

The Tokyo Dietetic Association

# とうきょう

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

発行：令和2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



2020  
No.311

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

- バレエダンサーへの栄養サポート
- 災害対応と液体ミルクの紹介
- 「栄養ケア・ステーション（活動報告と利用案内）」
- 「栄養展」ご存知ですか？：2019年多摩小平栄養展報告
- 食育フェア



撮影：前田 幸代

特

集

# バレエダンサーへの 栄養サポート

帝京平成大学 健康メディカル学部健康栄養学科 専任講師  
《パフォーマンス 食サポート》主宰  
公認スポーツ栄養士 岸 昌代

2020年、東京オリンピック・パラリンピックイヤーがスタートしました。東京大会は、スポーツの祭典であり、文化の祭典でもあります。

文化プログラムは、すでに各地で開始されており、そこではダンサーなどの芸術家による活動が展開されています。

私は、管理栄養士の仕事を通して、ビジネスパーソン、アスリート、芸術家である演奏家やダンサーなど、様々な分野の方とお会いする機会に恵まれてきました。その中でも、近年、舞台に立つバレエダンサーと関わる機会が増えてきたため、バレエダンサーの現状とこれからの展望について、お伝えしたいと思います。

## バレエダンサーに関わるようになったきっかけ



私が、バレエダンサーに関わりたと思うようになったのは、有名バレエ団に所属する女性バレエダンサーとの会話がきっかけでした。彼女が地方公演での出来事を語ったときに「公演の前日、夜22時頃にリハーサルを終えて、コンビニに行ったら、何も食べ物が残ってなくて、食わずに寝てしまったの」と言われたのです。それを聞いた私は、返す言葉を失いました。「この飽食の時代に、食べるものがなかった?!」「アスリートであれば、スポーツ栄養学の理論に基づいた栄養サポートを受けることが定着してきているというの

に、なぜ、こんなことが起こっているんだろう？」と、深刻に受け止めました。

舞台に立つバレエダンサーは、アスリートに勝るとも劣らない身体活動量があります。それなのに、「こんな現状で、身体を酷使してよいのだろうか」「栄養士として、何か力になれることがあるのではないか」と思うようになりました。

## クラシックバレエの舞台を 観てみると



「白鳥の湖」や「くるみ割り人形」といったステージで観るバレエダンサーは、様々な役柄を演じています。女性ダンサーは、トゥシューズを履き、つま先立ちで軽やかにステップを踏んだり、回転したり、ときには、男性ダンサーのエスコートのもとに、リフトしてもらう動作もあります。そのため、体重が軽いと動きやすく、身体のバランスがとりやすいため、有利であると考えられます。また、衣装では、丈が短いチュチュや身体にぴったりとフィットしたレオタードなどを身に着けて踊ることが多いため、身体のラインがスリムであると、美しく見えると考えられます。

実際に舞台でのダンサーを観てみると、舞台に立つまでには、長年基礎的なレッスンを積み重ねてテクニックを身につけてこられたことや、食生活を含めた生活面から、体調管理をされ、身体づくりを行ってこられたことがわかります（写真1）。

## バレエダンサーの現状



私がバレエダンサーと関わることで、感じることは「ふだんの食生活、舞台前の準備や本番において、“制約が多い”こと」です。表1では、“身体活動量が多い”バレエダンサーとアスリートのパフォーマンスや食生活などを比較してみました。

ダンサーは、舞台では物語の役柄を演じるため、役柄に合った衣装を身につけ、顔はメイクアップし、髪もセットします。そのため、衣装を着けて、メイクをした後は、衣装を汚さないように、メイクが落ちないようにと、食事や水分の補給を制限される場合があります。ふだんの食生活においては、バレエ団に所属するプロのダンサーであっても、自分のレッスンだけでなく、バレエ教師などの仕事をかけ持ちで行っているケースが多いため、食事時刻が不規則になりやすい傾向にあります。

また、レッスン前には身体が重くならないようにと、食事量を控えることがあります。

一方、アスリートは、ふだんからトレーニングに必要なエネルギー量を確保するために、「食事+



写真1 「ベートーヴェン第7交響曲」

撮影：鹿摩隆司 提供：東京シティ・バレエ団

補食」で十分なエネルギー補給をしようとする選手が多くみられます。また、大会前には、大会の開始時刻に合わせて、計画的に食事、補食、水分補給をする選手も増えてきていると感じます。

