

The Tokyo Dietetic Association

とうきょう

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

発行：令和6年5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 5
No.324

「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

- 令和6年度診療報酬改定について
- 「令和6年能登半島地震」現地支援活動報告
- 地域とつながる栄養士
～新たなホテルサービスとして～
- 認定栄養ケア・ステーション紹介
【連載】第3回 駒沢女子大学 健康栄養相談室
- 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
「冷凍枝豆とさわやかなハーブを使ったメニュー」

撮影者：まえだ ゆきよ

令和6年度診療報酬改定について

公益社団法人日本栄養士会 常任理事 原 純也

日本における医療保険は、病気・高齢・死亡・出産等に対して、国や地方公共団体などが一定水準の保障を行う制度であり、その財源は主に国民からの徴収や公費で賄われています。病院等の窓口では、初診料等に対して多くの方はご自身で3割を負担し、残りの7割は国民や企業、自治体から集めた保険料や負担金から医療機関へ支払われています。

この支払いの金額は保険点数で決められており、その保険点数は2年に1回の診療報酬改定の議論で方針が定められ設定されます。令和6年度は診療報酬以外に介護報酬、障害福祉サービス等報酬も改定されることから、大変大きな注目を集めています。

この診療報酬には医師の診療料だけでなく、処方される薬や検査等の費用も定められています。管理栄養士が行う栄養食事指導についても支払われる点数が決められています。

今回の診療報酬改定の基本的な認識として、以下の4つのことが挙げられています。

- 1: 物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者負担・保険料負担の影響を踏まえた対応
- 2: 全世代型社会保障の実現や、医療・介護・障害福祉サービスの連携強化、新興感染症等への対応など医療を取り巻く課題への対応
- 3: 医療DXやイノベーションの推進等による質の高い医療の実現
- 4: 社会保障制度の安定性・持続可能性の確保、経済・財政との調和

加えて、令和5年12月8日に社会保障審議会医療部会より示された「令和6年度診療報酬改

定の基本方針(案)」には、改定の基本的視点と具体方針として、「平成30年度の診療報酬、介護報酬及び障害福祉サービス等報酬の同時改定では、団塊の世代が全て75歳以上の高齢者となる2025年に向けた道筋を示すものとして、医療機能の分化・強化、連携や、医療と介護の役割分担と切れ目のない連携を着実に進める改定が行われ、令和2年度診療報酬改定では、重点課題として医師等の働き方改革等の推進に取り組んだ」「令和4年度診療報酬改定では、これらの取組を更に推進するとともに、新型コロナウイルス感染症への対応や、感染拡大により明らかになった様々な医療提供体制の課題に対応した」「令和6年度診療報酬改定では、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者負担・保険料負担の影響を踏まえ、これまでの改定の流れを継承しながら、ポスト2025年のあるべき医療・介護の提供体制を見据えつつ、DX(デジタルトランスフォーメーション)等の社会経済の新たな流れも取り込んだ上で、効果的・効率的で質の高い医療サービスの実現に向けた取組を進める必要がある」「また、診療報酬改定DXの推進に向け、医療機関・薬局等やベンダの集中的な業務負荷を平準化するため、令和6年度診療報酬改定から施行時期を6月1日とする」とされ、今回の改定は(1)現下の雇用情勢も踏まえた人材確保・働き方改革等の推進、(2)ポスト2025を見据えた地域包括ケアシステムの深化・推進や医療DXを含めた医療機能の分化・強化、連携の推進、(3)安心・安全で質の高い医療の推進、(4)効率化・適正化を通じた医療保険制度の安定性・持続可能性の向上、という観点で改定されました。

「令和6年能登半島地震」 現地支援活動報告

公益社団法人東京都栄養士会 福祉事業部 西原 真治

この度の令和6年能登半島地震により亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族に心からお悔やみを申し上げます。そして、被災された方々にお見舞いを申し上げます。

