

The Tokyo Dietetic Association

とうきょう

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

発行：令和6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



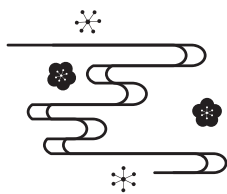
2024

No.323

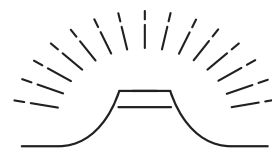
1

「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
- JDA-DAT/TOKYOスタッフおよびフォローアップ研修に参加して
- 地域とつながる栄養士
～保育所の子育て支援と食育～
- 認定栄養ケア・ステーション紹介
【連載】第2回 特別養護老人ホーム 紫磨園
- 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
「保育園で人気の野菜メニュー」



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。

本年もこれまで同様に変わりなくお引き立てのほど、宜しく願い申し上げます。

本年は辰年ということで、とてもアクティブな年と言われており、大きな政変がある年としても広く知られています。これまでは戊辰戦争(1868年)や日露戦争(1904年)が勃発しており、戦後5回の辰年では3回の総選挙が行われています。辰年は干支の中で唯一架空の動物である辰(龍)となっていますが、龍は古来より中国で権力の象徴とされ縁起の良い生き物とされています。東京都栄養士会も改選の年になりますので6月以降は新しい理事の皆様と共に新体制になり、都民の皆様のために活動してまいりますのでご期待ください。

現在、公益社団法人東京都栄養士会では災害時の都民の健康維持を目的に食と栄養の支援に力を入れていただいています。2020年10月に墨田区、12月に東京都と東京都栄養士会が災害協定を締結し、その後は葛飾区、台東区、足立区、練馬区、板橋区、国立市、八王子市、東村山市、清瀬市と災害協定を結ばせていただいております。近年はそれぞれの自治体が行う防災訓練にも参加し、昨年は東村山市で行われた東京都の防災訓練にも参加させていただきました。我々東京都栄養士会が行う被災者支援は、一般的な炊き出しに留まらず、被災者の健康管理において、食中毒予防のための衛生管理や乳幼児、高齢者、アレルギーへの対応、疾患に対する食事療法など要配慮者に対する食支援を含めて行います。また、避難所では被災者の栄養状態の評価や栄養相談などにも対応させていた

だきますので、発災した際には食事と栄養に関する困り事は東京都栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT/TOKYO)を頼りにしていただきたいと思います。

また、東京都栄養士会としては、島しょ地区の栄養支援活動も2020年から開始しました。はじめは伊豆大島の隣にある人口約300人の利島村で、高齢者向けのフレイル予防と糖尿病重症化予防に関する講演会を開催、個別の栄養相談会も同時に開催させていただき、現在も上野常務理事が定期的に利島村への栄養支援活動を継続させていただいています。2023年3月には私が小笠原諸島の父島と母島の地域包括支援センターのケアマネジャーさんと一緒に、在宅訪問栄養相談や高齢者のフレイル予防講演会などを開催させていただきました。また、八丈島では町立八丈島病院の栄養科の人員不足への対応として、賛助会の皆様のご協力のもとに、完全調理済み食品の活用を実現させていただきました。今後も島しょ地区における栄養介入を拡大させて、誰一人取り残さない栄養ケア活動に近づけていきたいと思っておりますので、皆様のご支援をお願い申し上げます。

結びに、東京都民の皆様のご活躍とご健勝をお祈りして、新年のご挨拶とさせていただきます。



JDA-DAT/TOKYO スタッフおよび フォローアップ研修に参加して

社会福祉法人清峰会 障害者支援施設浅草ほうらい 勝谷ほのか

令和5年7月1日(土)に 第11回JDA-DAT/TOKYOスタッフおよびフォローアップ研修会が大妻女子大学で行われました。

本研修では①JDA-DATとは、災害支援について②グループワーク③バッククッキング、災害食試食④救命救急実技講習⑤東日本大震災から12年を経てという内容を1日かけて行いました。

