

「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
- 日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）の活動
～国内から世界へ～
- 地域とつながる栄養士
おいしく、たのしく、健康に♪
足立区と共に進める健康づくり
- 認定栄養ケア・ステーション紹介
【連載】第5回 東京都健康長寿医療センター
認定栄養ケア・ステーション
（機能強化型認定栄養ケア・ステーション）
- 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
ちょっとの工夫でおいしく仕上げる





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。

今年は巳年(へびどし、みどし)とされていますが、正確には乙巳(きのとみ)とされています。巳年の巳は胎児の形から派生した文字であり「産まれてくる」「将来・未来がある」などといった意味があります。巳は実とも読み替えられて、お金が「身(実)に付く」とも言われているため、金運のシンボルとして、蛇(黄金の巳)が金色の小判に刻されることで、富や幸福、成功などを表すこともあります。「鬼が出るか蛇が出るか」「蛇足」「やぶへび」などというように、あまりよい意味でないたとえに使われることも多くありますが、足をもたない長い容姿や、毒をもつ種類が多く存在すること、脱皮を繰り返す様子などがその原因と考えられ、反対にそうした特性や強い生命力から「死と生」「復活・再生」の象徴とされて、神の使いとして信仰の対象とされることもあります。有名なものには、ギリシャ神話に登場する医神アスクレピオスをもつ杖「アスクレピオスの杖」があり、この蛇が巻きついた杖は、世界保健機関(WHO)の旗章にあるように、世界的に医療・医術の象徴として用いられています。

前々回24年前の2001年の巳年は、1月に中央省庁がそれまでの1府22省庁から1府12省庁へと再編されました。4月には、その前年に発足した「第2次森内閣改造内閣」が総辞職し、「第1次小泉内閣」が誕生しています。この年から旧来の派閥主導型政治から官邸主導型政治へと変貌したことと同時に、新自由主義がわが国を席卷し、その後の「成長の実感なき成長」とともに「弱者を切り捨て、格差が拡大する社会」へとつながったとも言われています。9月には、

「アメリカ同時多発テロ事件」が勃発し、その後の国際秩序が大きく変わったことも記憶に残っていると思います。36年前の巳年、1989年には、1月の昭和天皇崩御を受けて「平成」の幕開けがありました。また、4月からは新たに施行された消費税(当時は3%)とさまざまな政治スキャンダルによって、7月に行われた第15回参議院議員通常選挙では日本社会党が大躍進を果たして、後に誕生する村山政権の足がかりとなりました。さらに11月には、連合(日本労働組合総連合会)が誕生し、従来の労働運動の枠組みを大きく変えたのもこの年です。

昨年秋に岸田文雄前首相が退任されて石破茂首相が誕生し、第103代内閣総理大臣に任命されました。その後の解散総選挙で与党自民党が政治資金をめぐる不透明を理由に、大幅に議席を減らしてしまい政局に大きな変化がありました。今年は久しぶりに与野党が拮抗した状態で政治が行われるので、巳年に因んで日本の将来を見据えて少子化対策や高齢化対策の中で栄養に関連する政策がどのように変化していくのかを、しっかりと見守っていきたいと思います。また、2000年の栄養士法改正以降四半世紀25年間で日本の社会は大きく変化しているため、新しい時代に即した栄養士法改正も視野に入れて、東京都栄養士会は都民と会員の皆さまのためにさまざまな事業を展開して参りますので、本年も皆様の厚いご支援を賜りたくよろしくお願い申し上げます。



日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT) の活動

～国内から世界へ～

東京都栄養士会／医療事業部・JDA-DAT/TOKYO 高山 はるか

日本栄養士会災害支援チームの働き

日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT) は、大規模な自然災害などが発生した際、迅速に被災地内の各機関と連携し、栄養・食生活支援活動を通じて被災地支援を行う専門的なチームです。東京都栄養士会は、東京都と「災害時における栄養・食生活支援活動に関する協定」を締結しており、災害時に速やかに対応できるよう体制を整えています。このため我々 JDA-DAT/TOKYO は、スタッフ研修の実施や各種講演、島しょを含む都内各自治体での啓発活動や災害協定の締結、そして賛助企業との連携構築など平時にできる活動も積極的に行っています。