1月10日、(公社)東京都栄養士会の西村一弘会長を通して(公社)日本栄養士会から要請があり、翌11日より18日まで金沢市および七尾市へ支援に行きました。11日は北陸新幹線にて14時過ぎに金沢市に到着。金沢市内はほぼ震災の影響はないような状態で、15時半過ぎには1.5次避難所であるいしかわ総合スポーツセンター(以下、スポーツセンター)に入り、8日間の支援活動が始まりました。震災直後ということもあり、体制が整っておらず、試行錯誤の毎日でした。1.5次避難所では高齢者や障害者、未就学児のいる家族を中心に受け入れ、当時は老健エリア、在宅エリアに分かれており、朝食から夕食までの食事提供を中心に支援しました。

初日は16時から全体会議、その後、(公社)石川県栄養士会避難所事務局の体制整備についての会議と今後の支援体制の核に関して協議を行いました。次に、(公社)石川県栄養士会事務所(以下、県栄事務所)に向かい、翌日の昼食以降に必要な食材を倉庫から車に詰込む作業を行い、その日は20時過ぎに金沢市内のホテルに着きました。

私自身、何をしたらよいかを考える間もなく「お願いされたことを指示通りに行く」を鉄則に行動しました。翌12日は、6時にホテルを出発しスポーツセンターにて朝食を提供、9時から全体会議に参加しました。会議では当日の入所・退所人数の確認、各部門からの報告、要望、他部署との連携依頼、新たな受入れに対するエ

リアの拡大予定、対応方法などについての説明がありました。10時以降は避難者の受入れ業務が忙しく、食事せんの確認、食札の準備、昼食提供と怒涛の時間でした。その後は、毎日手書きしていた食事せんをExcel管理に切り替える作業や、保健師からの依頼で在宅エリアの嚙下困難者に対する食形態相談対応(保健師・歯科医師・言語聴覚士同行)を行い、夕食の提供を終え、ホテルに戻ったのは20時半過ぎでした。

13日は6時にホテルを出発し、スポーツセンターにて前日と同じ業務を実施。その後、物資の搬送のため県栄事務所へ行き、珠洲市・能登町へ運ぶ物資の仕分け、ラベル貼り、車への積み込みを行いました。七尾市の宿舎に到着したのは19時半頃で、翌日の打合せをして21時過ぎにその日の業務が終わりました。翌14日は、7時30分に宿舎を出発し、8時に七尾市の拠点に到着。珠洲市に届ける物資は災害派遣医療チーム(DMAT)が搬送し、私は七尾拠点を出発し、能登町役場に向かいました。現地の管理栄養士に物資を引渡し、14時40分に能登町を出発、16時30分に七尾宿舎に到着しました。七尾市から能登町までは、7~8カ所で道路の片側が崩れ、交互通行や一部迂回路となっており、カーナビゲーション通りに進めない状況でした。その後は18日まで、スポーツセンターにて食事提供を中心に支援を行いました。2月まで4回支援活動に入りました。被災地では多くの方が被災者でありながら支援活動をしています。回を重ねるごとにその方々の笑顔が見られるようになり安堵しました。引き続き支援に努めるとともに、被災地域の一日も早い復興をお祈りいたします。

地域とつながる栄養士 ～新たなホテルサービスとして～

ホテルグランバツハ東京銀座 大島 瑠梨子

ホテルに常駐の管理栄養士？

ホテルグランバツハ東京銀座は、東京の中心地・銀座にあります。当ホテルは先般、ホテルとして初めて認定栄養ケア・ステーションとして認定されました。私はお客様のホテルライフや健康に関するサポートを行うウェルネスフード・コンシェルジュとしてホテルに常駐し、J.S. バツハの心を満たす音楽とともにゲストに癒しの時間を提供しています。

私自身は、もともと一次予防に興味があり管理栄養士という道を選びました。病気にならない健康な身体をつくること、そのためにどんな生活習慣が必要か、一人ひとりのヘルスリテラシーを高め、なおかつその過程さえも楽しんでもらえるような動機づけをしたい……。それが私の願いであり、仕事へのモチベーションとなっています。

