The Tokyo Dietetic Association

# とうきょう

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

発行: 令和2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



### 「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

- 正しい知識の下にしっかりと栄養をとって 感染症予防を心掛けましょう!
- 令和元年度栄養ケア活動支援整備事業 「地域高齢者を対象とした通いの場等における 適切な食支援を目的とした調査研究事業」



#### 東京都民のみなさまへ

## 『正しい知識の下にしっかりと栄養をとって感染症予防 を心掛けましょう!』

公益社団法人東京都栄養士会会長

西村 一弘

現在、新型コロナウイルスに対する予防や治療 ができるエビデンス (科学的な根拠) がある栄養 素や食品、食事の取り方は、残念ながら未だにあ りません。

情報が混乱・錯綜しておりますが、特定の食品 だけを取り続けることは、かえって、偏った食生 活に陥ってしまうこと、また、結果的には買い溜 めにつながり、品不足を引き起こし、さらに、食 品流通の不安感や危機感を煽ることにつながりか ねないため、避けましょう。

都民の皆様が食事や栄養の取り方について行う

べきことは、これまでも行われてきました、バラ ンスの良い食事・規則正しい食生活・こまめな水 分補給、さらには食事の前の手洗いやうがいと いった感染症の予防につながる日常的な食生活を、 改めてしっかりと行うことです。

基礎疾患をお持ちで食事療法が必要な方は、医 師の指示に従い管理栄養士の指導を受けるなど、 基礎疾患の悪化防止に努めてください。

自己判断や民間療法は健康被害につながるおそ れもありますので、安易に行うことは避けてくだ さい。

#### 会員、管理栄養士・栄養士のみなさまへ

今般の新型コロナウイルスの影響により、通勤 を含め業務に多大な支障が出ていること、また、 日常生活におかれましても政府および小池東京都 知事の要請を受けての対応や自粛等されていると 思われます。全てにおいて大変なご心労をお察し 申し上げます。

公益社団法人東京都栄養士会の事業につきまし ても、第11回東京都栄養士大会の延期や上半期に

予定されていた様々な事業を延期とさせていただ くなど、皆様には多大なご迷惑をおかけしており ます。

東京都等の対応や状況を把握し、その時々の状 況に応じ理事会を中心に検討しながら、これから も本会の運営を行っていく所存ですので、今後と もご支援賜りますよう、よろしくお願い申し上げ ます。

#### コロナウイルスに関する情報



厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\_00001.html

> 農林水産省 新型コロナウイルス感染症について https://www.maff.go.jp/j/saigai/n\_coronavirus/



#### 休業中のお子様用情報



文部科学省 子どもの学び応援サイト

https://www.mext.go.jp/a\_menu/ikusei/gakusyushien/index\_00001.htm

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

## 3つの(ご)を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ ため、咳エチケット、手指衛生等に加え、 「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けて ください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスク を低減するため、できる限り「ゼロ密」 を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。 人混みに近づいたり、大きな声で話し かけることなどは避けましょう。

首相官邸 ● 學生労働省

■厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ 0120-565653



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

#### ↑「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。 カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの 拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

#### 窓がある場合

- ・風の流れができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、 全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。
- 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫 すれば、換気の効果はさらに上がります。



#### 機械換気がある場合

- 窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するため に合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
- 注)ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量(毎時約 30m)を確保するよう努めなければなりません。
- ・したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等) によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖 房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を 増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。 四市のがたボーブンのは、上がではなどであった。 別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量 が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

#### 乗り物の場合

- ・乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「外気モード」
- ・電車やバス等の公共交通機関でも、<u>窓開け</u>に協力しましょう。

首相官邸 ● (\*) 厚生労働省

■厚生労働省フリーダイヤル

0120-565653



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

#### ❷ 「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分 な距離 (2メートル以上) を取りましょう。
- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、 前の人に近づきすぎないよう注意しましょう。



飲食店の座席では、隣の人と一つ飛ばしに座る と、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、 互い違いに座るのも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を 工夫して、十分な距離を保ちましょう。



- ・エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。 混みあっているときは、一本遅らせましょう。 また、健康のためにも、階の上下には階段の 利用に努めましょう。
- ・職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。 導入に向けた支援策もあります。