両者とも、“身体活動量が多い”ことは共通しているのに、バレエダンサーの場合には、様々な制約が伴うため、適切なタイミングでの食事、補食、水分補給ができない場面が多いと考えられます。

バレエダンサーの場合は「体重をコントロールする」ことを考えるケースが多いため、減量しようと考えるときには、これまで述べたことに加えて、さらに制約が加わることになります。

表1 バレエダンサーとアスリートとの違い

|                               | バレエダンサー                  | アスリート           |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| パフォーマンス                       | 物語の役柄を演じる際の“表現”や“美”を追求する。                                                                                   | 競技種目に応じて、競技能力を“スピード・パワー・テクニック”などをで競う。                                                                |
| パフォーマンスの評価                    | 観客の鑑賞対象となる。ダンサーの芸術性やテクニックをどのように感じて受けとめたかは、観客の拍手や共感の程度による。評価は点数化しない。（コンクールの場合を除く）                            | 競技種目のルールや採点基準に基づき、結果は数値化あるいは点数化する。審判が評価、判定する場合もある。                                                   |
| 本番でのウェア                       | 役柄に合わせた衣装を身につける。動きやすい素材で作られているものが多いが、身体を動かすにくい衣装の場合がある。また、トゥシューズを長時間履いていることから、足が痛くなったり、炎症などからトラブルを起こすことがある。 | 良い競技結果を出すために、動きやすい素材で作られたユニフォームやシューズを身につけていることが多い。                                                   |
| ふだんの食生活<br>●食事時刻<br><br>●食事内容 | 不規則になりやすい。<br><br>女性ダンサーの場合、トゥシューズを履いて動くこと、パートナーにリフトされることなどを考えて、レッスン前には、食べる量を少なくすることが多い。                    | 定刻に規則的にとれることが多い。<br><br>充実したトレーニングができるように十分なエネルギー量を確保しようとする選手が多い。また、練習前・後にも、補食でエネルギー補給をする選手が増えてきている。 |
| 本番のときの食生活                     | 衣装を身につけ、メイクをした後は、十分に食事や水分の補給ができないことがある。                                                                     | 本番でのパフォーマンスが高められるよう、本番のタイムスケジュールに合わせて、計画的に食事、補食、水分補給をする選手が多い。                                        |



## バレエダンサーの健康に関する調査結果から



前段までは、私の経験的な視点で、ダンサーの現状をお伝えしてきたのですが、以下は、バレエダンサーに行った調査結果を2つご紹介します。

1つめは、国内の16バレエ団団員および団員に準ずる属員140名（東京バレエ競技会加盟団体、過去3年間に芸術文化振興基金「トップレベルの舞台芸術事業」対象となったバレエ団、公演実績の多いバレエ団）に行った調査結果<sup>1)</sup>です。対象者の年齢は、20歳未満12.1%、20～29歳67.9%、30～39歳16.4%、40歳以上 3.6%、性別は、女性82.9%、男性17.1%でした。

全体で体重コントロールの経験のある者は、81.4%でした（無回答1名）。体重コントロール経験のあるダンサーのうち、「一番最近の体重コントロールの結果」1～2kg減量57.9%、3～5kg減量31.6%、6～10kg減量4.4%、1～5kg増

加3.5%、無回答2.6%でした。

「減量を繰り返すか」との問いには、「繰り返す」と回答した者は、73.7%でした。

次に、体重コントロールの経験別に1日の食事回数（図1）をみると、「体重コントロールの経験あり」の者は1日2回が43.9%、「体重コントロール経験なし」の者は1日2回が20.0%と、体重コントロール経験がある者は、経験がない者と比べて、食事回数が少ない者の割合が多い結果でした。

2つめの調査結果（表2）は、若手バレエダンサー（15～18歳）の登竜門と言われる「ローザンヌ国際バレエコンクール（2004年、2005年）」に参加した女性ジュニアダンサーのBMI値です（2011年公表<sup>2)</sup>）。プロを目指すジュニアダンサーが参加することもあるかもしれませんが、成長期において、すでにBMI値の低いダンサーが多いことがわかります。本コンクールには、日本人の参加者が多く、今年2月に行われるコンクールの予選通過者84人のうち、日本人は国籍別最多の13人であることが発表されています（swissinfo.ch）。