①災害発生時、JDA-DATは、被災地の行政や栄養士会からの要請、厚生労働省・DMATからの協力依頼等を受けて、日本栄養士会災害対策本部等からの派遣調整のもと現地に向かい、原則として被災地行政栄養士の指揮下で活動を行います。②グループワークでは活発な議論が行われ、改めてコミュニケーションスキルの大切さを実感しました。職域や年齢を超えて様々な意見交換が出来る機会を得ることが出来ました。③バッククッキングでは3品調理しました。バッククッキングとは高密度のポリ袋にカットした材料を入れ調味料や水を入れて袋ごとボイルする調理方法です。一つの鍋で複数の食材を調理することが出来るほか、調味料が半分で済むので、減塩にもなります。また、ポリ袋ごとに内容物を変えることが出来るためアレルギーの方にも対応できるメリットがあります。災害時に温かいものが食べられることの安心感が格段に上がると思えました。④救命救急実技講習では新型コロナウイルス流行を踏まえた救急蘇生方法が取り込まれていました。すべての傷病者に新型コロナウイルスの感染の疑いがあるものとして対応するとのことで、自分がマスクを着用しているか、換気ができているかの確認をする。反応の確認で呼びかけるとき、

傷病者の顔と救助者の顔があまり近付きすぎないように注意する必要があるとお話いただきました。⑤西村会長にご講義いただいた東日本大震災から12年を経てでは、実際の被災地の写真を用いてJDA-DATがどう支援に携わったのかをお話いただきました。被災地に行って大丈夫なのか、自分でも役に立てるのかと思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし最前線の被災地に行くことだけが支援ではなく、被災地外で被災地の情報を収集し、分析して対応を発信するなど、後方支援を行うことも立派な支援であることなどをお話いただき、たくさん先生方が興味を持っているご様子が見受けられました。

今回は3年ぶりの対面研修で参加者の表情、研修の雰囲気、グループワークのやりとり等、対面ならではの一体感のある研修でした。1日かけての長丁場の研修ではありましたが、JDA-DATの活動は実際に人との関わりや臨機応変な対応を求められるため、研修自体も対面式でやることの必要性を改めて感じさせられました。JDA-DATは1000人のリーダー、4000人のスタッフ、計5000人のメンバーを目指して育成を行っています。どこかで発生する有事のために、日ごろから「自助」の意識を伝えていく必要があります。東京都栄養士会ではスタッフ育成、フォローアップ研修を開催し多くの支援者の育成に努めて参ります。



↑バッククッキング



救命救急講習→

地域とつながる栄養士 ～保育所の子育て支援と食育～

社会福祉法人こぶしの会 すずのき台保育園 長田和恵

保育所は地域の子育て支援の拠点となり、子育てしている親子が気軽に足を運べるような存在となるよう、様々な取り組みが行われています。私の勤務する保育所でも、保育参加や講座などが行われています。保育所で普段は園の子どもたちの栄養管理や食育を行っている栄養士ですが、地域の親子に向けて食に関する講座を行っています。

離乳食講座 ～個別に対応できるように～

離乳期のお子さんを持つお母さん、お父さんは初めて作る離乳食に様々な悩みや疑問がたくさんあります。離乳初期では「どうやって離乳食を始めたらいいの?」「食材の広げ方は?」など情報がたくさん溢れている時代だからこそ、かえって迷ってしまうことも多いようです。離乳中期では「いつまでドロドロの形態でいいの?」「どのどに詰まりそうで形態をすすめられない」「ミルクはどのくらいあげたらいいの?」と離乳食が進むことでの悩みがでてきます。離乳後期では「どのくらいが適量がわからない」「食べなくなってしまいました」など個々の悩みがでてきます。離乳期は個人差が大きく、赤ちゃんによって悩みもそれぞれなことを、毎回感じています。コロナ前は親子6組で行ってきた離乳食講座も、コロナ禍は1～2組で行い、今は3組で行っています。少人数で行うことで、疑問や悩みをじっくり聞くことができます。実際にお子さんの時期にあった離乳食を食べてもらうので、栄養士として口の動きや食べ方を見ることで、その子にあった形態をアドバイスすることが出来ます。口の動きを説明することで、お母さんたちの子どもの食べ方の見方も違ってきます。「もうこんな形態も食べられたんです