董 首相官邸 ● 《 厚生労働省

■厚生労働省フリーダイヤル

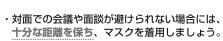
0120-565653



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

#### ❸ 「密接」した会話や発声は、避けましょう!

・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ 飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分 間の会話で 1回の咳と同じくらいの飛まつ (約3,000個)が飛ぶ」と報告しています。



- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近 づかざるを得ない場合があります。会話や、 携帯電話による通話を慎みましょう。
- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりが ちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑 えるには、例えば多人数での会食のように、 大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。 家族以外の多人数での会食などは避けま しょう。

注)「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。

- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が 激しくなるような運動を行うことは避けま しょう。
- ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、ことのほ か注意して下さい。







董 首相官邸 ● 😭 厚生労働省

■厚生労働省フリーダイヤル

0120-565653



出典:首相官邸 HP より

特

#### 令和元年度栄養ケア活動支援整備事業

## 隻

## 地域高齢者を対象とした通いの場等における 適切な食支援を目的とした調査研究事業

東京都栄養士会栄養ケア・ステーション コーディネーター 上野 俊

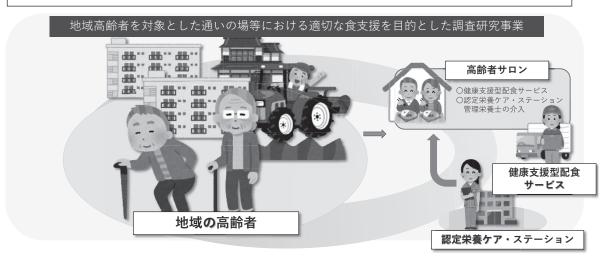
東京都における65歳以上の高齢者数は増加しており、2025年には都民の4人に1人は高齢者になると見込まれ、健康づくりや介護予防が重要となることから、「食事」をはじめとした支援が喫緊の課題となっています。

そこで、東京都栄養士会では東京都内に約4,000 カ所ある「通いの場」を活用し、2017年に厚生労働省より出された「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」を用いた健康支援型配食に管理栄養士がかか わる食支援システムを構築することを目的に、厚 生労働省から委託を受けて本調査研究事業を行い ました。

東京都栄養士会栄養ケア・ステーションと地域 の認定栄養ケア・ステーションの管理栄養士が支援しました。

この調査研究事業を行うこととなった社会的背景として、地域在住高齢者の約3割が低栄養の傾向にあると報告されていることがあげられます。 栄養状態が低下していると合併症、創傷治癒遅延、

- 地域高齢者の通いの場への栄養の専門職が介入することによる疾病の重症化予防・健康寿命の延伸
- 介護予防・フレイル対策のための健康支援型配食サービスの推進



#### 高齢者サロンへの参加

- ○引きこもり防止
- ○認知症予防 ○生きがい

#### 健康支援型 配食サービスの利用

○「地域高齢者等の健康支援 を推進する配食事業の栄養管 理に関するガイドライン」の 普及

#### 認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士の介入

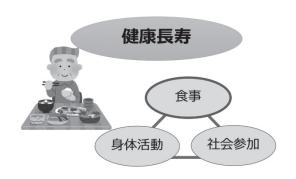
- ○疾病の重症化予防
- ○健康寿命の延伸
- ○介護予防
- ○フレイル対策





\*2019年11月~2月まで日野市内サロン、東村山市内サロンで実施

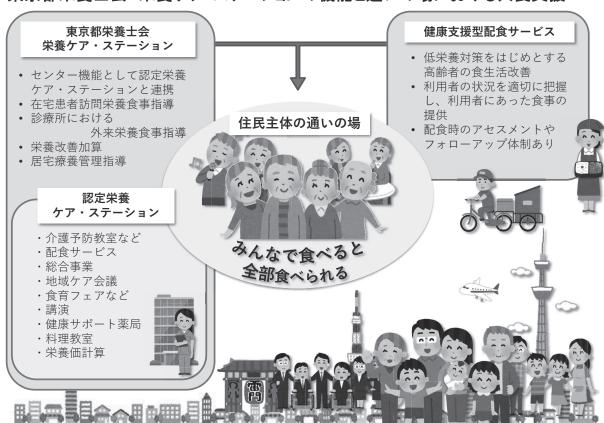
死亡率の増加につながるため、栄養状態が低下す る前から、より早期からの取り組みが必要です。



高齢者の皆さまの「食事に関するサービスの利 用」に対するご意向として、一番多くご希望され るのが「配食サービス」の利用です。しかし、そ の利用率は4%と低いのが現状です。

