

The Tokyo Dietetic Association

とうきょう

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

発行：令和6年9月10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 9
No.325

「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

- 新型コロナウイルス感染症に対する高齢者等医療支援型施設の管理栄養士の取り組み
～開所から閉所まで～
- 地域とつながる栄養士
「おいしい野菜がとれるまち」で郷土愛を育む給食
- 認定栄養ケア・ステーション紹介
【連載】第4回 認定栄養ケア・ステーション
ヘルシーネットワークつながる
- 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
「桑都・八王子 ふるさと料理レシピ」

撮影者：まえだ ゆきよ

新型コロナウイルス感染症に対する 高齢者等医療支援型施設の管理栄養士の取り組み ～開所から閉所まで～

十文字学園女子大学 講師 林 進

新型コロナウイルス感染症は、令和2年1月に国内1例目が発生し、結核と同様の重症化リスクや感染力が高い2類感染症相当に位置づけられました。令和5年5月には季節性インフルエンザと同様の5類感染症に移行されましたが、ウイルスが変異しながら今日まで続いています。

令和3年の第4波、第5波の感染拡大では、医療機関のコロナ病床もひっ迫し、高齢者施設で集団感染が起きて、利用者がすぐに入院できないケースが発生しました。このため東京都は、令和4年2月に新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく臨時の医療施設として、荒川区内に「高齢者等医療支援型施設(旧東京女子医大東医療センター)」(以下、荒川)を開設し、国から派遣された医師らのほか、都内の社会医療法人社団などに在籍する医療スタッフを配置し、運営しました。

荒川では、当初管理栄養士は週1日の勤務であったため、常駐の管理栄養士配置が急務でした。早速、(公社)東京都栄養士会に紹介依頼がされたこともあり、ほどなくして私に電話が入りました。そして電話から3日後には荒川での勤務を開始しました。初めは戸惑いを感じていたものの、介入して数日が経つと問題点が見えてきて、1週間が過ぎた頃には、入所者個々にどのような食事が適しているのかがわかってきました。

栄養士業務が確立されてからは、①入所者の食事の決定、②食事の用意・加熱・配膳、③提供後の食事摂取量調査、が主な業務になりました。①について一部を紹介します。問診票から、年齢、入れ歯の有無、介護度、認知症の有無、既往歴、脳梗塞の有無などを考慮し食事の硬さや量などを

調節しました。嚥下困難者には理学療法士が評価を行い、嚥下調整食を提供。食物アレルギー対応のほか、好き嫌いなどの嗜好面や長年の食習慣、薬剤服用のための禁止食品などにも対応しました。荒川開所時は市販の「幕の内弁当」を提供しており、そのままでは食べられない方も多かったため、硬いおかずを除いたり刻んだりしていました。その後、試行錯誤しながら辿り着いた食事の形態は、主食は「包装パックご飯」を基本とし、「レトルト粥」、誤嚥の可能性のある方やミキサー食の方には、米粒のない「レトルトなめらかお粥」、副食は食塩相当量が1日当たり6g未満の「塩分ケア食」、歯茎でもつぶせるくらい軟らかな「軟らか食」、ミキサー食やソフト食に対応した「ムース食」の冷凍弁当を組み合わせ、朝食7時、昼食12時、夕食18時に、電子レンジと加温器で加熱し、適温で提供しました。

荒川は別の利用が予定されているため3カ月で閉所になり、後継施設として東京都は、令和4年5月、北区に「高齢者等医療支援型施設(赤羽)」(以下、赤羽)を開設。さらに第7波、第8波の感染拡大に備えるために各所に順次開設し、令和4年12月以降は8施設692床を運営しました(図1)。

次に私が介入した赤羽は、新型コロナウイルス感染症の軽症から中等症までの方を対象とし、高齢者や障害者(高齢者は認知症の方を含め要介護5まで)のほか、透析患者を受け入れました。85歳以上の高齢者が約6割、要介護3以上の割合が約半数、かつ認知症も併存、ほとんどの入所者に既往症がありました。このような背景から、糖尿病や高血圧、脂質異常症など