そんななか、2021年11月にホテルグランバツハ東京銀座がオープンし、「食のウェルネス」を体験していただく場を提供する機会を得ました。お客様と対面でのコミュニケーションを図ることが、メニューの監修や企画などの商品づくりにも活かしています。

身体思いの700kcal台フレンチ

当ホテルのレストランで提供するのは、フレンチの技法を最大限に活かしたコース料理。フレンチというと「脂っこい」「おいしいけど身体によくない」など、健康面ではマイナスイメージをもたれる方もいらっしゃるかもしれませんが。しかし当ホテルのフレンチは、栄養バランスに考慮し、パンやデザートまで食べても

700kcal台で収まるコース料理です。健康を気にされるお客様でも安心してお食事していただけるよう、栄養価の計算を細かく行っています。シェフの料理の技術と、私の栄養の知識を合わせることで、おいしいだけでなく見た目でも楽しんでいただだけ、さらに身体にもうれしいウェルネス・コースが完成するのです。



700kcal 台で楽しめるウェルネス・ランチコース

目で見える栄養

栄養バランスをしっかりと「見える化」することも徹底しています。食事管理アプリ「あすけん」には当ホテルのメニューがあらかじめ登録しており、ご自身に必要な栄養素のうち何をどのくらい摂取できたか確認でき、点数化されるようになっています。ゲーム感覚で楽しみながら足りない栄養素を補い、自然とバランスがとれるようになっていくので、ダイエット中に陥りがちな栄養不足や食事の偏りにもアプローチできます。

また、当ホテルでは体成分分析装置(InBody)を活用した栄養相談も行っています。健康診断の結果からは見えづらい筋肉や脂肪のつき方を

検証しスポーツ歴などをヒアリングしたうえで、筋肉量の低下や体脂肪の増加など、そこから生まれるリスクについても説明します。これからどうなっていきたいのか、なりたい自分を想像してもらうことで、食事や運動の目標設定がしやすくなります。ただの栄養指導で終わるのではなく、体験しながら「楽しむ」という視点からこういったシステムの導入も積極的に行っています。



体成分分析装置を使用した測定

誰もが安心して利用できる食事を

当ホテルのレストランには、健康上のお悩みをもつお客様も多く来店します。糖尿病、高血圧、脂質異常症……。使用する食材の知識があるからこそ配慮が必要な食材をスムーズにシェフに提案でき、減塩や糖質量などの細かい要望にも応えることができます。

ご家族での食事では、ご高齢の方は同席者と同じものを召し上がれないということも珍しくありませんが、レストラン側のちょっとした配慮があれば同じ空間で安心して楽しく食事を召し上がっていただけます。お客様の話に真摯に耳を傾け、通常のレストランであれば難しいことも実現していく。それが私たちにこそできるホスピタリティだと考えています。

“大人の食育”

不定期開催のウェルネス・イベントでは、健

康の知識を楽しく身に付けられる参加型の提案をしています。食事指導で対象者に「難しい話を聞くだけではピンとこない……」と言われた経験から、その場で体験できる測定×セミナー×食事のイベントを考案しました。

まずは、普段摂取している野菜量のチェックや骨の健康度の測定で、ご自身の状況を把握していただきます。そのあとはテーマに沿ったセミナーを受けながら、シェフが目の前でつくり上げる料理を実際に食していただきます。

食べる順番、目安となる量、ご自宅でも取り入れられる食材の組み合わせや調理のポイントをお伝えすることで、ご家庭での再現度も高まります。食べることの楽しさや豊かさ、食材の四季で季節の移ろいを感じていただく、“大人の食育”をテーマに、心身ともに健康な状態でいられるようなサポートをしたいと思っています。



