

とうきょう

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

発行：令和3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



2021
No.314

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

- 年頭にあたり
- 東京都栄養士会40周年に向けて
- JDA-DAT スタッフ育成研修会
(JDA-DAT 事業)のお知らせ
- 地域とつながる栄養士
「給食会社に勤務する栄養士の活動」
- メニュー紹介「親子で！ オープンや電子レンジを使って簡単クッキング」



撮影：前田 幸代

年頭にあたり

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

コロナ禍で迎える初めてのお正月を皆様いかがお過ごしでしょうか。

本来なら里帰りをしている方や、巣立った家族を迎えるはずだった方もいらっしゃると思います。東京から地方、地方から東京への横行はできるだけ控えなければならないという、限られた空間で限られた人との接触という生活に、慣れることはとても難しいと思いますが、本年はご自宅でおせち料理を楽しんで日本古来の伝統に親しむ年の始まりにしていいただければ、幸いです。

昨年はコロナ禍のなかで自粛生活を余儀なくされ、コロナと付き合う新しい生活を作られたと思います。私共、公益社団法人東京都栄養士会では、皆様に自粛生活の中で簡単に作れる、お食事やデザートレシピをホームページに載せさせていただき、少しでも皆様のためにお役に立てる取り組みをさせていただきました。まだ、ご覧いただいていない方は是非一度ご覧ください。また、東京都ならびに墨田区や練馬区、稲城市とは東京都栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT Tokyo)との協定書の締結を進めてまいりました。日本は地震・洪水・火山噴火など自然災害が多く、この度のコロナも世界中に広がった災害の一つとも考えられています。そのため、日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)の研修を受けたリーダーやスタッフ200人以上で構成された「JDA-DAT Tokyo」が「JDA-DAT」と連携して、東京で災害が発生した際の都民の栄養ケアがスムーズに行えるように、協定書を作成して締結できるように取り

組みました。お陰様で墨田区・稲城市とは締結を終え、12月中に東京都と協定式を行う予定になり、練馬区とは1月14日協定式を行うことになりました。

本年は東京オリンピック・パラリンピックが開催される予定になっており、同時に『東京栄養サミット』も12月に開催予定になっているので、世界各国の主導者が東京に集い、世界の栄養問題を語り合うことになっています。

超高齢化した我が国において、都民の皆様が最期まで幸せに暮らすために必要な「地域共生社会」を樹立させるためには、地域包括ケアシステムを急いで作り上げる必要があります。地域包括ケアシステムの中には栄養ケアが重要になりますので、本年も私共は全知全霊をかけて取り組みたいと思いますので、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

皆様にとって幸多き一年になりますよう心よりお祈り申し上げます。



東京都栄養士会40周年に向けて

社会福祉法人 日本心身障害児協会 島田療育センター
福祉事業部 小林 弘治



私は、2014年より東京都栄養士会の福祉事業部の企画運営委員となり、2016年に福祉事業部副委員長、2018年より委員長を務めさせていただき、約7年間、事業に携わらせていただいています。一番印象に残っていることは、当時の福祉事業部委員長の梶川さん、副委員長の大塚さんから声をかけていただいたことです。梶川委員長とは、2010年5月に心身障害児総合医療センター 給食関係職員向け講習会に私を講師にと連絡をいただいたことが最初の出会いでした。大塚副委員長とは、重症心身障害児・者施設の大先輩であり、重症心身障害児・者の栄養管理についての相談に乗っていただいております。そんな中、突如職場に梶川委員長から、「運営委員をやってくれないか」と電話がありました。はじめは、何を言っているのだろ？ 運営委員ってなに？ と思い、断っていたのですが、それから、ほぼ毎日電話がありました。そして、「自分のためだけではなく、誰かのために、次の世代のために一緒に関わってほしい」との言葉が決め手となりました。自分に何ができるかわかりませんでしたが、自分の力が少しでも役に立つのであればと委員を受けました。2018年に委員長となりましたが、障がい分野では、障害児・者支援施設や自立ステーション、施設支援事業等の食事・栄養管理の相談に、児童分野では、障害児の口腔機能、食事形態等に関わりがありましたが、高齢分野（介護保険施設等）の経験、関わりがなかったことが一番心配でしたが、企画運営委員にそれぞれの担当者がおり、委員と共に研修会などを企画・運営を実施することができています。令和3年度は介護報酬改定があり、経験年数が浅い栄養士向けの研修などを考えていきたいと思っています。