今回、「通いの場」において3か月間、健康支 援型配食を用いて会食を行ったところ、多くの皆 様から「みんなで食べると全部食べられる」とい うお声をいただきました。また、食欲に関する調 **査項目が上昇しました。今後の健康寿命の延伸、** 介護予防、フレイル対策への効果が期待されます。

#### 東京都栄養士会 栄養ケア・ステーションの機能と通いの場における共食支援



## 地域とつぼがる栄養士

## すべての人に、食べ物を。 『セカンドハーベスト・ジャパン』

セカンドハーベスト・ジャパン 管理栄養士 武田 幸佳

セカンドハーベスト・ジャパン(以下2HJ)はフードバンク活動を行う認定 NPO 法人で、台東区に事務所があります。フードバンクとは、まだ賞味期限がきておらず、品質に問題がないのにも関わらず、様々な理由で販売できなくなってしまった食品を、児童養護施設や学習支援施設などの福祉施設や、ひとり親で生活に困っている家庭、また路上生活を強いられている人たちに届ける活動です。寄贈される食品は、規格外の野菜や、梱包が破損して流通できなくなってしまった食品、入れ替え時の防災備蓄品などで、様々な企業・行政・団体・個人から毎日たくさんの食品が届けられ、活用されています。

#### ■多様なボランティアさんとの連携

管理栄養士である私は、寄贈された食品に調理加工をするハーベストキッチンという部署を担当しています。様々な食材を組みあわせ、ボランティアさんと一緒にお弁当等を作ります。そのお弁当は、都内や近隣県内で中高生を支援する無料カフェや、学習支援施設や、ひとり親家庭等で必要としている方の元へ届けられます。2HJでは、食材が多様なだけでなく、毎週100人以上参加するボランティアさんも、調理経験はもちろん、年齢・国籍・職業なども多様で、毎回賑やかに楽しく活動をしています。12歳以上から参加を受け付けているのですが、包丁を握ったことがない方もいれば、料理の得意な調理師さんや主婦の方も参加し、日本語がほとんど話せない方にはバイリン



ガルのスタッフやボアランティアさんが教えてくれています。食品を扱う企業や、また食品以外の企業からグループ参加をしてくださる方々もいます。栄養士の養成校からも毎年ボランティアやインターンシップを通して、学生さんが参加してくれています。

#### ■食事作りが繋げる絆

私は以前、給食受託会社の事業所で栄養士業務をしていました。学生食堂や社員食堂のメニューを計画的に考えて事前に発注し、毎日、同じメンバーと食堂運営をすることが業務でした。当時、ボランティアとして2HJに来るようになりましたが、ここでは当日のメニューを、届けられる様々な食材から考え、毎回、その日限りのメンバーで食事を作り、提供していたことに驚きました。また、食事を提供する方々との間にも、2HJを利用していたが、その後無事、再就職できたと、最初のお給料を寄付してくれる方がいたり、災害で被災した施設では温かい食事ができていな







いことを相談されたり、長期の休み明けにはやせ て登校する中学生が何人もいることを聞いたり、 仕事を3つ掛け持ちしていて忙しく、子どもの好 き嫌いまでみきれないシングルマザーの方に、子 どもが魚を食べられるようになったとお礼を言わ れたりと、日々様々な事が起こります。

#### ■管理栄養士のやりがいは、 食事の周りにもあり

提供する食事そのものが、今日の空腹を解決さ せるだけでなく、様々な食材があることを知る きっかけになったり、簡単な調理法を伝えられた り、親子のコミュニケーションをとる時間を生ん だりしていることにやりがいを感じています。さ らに、他のスタッフや、参加したボランティアさ んにとっても食品のこと、栄養のことを知る機会 を増やしていきたいと思っています。

2HJの活動では多方面の方と調整したり、利 用者さんに声を掛けられたりする窓口を私たちス タッフが担当しますが、活動そのものは大勢のボ ランティアさんや寄付・寄贈者さんによって支え られています。

#### ■2HJの地元・台東区での活動

もちろん地域の方にもご協力いただいています。 私たちの活動を実際に目にした方が、ボランティ ア参加をしたり、家庭の食品を寄付したりしてく ださいます。その一方で、お近くで必要な方にも、 直接食品をお渡ししています。例えば、2011年の 東日本大震災の当日には、帰宅困難者へスープや パンを提供しました。また、本記事を作成してい