バレエダンサーは“制約の多い”生活を求められる現状やスリムな体型であることが有利だと考えられることから、無理な減量によるエネルギーや各栄養素の摂取不足になることが懸念されます。

アスリートにおいては、国際オリンピック委員会がRelative Energy Deficiency in Sport (RED-S) の概念を提唱しており、男性アスリー

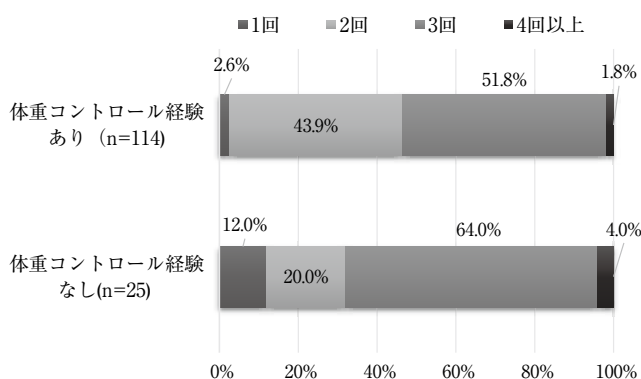


図1 1日の食事回数（体重コントロールの経験別）

表2 ローザンヌ国際バレエコンクール参加者（女性）「年齢別のBMI平均値」（参加者127名）

| 年齢（歳）       | 人数（人） | BMI 平均値 (kg/m <sup>2</sup> ) |      |      | 年齢別・標準体重の下限値 (kg/m <sup>2</sup> ) ※ |
|-------------|-------|------------------------------|------|------|-------------------------------------|
|             |       | 全体                           | 白人種  | 東洋人種 |                                     |
| 15.0 - 15.4 | 9     | 17.1                         | 17.4 | 16.9 | 17.45                               |
| 15.5 - 15.9 | 18    | 17.7                         | 17.9 | 17.4 | 17.69                               |
| 16.0 - 16.4 | 23    | 17.7                         | 18.0 | 17.1 | 17.91                               |
| 16.5 - 16.9 | 28    | 18.0                         | 18.2 | 17.8 | 18.90                               |
| 17.0 - 17.4 | 25    | 18.6                         | 18.8 | 18.1 | 18.25                               |
| 17.5 - 18.0 | 24    | 17.5                         | 17.9 | 17.1 | 18.38                               |

※ Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D, Jacksonet AA : Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey, *BMJ*, 2007;335, 194



# 災害対応と液体ミルクの紹介

日本栄養士会災害支援チーム東京（JDA-DAT/TOKYO） 神山 薫

近年、地震災害のみならず、水害災害が毎年大規模で見まわれています。日本栄養士会は、2011年に発生した東日本大震災をきっかけに、国内外で大規模な自然災害（地震、台風など）が発生した場合、迅速に被災地内の医療・福祉・行政栄養部門と協力して、緊急栄養補給物資の支援など、状況に応じた栄養・食生活支援活動を通じ、被災地支援を行うために管理栄養士・栄養士で構成される「日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT：The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team）」を設立し、2012年東京都栄養士会も日本栄養士会災害支援チーム東京（JDA-DAT/TOKYO）を発足しました。

国や被災地と連携し、日本栄養士会登録のJDA-DATリーダーと都道府県の研修を受けたスタッフが組んで活動します。主に医療救護班の一員として避難所の巡回や栄養状態の評価、避難所に届いた要配慮向けの支援物資の仕分けや搬送、巡回栄養相談などを行います。

令和元年台風15号19号の災害では、災害支援チーム千葉が行政と合同で「栄養相談お助け隊」として避難所運営している町営施設を拠点に、『お食事お困り相談』を設置し、利用者や避難所にやさしく食品、少量で栄養がとれる濃厚流動食品、嚥下困難者のためにとろみ調整食品などを必要に応じて説明をしながら提供しました。

また、災害支援医療緊急車両「JDA-DAT号」は、キッチンボックスを搭載した車両（キッチンカー）です。平時は、各都道府県栄養士会でのJDA-DAT活動に利用し、災害時には、JDA-DAT災害支援医療緊急車両（食物アレルギーの方や嚥下困難者のための食事提供）として活動します。