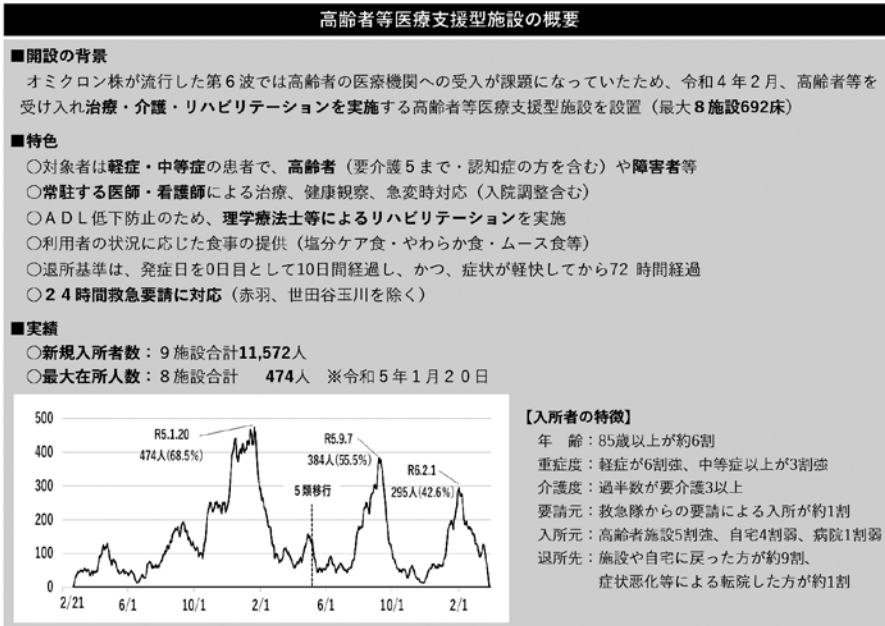


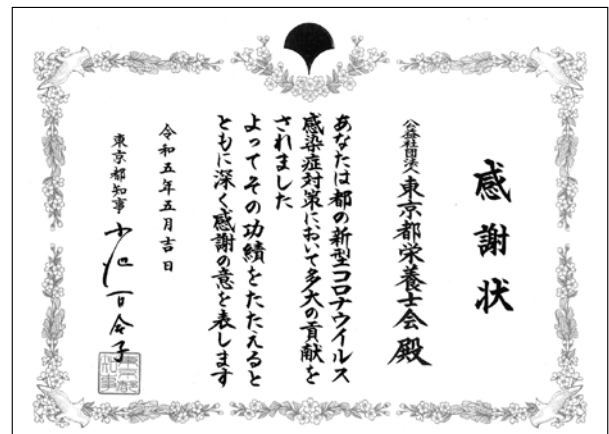
図1

の慢性疾患にも対応できるよう、食事量を調節しました。また、透析の方は、医師と相談のうえ、塩分ケア食を基本として個別に調節し、透析終了の時間に合わせ提供。入所から退所まで、施設内で提供される飲食物が栄養となるため、栄養量充足の工夫を図りました。カルシウムや鉄分を強化したふりかけ、のり佃煮を付加し、間食としてたんぱく質やエネルギー強化のゼリー、理学療法士によるリハビリテーション後にはたんぱく質を強化したアイスクリームなどを提供するなど、入所者一人ひとりの状況に合った食事提供を心がけました。

荒川での食事提供を始めとするいろいろな療養環境のノウハウが赤羽で拡充され、これがスタンダードとなり、それぞれの施設で運用されていることも伝え聞き、コメディカルの一員として誇りに感じました。入所者の直近の病状に即した療養環境の提供には、医師の診察と、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、東京都職員、事務スタッフなどコメディカルの適切な働きが不可欠です。さらに、朝夕の管理者ミーティングでは顔を合わせての話し合いが行われ、速やかに対応できる環境がつけられていました。合わせて、医療介護ネットワークシステムのLAVITAとGoogle スプレッドシートを