令和6年能登半島地震での活動

令和6年1月1日に発生した能登半島地震において、JDA-DAT は延べ1,747人が現地に派遣され、JDA-DAT/TOKYO のメンバーも活動に加わりました。現場では、避難所巡回のほか金沢市内の「1.5次避難所」での活動を中心に支援にあたりました。この1.5次避難所というのは災害関連死を防ぐ目的で、高齢者や妊婦など配慮が必要な避難者を中心に、2次避難所(ホテルなど)へ受け入れるまでの調整期間を過ぎず場所として開設されたものです。JDA-DAT は特に介護食が必要な方を中心に、日頃の給食提供のノウハウを生かした食事支援を行いました。また、避難所巡回では賛助会員などからいただいた多くの支援物資を届けたり、前述した避難所の栄養ニーズを収集したりする活動を行いました。

国際支援へと歩みを進める JDA-DAT

2021年に日本政府によって「東京栄養サミット2021」が開催されました。ここで、当時の岸田首相は日本栄養士会の中村丁次会長の言葉を引用し、「栄養の力で人々を健康に、幸せにする」と宣言しました。中村会長は、今後は日本栄養士会が国際的な栄養改善にも貢献していくこと、またそのための具体的なコミットメントとなるものを掲げました。そうした中、2024年6月には兵庫県において世界銀行防災グローバルフォーラム2024が開催され、中村丁次会長、下浦佳之専務理事とともにJDA-DATのメンバーが活動紹介を行いました。終了後には海外の参加者からJDA-DATの組織やパッキングについて質問があり、関心の高さがうかがえました。今後、JDA-DATの活動はますます世界へと広がっていくものと期待されます。

災害時に食・栄養を守るためには専門的な視点が必要不可欠です。JDA-DATはその役割を担うものとして、これからさらに活動の幅を広げていきます。地域の皆様においては、こういった組織があるということを知っているだけでも、いざというときの助けになることがあると思います。これを機会に、是非JDA-DATについて知っていただけたら幸いです。詳細は以下のリンクからご覧ください。

【公益社団法人東京都栄養士会】
(JDA-DAT/TOKYO)
https://www.tokyo-eiyo.or.jp/jda_dat/

【公益社団法人日本栄養士会】
(災害支援)
<https://www.dietitian.or.jp/jdadat/>

地域とつながる栄養士 おいしく、たのしく、健康に♪ 足立区と共に進める健康づくり

足立フリー栄養士会 倉田 郁子

住んでいるだけで健康になれるまち

足立区は、東京23区の最北端に位置しており、埼玉県にも隣接しています。広々とした荒川河川敷、都立公園で3番目に広い舎人公園のほか、公園も多数あり、都心でありながら水と緑が豊かな町です。また、厄除け祈願で有名な西新井大師のほか、延命寺、性翁寺など徳川家ゆかりの寺院が多数あり、江戸時代に宿場町として栄えた北千住界隈は、歴史を感じさせる街並みも魅力です。近年は再開発が進んで、複数の大学が誘致されたことで若者が増え、活気に溢れた町になっています。

足立区では、住んでいれば自ずと健康になれる町をめざして、区民に多い糖尿病に重点を置いた取り組みをしています。それが「あだちベジタベライフ～そくだ、野菜を食べよう～」です。保健センターの管理栄養士が考案した簡単野菜レシピを配信したり、「ベジタベライフ協力店」(野菜や野菜の総菜を販売していたり、野菜たっぷりメニューやベジファーストメニューを提供しているお店)や「あだち食の健康応援店」(野菜たっぷりメニューの提供や栄養成分表示、食の情報を発信して、区民の健康的な食生活を応援するお店)の登録を進めています。