災害支援医療緊急車両「JDA-DAT号」



「JDA-DAT号」に搭載されているキッチンボックス

今回、「JDA-DAT号」は、町内の特養老人ホームやデイサービス施設を巡回し、施設状況や食事提供、利用者・従事者の生活について伺いました。

東京を中心とした災害時には、同様の活動、東京ならではの問題発生での対応が求められ、災害の規模や状況によってどのように動いていくことがよいのかを判断・理解するためには実際に動き、



目でみることが得策であると思われます。

平時においては、地域における災害対策活動などへ協力しています。今年度は看護フェスタを皮切りに東京都・自治体が合同で開催した防災訓練に参加し備蓄食品の活用法や電気ポットを利用したのバッククッキングの紹介、乳児に不可欠の液体ミルクについて紹介しました。

これからも地域と連携し、災害時への備えと慌てない対応を啓発していこうと思います。

2018年にJDA-DATは、災害時の乳幼児支援を目的とした『赤ちゃん防災プロジェクト～JAPAN PROTECT BABY IN DISASTER PROJECT～』を発足しました。災害時の乳幼児の栄養確保と保護の観点から、授乳婦や乳児に対する避難所の環境整備および母乳代替食品の備蓄、提供について、JDA-DATが主体となり、関係機関・団体等との連携のもと、推進していきます。



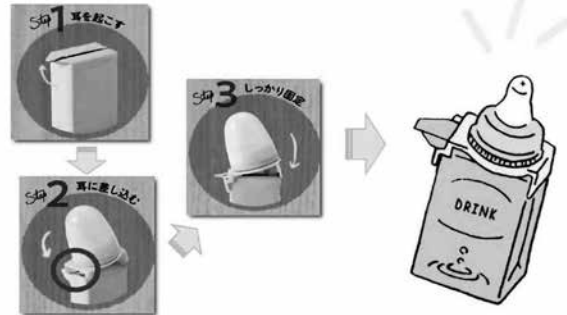
## 災害時に備えて 乳幼児用液体ミルクって知っていますか？



乳児用調製ミルク

今回、乳幼児用液体ミルク（液体ミルク）についてご紹介します。

液体ミルクは、2016年に発生した熊本地震の際、北欧から支援物資として贈られたことがきっかけで注目されましたが、日本では液体ミルクに関する規格がありませんでした。2018年8月に液体ミルクの製造・販売が解禁され、現在、江崎グリコ：アイクレオ赤ちゃんミルク（紙パック・125ml 賞味期限6ヶ月）と、明治：明治ほほえみ らくらくミルク（スチール缶・240ml 賞味期限1年）の2種類が販売されています。液体ミルク・乳児用粉ミルクは、母乳代替食品であり、平常時や災害時でも、乳児に推奨されるのは“母乳”です。しかし、災害時は、ストレスなどで一時的に母乳が出にくくなることもあります。また、電気やガス・水道が使えない場合もあり、このような状況時に液体ミルクは、常温で保存でき、お湯に溶かす必要がなくそのまま使用でき、清潔な水が確保しづらい時でも利用しやすい利点があります。液体



ミルクの使用にあたっては、いくつか注意点が 있습니다。（直射日光、火の近く、夏場の車中等を避けて保存してください。保存期間が容器包装により違うので表示の賞味期限、破損がないか確認しましょう。開封したらすぐに使用し、飲み残しは使用しないこと）などです。

今後、想定を超える自然災害が続くといわれている中、ますます災害時の活用の可能性が高まるのではないかと思います。

## 栄養ケア・ステーション

### (活動報告と利用案内)

東京都栄養士会では、都民の皆様に向け、情報の発信やさまざまな活動を通してシームレスな取り組みを行っております。

今回は「栄養ケア・ステーション」について、活動や利用案内をご紹介します。

栄養ケア・ステーションとは、管理栄養士・栄養士の活動の拠点であり、健康づくり、生活の質(QOL=クオリティーオブライフ)の維持・向上や病気の予防や重症化の防止を、食と栄養を通し

て支援することを目的としています。

「栄養ケア・ステーション」は全国で244か所、そのうち都内には48拠点があります。

昨今、栄養情報はマスメディア、雑誌など、情報が溢れています。このため、自分や家族にとって正しい、そして必要な情報かを判断することがとても重要です。こういった食事・栄養に関する悩みや相談がございましたら、お気軽にお声掛け下さい。