使用した速やかな情報の共有、iPadを活用したライン会話、特に急を要する食事変更や喫食の悪い入所者の対応には、これらのICTの活用はなくてはならないものとなりました。

通常の医療提供体制へ移行するため、令和6年3月31日をもってすべての高齢者等医療支援型施設は閉所となりました。新型コロナウイルス感染症は、介護や支援が必要な高齢者の災害医療に匹敵すると感じています。このプロジェクトに携われたことに感謝するとともに、介入開始から終了までの2年1カ月（延べ761日）一日たりとも穴を開けずに交代で勤務いただいた、横山かね子氏（荒川）、今寿賀子氏・上野俊氏・知花羅夢音氏（赤羽）と全スタッフに感謝いたします。



同会の活動等に対し東京都知事から感謝状が贈られました

地域とつながる栄養士 「おいしい野菜がとれるまち」で 郷土愛を育む給食

八王子市教育委員会 学校教育課 学校給食課 安齊 祥江

地域に根差した食育環境を整える

八王子市は、温暖な気候で豊かな自然の恵みを受けた肥沃な土壌が広がり、農耕に適しているため、農業生産高は都内1位を誇っています。給食で使用する食材については、郷土への愛着と地域の農業振興を図るため、地場産をできるだけ多く使用しています。

生産者の方の協力のもと、現場の栄養士・調理員の熱意で、年々、地場産の使用率は向上しており、令和5年度は目標としていた30%を超え、37%に達しました。これは「生産者の方が、安心して作物を育てられる環境」を整えるために、JA八王子との連携を深めてきた結果です。さらに、子どもたちが自分の住むまちの特産品や歴史に興味をもち、地域に親しむきっかけとなることを目的として、八王子産の特産品を活用した給食を提供しています。

生産者の声を聞くことから始めた 地産地消の取り組み

学校給食における地産地消の取り組みとして、農家の方の困りごとを聞くことから始めました。「野菜は育てられるけど、学校に配送できないから」「急に腰が痛くなって、収穫できなかった時に、学校に迷惑をかけるのは申しわけない」などの声に、どうやったら“農家の方が、安心して作物を育てられる環境”を整えられるか、JAと市教育委員会で、地産地消の推進に向けた話し合いを進めてきました。

「八王子給食野菜グループ」

JAが農家を取りまとめ、より地場野菜の使

用率を向上させる仕組みとして「八王子給食野菜グループ」を立ち上げました。「農家の方には、野菜をつくることに集中してもらいたい！」という思いから、集荷・仕分け・学校への配達・不足した場合の代替え品の対応などは、別の事業者が担うことで、より多くの地場野菜を学校給食で使用できるようになりました(図1)。

JAと市で収穫量と使用量を事前に情報交換し、「作付けした分は学校給食が使うから安心して育てて！」と言えるように、八王子野菜の収穫量に合わせて献立計画を見直しています。このようなキャッチボールができるようになったことで、各農家が計画的に作付け、生産・出荷できるようになり、地場食材の使用率が年々向上しています。

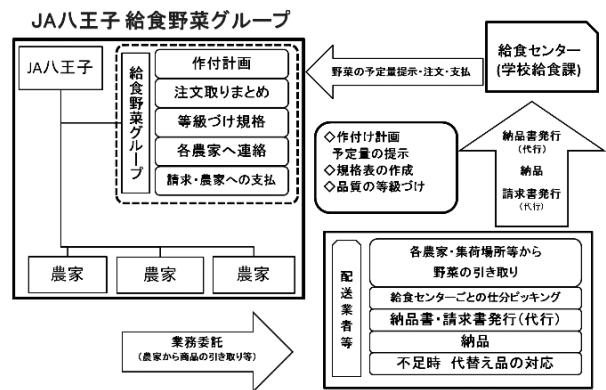


図1 地産地消を進める体制づくり

夏期休業中の地場野菜の加工

「もっともっと八王子の自然の恵みを給食に！」と、給食がない時期に採れる地場食材や規格外の野菜を保存できる状態に加工して、2学期以降の給食で提供しています。たとえば、八王子産山葡萄や恩方ブルーベリーなどをピューレ状に加工し、提供時にはヨーグルトの