現在の職場では、経営企画室にも所属しており、企業経営者の勉強会で印象に残ったことを少し話したいと思います。吉田松陰の言葉に、「夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、実行なき者に成功なし。故に、夢なき者に成功なし。」とあります。夢を持ったとしたら、成功に繋げるまでに必要なプロセスを考えていくことが必要となり、自然と次に必要なことはついていきます。いくつかのプロセスがありますが、最終的には行動することなしに、どんな成功も本人に訪れることはありません。これを管理栄養士・栄養士に置き換えますと、まず、どんな栄養士になりたいのか、自分がなりたい理想の栄養士はどんなことか、それを実現するためにはどんな勉強内容が必要か（いくつもの課題がでてくる）、その内容にあった勉強方法を実行する（研修会等に行く）。ひとつひとつ課題をクリアしていくことで、経験年数に応じた新たな課題が見つかってくると思います。また、“うまくいっているから変えない”のではなく、“もっとうまくいくように変える”ことが大切なのです。施設等の利用者に、もっと何かできないか、もっとよい栄養サポートはできないかを考えてほしいと思い、次の世代を担う若い栄養士へのエールになれば幸いです。

世の中は大きな変化を迎えようとしています。2025年地域ケアシステム構築、その先の地域共生社会に向け、管理栄養士・栄養士は、栄養と食の専門職として倫理と科学的かつ高度な専門的技術に基づく「栄養の指導」によって人々の健康を守り、向上させることを使命としています。そのために、地域で暮らすすべての人々の健康・栄養・食に目を向けて、これからも尽力していきたいと思っています。

JDA-DAT スタッフ育成研修会 (JDA-DAT 事業) のお知らせ

【対象者】

- ①災害支援経験者または栄養士として3年以上の経験者、またはそれと同等以上に値する日本栄養士会会員、または入会予定者。
- ②日本栄養士会会員以外の医療従事者。ただし、日本栄養士会に入会できない者はスタッフ登録ができないため研修受講のみとなります。

2月7日(日)午後

集合 + Web のハイブリッド型 120名
(集合35名 + Web85名)

*事前にDVD(ミニテスト付き)をオンデマンド配信、視聴後の演習となります。

【開催日時】

令和3年2月7日(日)12時30分～16時30分
(予定)

(会場・Webとも12時10分から入室可能、できるだけ12時25分までにご入室ください)

【内容】

- ① 事前にオンデマンド配信(期間は申込時にホームページでご確認ください)

JDA-DAT スタッフ養成研修プログラム
(DVD 視聴)

ア 災害への理解(180分) JDA-DAT の意義と役割、関係法令、災害時の実際

イ 栄養アセスメント(180分) 災害時の要配慮者への栄養アセスメントと栄養指導・相談

ウ コミュニケーションスキル(180分) 被災者を理解し、精神・心理面を注意したコミュニケーションのあり方

エ 臨機応変の対応能力(180分) その場の状況を把握し、即対応する能力 自身

の健康・安全管理

- ② 2月7日(日)12時30分～演習240分
(予定)

【会場】ワイム会議室 四谷三丁目

<https://waim-group.co.jp/space/yotsuya/index.html>

〒160-0004 東京都新宿区四谷3-12

丸正総本店ビル

東京メトロ丸ノ内線「四谷三丁目」駅

1番出口 徒歩1分

*集合型とWebによるリアルタイム配信のハイブリッド型で運営します。

詳細は、お申し込み時にホームページでご確認ください。

【参加費】

〈日本栄養士会会員〉9,000円

〈日本栄養士会会員2回目〉7,000円

〈非会員〉15,000円

【定員】120名

*集合型35名、Web85名

(どちらも申し込み順)

【申し込み】

令和3年1月5日(火)～1月21日(木)まで
(定員になり次第締め切ります)

ホームページからお願いします。

【問い合わせ先】

(公社)東京都栄養士会事務局

TEL:03-6457-8590

*ネット接続に関する問い合わせには対応できませんのでご了承ください。

*内容が変更になることがございます。ホームページでご確認ください。

地域とつながる栄養士

給食会社に勤務する栄養士の活動 ～学童施設での食育活動～

シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社
野中ひとみ

■ 給食会社に勤務する栄養士の活動

給食会社に勤務する栄養士は、それぞれが受託先施設に配属し、その業務内容にあわせて知識を得てスキルを上げて行くのが一般的です。一概に病院へ配属となった栄養士が全ての病態についてスペシャリストになるかといえば、そうではなく配属先の専門科目によりその専門性を高め、得た知識や手法を活かした業務を行います。また、異動により専門科目の異なる病院への配属や高齢者福祉施設への配属により、新たな病態の知識や食形態について学ぶことになります。一度学んだことは、次の施設での糧となり、栄養士としての自信に繋がります。入社後栄養士の多くは、給食提供現場に配属となりますが、キャリアアップにより指導員やマネジメント（施設管理等）の業務につく栄養士も多くいます。また、支店内での栄養士との会議では担当する業務形態に関わらず、意見交換を行う場があり、それぞれの持っている課題や業務改善、顧客へのサービス向上について検討・提案するなど栄養士としての活躍の場があります。

