

The Tokyo Dietetic Association

とうきょう

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

発行：令和3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



2021
No.316

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

- 東京都栄養士会40周年に向けて
- 防災の9月を迎えて
——JDA-DAT/TOKYO 部の活動紹介
- 地域とつながる栄養士
「認定栄養ケア・ステーションの取り組み」
- メニュー紹介「秋を味わう2品」レシピ



撮影者：前田幸代

東京都栄養士会40周年に向けて



東京医療保健大学
医療保健学部
医療栄養学科
准教授
梶 忍

東京都栄養士会創立40周年と聞いてびっくりしました。40年という長さではなく、私が保健所に勤め始めた頃に東京都栄養士会が創立したことに驚きました。

1. 健康増進事業スタート

私は世田谷区玉川保健所にて新人管理栄養士としての業務が始まりました。アクションプラン80に向けての管理栄養士増員のための採用でした。次いで健康日本21と様々な展開が進んでいきました。今思い返すと、私は生意気な新人でしたので先輩方も苦労されたと思います。当時、23区のつながりは強く、勉強会・講習会・総会と様々な行事がありました。東京都栄養士会の役員をされていた足立区保健所の丹治革先生にも優しく声をかけていただきました。業務の中でもたくさんの悩みを抱え率直な質問をする私に対して、上司の管理栄養士はほとんど困ったことでしょう。健康増進事業スタートの時点で、糖尿病・高血圧予防等の様々な教室の内容や回数に、「住民の数に対してこの回数で良いのか」等、困った質問をしました。今思いますと、私でもこのような新人はご遠慮いたし

ます。このような私の相談役になったのは、豊島区池袋保健所の玉田富子先生でした。何かと気にかけてくださり相談に乗ってくださいました。まるで、掛け合い漫才のような時間でした。これを聞きつけた特別区研修所が、私と玉田係長との掛け合い漫才(?)のような討議を、なんと研修会にしました。研修の内容として、戦後には、LARA 物資としてアジア救済公認団体が提供していた日本向けの援助物資の活用普及をキッチンカーが行っていました。キッチンカーを運用していた玉田係長に対して、「昭和20年代のキッチンカーは、小麦・スキムミルク・牛乳等を使用した普及メニューで、日本の洋食化を進めた結果、昭和50年代に脂質代謝異常症が増えた結果をどう考えていくのですか」という乱暴な質問に、順路立てて説明をしてくださいました。

2. 第二臨調の答申において 栄養士免許廃止報道

昭和57年11月8日東京・九段会館で栄養士法改悪阻止総決起中央大会が開催されました。上司に行ってこいと言われた私は、九段会館に向かいましたが、着くなりすごい熱気を感じました。会員約2,000名、国会議員100余名が参加し熱い議論が交わされました。この時に日本は、栄養士免許廃止しなくて本当によかったです。いまや、日本にとって栄養改善事業の推進は、諸外国に名だたる成果を上げています。

3. 東京都栄養士会に参画して

仕事に専念してかなり経ったときに、品川区保健所の倉茂光子先生から東京都栄養士会公衆衛生部会の幹事をしないかと誘われました。正直に言うと、業務終了後の仕事は大変でした。当時は、大塚に東京都栄養士会の本部があり、古き良き町の象徴である都電を横目に本部へと向かいます。かなり古いビルにあり、階段を上るたびにインディージョーンズがでてくるような気がしました。最上階にある会議室は、クーラーがなくても風通しの良い部屋でした。しかし、栄養士会の役員として、仕事をするうちに普段の業務では出会えない先生に多く会えたことで仕事の視野が広がりました。特に、糖尿病食事療法のための食品交換表の改訂に管理栄養士として従事された本田佳子先生には、深い話を聞かせていただきました。



株式会社 WA・ON
代表取締役

飯田 和子

東京都栄養士会40周年おめでとうございます。まだ在宅栄養士と言われ地域で活動していた私が、保健所栄養士に背中を押され地域活動の役員として活動し、多くの繋がりと学びを得たことは私の財産となっております。広報での資料作成にイベントの運営などすべて貴重な経験でした。中でも鮮明に記憶に残っているのは、学術総合センターで実施された平成22年度全国代表者会議・公衆栄養活動研究会の事です。その日は3月11日。全国代表者会議が開催中の14時46分、東日本大震災が発生いたしました。地震の瞬間に会議室のドアを開けて避難経路を確保