る現在、新型ウイルスの感染拡大予防のために学 校が休校になったことで給食がなくなったり、親 の勤務時間が減ったりして困っている家庭の方の 利用が増えています。もし、ご自身や周りの方が 食の支援が必要になれば、私たちが直接食品を配 布している台東区浅草橋の marugohan (まるご はん)を体験することができます。

#### ■誰もが食べ物を入手できる未来へ

2HJは日本で最初にフードバンク活動を始め た団体で、様々な形で食品提供を実施し、必要に なったときには、誰でも食品を入手できるフード セーフティネットの構築を目指しています。その ためには、お金の寄付、食品の寄付、時間の寄付 (ボランティア) だけでなく、各地域でフードパ ントリー(食品を必要な方にお渡しする場所)の 立ち上げに関心のある方も大募集しています。

詳細は2HJウェブサイトをご覧になり、お気 軽にお問合せください。

> セカンドハーベスト・ジャパン HP https://2hj.org/

## ローリングストックを食べるとき などにお役立てください

## 防災備蓄品の 簡単アレンジレシピ

メニュー提供 セカンドハーベスト・ジャパン 管理栄養士 武田幸佳

#### 【材料(2人分)】

アルファ化米 チキンライス	1パック (100g)
長期保存用野菜ジュース	2本 (380g)
溶けるチーズ	20g
オリーブ油	大さじ1
にんにく (みじん切り)	1片
パセリ (あれば)	適宜

#### アルファ<mark>化米で</mark> トマトチーズリゾット

栄養価(1人分)

エネルギー: 353kcal たんぱく質: 8.2g 脂質: 9.5g 食塩相当量: 2.0g



#### 【作り方】

- ① アルファ化米を開け、スプーンと脱酸素剤を取り出し、付属の粉末調味料 を混ぜる。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけて炒める。香りがしてきたらいったん火を止める。
- ③ ①と野菜ジュースを加え、火をつける。時々底から混ぜながら加熱する。
- ④ 鍋肌がふつふつとしはじめたら弱火にし、時々混ぜながら4分ほど煮る。
- ⑤ 溶けるチーズを加え、全体に混ぜたら火を止める。
- ⑥ 器によそって、あればパセリを散らす。
- ※アルファ化米ピラフ×牛乳の組み合わせもおすすめです。

#### キャベツの鯖みそ煮



#### 栄養価(1人分)

エネルギー: 181kcal たんぱく質: 8.4g 脂質: 11.9g

食塩相当量: 0.6g

#### 【材料(2人分)】

鯖の味噌煮缶	1 缶(190g)
キャベツ (一口大に切る)	1/4 玉
しょうが (みじん切り)	1片
料理酒	大さじ1

#### 【作り方】

- ① 鍋にキャベツを入れ、その上に鯖の味噌煮缶を汁ごと開け、その他の材料もすべて入れる。
- ② 蓋をして火をつける。
- ③ ふつふつと煮立ってきたら、蓋を開け、鯖をほぐしながら混ぜる。
- ④ キャベツがくたっとするまで、3分ほど煮る。

※鯖の味噌煮缶を鯖の水煮缶に、キャベツを白菜や小松菜などに変えても美味しいです。

# 編集後記

私の勤務先のひとつである認定栄養ケア・ステーションの窓口は、コンビニエンスストア内イートインスペースの隣りにあります。

買い物や長い散歩途中に休憩する高齢の方、工事現場や外でのお仕事の方などの食事の場としてにぎわっていたイートインスペースですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のために一時閉鎖され、いつものお客様をおみかけすることはありません。いま、どのように過ごし、何を召し上がっているのでしょうか。

平常時と同じ食生活が困難な状況で、タイムリーに 栄養情報を提供していくことも私たちの役割のひとつ だと強く感じるこの頃です。

「広報誌とうきょう」は、一般都民のみなさま、および管理栄養士・栄養士にむけて、栄養や健康に関す

る正しい知識や医療情報の普及、啓発を行うため、また事業の案内を行うために年に3回発行されています。 東京都栄養士会ホームページ「都民の皆さまへ」にも 掲載されています。こちらも多くの方々にご覧いただ けましたら幸いです。

吉田美代子

編集委員 野中ひとみ 佐藤 健一

小林 弘治 岩﨑 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