

The Tokyo Dietetic Association

# とうきょう

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

発行：平成30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



2018

No.307

9

## 「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

- 「健康な食事・食環境」認証制度が開始 Smart Meal
- 在宅栄養管理
- 第8回東京都栄養士大会のお知らせ！
- 東京都栄養士会のホームページのリニューアルについて
- メニュー紹介：災害時に役立つレシピ



# 「健康な食事・食環境」認証制度が開始

Smart Meal  
スマートミール

特定非営利活動法人日本栄養改善学会理事長  
女子栄養大学教授 武見 ゆかり

今日、健康寿命の延伸は保健医療福祉の分野を超えて、社会全体の喫緊の課題です。現在、日本人の食料消費（最終飲食費）の約8割は加工品と外食です。したがって、健康寿命延伸のためには、外食や中食（持ち帰り弁当や惣菜等）でも健康に資する食事・食物の選択ができる環境を整え、同時に適切な商品を選択するためのわかりやすい情報提供を行う必要があります。

厚生労働省の「日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方検討会」をふまえ、平成27年9月に健康局長通知が発表されました。「健康な食事」のとらえ方や構成要素の整理、さらには国としては初めて1食単位の日安である「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事について（目安）」が示されました。また、主食・主菜・副菜をそろえた食事のシンボルマークも作成されましたが、そのマークは、具体的な商品やレシピに貼付して使うことはできません。それでは、消費者はどの商品を選べばよいか、なかなかわからないでしょう。

そこで、日本栄養改善学会と日本給食経営管理学会でワーキンググループ（WG）を作り、生活習慣病関連の他学会（日本高血圧学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会など）にも呼びかけ、本制度を立ち上げました。WGでは、上述の国の目安をふまえ、さらに食事摂取基準2015年版や、生活習慣病関連学会の診療ガイドラインをふまえた基準を整理しました。また、実際に大手4社の給食受託会社が提供する“ヘルシーメニュー”のメニュー分析を行って実行可能性を確認しました。10の学協会からなる「健

康な食事・食環境」コンソーシアムを作り、審査・認証に当たります。

主食・主菜・副菜がそろい、PFCバランスがとれ、食塩控えめの栄養バランスの良い食事の通称は、公募により「Smart Meal スマートミール」と決まりました。本制度は、このスマートミールを継続的に、健康的な食環境（選択に必要な情報提供や受動喫煙防止など）で提供する飲食店、中食企業、事業所給食を認証する制度です。認証およびスマートミールの詳細な基準はHPよりご覧ください。

➡ <http://smartmeal.jp/>

認証に必要な必須項目の1つとして、管理栄養士・栄養士の関与も求めています。

2018年4月より、都内で先行実施を行い、同時に第1回認証の応募受付を開始しました。第1回認証式は、9月3日、第65回日本栄養改善学会学術総会の初日に行います。60以上の組織が認証される予定です。

先行実施を行った給食施設の1つが、女子栄養大学坂戸キャンパスのキャフェテリアです。学校法人の松柏軒というレストラン事業部により運営されています。女子栄養大学の学食ならばすんなりと……と思いきや、PFCバランスや食塩相当量等で、やはり見直しが必要でした。キャフェテリアの管理栄養士菅原久美子さんと、本学給食経営管理研究室内の石田裕美教授がメニューの見直しを行い、右ページに示すような「しっかり」（650～850kcal）のスマートミールは毎日、「ちゃんと」（450～650kcal 未満）のメニューも時々、学生と教職員に提供されて

います。私個人としては、スマートミールの導入により、それまで味の濃かった小鉢などが減り、減塩しても美味しさにこだわる工夫が随所に感じられる多様なメニューになったと感じています。

このように、本制度の導入によって、健康寿命延伸に向けて、管理栄養士・栄養士が専門性を発揮して食環境整備のリーダーシップをとっていく気運を高められたらと考えています。

## 女子栄養大学坂戸キャンパス キャフェテリア

### スマートミール「しっかり」の例

#### 例1 さばのビリ辛みそ焼き定食



主 食：胚芽精米めし (160g)  
 主 菜：さばのビリ辛みそ焼き (まさば80g、豆板醤、赤色辛みそ、しょうゆ、みりん等で調味)  
 前盛さつまいも35g、ししとう7g  
 副 菜：ほうれん草の信田和え  
 (ほうれんそう80g、にんじん10g、油揚5g)  
 その他：キャベツといんげんのみそ汁