4. 日本栄養士会の役員として勤めるまで

当時、東京都栄養士会・日本栄養士会共に活躍されていた、江東区保健所の清水先生にご推薦いただき参画することになりました。現在、東京都栄養士会理事・公衆衛生事業部会長の山田五月先生とも、日本栄養士会にて一緒に仕事をさせていただきました。微力ではありましたが公衆衛生事業部会の会長を務めさせていただきました。そのお蔭でたくさん先生にお会いできました。各都道府県の約40以上の地域から講師として呼んでいただきました。現在、各都道府県の栄養政策に関する授業ができるのも、この時の経験が役立っております。つらつらと、私事の40年を語りました。これからの、東京都栄養士会を支えるのは若い皆様です。ぜひぜひ、栄養士会のお仕事に参画をお願いいたします。これが、私からのメッセージです。

し、状況確認に迫られました。学術総合センターの大スクリーンに映し出されるTV映像に今まで経験したことの無い大規模災害が映しだされました。全国からご参加いただいておりますので、都内はもとより、東北方面の代表者の中には数日間ご帰宅できなかった方もおられたと記憶しております。不手際も多かったと思いますが、10年経った今、余震の中であってもみなさんと夕食を共にしたことは間違っていないと思っています。余裕のない中で、本来は懇親会として情報交換を予定していた学士会館にご協力いただき食事を提供していただきました。何回も余震があり学士会館のシャンデリアが大きく揺れていた様子は今でも忘れられません。その後の報道で災害の規模を知ることになりましたが、あの時は怖いという感情を、食べることでその瞬間だけでも心に安らぎを与えてくれたと思っています。色々な考え方は

あるとしても、一食の大切さを強く感じ、その後の私の考え方の基盤になっているのは事実です。まさに『食べることは生きること』は栄養士の根源だと思います。栄養士の仕事として日常から食育に携わっていましたが、食べる力を多くのみなさまにお伝えするためにも、再現可能なレシピ提案をし、楽しく作って美味しく食べる事を伝えたい欲求が強くなりました。役員の先輩の影響もあり、2009年に起業していたことも幸いし講演会、講習会のお話を多くいただくようになり、次世代への伝承を考え幼稚園や保育園での調理実習も積極的にかかわらせていただくようにしております。

手探りの食育が2019年からの月刊消防に連載され、昨年7月には『備えいらずの防災レシピ』（東京法令出版）の出版へと繋がりました。いつもの食をもしもの食に活かすことに力を入れ、フェーズフリーの食として、本当に備えないのではなく、乾物など和食を活用することで結果的に備えた状態になっていることを目指しております。3工程で、再現しやすく、栄養も考えたレシピを提案しております。（全レシピ動画QRコード付き）

以前より JDA-DAT/TOKYO の研修会にも関わらせていただいておりますが、シンプルに、

手元にあるものだけで食を提案する力は、平時に体験し、経験値をアップしておくことに他ならないと思います。自分がまず元気で自立が来ていてこそ、次にだれかを助けることが可能になる。どんな時であっても食にかかわる栄養士が仕事に誇りを持ち、美味しい食がだれかの笑顔につながることを実践いたしましょう。災害時にはご高齢者やアレルギー等の要支援者もおられます。昨今の COVID-19の感染を考えると、発災しても在宅避難となる可能性が高く、常に『いつもの食』が栄養バランスよく簡単につくれることを地域活動の栄養士が寄り添い提案することこそ必要なことではないでしょうか。もしもに備えいつもを充実させましょう。



『備えいらずの防災レシピ』（東京法令出版）

公益社団法人東京都栄養士会 WEB サイト <https://www.tokyo-eiyo.or.jp/>

広報誌「とうきょう」
バックナンバーもご覧
いただけます。



<https://www.tokyo-eiyo.or.jp/citizen/public-information-magazine.php>

防災の9月を迎えて

——JDA-DAT/TOKYO 部の活動紹介

JDA-DAT リーダー JDA-DAT/TOKYO 部
八王子管理栄養士の会ダイエタリー・フレンズ
齊藤 由紀子

今日は防災の9月を迎えてJDA-DATの活動についてご紹介いたします。

JDA-DAT とは何のこと？

日本栄養士会で、災害時における栄養支援チーム(The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)のことです。2011年3月11日に発生した東日本大震災をきっかけに、国内外で大規模災害発生時に、災害発生地域で栄養・食生活の面で人的支援、物的支援を行うことを目的として管理栄養士・栄養士で構成されるチームを設立しました。東京都栄養士会も2012年よりJDA-DAT/TOKYOを発足し、スタッフ育成研修を行っています。都道府県栄養