ね」「子どもの食べ方を見てもらえ、安心した」という感想をいただくこともあり、大切な機会であることを感じます。最近はお父さんの参加もあり、お父さんから離乳食の質問をいただき嬉しく思っています。また離乳食講座では必ず、鉄やビタミンDの多い食品の摂取や、乳児ボツリヌス症などについてお伝えするようにしています。また誤嚥についても、離乳期のりんごでの事故がありました。気を付ける点などをお伝えしています。

食育講座 ～離乳食を完了しても まだまだ食への悩みは多い時期～

離乳食以降の1～2歳児のお子さん対象の食育講座です。「一緒に作ろう」ということで、簡単なクッキングを行うこともあります。季節に応じて、七夕には星形の型抜きご飯、秋にはスイートポテトなどを親子で作ります。作りながら、食べながら、食事の悩みが出されます。離乳食が完了しても、子どもの食についての悩みは多いです。「食が細いので、栄養はとれているか心配」「食べるのが大好きで食べ過ぎではないかと思っている」など食べても食べなくても心配で、個人差があるとは言っても、家庭にいるお子さんは適量が分かりにくいものです。園の子どもの食事の様子などを話し、食べるムラのある時期で、成長曲線に沿って体重が増えていけば大丈夫だという話もして安心してもらいます。また「好きなものしか食べない」「同じものばかり食べている」など食にこだわりのあるお子さんの参加も多いです。食材に関わることで、いつもは食べない食材を食べている姿をみてびっくりしていたお母さんもいました。こだわりのあるお子さんとの毎日の食事に煮詰まっ

てしまうこともあるようで、一緒に寄り添い考えることで、少しでもストレスなく食事に向かってもらえたらと思っています。



公民館での子育て講座

コロナ前は、公民館で行われている子育て講座の離乳食の回に出張することもありました。「離乳食～進め方から気になることまで～」として、離乳食の段階別見本展示、離乳期に合った食器、スプーンの紹介、手づかみ食べの大切さなどをお伝えしました。離乳食の大切なことを伝えることができました。

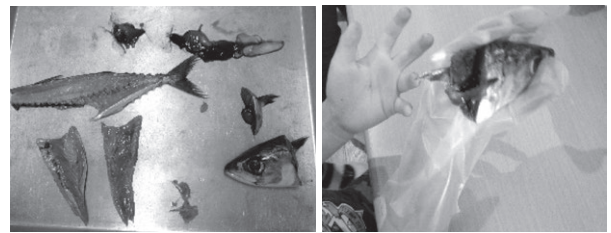
配慮を必要とするお子さん

保育所に入所しているお子さんには食物アレルギーを持ったお子さんや、発育発達が心配されるお子さんもいます。食物アレルギーは医師の診断により対応していますが、除去などを行う場合は医師や園医との連携が大切になります。保育所での食事の対応も含め、食物アレルギーの知識を持った管理栄養士が対応することの大切さを感じています。また摂食機能に問題を抱えるお子さんや、発達に障がいのあるお子さんは食に関しての課題を抱えている場合が多いです。口腔機能外来などでのアドバイスをもとに、保育所でも丁寧に対応できるようにしています。

地域に根差した保育所

保育所給食の食材はたくさんのお店の地域から配達されています。子どもたちが稲荷寿司を作るようになった時に、豆腐屋さんが子どもたちに出前販売してくれることになりました。揚げたての油揚げを嬉しそうに豆腐屋さんから渡

してもらった子どもたち！この油揚げは、おいしい稲荷寿司になりました。その後、豆腐屋さんに豆腐の作り方を聞いて、これから豆腐作りに挑戦する子どもたちです。子どもたちが食べることを楽しめるような食育を園全体で取り組めるのはとても楽しいです。魚屋さんは、園で魚を解体して、子どもたちに内臓や骨をみせてくれました。魚の心臓や腸をみて真剣なまなざしの子供たち。命をいただく大切さを学ぶ機会にもなったようでした。