エネルギー量681kcal、PFC比 たんぱく質16.9%E、脂質29.5%E、炭水化物51.7%E、食塩相当量3.2g、野菜等量167g

#### 例2 ビビンバ丼



主食+主菜：ビビンバ丼 (胚芽精米めし160g、牛ひき肉50g、大豆もやし30g、にんじん20g、こまつな30g)  
 副 菜：白菜と豚肉のオイスターソース炒め  
 (白菜70g、にんじん7g、豚もも肉15g)  
 その他：大根としめじのみそ汁、ミニフルーツ杏仁

エネルギー量687kcal、PFC比 たんぱく質13.9%E、脂質25.5%E、炭水化物59.4%E、食塩相当量3.4g 野菜等量192g

#### 例3 鶏肉の唐揚げ 怪味ソース定食



主 食：胚芽精米めし (160g)  
 主 菜：鶏肉の唐揚げ怪味ソース (鶏もも肉90g、しょうが、にんにく、山椒、ごま油、ラー油等で調味)、付合せ (キャベツ30g、水菜5g、ミニトマト10g)  
 副 菜：さつまいものレモン煮 (さつまいも60g)  
 その他：白菜と絹さやのみそ汁

エネルギー量792kcal、PFC比 たんぱく質13.4%E、脂質29.9%E、炭水化物54.1%E、食塩相当量2.9g、野菜等量147g

# 在宅栄養管理

公益社団法人東京都栄養士会会長  
 公益社団法人日本栄養士会理事  
 社会福祉法人緑風会緑風荘病院栄養室運営顧問  
 駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授  
**西村 一弘**

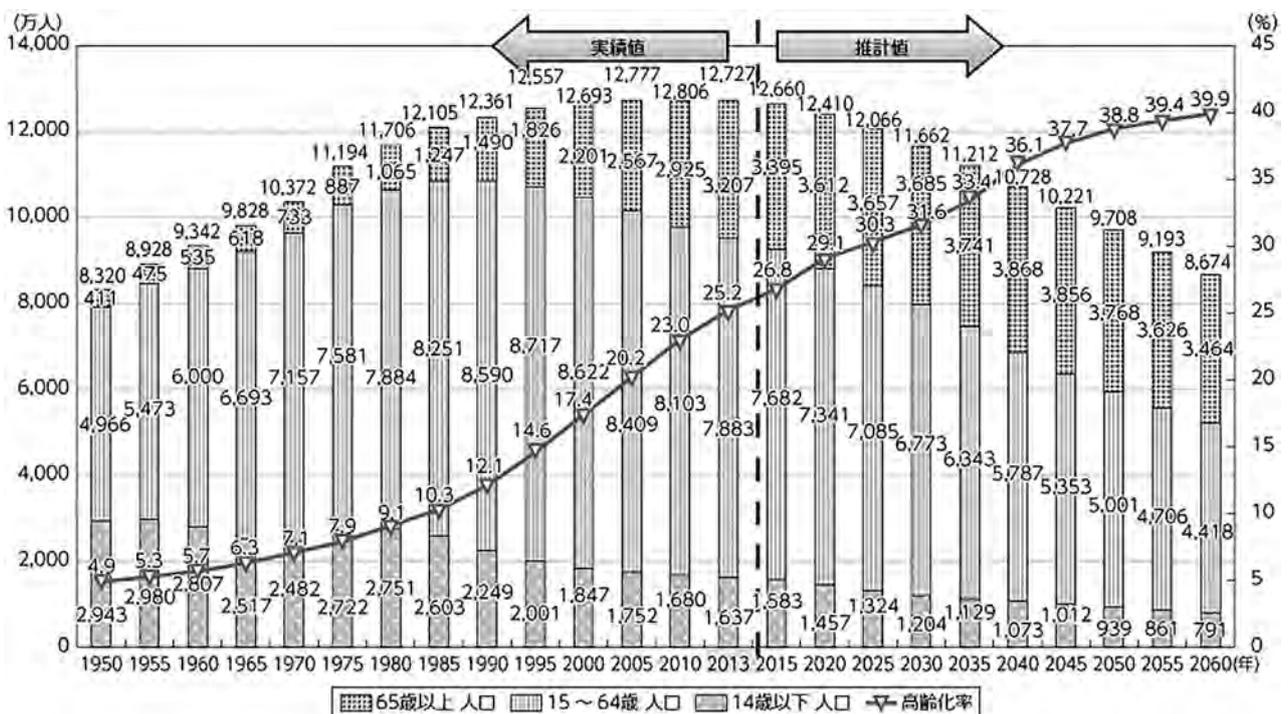
我が国の人口動態の推移として、極めて急速な高齢化（図1）にあることは皆様もご存知のことと思われます。これまでの医療と介護の制度を、現行のまま進めることは不可能であり、国民医療費・介護費の破綻に繋がると言われています。傷病者に対して厚生労働省では、2025年を目標に現行の約123万床ある病床を8万床減らして115万床とし、在宅医療への切り替えを推進（図2）しています。