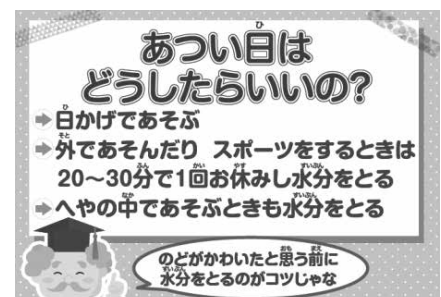
今回は、給食提供を行っていない受託施設で、昨年実施した食育活動についてご紹介します。

■ 児童への出前授業実施

夏休み期間を利用し、学童施設でお預かりしている児童に対し「熱中症対策と水分補給について」出前授業を行いました。

授業内容は、「からだのふしぎ 汗はなぜでるの」の研修資料と「元気ドリンク」の試作と試飲を行いました。

「からだのふしぎ 汗はなぜでるの」では、汗がでる仕組みや汗が多くでたらどのような症状が出るのか、水分補給をするタイミングについてパワーポイントを使用し説明を行いました。



「元気ドリンク」の試作、試飲までには、全員で手洗を行います。

児童向けに手洗ポスターを配布し、全員で手洗の練習をしてから、各自手洗をしてもらいました。



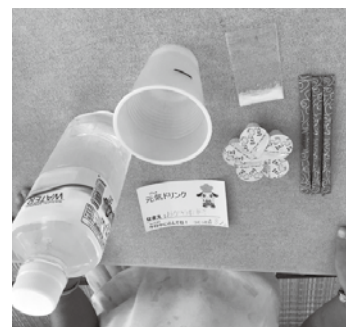
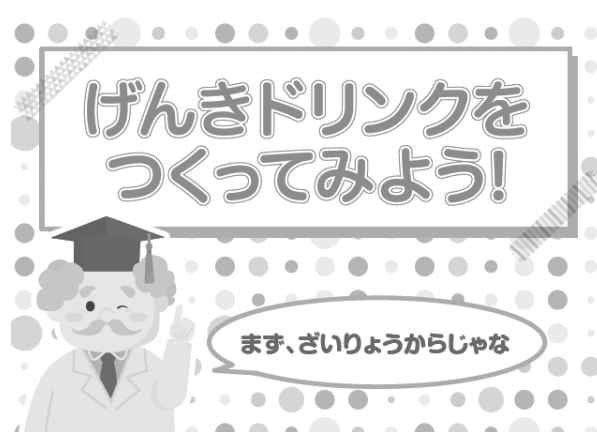
【手洗の練習をする児童】



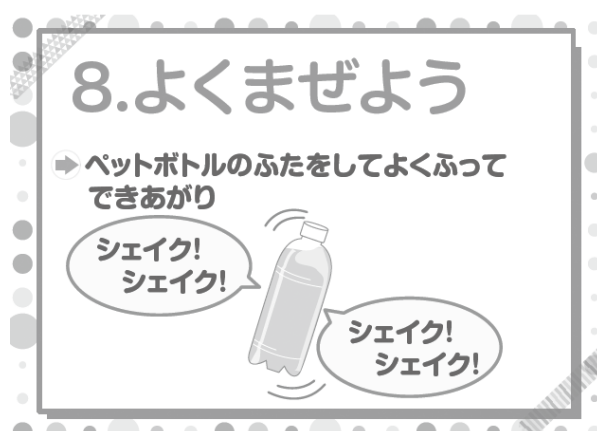
【手洗をする児童】

講師担当者が「元気ドリンク」試作の説明を行い、説明にあわせて作業を進めていきますが、

参加者の多くが小学校低学年であったため、水を溢す児童や話を聞いてなく手順がわからなくなる児童もいることから、各テーブルに1名栄養士が担当してそれぞれの児童の進み具合を確認しました。



材料を全て水の中に入れたら、蓋をして水と調味料を混ぜます。ペットボトルを振る時は、音楽にあわせて、体を動かしながら混ぜてもらいました。音楽は、子どもたちに好きな音楽を事前に確認し動画と共に流しました。