地域カフェ～地域で行っている子育て支援～

地域の子育て支援として、地域の保育所を解放して行われてる地域カフェがあります。その会ごとに違う保育所が会場で、様々な楽しいイベントが企画されています。毎回地域の親子が参加して楽しんでいます。私の勤務する園で行ったときは「伝承遊び」や、「ベビーキッズバランスボール」、「手作りおもちゃ作り」などを地域の親子が参加して楽しみました。食育講座に来ていただいた親子も参加していて、地域の親子が楽しめる、この場所や機会を食育にも広げていきたいと思いました。次回自園で行うときに、食育イベントを地域の親子参加で行うことを企画しています。

保育所の子育て支援や食育を地域に！

今後は、現在保育所在園の親子向けに月1回行っている夕食提供の「すず食堂」を地域の親子の利用に広げることや、地域の親子だけでなく、地域の小学生や中学生も参加できるような食育講座も考えていきたいと思っています。保育所の特性を生かした食育をこれからも広げていきたいです。

連載
第2回

顔見知りの栄養士を目指して 認定栄養ケア・ステーション紹介

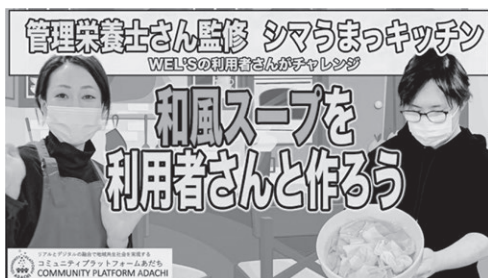
機能強化型認定栄養ケア・ステーション特別養護老人ホーム紫磨園 小浦 梓

開設の経緯

機能強化型認定栄養ケア・ステーション特別養護老人ホーム紫磨園は、足立区の西部に位置し、足立区内で初めて認定を受けた事業所です。地域住民の方から「栄養士に来てほしい！いろいろ聞きたいことがある！」という声をいただいたことをきっかけに、近隣の自治会や住区センターでお食事の話をする機会が増えていきました。“在宅高齢者の食支援をしたい”というのは自身の長年の想いでしたし、これまでの経験を介護保険というフィールドに限らず活かしていきたいことを施設長に申し出て、開設の理解をいただきました。

地域マルシェに初出店♪

通常は、特養の建物内に相談スペースを設置して、来所での相談を受けていますが、その他に、行政と連携して栄養講義の講師や簡単調理レシピの動画“シマうまっキッチン”（NPO法人WEL'S協働事業）の配信を行っています。



去年は、地域からのお誘いを受けて、年に3回の出張相談を行いました。はじめは、何をやったらいいのかわからないのか、どのようにアピールすればよいかかわからず、不安しかありませんでしたが、地域住民のみなさんがブースを訪ねてくださり、何気ない日常会話をする中で不安や悩みに答えることができたり、新たな地域課題に気

づく機会にもできました。また、興味付けとしてブースで販売していた栄養状態の検査キットを「さっそくやってみた！」と再来してくださった高齢男性の結果をみんなで称賛し、大いに盛り上がったこともありました。

食事のことはケアステに聞けばいい♪

令和4年度栄養ケア活動整備支援事業以降、地域包括支援センターの紹介で相談をくださる居宅介護支援事業所や地域住民の方が増えています。紹介元に実施報告を行うと、「食事の相談を受けたらケアステへつなぐ。栄養士さんがなんとかしてくれると思っている。」と介護支援専門員さんがおっしゃってくれました。開設当初は「栄養ケア・ステーションってなんですか？」と聞かれるのが当たり前でしたので、相談相手として認知度が上がってきたかなと実感が持てうれしく思いました。

私の目指す栄養士像は顔見知りの栄養士さん♪

地域で関わった方が、訪問サービスや通所サービスをご利用になる時がいずれ訪れます。施設サービスでお迎えすることもあるかもしれませんが、その時に、趣味や嗜好を知る支援者として関わり、昔を懐かしみながら食支援を行えるような地域の栄養士でありたいと思います。