士会主催でのスタッフ育成研修→JDA-DATスタッフ登録→日本栄養士会主催のリーダー育成研修会→JDA-DATリーダー登録となります。2021年03月末現在日本栄養士会全体ではリーダー831名(写真1)、スタッフ2,917名、東京都栄養士会ではリーダー57名、スタッフ321名となっています。現在、東京都のどの区市町村にリーダーやスタッフがいるのかわかるように名簿を整備しています。コロナ禍を受けて、昨年度は東京都栄養士会ではWebと会場のハイブリット型のスタッフ研修を、日本栄養士会ではWebリーダー研修会となりました。対面式とは違い実践面を考えると異なる部分が多いかと思いますが、自宅や職場からも研修に参加できるので、参加者が多くなりました。



写真1 JDA-DAT リーダーが着るジャンパー

自治体との災害協定

2021年5月号「とうきょう」にも掲載されておりましたが、昨年末東京都と東京都栄養士会は「災害時における栄養・食生活支援活動に関する協定」を締結しました。東京都の他に墨田区、練馬区と協定を結びました。各区市町村と協定することでスムーズな活動ができるので、他の区市町村とも現在進行中です。このように災害発生時、乳幼児や高齢者など栄養・食生活の配慮を必要とする都民の皆様方へ迅速な支援を行なえるよう、体制の整備を進めています。

平時（ふだん）の活動紹介

災害が起きていないときの普及、PR 活動も大切な活動です。JDA-DAT/TOKYO 部では各地域の防災フェアや訓練、食育イベント等でのPR活動を行っています。過日6月17日、18日には「すみだ食育フェス2021」の展示に参加しました。JDA-DATの説明、リーダーの配置図、日常備蓄、液体ミルクや母子手帳に入るパンフレット、バッククッキング*¹（高密度ポリ袋での湯煎調理）のレシピ等の展示や配布を行いました。（写真2）墨田区は2015年に全国食育推進大会も開催された所で、区の食育推進計画にも防災のことが盛り込まれ、前述の通り東京都栄養士会とも災害協定を結んでいます。

JDA-DAT/TOKYO では栄養ケア・ステーションと一緒に感染予防対策下でも、このような防災や食育イベントでのPRはこれからも続けていく予定です。東京都栄養士会ホームページのJDA-DAT/TOKYOのページをご覧くださいと、スタッフ育成・フォローアップ研修や地域の防災訓練等の活動の様子が紹介されています。支援活動で使われるJDA-DAT号（キッチン設備搭載の車）の写真も掲載されています。是非ご覧ください！

ここで、私の母校の大学同窓会八王子支部での活動を紹介いたします。今年1月にバッククッキング*¹（高密度ポリ袋での湯煎調理）の講習会をWebで行いました。この会では積極的な方が多く、昨年度支部活動の一つとしてWeb懇親会から始まり、会員講師によるリース作りも行いました。その流れから「災害時の食事について」の講義と実習を行うことになりました。参加者は事前に関連のホームページな



写真2「すみだ食育フェス2021」の様子

どで予習をし、講習後は災害時だけでなく日常にも取り入れていきたいと感想がありました。

当日は最初に自己紹介、東京都栄養士会やJDA-DATの説明をし、デモストレーションの後、実習となりました。Web参加が慣れないなど難しい部分もありましたが、皆さんと一緒に作ることができました。テレビの料理番組のようだという感想もいただきました。丁度その後大学同窓会の新聞（年10回発行）の3月号にも掲載される機会があり、話題になりました。

そして今回実施にあたり調べてみると、区と大学の協定も結ばれていることが分かり、支部所属で参加していただいた元学長にもお話を伺うことができました。そのため特殊栄養食品ステーション*²や福祉避難所*³があることも紹介しました。今回参加人数は9名でしたが、参加者がそれぞれの家庭、地域、職場で伝え、同窓会新聞に掲載されることで、さらに広がるとよいと思います。

*1 バッククッキング：耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法
（農林水産省 <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/imadoki/imadoki01.html>）