最近では、東京都食育フェアで、災害時の食事と支援などを紹介させていただき、参加者より「とても参考になった!」とのお声を多く頂戴しております。(当会 HP にも掲載しておりますので、ご覧下さい。)

ここには あなたの  
管理栄養士・栄養士  
がいます



公益社団法人東京都栄養士会  
栄養ケア・センター  
\* 栄養ケア・ステーション®  
(食生活相談所)  
〒160-0004  
東京都新宿区四谷3-9 慶和ビル3階  
TEL 03-6457-8592  
FAX 03-6457-8591  
E-mail tokyoeyou-cs@kaf.biglobe.ne.jp

### お問い合わせ先



公益社団法人  
東京都栄養士会

### 栄養ケア・ステーション



※「栄養ケア・ステーション®」は、公益社団法人日本栄養士会の登録商標です。

## 栄養ケア・ステーションの種別

### ● 栄養士会栄養ケア・ステーション

日本栄養士会又は都道府県栄養士会が公益目的事業として  
設置・運営する栄養ケア・ステーション

\* 各都道府県に1拠点

### ● 認定栄養ケア・ステーション

日本栄養士会の栄養ケア・ステーション認定制度に則り  
「栄養ケア・ステーション」の名称使用の許諾要件を満たし  
ていると認定された、栄養士会以外の事業者の設置・運営に  
かかる栄養ケア・ステーション

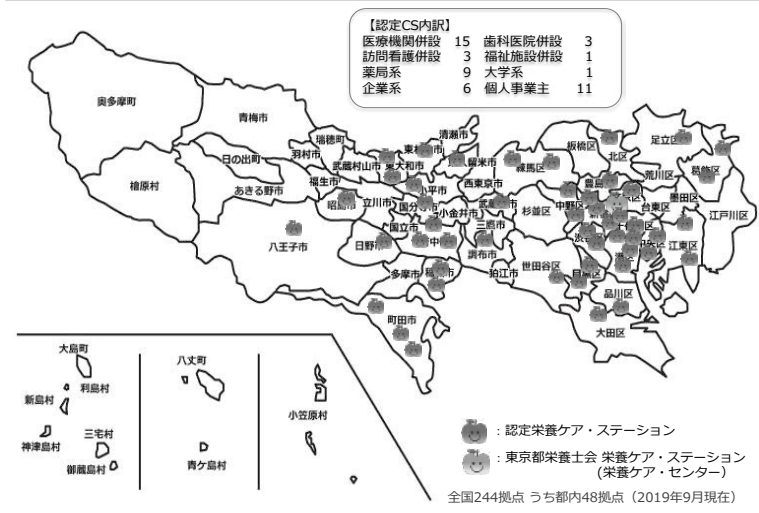
\* 栄養ケアのネットワーク体制を整備するものとして  
2018年度から開始し全国で244拠点(東京都内48拠点)



## 認定栄養ケア・ステーションの 業務内容（日本栄養士会指定業務）

- (1) 栄養相談
- (2) 特定保健指導
- (3) セミナー、研修会への講師派遣
- (4) 健康・栄養関連の情報、専門的知見に基づく成果物（献立等）等の提供
- (5) スポーツ栄養に関する指導・相談
- (6) 料理教室、栄養教室の企画・運営
- (7) 診療報酬・介護報酬にかかる栄養食事指導とこれに関連する業務
- (8) 上記以外の病院・診療所などの医療機関と連携した栄養食事指導
- (9) 訪問栄養食事指導
- (10) 食品・栄養成分表示に関する指導・相談
- (11) 地域包括ケアシステムにかかる事業関連業務

## 東京都内の認定栄養ケア・ステーション



## 東京都栄養士会 栄養ケア・ステーション実績

●登録管理栄養士・栄養士数 307名（2019年6月末）

●主な事業

認定CS在籍者82名

- ①栄養士紹介事業…依頼に対し、登録の管理栄養士・栄養士を紹介  
食育講座、介護予防教室、料理教室などの各種栄養教室、  
レシピ作成、栄養価計算、健康関連イベントでの栄養相談、防災イベント、  
訪問栄養指導、市区町村の総合事業、栄養改善加算 etc…