フルーツソースに使用するなど、郷土の恵みを味わう機会を増やしています。子どもたちが給食を通して農家の方への感謝の気持ちをもったり、規格外の野菜を加工することで「食品ロス」を考える機会につながったりしています。



山葡萄をピューレ状に加工して保存する

八王子の特産品を食べる日

子どもたちが自分の住むまちの特産品や歴史に興味をもち、郷土への愛着を育むことを目的として、八王子産の特産品を活用した給食を提供しています。これまでに「パッションフルーツ」「桑の葉粉」「八王子産の新米、米粉・酒粕」などを給食に取り入れた新たなメニュー開発に取り組みました。

特に「桑の葉粉」は「^{そうと}桑都」と称され、養蚕や織物で発展してきた歴史や魅力を伝えるために、これまでもオリジナルメニューを考案し、子どもたちに提供してきました。たとえば「桑の葉粉」を混ぜ込んだ「桑の葉パン」や「桑の葉粉入りのオリジナルソース」を使ったメニューなど、昔、桑畑が広がっていた風景を子どもたちに伝えています。



学校給食で提供した「桑都御膳」

小・中学校・義務教育学校107校 「全校」で取り組む食育

「八王子の子はどここの学校に行っても、同様の食育を！」と、本市では、教育委員会が食育推進体制を体系的に整理し、学校栄養士を「献立に特化した班」と「食育に特化した班」に分けたうえで、それぞれの活動の成果として「献立」と「食育」を全校で共有するとともに、校長の方針のもと、組織的に活動に取り組むようにしています。

また、料理の背景や「少しでも滋味溢れる食材を子どもたちに」という生産者の想いを、「食育メモ」として市内すべての学校で共有し、約4万人に分かりやすく伝えています。


はちおうじさんまい
八王子産米

11月22日(水)に、市内保育園、幼稚園、都立学校、小中学校、義務教育学校の給食で一斉に八王子産米を食べます。高月町、元八王子町、川口町、長沼町、加住町、東中野の農家さんが収穫してくださった新米です。

こめのうが むらた
米農家の村田さんからみなさんへ

できるだけ農薬などを使わずに、安心して食べてもらえるようなお米作りをしています。

おいしくできたよ！
ご飯を食べて元気に過ごしてください。



食育資料

地域とともに

八王子市が大切にしてきた給食は「自然の豊かな恵みを尊び、いいもの(食材)に、つくり人の想いを込めて子どもたちに届けること」です。

現在、学校給食に野菜を届けてくださる農家は50件を超えました。

これからも、ふるさと八王子でとれた「おいしい食材」を活用し、地域とともに、子どもたちが、笑顔と元気になれる給食を通して、郷土愛を育んでいきます。

連載
第4回

地域とともに考えるステーションをめざして 認定栄養ケア・ステーション紹介

認定栄養ケア・ステーションヘルシーネットワークつながる 中村 玉絵

活動6年目の認定栄養ケア・ステーション

認定栄養ケア・ステーションヘルシーネットワークつながるは、東京都日野市にある株式会社ヘルシーネットワークが設置しています。今年で6年目を迎え、現在5人のスタッフ、地域の管理栄養士とともに活動しています。これまで取り組んできたなかで、特に印象深い取り組みを担当者の感想とともに紹介します。