また、子どもたちへのアプローチとして、保育園や幼稚園の就学前から小・中学生まで、健康になるための合言葉として「ひと口目は野菜から」を広めています。給食を通して、大人になっても健康を保てる生活習慣が子どもたちに身についています。



あだちベジタベライフロゴマーク

足立フリー栄養士の活動

足立フリー栄養士会は、足立区の保健センターで会計年度任用職員として働く栄養士が、横のつながりを持てるようにと結成された会です。1994年に3人の会員からスタートしましたが、今年発足31年目に突入り、現在は30代から70代まで27人が所属しています。当初、所属している会員は足立区在住でしたが、今では会員の約半分が他区、または他県在住者です。

保健センターでの健診補助業務(母子・成人の集団・個別栄養指導)が基本ですが、訪問介護員(ヘルパー)研修会、高齢者のフレイル予防教室、親子料理教室、防災イベントで備蓄品を使ったレシピの紹介、小児生活習慣病予防健診での栄養相談ほか、さまざまな仕事をしています。

最近が高齢者向け栄養講座(はつらつ教室、ばく増し栄養講座など)の依頼が増えています。住区センターで行うばく増し栄養講座は、手軽にたんぱく質アップのできるメニューのデモンストレーションを行い、出来上がったメニューを見てもらいます。話を聞くだけではなく、目の前で調理するところを見せると「おいしそう!」「家でも作ってみたい!」と大変盛り上がります。食材の準備や住区センターとの打ち合

わせなど、事前準備は念入りにする必要がありますが、喜んで取り入れてもらえそうな反応にやりがいを感じます。



ばく増し栄養講座メニューの1つ「さばの和風トマト煮」

普段の保健センターでの業務で会員同士が顔を合わせる機会は多くありませんが、年1回の総会では、半数以上の会員が集合し、役員のほか、勉強会や懇親会などの開催を決める企画部と防災イベント関係に携わる防災部に分担を決めて、運営や活動を進めています。

病態や離乳食の勉強会、パソコン講座、防災食講習会などのスキルアップ講座では、会員が得意分野を生かして講師になることもあります。調理実習、工場見学、街歩き、お茶会、食事会などのお楽しみ企画も多く、会員同士の親睦が深められます。

会作成のレシピ集

足立フリー栄養士会では、会員が今まで発信してきた多くのレシピを元に、オリジナルのレシピ集を作成しています。介護職員スキルアップ研修では、高齢者のレシピが中心になりますので、高齢者向けレシピ集「お達者ごはん」。防災イベントに参加する際は、保健センターの職員の皆様と作成したリーフレット「備えておこう！災害時の食」を配布して、火や水が使えない時に役立つ災害食レシピの紹介をしています。

また、高齢者地域包括ケア推進課と協力して、認知症予防レシピなども作成しています。



高齢者向けレシピ



防災イベントの様子

これからも足立フリー栄養士会の一員として

私は会に所属して15年になりますが、保健センター以外のお仕事が年々増えていると感じています。最近は特に高齢者のフレイル予防に焦点をあてた教室の依頼が多く、高齢化社会をより一層実感しています。教室の内容構成に迷う時は、会の仲間に相談してアドバイスをもらうこともありますし、同じ仕事に取り組む時は相談・協力して進められます。そんな仲間の存在は大きく、この会があって良かったと心から思います。今後も皆で協力して会を盛り立てていきたいと思っています。そして、年齢を重ねるごとに元気になっているのでは…？と思うほどパワフルな先輩方を目標に、これからも足立フリー栄養士会で活動していきたいと思っています。

連載
第5回

地域でフレイル対策を行う仲間づくり 認定栄養ケア・ステーション紹介

東京都健康長寿医療センター 認定栄養ケア・ステーション
【機能強化型認定栄養ケア・ステーション】¹⁾ 本川 佳子

認定栄養ケア・ステーション設置の流れ

東京都健康長寿医療センターでは、令和3年度に認定栄養ケア・ステーションを設置しました。また、同年度から、傷病者や介護・支援を必要とする方の低栄養状態の改善に向けた複雑な栄養管理や指導を適切に行うことで、「機能強化型認定栄養ケア・ステーション」として認定を受けることが可能となり、当ステーションも機能強化型としての認定を受けております。