イベントではシェフと一緒に料理の説明を

これからのサービス

今後は近隣にお住まいの方にももっと気軽にお越しいただけるよう、中央区とも連携し新たな取り組みを始めていく予定です。

病院やクリニックの管理栄養士に堅いイメージをおもちの方も、ホテルという場所でくつろぎながら「ちょっと話を聞いてみようかな」と思っていただけたらうれしいです。

連載
第3回

大学から地域へ 健康づくりの発信 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 駒沢女子大学 健康栄養相談室 金子 育子

地域貢献と学生教育

駒沢女子大学健康栄養相談室(稲城市)は2014年に設立されました。2020年からは全国でも数少ない大学併設の認定栄養ケア・ステーションとして、地域との連携と大学の理解のもと、親子向けの食育事業や健康づくり事業、高齢者のフレイル予防教室など、幅広い年代に向けて活動しています。稲城市の介護予防・日常生活支援総合事業の取り組みのなかでは、訪問型サービスCも担っています。

また、本事業には1年生から4年生までの当学健康栄養学科の学生も有志で参加しています。この管理栄養士の卵たちを「かんたま」と名付け、ともに活動しています。参加者への資料説明など、管理栄養士の勉強をしないといけないことから、資料配布や道案内など縁の下で支えることまで行うことは、かんたまたちにとってよい実践の場となっています。



親子向けの食育事業で実施した親子じゃがいも掘り(左)
かんたま(学生)による健康づくり事業での減塩講座(右)

生活習慣病重症化予防事業の取り組み

2年前からは稲城市より受託した生活習慣病重症化予防事業を行っています。各自治体も取り組みが進んでいる事業で、健康日本21(第三次)の目標項目でもあります。

特定健診の受診者のうち、高血圧、脂質異常、肥満等、一定の条件で抽出された約1,000人が

対象です。参加案内には、高血圧、脂質異常の啓発のリーフレットを同封して全員の手に届くようにし、1日コースと3カ月コースを設け、参加者が選べるように工夫しています。

参加のしやすさを考慮し、1日コースは市内の文化センター4カ所と大学の計5カ所で開催しています。また、3カ月コースでは初回と最終回に身体計測および血液検査を実施。取り組みを通して参加者に成果を実感してもらうコースです。

参加者は生活スタイルがそれぞれであり、たとえ健診結果が同じであっても、同じアドバイスを行うわけにはいきません。各々が生活に取り入れやすい方法を、面談やサポートのなかで見つけてアドバイスすることが、一番大変ですが最も効果が見えるのではないかと感じています。



かんたま(学生)による3カ月コースでの野菜摂取量の説明

さらに地域に根ざして

成人の健康づくりの事業は10周年を迎えました。現在、地域の農家や薬局とも連携事業を進めています。最近では、「以前の教室でお世話になった駒女(駒沢女子大学)さんなので、お話を聞いてみようかな」といった声も聞かれるようになってきました。

今年、コロナ禍で中断していた親子食べ物実験教室を再開予定です。今後も、地域に根ざし地域の健康づくり、食育といった活動を続けていきます。

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6年3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。対面での研修会の開催頻度が増えてきましたので、地域での顔の見える連携が進むよう本会としても支援をしていきたいと思えます。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、清瀬市そして新たに1月22日に日野市、3月8日に利島村と締結しました。利島村は東京都の島しょ部に位置する村です。災害協定以外にもさまざまな食・栄養の支援で連携しています。

締結後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います。2月13日には、練馬区が実施する「輸送拠点運営訓練」に参加。災害発生時に要配慮者向けの食品提供場所として設置する「特殊栄養食品ステーション」についても議論があり、関係機関との連携がまた一歩進んだことを実感しました。3月9～10日は台東区の防災フェアがあり、ポスター展示とパッククッキングのレシピを配布しました。練馬区、台東区ともに行政栄養士の皆さんと打ち合わせながら進めていきました。

さて、昨年も参加した東京都総合防災訓練ですが、今年も参加予定です。本イベントは9月の防災の日前後に開催されますので、詳細は東京都のホームページでご確認ください。実際に発災した場合を想定しながら、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関係各所・都民の方々に周知して、今後もお一層地域に根差した活動を心がけていきます。

