体から訓練への参加依頼があり、参加に向けて調整を進めております。お時間のある方はぜひご参加ください。

さて、2024年から開始される第8次医療計画に向け、基本方針及び医療計画作成指針等が発表され厚生労働省のホームページに公開されています。[災害時における医療体制の構築に係る指針]においては管理栄養士チーム、日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)が、[在宅医療の体制構築に係る指針]においては栄養ケア・ステーションについて記載されています。東京都栄養士会が目指す支部化の推進と併せて、なお一層地域での連携が注目されていきます。詳細は以下のリンクよりご確認ください。



編集 後記

数年続いた新型コロナウイルスの影響で、栄養士大会やセミナーなど、Web開催が続いておりましたが、今年の5月の17回東京栄養士大会では、やっと皆さまとお会いできることができました。

グループワークでは、地域ごとに積極的な意見交換が行われ、地域での栄養士の繋がりが深くなったと実感しました。Web開催のセミナーは、見逃し配信が行われ、業務で参加できない人でも見聞を広げる機会となっておりましたが、やはり対面での意見交換やセミナー後の交流が、人と人との繋がりを強くするのだと感じました。この両方の良い点を取り入れ、多くの栄養士が参加できる栄養士会なることを願っています。また、この広報誌が都民の皆さまをはじめとする栄養士とのつながる一助

になっていることを念頭に置き、今後も有意義な情報提供ができるよう努めて参ります。

広報部 野中 ひとみ

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 にしきやか
デザイン (株)日本医療企画
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。

健康応援
メニュー2品

暑さに負けず
エネルギーを取ろう！
食欲のないがん患者さんにも
好まれる虎の門レシピ

メニュー提供
虎の門病院 栄養部 管理栄養士
大山 博子

こんがり 焼きおにぎりの お茶漬け

所要時間10分

(調理者) 調理師 早坂 順子、矢治 真



POINT

- ・焼きおにぎりの香ばしさを食欲UP！
- ・少なめの量が食べきるポイント！

【材料（1人分）】

米飯	70g
サラダ油	1g
濃口醤油	2g
真鯛のだし	100cc
刻み海苔	1g
糸三つ葉	2g
練りわさび	2g

【作り方】

- ①おにぎりは表面を硬めに握る。
- ②少量の油を使用して焼き付け、醤油を表面に塗って香ばしい焦げ目をつける。
- ③食べる直前に刻み海苔、糸三つ葉を添え、熱しただしを注ぐ。
- ④お好みでわさびを添える。

ご家庭で作る際の アレンジポイント

- ・冷凍の焼きおにぎりを利用すると簡単です
- ・だしは市販の白だしや麺つゆ、顆粒のかつおだしを活用しても良いでしょう
- ・塩味が感じにくい場合には塩昆布や梅干しなどを添えてみましょう
- ・三つ葉の代わりに、あさつきや貝割れ菜、青しそなどでも美味しく召しあがれます

栄養価（1人分）

エネルギー	141 kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.5g
炭水化物	28.4g
食塩相当量	1.4g



お口にすっきり レモンシャーベット

所要時間5分（凍結時間は除く）

POINT

- ・室温ですぐに溶けてしまわないようにゼラチンを使用していますが、冷凍庫から出してすぐに食べられるならゼラチンは不要です



栄養価（1人分）

エネルギー	123 kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	1.0g
炭水化物	28.1g
食塩相当量	0.0g

【作り方】

- ①牛乳、水を沸かして砂糖を溶かし、レモン汁を入れる。
- ②少量の水（分量外）でふやかしたゼラチンを①に加えて混ぜる。
- ③容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷凍庫で冷やし固める。
- ④1時間に1回程度混ぜ、空気を含ませる。3～4回繰り返す。

【材料（1人分）】

牛乳	25g
水	25g
砂糖	25g
レモン果汁	25g
粉ゼラチン	1g

ご家庭で作る際のアレンジポイント

- ・製氷皿のようなキューブ状の容器で作成すれば1口ずつ食べることもできます
 - ・レモン果汁の他、お好みのジュースを使用すれば味にバリエーションができます
- *写真は【中】トマトシャーベット（トマトジュース＋オレンジジュース）、【右】ゆずシャーベット（ゆず果皮使用）