東京都健康長寿医療センター認定 栄養ケア・ステーションの取り組み

開設時から昨年度まで新型コロナウイルス感染拡大の影響により、地域住民への展開は十分ではありませんが、これまでの取り組みとその効果について以下のように考えています。

1) 地域の管理栄養士・栄養士との連携

東京都健康長寿医療センター認定栄養ケア・ステーションを設置したことで、地域の栄養士協議会研修会の講師として招かれるなど、顔の見える管理栄養士としての役割を果たしております。特に、当ステーションが地域で初めての認定栄養ケア・ステーションであることから、地域資源としての活用が期待されているところです。

2) 施設内の管理栄養士・栄養士同士の連携

認定栄養ケア・ステーションをきっかけに、センター内の研究部門に所属する管理栄養士と病院勤務の管理栄養士の連携が進みました。退院後の在宅訪問ケアにおいても、病院所属の管理栄養士のみで対応が困難なケースが多く、地

域の認定栄養ケア・ステーションをハブとして、地域の管理栄養士の支援を得ることで、在宅栄養ケアの拡充が期待されております(認定栄養ケア・ステーションからの管理栄養士は診療報酬上の外部管理栄養士としては認められておらず、在宅訪問栄養指導を行う際は、都道府県栄養士会栄養ケア・ステーションを通じての訪問が必要となります)。

3) 人材育成(フレイルサポート 栄養士研修)

東京都健康長寿医療センター認定栄養ケア・ステーションは、地域のフレイル対策を大きな目的としております。東京都健康長寿医療センターフレイル予防センター事業の一環として、フレイルサポート 栄養士制度を立ち上げ、研修会を実施しています。この認定は東京都栄養士会との共同認定制度となっており、区内のみならず都内全域での活動が期待されております。

今後の展望

地域住民の食生活の改善や疾病の予防、再発防止のために、管理栄養士が適切に関わることができる体制をさらに強化していく必要があると考えています。地域住民の食生活の改善や疾病予防には、管理栄養士が適切に関与できる体制の整備が必要で、今後は機能強化型認定栄養ケア・ステーションとして、地域での栄養ケア活動を支えるシステム構築やエビデンスの確立を喫緊の課題として取り組んでまいります。

参考文献

1) 公益社団法人日本栄養士会：栄養ケア・ステーション, <https://www.dietitian.or.jp/carestation/index.html> (2024年10月15日)

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 常任理事 上野 俊

(公社)東京都栄養士会(以下、本会)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12月現在の支部は足立区、葛飾区、新宿区、大田区、八王子市、東村山市、町田市が認定されています。昨年11月13日に本会で支部を管轄する組織部の会議において、各支部長も参加して活動報告や今後の予定、課題なども話し合いました。本会栄養ケア・ステーションには、各区市町村が実施する食・栄養に関する事業の依頼や管理栄養士がいない診療所から栄養食事指導の依頼が増えています。支部の整備が進めばこれらにも地域の管理栄養士・栄養士が中心となり対応することができます。支部の立ち上げはこれから、という地域も準備を進めていきたいと思えます。

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、いくつかの自治体と調整中です。今年度も9月

から11月にかけて、本会の災害支援チーム(JDA-DAT/TOKYO)は支部会員の皆様と連携し各自治体の防災訓練に参加しました。災害時の備蓄食料の展示、パッキングの実演、レシピの配布などを行い、各家庭での備蓄について啓発しました。また、令和6年11月9日～10日には東京都が主催する第16回食育フェアが開催され、ここでも多くの来場者にJDA-DAT/TOKYOの活動をご案内しました。都民の皆様におかれましては、防災意識が非常に高くなっていると感じました。災害時は食・栄養の専門家である管理栄養士・栄養士のチームがあり、自治体と連携して支援に入ることも周知し、無事に終えることができました。