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12月現在の支部は足立区、葛飾区、新宿区、八王子市、東村山市、町田市です。去る12月2日に開催された第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」と題した研修会で各支部長が登壇し支部活動について講演いただきました。

また、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、東村山市、台東区、板橋区、そして新たに令和5年9月15日に清瀬市と締結しました。

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。令和5年9月から11月にかけて、依頼のあった8自治体の訓練に会員の皆様と一緒に参加し、災害時の車両の展示やパッキングの実演、レシピの配布を行いました。実際に発災した場合に食・栄養の支援を行う管理栄養士・栄養士のチームがあることを都民の皆様にも周知いたしました。今後もなお一層地域での連携を心がけてまいります。



写真は9月3日東京都・東村山市合同総合防災訓練(天王森公園)

編集後記

皆様、新年あけましておめでとうございます。
新型コロナウイルス感染症の発生・拡大で世の中が一変してから4年が経とうとしています。昨年5月に5類感染症に移行し、閉塞していた世の中が一斉に動き始めました。朝の満員電車、週末の街、休日の観光地、かつての賑やかさを取り戻しています。
我々の仕事で言えば、研修会や学会も集合型が復活し、現地での臨場感や参加者の息遣い、ディスカッションなどを肌で感じ、やはり対面でのコミュニケーションはいいなあと心から感じる今日この頃です。一方で、オンラインの環境整備も進み、距離や時間に縛られないコミュニケーションの手段も飛躍的に広がりました。
コロナ禍ではさまざまな行動や生活上の制約を余儀なくされましたが、与えられた環境の中でよりよく対応していくプラスの

力も大きく培われたのではないのでしょうか。しかもものすごく短期間で。素晴らしい力ですよね。今年も皆が力を合わせ、より良い社会をつくっていきましょう。幸せな一年となりますように。

広報部 高橋 大悟

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	知念 美里
	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)日本医療企画		
印刷所	(株)文化カラー印刷	TEL 03-3264-7575	
		FAX 03-3263-5204	

健康応援
メニュー2品保育園で
人気の
野菜メニューメニュー提供
社会福祉法人なかよし会
なかよし保育園
櫻井 千晴なめこ
ドレッシング
和え

【材料（4人分）】

キャベツ	180g
こまつな	60g
なめこ	60g
★サラダ油	小さじ1/2 (2g)
★酢	小さじ1・1/2 (7.5g)
★しょうゆ	小さじ1・1/4 (7.5g)
★みりん	小さじ1・1/4 (7.5g)

栄養価（1人分）

エネルギー	25kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.6g
塩分	0.3g

【作り方】

- ①なめこと★の調味料を鍋に入れ、煮たせドレッシングを作り、冷ましておく。
- ②キャベツ、こまつなは食べやすい大きさに切る。
- ③②を茹でて、流水で冷やし、水気をしぼる。
- ④③と①を和える。

※なめこの食感が野菜と合って食べやすい一品です。

※子どもに与える場合は、食材の茹で加減、大きさに注意して調理してください。

ひじきと
ほうれん草の
華風和え

栄養価（1人分）

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.6g
塩分	0.3g

【材料（4人分）】

乾燥ひじき	8g
ほうれん草	120g
えのき茸	40g
長ねぎ	8g
★しょうが汁	0.8g
★しょうゆ	小さじ1 (6g)
★砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
★ごま油	小さじ1 (4g)
★白ごま	小さじ1・1/2 (3g)

【作り方】

- ①えのき茸は1.5cm長さ、長ねぎはみじん切りにする。
- ②①の食材と★の材料を全て鍋に入れ、十分に加熱して冷ましておく。
- ③ひじきは水で戻し、熱湯でゆでる。柔らかくなったら、ザルにあげ、流水で洗う。
- ④ほうれん草は茹でて流水で冷やし1～1.5cm長さに切る。
- ⑤③と④の水気をしぼり、②と和える。

※しょうがとゴマの香り、ふんわりとした食感が食べやすく人気があります。

※ひじきは生のものを使用する場合は4人分で80gを用意します。