

The Tokyo Dietetic Association

とうきょう

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

発行：令和7年9月20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



2025 9
No.328

「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

- 東京都栄養士会支部の紹介
- JDA-DAT/TOKYO スタッフ育成およびフォローアップ研修に参加して
- 地域とつながる栄養士
ひと・まち・食でつながる地域活動
- 認定栄養ケア・ステーション紹介
機能強化型認定栄養ケア・ステーション eatcoco
- 栄養士会支部の設置と区市町村ごとの災害協定の推進
- メニュー紹介
残暑に負けない！食べて防ぐ！サルコペニア予防メニュー

第 1 回

東京都栄養士会支部の紹介

東京都栄養士会組織部長 藤原 恵子

東京都栄養士会支部について

東京都栄養士会では、「地域包括ケアシステムへの対応」と、「災害時における対応および支援体制の構築（JDA-DAT（日本栄養士会災害支援チーム）・行政機関等との連携）」を行い、地域住民の栄養ケアを推進することを目的として、東京都の管理栄養士・栄養士の同職種連携の基、区市町村への支部の設置を推進しています。

支部化のメリット①

「地域包括ケアシステムへの対応」

地域で専門職による取り組みや会議への参加が必要な時は、行政から専門職の公的組織へ依頼が出されます。地域に東京都栄養士会の支部があれば、専門職の公的組織である医師会、歯科医師会、薬剤師会などとの連携が強化されます。また、支部と行政が連携することで、区市町村が取り組まれている、フレイル予防や疾病の重症化予防などの、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業などに、支部の管理栄養士・栄養士が関わりやすくなり、地域における都民への食支援の提供が広がります。

支部化のメリット②「災害時における対応および支援体制の構築（JDA-DAT・行政機関等との連携）」

地域に支部があると、JDA-DAT や行政機関などとの連携が強化されます。現在、東京都と東京都栄養士会は災害協定を結んでいます。東京都は東西に広い地形なので、各区市町村とも災害協定を結び、JDA-DAT や行政機関との連携を確立させることで、災害時の対応がより迅速になります。そのため、東京都栄養士会では、各区市町村との災害協定締結を推進して

おり、災害協定を結ばれた区市町村は毎年増加しています。

また、東京都栄養士会では、支部の対応を含めた、災害時のシステムを推進しています。平常時の活動として、支部のある支部会員は、区市町村で行われる防災訓練へ参加をしています。そのような活動を通して、支部と JDA-DAT、行政の連携を強化しています。災害時において、都民の健康を守り、都内全域での栄養ケアを推進するためにも、新規支部の設立が望まれます。

現在活動中の支部

現在活動中の支部は、足立支部、葛飾支部、新宿支部、大田支部、八王子支部、東村山支部、町田支部になります。7月に荒川支部が新規設立されたので、8支部での取り組みが各地域で行われています。

さらに、多摩地域では、二次医療圏毎に支部を設置する必要性があり、多摩立川支部が新規設立の準備を行っています。

東京都栄養士会のホームページに、いくつかの支部活動の様子が紹介されています。

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

新規支部設立について

支部の設置が無い区市町村への、新規支部設立を推進しています。新規支部設立を希望する管理栄養士・栄養士の方は、東京都栄養士会事務局へ、ご相談をお願いいたします。

東京都栄養士会のホームページに、新規支部設立に関する資料の掲載があります。

https://www.tokyo-eiyo.or.jp/nutrition/detail.php?news_id=199

JDA-DAT/TOKYO スタッフ育成 およびフォローアップ研修に参加して

日本赤十字社 武蔵野赤十字病院 堀越 隆之介

JDA-DAT/TOKYO は、東日本大震災を機に(公社)日本栄養士会の東京地区災害時の栄養支援チームとして発足しました。医療・福祉・行政栄養部門等と協力し、活動が行えるよう専門的な研修を受けた栄養士のチームです。栄養士だからこそ出来る栄養支援をテーマとして年2回、スタッフ育成およびフォローアップ研修会を開催しております。