※第16回東京都食育フェア 令和6年11月9日～10日
代々木公園ケヤキ並木通り



編集 後記

新年あけましておめでとうございます。本年も広報誌「とうきょう」をよろしく申し上げます。2025年1月号より、20日発行に変更させていただいております。改めてご理解賜りますようお願い申し上げます。

昨年は年明けより能登半島地震が発生し、新年を未曾有の災害にて迎える形となりましたが、7月のパリ五輪では日本勢が活躍し、海外大会最多の金メダル獲得に沸くなど明るいニュースもございました。本年はどのような年を迎えているのでしょうか。さて、年明けにオードリー・ヘップバーンが子どもたちに聴かせた詩として有名な一節をご紹介します。As you grow older you will discover that you have two hands. One for helping yourself, the other for helping others.「年を重ねれば、自分に2つの手があるこ

とに気づきます。1つは自分自身を助けるため、もう1つは他者を助けるために」。本年が皆様にとって素晴らしい年になりますよう祈念申し上げます。

広報部 細田 実

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 くりはらゆか

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

電子レンジ活用レシピ

冬においしい根菜類は、手早く味をしみ込ませるために電子レンジで下茹ですることをおすすめします。火を長時間使うことに不安を覚える方も、レンジであれば調理へのハードルもさがるのではないのでしょうか。そこで今回、介護職員研修会で実施した「電子レンジ活用レシピ」2品をご紹介します。

大根と鶏肉の煮物



材料 (2人分)

大根	300g
水	1/2カップ
鶏手羽中	8本(約160g)
★酒	大さじ1(15g)
★しょうゆ	大さじ1(18g)
★砂糖	小さじ1(4g)
★水	1/2~2/3カップ

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 139kcal
たんぱく質	: 10.4g
脂質	: 7.4g
食塩相当量	: 1.4g

作り方

- ① 大根は皮をむいて2~3cm厚さの半月切りにし、水1/2カップと共に耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ500wで12~15分加熱する。
- ② ①の湯を切って冷ます(大根がしぼんだ状態になる)。
- ③ ★を鍋に入れてひと煮たちさせ、鶏肉と②の大根を重ねないように並べて入れ、おとし蓋をして弱火で10~15分、途中で一度上下を返し、煮汁がなくなるまで煮込む。

POINT

- 大根をレンジで下茹ですることで、手早く味がしみた煮物になります。
- 骨付き肉を使うことで、調味料が少なくてもうま味が十分に感じられます。さらに、だしや鷹の爪などを加えるとおいしさアップ!
- おでんやブリ大根など、さまざまな料理にも活用できます。



ベーコンと野菜のピラフ



材料 (2人分)

米	1合(150g)
ベーコン	2枚(40g)
ミックスベジタブル	60g
玉ねぎ	1/4個(50g)
顆粒コンソメ	2g
オリーブ油	小さじ1(4g)
水	1カップ

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 385kcal
たんぱく質	: 8.5g
脂質	: 10.7g
食塩相当量	: 0.8g

作り方

- ① 米は研いで30分浸水し、ざるに上げて水を切っておく。
- ② ベーコンは1cm幅、玉ねぎはみじん切りにして、ミックスベジタブルと共に耐熱ボウルに入れてラップをかけ500wで約1分加熱する。
- ③ ②に顆粒コンソメを入れて溶かしながらかよく混ぜ、米、水、オリーブ油も入れて混ぜる。
- ④ ③にふんわりとラップをかけ500wで10分加熱、取り出して混ぜる。
- ⑤ もう一度ラップをかけ直し、500wで5分加熱後、すぐに取り出さず5分程度蒸らす。

POINT

- 電子レンジで、お米から簡単にピラフが作れます。
- ミックスベジタブルを凍った状態で使う場合は、②の加熱時間を少し長めに調整してください。
- オリーブ油をバターに変えると、コクが出てさらにおいしくなります。