在宅医療の対象は32万床の内、半数を削減されて残された約16万人と考えられます。管理栄養士・栄養士はこの16万人の傷病者に対して、在宅での栄養介入に関する取り組みを始める必

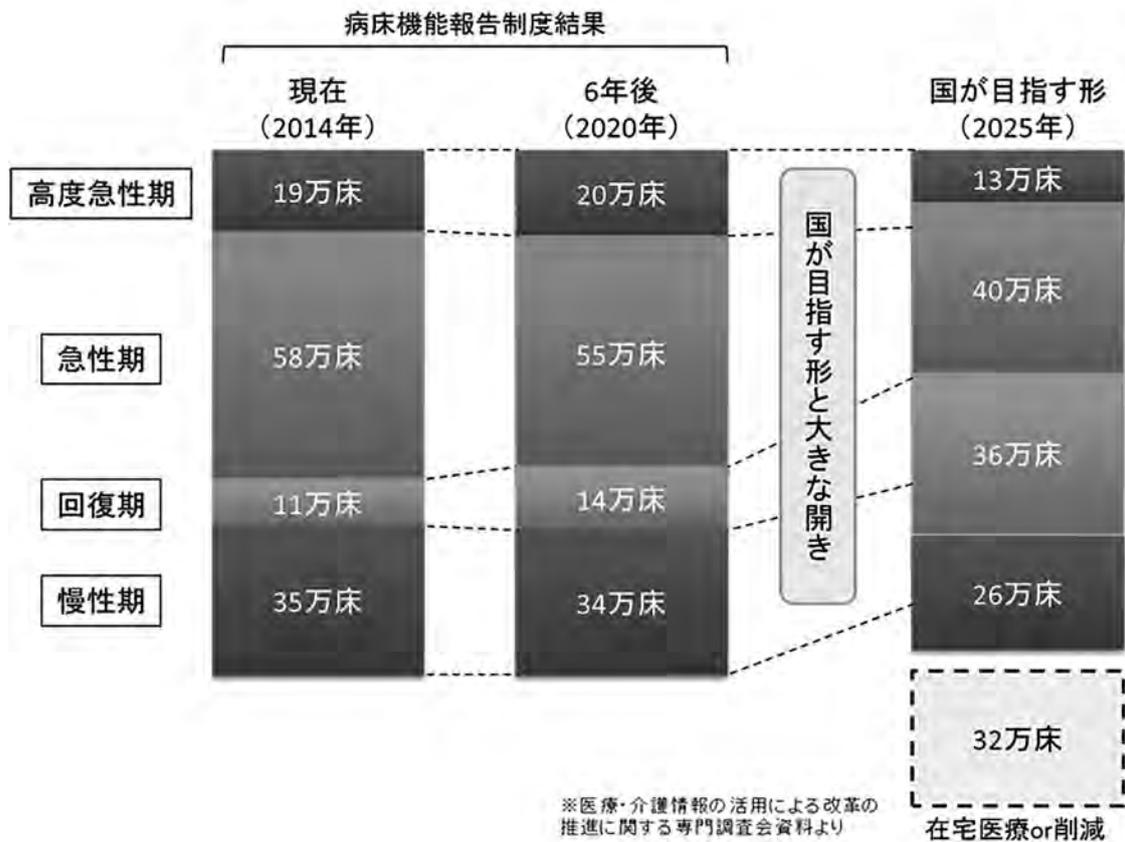
要があります。一人の傷病者が入院中は病院の管理栄養士・栄養士による栄養管理が行われていましたが、在宅に戻られてからも引き続き必要な栄養管理が実施できるように、限られた資源の中で実施可能な栄養管理を、地域の病院・施設・在宅の管理栄養士・栄養士がシームレスに連携していくシステムを構築することが急務と言われています。

また、傷病者の再入院や重症化予防に限らず、高齢者が要介護状態に至る前のフレイル予防としても、在宅栄養管理は極めて重要になります。入院や入所に至る以前の在宅高齢者の中にも、単に食事を食べることができているから、『間