さて、令和7年7月6日(日)に、第15回JDA-DAT/TOKYO スタッフ育成およびフォローアップ研修会が東京都墨田区にある本所防災館、すみだ保健子育て支援センターで開催されました。本研修は事前のオンデマンド動画視聴後に現地集いで研修会を行いました。オンデマンド動画で災害の基礎知識、コミュニケーションや心構えの基礎の部分を学びます。筆者は現地で運営スタッフとして総合司会を務めながら、演習の参加や先生方の講義を拝聴させていただきました。

集合型研修では、①本所防災館での災害演習、②被災地支援の経験と内容、③災害時のカーボカウントを1日かけて実施しました。

①災害演習では、自助共助コース(体験、地震、煙、消火、応急手当)を体験しました。消火器の使用や煙の中からの避難、心肺蘇生法などを通じて、災害時に必要な知識と行動力を学びました。②被災地支援の経験と内容では、実際に管理栄養士として被災地支援をご経験された講師の先生から、東日本大震災、熊本地震、能登半島地震をはじめ様々な現場での実際の活動や、実体験に基づく学びを伺うことができました。実際の現場で求められる対応力や、限られた支援の中での判断の大切さを改めて実感し



ました。③災害時のカーボカウントでは、災害時の支援者が持つべき心のケア(サイコロジカルファーストエイド)をはじめ、災害時に糖尿病を持っている方への支援を見据えたカーボカウントなど、非常に有意義な学びの場となりました。

筆者は過去にも当研修会に参加しておりますが、毎回の研修で時間が経つごとに参加者同士で活発に意見交換が行われるなど、非常に一体感のある良い雰囲気です。修了証授与式を迎えております。

平時での横のつながりは非常時に大変重要なことであり、これからも同じ志を持った仲間たちと、災害時に活躍出来る管理栄養士として多くの方々のお役に立てるように研鑽を続けていきたいと考えております。

地域とつながる栄養士

ひと・まち・食でつながる地域活動

東京都済生会向島病院 平賀 浩士

今回、墨田区で活動している「すみだ地域栄養ネットワーク」についてご紹介させていただきます。

すみだの文化と健康づくり

墨田区は東京都の東部に位置し、東京スカイツリーや隅田川などの名所を擁する、歴史と文化が調和するまちです。江戸の下町情緒と現代の都市機能が共存し、ものづくりや芸術の伝統が息づいています。2024年4月現在、区内の人口は285,784人で東京23区の中では15番目の人口規模です。高齢化率は20.9%。(出典：墨田区企画経営室『墨田区人口ビジョン』(令和7年3月)。墨田区の動向, pp.2-3)

また、区がめざす健康づくりとして、区民一人ひとりが健康で自分らしく暮らし続けられることを目指して、「健康寿命をのばし、誰ひとり取り残さない『健康長寿日本一のまち』」の実現に取り組んでいます。

人と人を“食”でつなぐネットワーク

当会は、1986年に「栄養士や調理師の給食運営の向上や会員相互の研鑽を目的」として、向島保健所の声掛けにより発足いたしました。当

時の名称は「向島給食施設研究会」です。その後、名称が「墨田区給食施設研究会」に変わり、2015年に、給食施設の枠を超え、食を通じたネットワークを構築し、地域への貢献、活動を広げていくために「すみだ地域栄養ネットワーク」と名称を変更し、今年で39年を迎えました。現在は、医療・福祉・介護、行政や地域で活動する管理栄養士・栄養士や調理師などがつながり、すみだの食と栄養から地域貢献に取り組んでいます。

現在の会員数は、施設会員11、個人会員7、計18会員が加入しています。それでは、活動の一端ではありますが、皆さまに少しでも私たちの取り組みを知っていただければ幸いです。