参加した児童からは、とても楽しかった、「元気ドリンク」は簡単に作れた、美味しかった等の感想をいただきました。



■ 食事に関する知識を促すツール作成と配信

出前授業の他に、毎月「食育通信」を配布しております。食育通信は栄養士が担当し作成しています。

【食育通信の内容】

・メインテーマ

「歯磨き」や「良く噛んで食べよう」など生活習慣や食育について

・世界のレシピ紹介

「食育通信」はクイズが楽しい、保護者の方からはレシピを楽しみにしている等のご感想をいただいております。



このように給食会社の栄養士は、給食提供施設だけでなく、受託している他の施設で活躍する場が多くあります。

給食会社の栄養士として、多くの皆さまに食を通じ健康について考え、正しい食習慣についてご提案できるよう活動を続けて行きたいと思っています。

広報誌最終ページでのメニュー紹介では、保護者と一緒に調理出来る簡単メニューをご紹介します。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。

令和2年は新型コロナウイルスへの対応に終始した一年でした。新型コロナにより世の中は一変し、日常生活の在り方も大きな変更を余儀なくされました。仕事でも会議や研修はオンライン形式が増え、東京都栄養士会のセミナーもほとんどがオンラインとなっています。オンライン形式のセミナーは、現地の臨場感を味わうことができない、講師や参加者同士と対面でのコミュニケーションが取れない、また通信不良や操作ミスなどのトラブルといったデメリットがある一方で、遠方でも参加が可能、参加者数の拡充が可能、またオンデマンドでは自由な時間に聴講が可能といった大きなメリットもあります。

このように、新様式の生活には慣れないことや不自由なこともあります。マイナスの面だけを見て憂うのではなく、プラス面を見つけその部分をより大きくしていくことが、次

のステージへ進む大切な要素だと思うのです。

人類はこれまでに何度も同様の危機を経験し、乗り越えてきました。現状、新型コロナが落ち着くまでにはまだ時間がかかると思いますが、今まさに皆で知恵を絞り、力を合わせて向き合っていく時だと思います。

令和3年、個人的には延期となった東京オリンピックの開催も期待しています。困難が続く中にも希望に溢れる年であってほしいと心から願うばかりです。

医療事業部 高橋 大悟

編集委員	野中ひとみ	佐藤 健一
	吉田美代子	前田 幸代
	高橋 大悟	岡田恵津子
	宮内 眞弓	織本 智香
表紙撮影	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

親子で！
オーブンや電子レンジ
を使って

簡単クッキング

メニュー提供
シダックスフードサービス(株)
石川 美幸

栄養価（1人分）

エネルギー：291kcal
たんぱく質：22.2g
脂質：17.8g
食塩相当量：1.1g

オーブンでほったらかし！
タンドリーチキン



【材料（4人分）】

鶏もも肉（唐揚げ用）		16切れ（480g）
塩・こしょう		少々
A	ヨーグルト	大さじ4
	ケチャップ	大さじ2
	カレー粉	小さじ2
	※お好みで増減してください	
	砂糖	小さじ2
	おろしにんにく	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1
ブロッコリー、パプリカ、ミニトマトなど好みの野菜		適量

【作り方】

- ① ビニール袋に鶏もも肉と塩・こしょうを入れ、ビニール袋の口を閉じて、もみ込む。
- ② Aを「①」に入れてよくもみ込み、冷蔵庫で20分以上漬け込む。
- ③ 野菜は一口大に切る。
- ④ オーブンは180℃に予熱する。天板にクッキングシートをしき、「②」と「③」を重ねないように広げ、オーブンで20分ほど焼く。
※鶏肉は完全に火を通しましょう。

電子レンジで簡単！ スイートポテト

栄養価（1人分）

エネルギー：155kcal
たんぱく質：1.6g
脂質：7.2g
食塩相当量：0.1g



【材料（4個分）】

さつまいも	200g
さとう	大さじ2
バター	10g
生クリーム	大さじ2
卵黄	適量

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて、一口大に切る。水に少しひたしてアクを取る。
- ② 「①」を耐熱性の容器に移し、かぶるくらいの水を注ぐ。ラップをして、電子レンジ600Wで5～6分加熱する。
※竹串をさしてみて、スッと通ればOKです。通らない場合は、通るようになるまで電子レンジで加熱しましょう。
- ③ お湯を捨て、フォークなどでさつまいもが熱いうちに潰す。
- ④ さとう、バター、生クリームを加えてへらでよく混ぜる。
- ⑤ 4等分にしてアルミカップなどの型に入れる。
- ⑥ 表面に溶いた卵黄をはけで塗り、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで5分ほど焼く。