（図1）年代別人口の推移：実績値と推計値



(図2) 国が目指す医療体系



題なし』として判定されているケースが多く、専門家による栄養面や摂食嚥下機能面の評価がされていないため、貧困や偏食により、必要な栄養量や栄養素が不足している場合や、咀嚼や口腔内・嚥下機能が低下していることが、見落とされていることも多々あります。平成30年度の介護報酬改定では、在宅扱いの高齢者の入居施設や、様々な通所者に対して、管理栄養士・栄養士以外の介護職種の方々も、栄養スクリーニング加算を算定することが可能になりましたが、食と栄養の専門職である管理栄養士・栄養士は、これまで以上に栄養スクリーニングから関わり、栄養改善が必要な高齢者を見落とすことがないように、栄養改善加算につなげ、在宅栄養管理の主役として、積極的に介入していただきたいと思えます。

東京都栄養士会では、昨年からはシームレスな連携を進めるために、情報共有を円滑に行うための情報提供書の書き方・読み解き方の研修を

行い、同職種連携を推進してきました。東京都栄養士会では、在宅栄養管理のための地域連携を見据えて、3年前から東京都栄養士大会の中でも、二次医療圏毎にグループワークなどを行い、職域の垣根を外した連携を試みて参りました。今後もこの取り組みを発展させて、地域での多職域の管理栄養士・栄養士によるシームレスな同職種連携を確立し、都内の全ての地域で都民に対して管理栄養士・栄養士の顔が見える状況を築きたいと思っています。

本年4月より日本栄養士会による認定栄養ケア・ステーション制度が正式に始まり、東京都では既に30カ所の認定栄養ケア・ステーションが正式に認定されました。これからは東京都内全域で漏れなく、この認定栄養ケア・ステーションが設置され、都民から顔が見える管理栄養士・栄養士の拠点として活動していただきたいと思っていますので、皆様からの積極的な申請をお待ちしています。

# 第8回東京都栄養士大会のお知らせ！

(公社)東京都栄養士会 理事 事業部長 草間 大生

東京都栄養士大会にて、市民公開講座を右記要領にて開催致します。

都民の皆様、地域の皆様、また地域の栄養士にむけた内容となっております。

参加費は無料となっております、事前申し込みは必要ありません。当日下記会場まで直接お越しください。皆様のご参加をお待ちしております。

## 【市民公開講座開催概要】

日 程：平成30年10月21日(日)

時 間：13時00分～14時30分（受付は、12時～）

会 場：東京家政学院大学

内 容：地域における食育の推進（企業との取り組み）

講 師：東京家政学院大学 人間栄養学部  
教授 酒井 治子 先生

参加費：市民公開講座のみ無料

## 【第8回 東京都栄養士大会 全体プログラム】

日 程：平成30年10月21日(日) 時 間：9時30分～16時30分（受付は、9時00分～）

会 場：東京家政学院大学 参加費：一般6,000円 栄養士会員2,000円 学生無料

プログラム	
9：30～11：00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域ケア会議（自立支援型マネジメント）の概要と総論（指定①） （公社）東京都栄養士会会長 西村 一弘</li> <li>・在宅栄養に関する研修 地域栄養サポート自由が丘 米山 久美子 先生</li> <li>・長寿は口から 在宅要介護高齢者の食支援 東京都健康長寿医療センター研究所 渡邊 裕 先生</li> </ul>
11：30～12：30	ランチョンセミナー1（共催 アボットジャパン）（指定②）（お弁当付き） ランチョンセミナー2（共催 日本トリム）（お弁当付き）
13：00～14：30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民公開講座～地域における食育の推進（企業との取組）～ 家政学院大学人間栄養学部 教授 酒井 治子 先生</li> <li>・地域ケア会議における栄養士の役割（指定③） 緑風荘病院 栄養科 藤原 恵子 先生</li> <li>・食育の推進について 女子栄養大学 理事長 香川 明夫 先生</li> </ul>
15：00～16：30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域ケア会議で活躍できるための秘訣の演習（指定④） 講師：東京都栄養士会 上野 俊、たんぼぼクリニック 森川 志帆 先生</li> <li>・地域包括ケアシステム導入のための地域診断 横浜市立大学 水島 春朔 先生</li> </ul>

※東京都栄養士大会の開催内容が決まりましたら、東京都栄養士会ホームページ上でもご案内しますので、是非、こちらもご覧ください。

## 東京都栄養士会の ホームページの リニューアルについて

東京都栄養士会 理事 佐藤 健一

平成30年7月より、東京都栄養士会のホームページがリニューアルされました。

以前のホームページでは、スマートフォンやタブレット版に対応しておらず、画面が見づらい、情報発信が少ない、記事作成がやりにくい等の課題がありました。そこで昨年度よりホームページ委員会を立ち上げ、栄養士会会員をはじめ、会員以外にもひろく東京都民の皆様へ栄養情報や研修会情報等を発信すべく、改修作業に入りました。各職域事業部等（医療、学校研究教育、勤労者支援、研究教育、公衆衛生、地域活動、福祉、栄養ケア・ステーション委員会）でご活躍する管理栄養士、栄養士の先生方に沢山のご意見やご協力をいただきながら、見やすく使いやすいホームを目指して改修作業を進めてまいりました。