食育推進全国大会と食育フェス

墨田区は、“手間かけて みんながつくるすみだの食育”をスローガンに食育を進めています。

毎年参加している食育フェスと2015年に開催された食育推進全国大会の様子です。



2025.5.27 総会・特別講演会 ～災害時の栄養活動について



すみだ食育フェス2025

開催日：
令和7年6月18日(水)～22日(日)

第10回食育推進全国大会 in すみだ2015



地域を支える異業種から学ぶ

講演会の中には、異業種からお話を伺うものがあります。自分の業界や職種とは異なる視点や知識を得ることができ、自身の仕事につなげていくヒントがあります。

〈過去に開催した内容〉

- 銭湯と福祉の連携（精神保健福祉士）
- フードバンク活動について
- 1丁入魂 おいしい豆腐のはなし
- 五つ星お米マイスターが語る お米パワーについて

コロナ禍での活動

活動の制限がある中で、コロナ禍だからこそ記録に残せるものを届けたいという気持ちから、役員で広報誌を作成しました。



2024年度の事業

- 総会・特別講演会（警報級の大雨・雷雨予報のため書面開催に変更、特別講演会は延期）
- 役員会：全5回
- 診療報酬・介護報酬改定後の取り組みにつ

いての意見交換会

- 勉強会：全2回
 - ・「口腔観察 どこを見る？何を見る？」
歯科衛生士
 - ・「栄養管理につながる画像診断（初級編）」
診療放射線技師
- 情報交換会
- すみだ食育フェス2024への展示参加

会員からの声

- この会に参加できてよかったことは、なんと言っても「横のつながり」です。
- 診療報酬改定に伴う「意見交換会」は、他院の情報や動向が分かり、とても参考になりました。
- 仕事以外の場面でつながりが生まれました。
- 新規会員の施設紹介は、施設の概要や取り組みについて理解が深まります。
- 医療と介護の方々がつながっていて、各施設の食形態情報を共有し合えるようになりました。
- これからも仲間の輪が広がり、楽しみながら地域を盛り上げていけると嬉しいです。
- 「自分の施設の困りごとは、みんなも困っているはず」と考え、つながりができています。
- 病院以外を全く知らなかったのが、行政・福祉・地域などで活動されている方々の幅広い活躍を知ることができました。

行政との連携

- 災害時食支援ネットワーク検討会
- すみだ食育推進会議
- 墨田区食品衛生推進会議
- 墨田区保健事業等地域連携検討会
- すみだ健康づくり総合計画策定部会



最後に、会の発足当時から今日まで支えていただいた顧問の先生方、相談役の行政栄養士の方々、地域の皆さまに感謝申し上げます。今後も「すみだ地域栄養ネットワーク」として広がる可能性に取り組んでいきたいと思っております。

連載
第7回

地域の皆さんの美味しい栄養をまるっと支える 認定栄養ケア・ステーション紹介

機能強化型認定栄養ケア・ステーションeatcoco

米山 久美子

認定栄養ケア・ステーション eatcoco 開設まで

2010年に居宅療養管理指導事業所である『地域栄養サポート自由が丘』の立ち上げに携わり、訪問栄養食事指導を行ってきました。訪問する中で、地域において予防の時点からの栄養支援の必要性を強く感じたことをきっかけに、2018年、『認定栄養ケア・ステーション（以下、認定栄養CS）eatcoco』を開設。2021年からは、複雑で困難な栄養管理を適切かつ確実に担うことが保証された施設として『機能強化型認定栄養CS』の認定を受けて活動しています。

事業所の特徴

当事業所は、所属している管理栄養士が全員『訪問栄養食事指導実践者』という特徴があり、地域で予防の栄養支援を行う際に、在宅の視点を持った、きめ細かいサービスの提供に繋がっています。メンバーの管理栄養士の得意分野が違ふことで、地域において乳幼児から高齢者まで、幅広い栄養支援に対応しています。また、日々の実践を、国内のみならず海外でも積極的に発信しています。