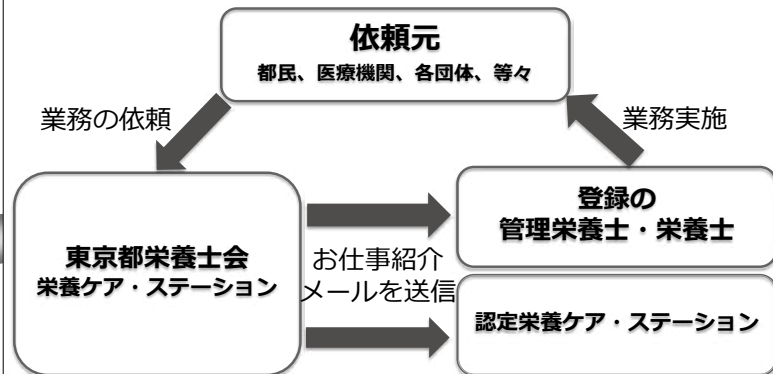
|          | 2018年度 | 2017年度 |
|----------|--------|--------|
| 紹介案件数    | 205    | 81     |
| 登録者延べ出務数 | 453人   | 117人   |
| 相談者数     | 5,498人 | 2,887人 |

②食生活相談所

個人の方からの食事・栄養相談（電話、メールでのお問い合わせ）

東京都栄養士会栄養ケア・ステーション

## 管理栄養士・栄養士紹介の流れ



\* 依頼内容により、地域の認定栄養ケア・ステーションをご紹介させていただきます。

\* 東京都栄養士会ホームページからお申込みできます。

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



## こんなことでお困りではありませんか？

- ・利用者さんがなかなか食べてくなくて困ったな…
- ・嚥下食ってなに？ ・経管栄養の栄養剤は何かいいの？
- ・生活習慣病の食事について指導をしてほしいけど誰かできる人はいないかな？
- ・特定保健指導を頼みたいけどどこに相談すればいいの？
- ・栄養補助食品はどれを選べばいいのかわからなくて…
- ・健康・介護予防・料理教室をやりたい！
- ・地域包括ケアシステムにかかる関連業務を相談したい！
- ・レシピの作成、栄養、食事のことで原稿を書いてほしい！

栄養・食事に関する様々なご依頼をお受けいたします。

ぜひ一度、ご相談ください。



東京都栄養士会 栄養ケア・ステーションは、  
栄養ケアセンターとして健康増進、生活の質（QOL）の  
維持・向上、疾病・重症化予防を、食と栄養を通して  
支援します！



日頃より栄養ケア・ステーション事業にご協力をいただき  
誠にありがとうございます。  
今後とも宜しくお願いを申し上げます。



# 「栄養展」ご存じですか？

(公社)東京都栄養士会理事 石垣 幸子

栄養展は特定給食施設協会が東京都から委託された昭和60年からはじまり、開催場所や開催方法など形を変えながら平成・令和と受け継がれて来ました、都民の皆様へ栄養情報の提供を目的とした、地域包括ケアの先駆けといえるイベントです。