*2 特殊栄養食品ステーション：災害時避難所等で配布される食事が食べられない方への対応で、アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食、嚥下困難な方向けのおかゆなど軟らかい食事等。（日本栄養士会ホームページより）

*3 福祉避難所：高齢者、障害者、乳幼児その他の特別な配慮を要する方向けの避難所（災害対策基本法より）



写真3 ココア蒸しパンと凍り豆腐の煮物を
カセットコンロで加熱中
—ポリ袋の口を結ぶときはよく空気をぬいて



写真4 凍り豆腐の煮物
(飯田和子先生「防災レシピ」より)

これからの活動

Webでの研修が増える中、以前のように対面で活動が可能になった時には、やはり実習時間のあるフォローアップ研修が必要だと感じます。災害時対応関係の研修会も職場や自治体で各々行われていますが、その後内容を職場や家

庭、地域で伝え情報交換し共有も大事なことだと思います。10月には地域包括センター主催のフレイル予防教室でも、バッククッキングをする事になりました。災害が起きてからではなく普段から慣れておくことも大事なことだと思います。その参加者からさらに伝え広がっていくことを願っております。

JDA-DAT/TOKYO

災害支援チーム（JDA-DAT：Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team）は、災害発生地域において栄養に関する支援活動が出来る専門トレーニングを受けた栄養士支援チームとして、東日本大震災を機に、日本栄養士会により発足しました。

年に1回JDA-DAT リーダー養成・教育研修会が開催されています。

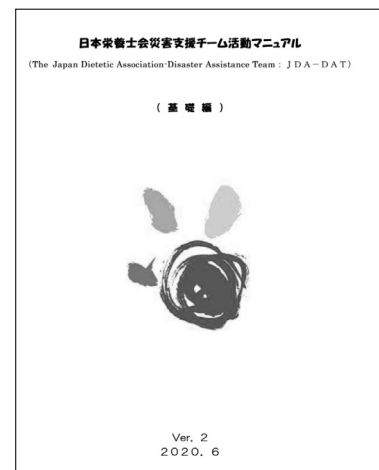
2012年より、東京都栄養士会でもJDA-DAT/TOKYO スタッフの養成育成研修を実施しています。活動を通じ、栄養士が出来る支援の輪を広げていきたいと思います。

全国でJDA-DAT リーダー831名、スタッフ2,917名（令和3年3月末現在）が、育成研修を修了し登録をしています。

日本栄養士会では、JDA-DAT リーダー1,000名、スタッフ4,000名を目指し養成を進めております。

JDA-DAT の活躍や養成研修の詳細、災害時の「お役立ちデータ」は日本栄養士会ホームページよりご確認ください。

<https://www.dietitian.or.jp/jdadat/>



地域とつながる栄養士

認定栄養ケア・ステーション の取り組み

社会福祉法人緑風会緑風荘病院 栄養室
藤原 恵子

緑風荘病院は急性期、慢性期、回復期リハビリテーション病棟、透析センターを備えており、併設で介護老人保健施設があり、地域密着型の医療と介護を担う法人です。管理栄養士は、30年程前から地域での活動や、在宅訪問栄養指導などを行っており、近年は特定保健指導の業務委託を受けています。そのような経緯から、日本栄養士会から認定栄養ケア・ステーションの認定を受けて活動しています。通常の業務以外に、地域住民の栄養相談や栄養講座、料理教室などを行っていますが、市の総合事業として行政や地域包括支援センターなどと連携しながら活動しています。

■コロナ禍での地域活動再開

昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大による、緊急事態宣言への対応もあり、地域の活動は自粛や延期となりました。その様な社会情勢の中、地域住民より社会参加の機会が減り栄

養に関する情報不足に対する不安の声が出てきました。そこで、地域包括支援センターや地域住民の代表などと相談し、行政の協力も得ながら、栄養に関する学びの機会が継続出来るような取り組みを再開しています。