【活動事例1：自治体などとの連携】

自治体との契約、また地域包括支援センターや社会福祉協議会等からの依頼により、介護予防の栄養講話や栄養改善配食サービス事業などを担当。また、複数の地域で介護予防・日常生活支援総合事業の通所型サービスCを担当し、多職種と連携しながら、参加者の皆さんへの栄養支援を行っています。

乳幼児向けの食物アレルギーや偏食などの栄養講座でも、栄養講話に加え個別の栄養相談を

実施し、日頃の悩みが解決できるよう丁寧な栄養支援を心がけています。

【活動事例2：行政栄養士との連携】

毎年行われる『8020歯っぴい & 健康フェスタ世田谷』の栄養講話や試食の担当や、高齢者の食支援を支えるためのツールの作成を担うワーキンググループに参画し、行政栄養士を中心に、地域の病院や施設の管理栄養士・栄養士とも連携しながら、地域において顔の見える関係づくりも積極的に行っています。

【活動事例3：独自の事業や企業との連携】

大田区のデイサービスであるエーゼット長原では、提供されているスープランチの監修や栄養相談などを行っています。また、企業とタイアップして、「仕事と介護の両立」を主軸にした、ビジネスパーソン向けのオンライン講師や、アプリを活用し高齢者向けの栄養情報やレシピなどを提供するサービス、コラムの執筆なども行っています。他にも、訪問を開始したい管理栄養士や医療機関向けの研修を行っており、徐々に需要が増えています。

今後の展望

春の東京都栄養士大会の栄養CS部会にて、近隣の認定栄養CSの責任者と知り合い、当事業所ではマンパワー的に対応できない事業を連携することで実施が可能となり、新しい事業展開に繋がる経験をしました。このように、地域の認定栄養CS同士の強みを生かしながら連携し、地域の栄養支援が充実することで、地域の皆さんの身近な管理栄養士・栄養士がどんどん増えるように、今後も取り組んでいきたいと思っています。

栄養士会支部の設置と 区市町村ごとの災害協定の推進

公益社団法人東京都栄養士会 常任理事 上野 俊

(公社)東京都栄養士会(以下、本会)は管理栄養士・栄養士の同職種連携のもと①地域包括ケアシステムへの対応、②災害時における対応および支援体制の構築を目的に、区市町村に支部の設置を推進しています。

令和7年8月現在の支部は足立区、葛飾区、新宿区、大田区、八王子市、東村山市、町田市、荒川区です。荒川区は7月度理事会で新たに承認されました。

災害協定は今年7月、新たに瑞穂町、稲城市と行い、締結済み区市町村は東京都を合わせ18自治体となりました。(東京都、墨田区、練馬区、足立区、葛飾区、国立市、八王子市、東村山市、台東区、板橋区、清瀬市、日野市、利島村、小平市、港区、新宿区)

災害発生時に栄養・食生活の配慮を必要とする方々をはじめ、迅速な支援を行うため地域での体制の整備が必要です。栄養士会の支部がある事で、地域で切れ目なく支援ができると考えています。本会として日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)のスタッフ育成研修を年



間2回、継続して実施していますが、支部の会員も積極的に受講しています。

また、平常時からの取り組みとして各自治体で開催される防災訓練にも参加する予定です。防災訓練は、地域ごとの特色を生かした形で開催されます。様々な職種の方と管理栄養士・栄養士が連携できる貴重な機会になっています。皆様のお住まいの地域で、東京都栄養士会が出席していましたら、お気軽に声をかけていただければと思います。

写真は、令和7年3月17日に実施した新宿区との災害協定締結式の様子です。

編集後記

昨年秋から続いている米の価格高騰問題、いわゆる「令和の米騒動」は簡単には解決しそうにありません。日本食の主食である米の問題は、栄養士・管理栄養士の業務現場では重大な問題ですが、一般のご家庭でも日々の食生活に大きな影響が出ているのではないのでしょうか。わが国では米消費量が減少し日本人のコメ離れが進んでいると言われてきましたが、テレビのインタビューで政府放出の備蓄米を購入した人が「パンばかり食べていたので、やっとお米が食べられるのはうれしい。」と答えているのを見ると、まだまだ日本人の主食はお米なのだと感じます。