栄養展は、会員のスキルアップと交流の場であり栄養士同士が顔の見える関係を作り、また都民の皆様に直接向き

合える場でもあります。

多摩地区9研究会が、9月より来年2月にかけて、研究会独自のテーマで「栄養展」を開催します。

栄養士会は多摩地区の栄養展を後援しています。

日時・場所などのご案内は、栄養士会ホームページ「お知らせ」をご参照ください。

## 2019年多摩小平栄養展報告



←展示：食品に含まれる「食塩量」

↑体組成測定

9月8日実施多摩小平の栄養展の報告です。

多摩小平保健所管轄の特定給食施設会員が「多摩小平地区給食研究会」として活動しています

今回の栄養展は研究会として初めての単独開催になりました。

東久留米市のイオンモール東久留米で「オッとびっくりその塩味!」～どれくらい摂ればいいの？

塩はどうしていけないの?～をメインテーマにおこなわれました。

会場のイオンホールでは展示食品に含まれる「見えない塩」展示に人垣ができました。

○減塩のこつ、○体組成測定、○骨密度測定

○子供食育、○協賛業者・近隣の病院・施設の紹介などのコーナーにわかれていました。

午後からの雨にも関わらず、410名もの来場者になり、土地柄乳児からシニア世代まで3世代の方の参加がありました。

「見えない塩」展示と測定が一番人気、大人の測定時、お子様は食育コーナーでの対応があり大人も子供も楽しめた栄養展でした。

会場の展示や測定を通し食事への気づきがあったようです。

## アンケート

回収 174名、回収率 42パーセント

|       |        |         |
|-------|--------|---------|
| 性別    | 男性 53名 | 女性 121名 |
| 住所    | 市内 40名 | 市外 118名 |
| 年齢    | 人数     |         |
| 20歳未満 | 3名     |         |
| 20歳代  | 10名    |         |
| 30歳代  | 55名    |         |
| 40歳代  | 44名    |         |
| 50歳代  | 18名    |         |
| 60歳代  | 12名    |         |
| 70歳以上 | 21名    |         |

## 栄養指導

| 年 齢    | 人数  | 内 容   | 人数  |
|--------|-----|-------|-----|
| 30～40歳 | 6名  | 糖 尿 病 | 2名  |
| 40～50歳 | 1名  | 高 血 圧 | 4名  |
| 50～60歳 | 1名  | 脂質異常  | 5名  |
| 60～70歳 | 3名  | 肥 満   | 3名  |
| 70～80歳 | 5名  | 貧 血   | 1名  |
| 80歳～   | 1名  | 瘦 せ   | 2名  |
| 合 計    | 17名 | 合 計   | 17名 |



## 東京都主催 「食育フェア」

令和元年11月9日(土)10日(日)、代々木公園ケヤキ並木通りにて東京都が主催する「食育フェア」に、東京都栄養士会として、栄養ケア・ステーションと災害支援チーム JDA-DAT/TOKYO が共同で出展しました。

当会では、毎年、テントブースとステージと両方に出演しています。このフェアは、都民の皆様に「食」を楽しみながら食育への関心を深め、健全な食習慣を身に付けてもらうこと、また、都民の皆様と食育活動団体との交流や連携を促進することを目的としたイベント盛り沢山の楽しいフェアです。

今年の来場者は39,785名と例年と同じくらいの参加者と62団体（ステージプログラム7 団体、テントブース出展55団体）が出展し、当会テントブースには600人以上の方が足を運んで下さいました。今年は「バランスよく食べよう！」をテーマ



マにして、バランスよく食べるためのコツや基本的な栄養食事情報、JDA-DAT の活動や災害時の食事などの情報を展示し、クイズを通して楽しく参加者に伝わるよう取り組みました。クイズの参加者には、当会の賛助会員の協賛品（ゼスプリキウイとキウイグッズ、サラヤピンゲーうがい薬）をプレゼントし、非常に好評でした。また、相談コーナーでは、例年通り、栄養食事相談に加えて、管理栄養士・栄養士を目指す学生さんに向けた相談コーナーも設けました。ステージでは、テントブースと連動して「子どもから大人まで！バランス良く食べられるお弁当箱法～コンビニ弁当にも活用！」というテーマで、フェルトで作った食品をバランスよくお弁当箱に詰めるワークショップを行いました。他ブースのゆるキャラが飛び入りで参加するなど、笑いありで盛り上がりしました。

来年もまた皆様にお会いできることを楽しみにしています。いらしたことのない方も是非一度、足をお運び下さい。

### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。早いもので令和も2年となりました。令和元年はみなさまにとってどのような一年でしたでしょうか。

私は学校給食に携わる栄養士です。昨年10月の台風により調理場含め地域広域に渡り断水の被害を受け、7日間もの間、通常の給食を提供することが困難となりました。その間、パンと牛乳にプリンといった簡易的な給食を提供しておりました。子供たちは、改めて水の大切さや食事のありがたさを学んだようです。私自身も災害時の備えの大切さを感じました。どんなときでも人は食べることが必要です。広報誌とうきょうでは、生きる上で欠かすことのできない「食」や「健康」について、身近で役に立つ情報をお届けしてまいります。ご意見、ご感想な

どございましたら事務局へご連絡頂けると幸いです。皆様のご健康とご多幸を心からお祈り致します。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

岡部 梨菜

|      |       |       |
|------|-------|-------|
| 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