女性の料理教室・食事会の料理を予行演習



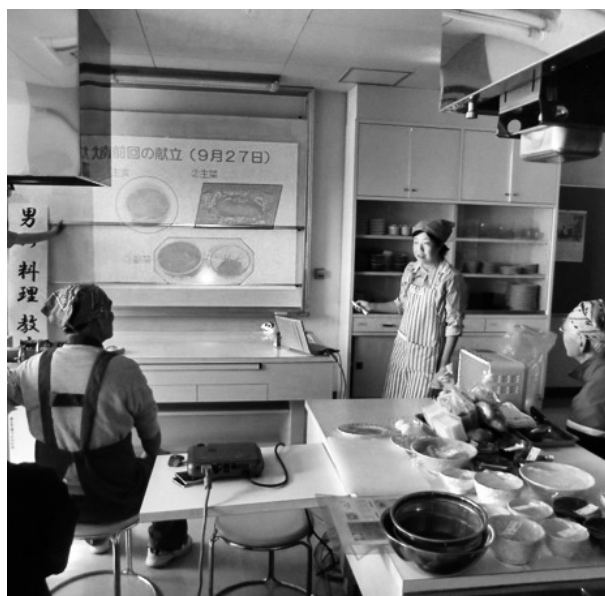
食事会（料理教室メンバーで調理）



介護予防のイベント 栄養講座と試食会



男の料理教室・調理の実演や説明



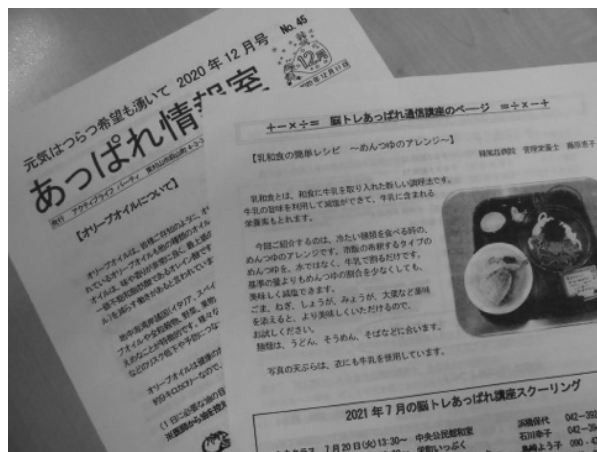
男の料理教室・栄養や献立の講義



男の料理教室・調理実習風景

■地域への情報発信

昨年、地域活動グループから、毎月発行されている情報誌へ、管理栄養士による記事の執筆依頼がありました。昨年度は、油をテーマにした内容の要望があり、7回シリーズで、油の種類や摂取方法などの解説を行いました。今年度は、以前から地域で紹介していた「乳和食」についての要望があり、家庭で簡単に出来るレシピの紹介を毎月しています。



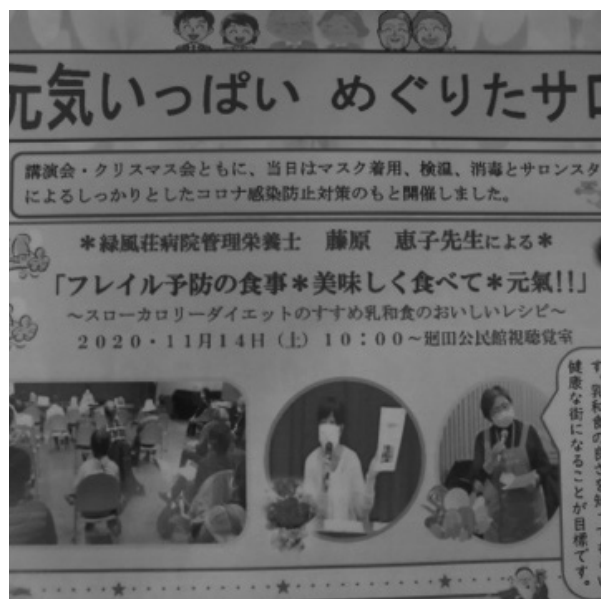
地域への情報発信

■栄養講座の再開

未だ地域での料理教室の再開はできませんが、栄養講座の方は少しずつ実施しています。料理教室のグループにも、今年は調理実習ではなく、栄養や献立、レシピなどを学ぶ講座を行っています。高齢者へのボランティア活動をしている方も多く、乳和食を介護食に展開するレシピの紹介が好評でした。



2021年6月 栄養講座・乳和食の介護食



栄養講座の様子を地域の情報誌で紹介いただいた



2021年7月「栄養の日」にちなんだ講座

■介護予防イベント再開の準備開始

毎年実施していた介護予防イベントは、講演会や試食会を行い、200名前後の参加がありましたが、昨年は開催できませんでした。

今年度は地域住民から再開を希望する声が出

始めたこともあり、コロナ禍でも安全にできる方法を話し合うことになりました。秋の開催に向けて、地域包括支援センター、社会福祉協議会、地域住民の代表、医師、歯科医師、管理栄養士などで検討し、感染症予防対策を行いながら、地域の栄養をサポートします。