さて、9月号より東京都栄養士会支部の紹介が特集

で始まりました。各支部の特徴や活動内容を紹介していきますので、近くの支部がどんな活動をしているのかを知っていただき、活動の支援・参加を広げるきっかけにいただければ幸いです。

広報部 平澤 玲子

編集委員 吉田 美代子・古田 桃子・瀧 真奈美
細田 実・高橋 大悟・知念 美里
飯間 公美子・平澤 玲子・我妻 直子

広報部長 吉田 美代子

表紙撮影 まえだ ゆきよ

印刷所 (株)ワイズ TEL 03-6458-8121

FAX 03-6458-8123

メニュー 紹介

ご家庭の献立づくりに
ご活用ください。

残暑に負けない！食べて防ぐ！ サルコペニア予防メニュー

医療法人徳洲会武蔵野徳洲会病院 土屋 輝幸

ヘルシーで手軽な高たんぱく料理2品を紹介

若鶏のロティ〜レモン風味〜

鶏むね肉は、余分な脂が少なく、高たんぱくかつ疲労回復に最適なビタミンB群も豊富です。残暑厳しい中、手軽に手に入る最適な食材かと思います。



【材料（1人分）】

鶏むね肉	80g
★食塩	0.4g
★こしょう	0.02g
★ごま油	4g
★レモン汁	10g
★鶏がらスープの素	1g
はちみつ	6g

栄養価（1人分）

エネルギー	181kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	9.4g
食塩相当量	1.1g

【作り方】

- ① 鶏むね肉をビニール袋に入れ、★を入れてもみ込み、30分冷蔵庫で寝かせる。
- ② ①の鶏むね肉を皮面から15分焼く。アルミ箔で落とし蓋をし、重しを乗せる。
- ③ はちみつで調味し、焼き目が付いたらひっくり返して蓋をして8分余熱で蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、ななめにそぎ切りし、焼き野菜などを添えて盛り付ける。

Point!

一般的に固く仕上がると思われがちな鶏むね肉でも、火入れの工夫次第では、しっとりジューシーに仕上がります。ポイントは、皮面から弱火で15分、アルミ箔で落とし蓋をしたうえで、重しを乗せながら焼くことで柔らかく十分に火が通ります。

一口はんぺんのふわトロチーズグラタン

はんぺんは、筋肉の同化に必要なたんぱく質を手軽に取れる食材です。牛乳・チーズ・はんぺん・ツナと、複数のたんぱく質を組み合わせることでアミノ酸スコアも高く保てます。材料を混ぜてオーブンに入れるだけの手軽さが魅力で、男性でも高齢者でも、小さいお子さんとでも一緒に作れます。効率的にたんぱく質を確保することがサルコペニア予防の鍵。軽やかな味わいで朝食にもぴったりなレシピです。

【作り方】

- ① ポリ袋にはんぺん半量分程度を入れて揉みほぐし、細かくする。★を加えてなめらかなになるまでよく揉みこむ。
- ② ポリ袋の端を切り、耐熱皿に絞り出し、ツナ・ブロッコリーを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ③ 残りのはんぺん半量分を手で一口大にちぎってのせ、チーズをかけてオーブントースターで5分程度焼く。
- ④ 焼き色がついたら黒こしょうを散らして完成。

【材料（1人分）】

はんぺん	60g
ツナ	30g
ブロッコリー	30g
★牛乳	80cc
★マヨネーズ	2g
★コンソメ	0.3g
シュレッドチーズ	30g
黒こしょう	0.01g

栄養価（1人分）

エネルギー	266kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	17.1g
食塩相当量	1.6g