食と健康

コミュニティの場づくり実証事業

市内で活動する体操教室の参加者を対象に、官民連携の取り組みを試行的に実施しました。本取り組みは、栄養バランスに配慮したお弁当を食べながら、食に関する知識を学びコミュニティ強化につなげることを目的にしています。地域高齢者の食・栄養に対する関心の有無やお声を直接聞くことができる貴重な機会となり、地域の管理栄養士として、何ができるのかを深く考えるきっかけにもなりました。これからも、高齢者に限らず地域に貢献できるよう、栄養相談・支援体制を整えていきたいと考えています。(担当管理栄養士 N・T)

フレイル予防として自炊レシピ冊子作成

日野市からの依頼で、管理栄養士監修の自炊レシピ冊子を作成しました。これは、コロナ禍真ただ中の令和3年に実施された、同市内の一人暮らし高齢者を対象にした「感染症流行による暮らしへの影響アンケート」結果より、フレイルが懸念される方が見受けられたこと、自炊されている方が多いことがわかったためです。簡単に栄養バランスのよいメニューを考案

し、調理、撮影、原稿作成、誌面構成まですべて行いました。冊子は市内の高齢者宅へ送付され、地域包括支援センターへも置かれました。その後開催された介護予防教室では、冊子を受け取ったという市民の皆様にお会いすることができ、資料を役立てていただけたことを実感できました。(担当管理栄養士 蒲祥子)

母子栄養事業

市からの受託事業として、離乳食講座・ママパパクラスの運営を行っています。受託の初年度は令和2年のコロナ禍混乱期でしたが、事業を中止すれば離乳を進めるための適切な時期に、働きかけをすることができなくなります。オンライン講座、動画の作成、感染対策をとった集合型教室を市の管理栄養士とともに試行錯誤しながら実施し、現在はグループごとの実習や試食を取り入れた講座を開催しています。

参加者から、「SNSで情報収集はしていたが講義と相談で妊娠中の食事づくりの不安が解消できた」「離乳食の形態で悩んでいたが相談できて安心した」「ほかの方も同じ悩みをもっていることがわかって、自分も頑張ろうと思った」などのお声をいただくことや、困難な状況の方でも市の管理栄養士に引き継ぎ、継続した支援ができていることにやりがいを感じています。(担当管理栄養士 石橋佳奈)

母子栄養事業のアンケート結果より、調理方法を知りたい方が多くいることがわかりました。今後は料理教室の実施や、幼稚園・保育園・学校・少年スポーツチームの保護者、企業の従業員への栄養サポートなど、取り組みの幅を広げていきたいと考えています。(担当栄養士 K・Y)

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

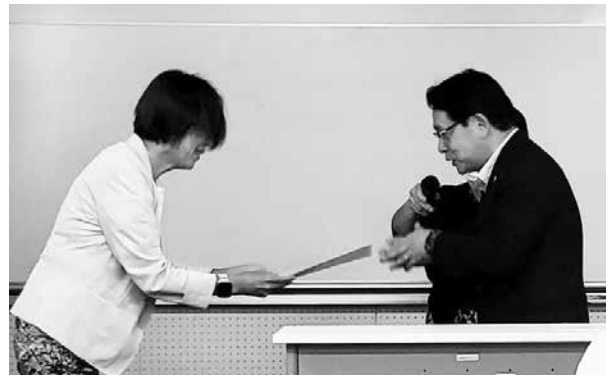
(公社)東京都栄養士会は管理栄養士・栄養士の同職種連携のもと、①地域包括ケアシステムへの対応、②災害時における対応および支援体制の構築を目的に、区市町村に支部の設置を推進しています。

令和6年9月現在の支部は足立区、葛飾区、新宿区、八王子市、東村山市、町田市と、去る6月9日に開催された第19回東京都栄養士大会では新たに大田支部が認定されました。支部活動は研修会の開催などを中心に取組み、また、支部同士の連携も強化されつつあります。

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、日野市、利島村と締結済みです。締結区市町村とは、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、防災訓練などを通して顔の見える連携の構築に努めております。

毎年9月から11月にかけて、自治体の防災訓練に支部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、レシピの配布を行っています。このような活動を通じ、実際に発災した時、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や自治体の関係者に周知していきます。今後もお一層、地域での同職種間の連携を強く心がけてまいります。