2019年東京都栄養士会西村会長と東村山市長で乳和食の味付け

編集後記

新型コロナウイルス感染症が流行し始めて1年半ほどが経とうとしています。外出の自粛やオンラインの利用等が増え、新型コロナウイルスに便乗した詐欺や、新型コロナウイルスに対する予防効果を標ぼうする健康食品に関する注意喚起等も消費者庁等から公表されています。皆様におかれましてもぜひお気を付けいただき、引き続き感染拡大防止に努めていただければと思います。また、本広報誌では皆様の献立づくりに役立つメニュー紹介、東京都栄養士会ホームページでは「かんたん!おうち de ごはん!〜東京応援レシピ〜」ページを開設し、自宅で楽しく簡単にチャレンジできるメニューを紹介しています。栄養バランスのとれた食事をとるためにぜひこちらも活用いただき、適度な運動、十分な休養も併せて実践しながら健康維持にも取り組みましょう。

5月30日(日曜日)に第13回東京都栄養士大会が開催され、介護報酬や災害時対応、高齢期の栄養管理等様々な講演が行われました。今秋にも第14回東京都栄養士大会の開催(web)を予定しておりますので、ぜひ多くの皆様の御参加をお待ちしております。

織本 智香

編集委員	野中ひとみ	吉田美代子
	佐藤 健一	高橋 大悟
	岡田恵津子	宮内 真弓
	織本 智香	長谷川いづる
	塚澤 拓馬	山内みどり
	前田 幸代	

広報部長	野中ひとみ	
表紙撮影	前田 幸代	
印刷所	(株)ワイズ	TEL 03-6458-8121
		FAX 03-6458-8123

季節の味覚

秋を味わう2品

メニュー提供

医療法人社団仁寿会 中村病院
里見 真悟

栄養価（1人分）

エネルギー：225kcal
たんぱく質：3.6g
脂質：10.0g
食塩相当量：0.2g

【材料（4人分）】

バニラアイス	160g
栗	60g
（栗と合わせる）砂糖	8g
さつまいも	60g
（さつまいもと合わせる）砂糖	8g
ぶどうジュース	80g
ホイップクリーム	80g
冷凍ラズベリー	80g
ミント	少々



お彼岸に食べる『おはぎ』を洋風にアレンジ

【作り方】

- ① バニラアイスは4%のゲル化剤で固め型に入れて3個に分ける。
 - ② 栗と砂糖を合わせ2%のゲル化剤で固め、薄くのばして細切りにし、モンブランをイメージして①のアイスクリームの上に盛り付ける。
 - ③ さつまいもと砂糖を合わせ2%のゲル化剤で固め、薄くのばして①のアイスクリームの上に盛り付ける。
 - ④ ぶどうジュースは4%のゲル化剤で固め、型に入れたものを①のアイスクリームの上に盛り付ける。
 - ⑤ 冷凍のラズベリーはミキサーにかけてソースにする。
- ※ゲル化剤、水分適量

秋の食材をふんだんに使用して自分で盛り付けながら楽しむことが出来る。



秋の手作りピッツァ

【材料（4人分）】

食パン（6枚切り）	2枚	エビ	60g
ピザソース	60g	ピーマン	40g
チーズソース	60g	黄ピーマン	40g
トマト	60g	鮭	120g
ナス	60g	ミニトマト	8個
まいたけ	40g	モッツアレラチーズ	60g
		バジルソース	少々

【作り方】

- ① 食材に対して30～50%の水を加え加熱する。（ミキサーが回るくらいの水分量）
 - ② 食材に火が通ったら「①」の重量に対して、1～2%のゲル化剤を加えミキサーにかける。
 - ③ バットや型に流し、冷やし固める。
 - ④ 固まったらそれぞれの大きさに切って盛り付ける。
- ※ゲル化剤、水分適量

栄養価（1人分）

エネルギー：263kcal
たんぱく質：18.9g
脂質：11.2g
食塩相当量：1.2g

奥左側から ピザ生地（食パン）・ピザソース・チーズソース（パセリ粉）

手前左側から ナス エビ ピーマン ミニトマト
トマト まいたけ 黄ピーマン モッツアレラチーズ
鮭 バジルソース