ホームページでは、東京都栄養士会（Tokyo Dietetic Association）の頭文字をとり、T（ともに生きる）D（どんな時も）A（あなたの側で）をメインテーマに、ご利用される皆様に快適に使える機能を充実させました。お知らせには、



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

会員向け、都民の皆様に向け最新の記事を掲載し、研修会のお知らせ等も探しやすくなりました。また、以前は郵便振替だった年会費の支払いや研修会参加費の支払いも決済サービスに対応し、ホームページ上にてご利用いただけます。（クレジットカード決済に対応、コンビニ決済については近日利用開始予定）今後は、栄養士会の広報誌等もホームページ上にてご覧いただけるようになります。また、東京都栄養士会賛助会員である企業の皆様が主催する研修会情報やお知らせ等も充実させる予定です。今後とも快適にそして内容を充実させるべく、情報をいち早くお知らせしていけるように改善をすすめてまいります。もしお気づきの点などございましたら、遠慮なくお問い合わせのページよりご意見をいただければ幸いです。

### 編集後記

気象庁より7月異常気象と発表がありました。暑い中お仕事されているみなさま、いかがお過ごしでしょうか。さて、平成30・31年度役員改選が行われ、9月号より新しいメンバーで広報誌「とうきょう」を編集いたしました。新しい情報、正しい情報をお届けできるよう編集委員と情報を共有しみなさまの元へお届けしたいと思っております。ご意見、ご感想などございましたら、事務局へご連絡いただくと幸いです。

野中ひとみ

編集委員	野中ひとみ	佐藤 健一
	小林 弘治	岩崎 秀之
	岡部 梨菜	黒谷 佳代
	我妻 直子	吉田美代子
	前田 幸代	

広報部長 野中ひとみ

印刷所 株ワイズ TEL 03-6458-8121  
FAX 03-6458-8123

## 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。

# ポリ袋で 災害時に 役立つレシピ

メニュー提供  
日本栄養士会災害支援チーム東京  
(JDA-DAT/TOKYO)  
小林弘治

### ポリ袋 de 乾パン入りケーキサレ風



【材料】(1袋分：3人前くらい)

乾パン	25g
鶏卵	M 1個 (50g)
牛乳	100ml
ホットケーキミックス	100g
冷凍ほうれん草	50g
冷凍コーン	25g
ベーコン	25g

栄養価

エネルギー：741 kcal  
たんぱく質：25.3g  
脂質：24.2g  
塩分：2.4g



#### 【作り方】

- (1) 袋に乾パンを入れ、荒めにくたく。
- (2) 次に鶏卵、牛乳を加え、よく混ぜる。
- (3) 残りの材料を加え、よく混ぜ、袋の空気を抜いてしぼる。
- (4) 沸騰したお湯の中に袋ごと入れて30分くらい茹でる。
- (5) 出来上がり。



### ポリ袋 de 酢豚風



【材料】(1人前)

市販ミートボール	1袋
玉ねぎ	50g
ピーマン	1/2個 (20g)
人参	20g
酢	小さじ2

栄養価

エネルギー：281 kcal  
たんぱく質：5.8g  
脂質：3.3g  
塩分：0.7g

#### 【作り方】

- (1) 玉ねぎ、人参、ピーマンを1口大に切る。
- (2) 袋に材料を入れよく混ぜ、袋の空気を抜いてしぼる。
- (3) 沸騰したお湯の中に袋ごと入れて20分茹でる。
- (4) 出来上がり。



### ポリ袋 de さばカレー



【材料】(1人前)

さば水煮缶	1缶 (190g)
玉ねぎ	50g
野菜ジュース (果汁が入っていないもの)	1パック (200ml)
カレールー	1かけ (24g)
しょうが	1かけ

栄養価

エネルギー：474 kcal  
たんぱく質：32.3g  
脂質：25.1g  
塩分：4.9g

#### 【作り方】

- (1) 玉ねぎ、しょうがをスライスする。
- (2) 袋の中に材料を全部入れ袋の空気を抜いてしぼる。
- (3) 沸騰したお湯の中に袋ごと入れて20～30分茹でる。
- (4) 出来上がり。

※ カレールーは辛口がおすすめ!