編集後記

令和6年能登半島地震におきまして亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様、そのご家族の方々に、心よりお見舞い申し上げます。

今回、令和6年能登半島地震の現地支援に赴かれた西原真治先生からご寄稿いただきました。また、(公社)東京都栄養士会ホームページ「栄養士会からのお知らせ」内にも掲載がございます。

令和6年度は診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等報酬の改定が同時に行われ、栄養関連の動きもさまざまにありました。今号の巻頭では、このうちの医療について原純也先生が概要をお示しくださっています。

個人の管理栄養士・栄養士としての働きだけでなく、同職

種が連携することによる活動の充実や、東京都栄養士会および東京都栄養士会栄養ケア・ステーションが社会に貢献していく可能性の高まりを感じています。

広報部 吉田 美代子

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

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

これからの時期に食べたい

冷凍枝豆と

さわやかなハーブを使ったメニュー

野菜とお豆のいいとこ取りができる枝豆。たんぱく質やビタミンB1などの栄養を手軽にとることができるので、常備しておくのにおすすめの食材です。今回は当ホテルのフレンチシェフ監修のもと、ハーブを使ったワンランクアップの2品をご紹介します。

POINT

- ・トマトの水分がドレッシングの役割を果たしてうまみになり、最後に加えるキヌアが水分をまとめるので水っぽさを感じません。
- ・普段のサラダにちょっと飽きた時、雑穀の食感とタイムの香りで一気に店の味にグレードアップ♪

【作り方】

- ① トマトは5mm大の角切りにし、新たまねぎはみじん切りにする。
- ② 冷凍枝豆は耐熱容器に入れ、ふんわりラップをする。電子レンジで1分加熱して流水で冷まし、さやから豆を取り出す。
- ③ キヌアは流水でよく洗う。耐熱容器にキヌアがひたひたになるように水を入れてラップをする。電子レンジで10分加熱し、流水で冷やしペーパータオルで水気をふき取る。
- ④ ①と②を混ぜ合わせ、★の調味料を加えてよく和える。
- ⑤ ④に③とタイムを加えて混ぜ合わせ、全体をなじませる。

枝豆とキヌアのタブレ



栄養価 (1人分)

エネルギー： 81kcal
たんぱく質： 5.5g
脂質： 4.2g
塩分： 0.5g

【材料 (4人分)】

冷凍枝豆	150g
トマト	40g
新たまねぎ	15g
キヌア	大さじ1 (10g)
★塩	小さじ1/3 (1.7g)
★酢	小さじ1/3 (1.7g)
★オリーブオイル	小さじ1 (1.3g)
タイム	少々

枝豆ペペロンチーノ



POINT

- ・粉チーズをかけるアレンジもおすすめ！ お子様がお召し上がる時はとうがらしを抜き、代わりにコーンを入れると甘みが増して食べやすくなります。
- ・にんにくの大きさにあえてバラつきをつくるとさまざまな食感が楽しめ、暑くてじめじめした季節でも香りで食欲がわきます。

栄養価 (1人分)

エネルギー： 107kcal
たんぱく質： 6.6g
脂質： 5.7g
塩分： 0.4g

【作り方】

- ① にんにくをぶつ切り、とうがらしは輪切りにして種を取り除いておく。
- ② 冷凍枝豆は耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし電子レンジで1分加熱する。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルと①のにんにくを入れる。弱火でじっくり火を入れて、にんにくがほくほくしてきたらスプーンの背でつぶしながら香りを出し、①のとうがらしとローズマリーを加える。
- ④ ②をから付きのまま加え、塩で味を調える。

【材料 (4人分)】

冷凍枝豆	200g
にんにく	5g
とうがらし	1/2 本 (0.3g)
オリーブオイル	大さじ1/2 (6g)
塩	ひとつまみ (0.5g)
ローズマリー	少々