6月9日に開催された第19回東京都栄養士大会にて、大田支部の神谷支部長へ西村会長より認定証が授与された

編集後記

この広報誌が発行される9月はどのような暑さでしょうか？ この原稿は6月末に執筆していますが、すでに暑い日々が続いているうえに、今年の夏は昨年並みの暑さになるという予想を聞き、本格的な夏の到来を思うと少し憂鬱な気分になります。また、同時に「遅い梅雨入り、平年よりも暑い夏が野菜の価格にどのような影響を及ぼすのか」という気持ちもあります。私の職場は学校ですので、この広報誌が手元に届く頃には2学期が始まっています。夏休み明けドキドキしながら八百屋さんの伝票を確認している自分の姿が想像できます。今回の「地域とつながる栄養士」では、八王子市における学校給食での地産地消の取り組みが掲載されています。

ぜひ八王子市の素晴らしい取り組みを知っていただければと思います。

まだまだ暑い日々が続くと思います、皆様引き続き熱中症、食中毒等に気をつけてお過ごしください。

編集委員 知念 美里

編集委員 吉田 美代子 古田 桃子 瀧 真奈美
細田 実 高橋 大悟 知念 美里
飯間 公美子 平澤 玲子 我妻 直子

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



桑都・八王子

ふるさと料理レシピ

地域で100年続く食文化として継承していくことをめざす文化庁の取り組み「100年フード」に、「桑都・八王子のふるさと料理」が令和6年3月に認定されました。今回は、ふるさと料理レシピのなかから2品ご紹介します。桑都・八王子のふるさと料理を、ぜひご家庭や地域でお楽しみください！



かてめし

※八王子では昔から親しまれている郷土料理で、「かて」は「混ぜる」という意味です



栄養価 (1人分)

エネルギー : 367kcal
たんぱく質 : 9.3g
脂質 : 5.9g
食塩相当量 : 0.8g

POINT

お好みの具材を加えたり、ご飯を酢飯にしたりしてもいいです。ご家庭でアレンジしてみてください。

【材料 (4人分)】

米	2合
水	適量 ※炊飯用
干しいたけ	1~2枚
鶏ももこま肉	45g
にんじん	45g
ごぼう	45g
れんこん	35g
糸こんにゃく	18g
ちくわ	18g
油揚げ	20g
サラダ油	小さじ1
★砂糖	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1と1/4
★酒	小さじ1
白ごま	小さじ1と1/2

【つくり方】

- ①米は水と一緒に炊飯する。
- ②干しいたけは水で戻し、水気を切って千切りにする。
- ③にんじんを色紙切り、ごぼうをさがき、れんこんをいちょう切り、ちくわを半月切り、油揚げは千切りにする。
- ④サラダ油を引いた鍋を熱して、鶏ももこま肉を炒める。②と③の硬い食材から順番に加えて炒め、最後に糸こんにゃくも炒める。★の調味料を入れ混ぜながら炒める。
- ⑤①に④と白ごまを入れ、混ぜ合わせる。



桑都焼き

※八王子が「桑都」と呼ばれていることにちなみ、桑畑が広がる様子を表現した料理です



POINT

白身魚だけでなく、鶏肉などにソースをかけてもおいしく仕上がります。ソースが焦げやすいので、火加減を調節しながら焼いてください。



栄養価 (1人分)

エネルギー : 74kcal
たんぱく質 : 8.9g
脂質 : 3.7g
食塩相当量 : 0.5g

【材料 (4人分)】

白身魚の切り身	4枚
★みそ	8g
★マヨネーズ	16g
★桑の葉粉	0.2g
★酒	2g
★塩	ひとつまみ

【つくり方】

- ①★の調味料を混ぜ合わせ、ソースをつくる。
- ②小判型の耐熱性カップに白身魚の切り身を入れ、①をかける。170°に設定したオーブンで軽く焼き目がつくまで加熱する。

