

# とうきょう

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

発行:令和8年1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



2026

No.329

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

- 新年のご挨拶
- 万博が広げた栄養の未来
- 地域とつながる栄養士  
特養の栄養士だからできる地域貢献
- 東京都栄養士会支部の紹介  
足立支部 新宿支部 葛飾支部
- 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  
緑黄色野菜たっぷりの健康メニュー



# 新年のご挨拶

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。

今年の干支は午年ですが、「干支」とは古代中国で誕生した「陰陽五行説」という考え方を元に作られた「十干十二支」からきていて、本来は各々違う意味を持っています。十干は「甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸」1日1つをあてはめて10日を一区切りとして一旬と呼ばれ、「上旬・中旬・下旬」で1か月となります。干支はご存じの通り、「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」の12種類の動物があてはめられています。



【十干と十二支の関係】

今年は60年に一度と言われる丙午にあたります。昔は丙午生まれの女性は気性が荒く災いをもたらすという迷信があり、60年前（昭和41年）の出生率は前年より25%も減少しました。しかし「丙午」は「丙」と「午」で火の性質を二重に持っているという意味から、非常に勢いのある干支であると考えられています。「陽」の性質を持ち、二つが重なることで「情熱と行動力で突き進む」「燃え盛るようなエネルギーで道を切り裂く」といった縁起の良い年になります。

さて、本年3月には社会保障制度の一つであ

る診療報酬改定があります。昨年7月に公益社団法人日本栄養士会から厚生労働省に対し『令和8年度社会保障制度（診療報酬）改定に係る要望書』を提出しました。日本栄養士会のメンバーには本会の会員が、理事や医療職域の運営委員等、様々な立場から係わっています。

## 要望事項一覧

- 1 管理栄養士・栄養士の待遇改善
- 2 入院時食事療養費の引き上げと嚥下調整食の特別食加算適用
- 3 急性期一般入院料への「入院栄養管理体制加算」の拡充
- 4 がんの専門的知識を有する管理栄養士による入院栄養食事指導の要件緩和

※詳細はこちらをご参照ください。

日本栄養士会ホームページ

[https://www.dietitian.or.jp/news/upload/data/538\\_1.pdf](https://www.dietitian.or.jp/news/upload/data/538_1.pdf)

本会では東京都に対し、保育園栄養士の配置基準の設定等を要望しました。本年も引き続き熱意を持って、保育園栄養士の待遇改善に力を注ぎたいと考えています。

最後に災害時の支援について、平時は各支部と連携し自治体が行う防災訓練等にも参加し、発災時には都民の栄養と健康を担えるように備えたいと思います。昨年も地震のみならず大規模火災や豪雨、竜巻等々で被災した方々が多くいらっしゃいました。JDA-DAT/TOKYOが中心となり、会員の皆様のご協力を賜りながら取り組んでまいりたいと思います。

都民・会員の皆様にとって「情熱と行動力、燃え盛るようなエネルギーが満ち溢れる」素晴らしい年になることを祈念して、年始のご挨拶とさせていただきます。

## 東京都栄養士会の会員のみなさまへ《お知らせとお願い》

令和8年5月末日開催予定の定時総会において定款の変更を行いたいと思います。

理由としては、公益社団法人の運営には外部理事・監事（東京都栄養士会会員以外）を置くことが令和6年公益法人認定法の改定において義務付けられたことにあります。本会は理事・監事は会員から選ぶことが定款で決められているため、認定法の改定を遵守することができません。また、定款作成から10年以上経過しており、現代の運営に沿わない内容も発生しています。

皆様には総会への出席もしくは、ハガキによる回答の郵送をお願い致します。

\*定款変更には会員の2/3以上の賛成が必要になります。

# 万博が広げた栄養の未来

東京都栄養士会 医療事業部 高山 はるか

## はじめに

大阪の夢洲で開催された万国博覧会（EXPO 2025）。2025年8月、その中の大阪ヘルスケアパビリオンにおいて、日本栄養士会による情報発信が行われました。

## 「ジャパン・ニュートリション」と EXPO2025で発信された「栄養の食と未来」

「ジャパン・ニュートリション」とは、明治以降に健康長寿を達成した日本が、伝統的な食文化と科学を融合させて栄養不良を解決し、改善に導いた独自の取り組み全体を指すもので、現・公社（日本栄養士会会長の中村丁次先生が提唱しました。

日本はかつて儉約主義を重んじるなかで、栄養不足の課題を抱えていました。そこに塩蔵品など特徴的な食文化も影響し、明治初期の平均寿命は男女ともに40代と、現代よりもだいぶ短いものでした。その後、栄養教育と栄養改善が国を挙げて進められ、国民の栄養状態は大きく改善したわけですが、今度は過栄養の課題にも直面するようになりました。目覚ましい寿命の延伸の一方で、フレイルなどの「新たな低栄養」も出現し、本邦が抱える栄養問題の様子は大きく変化しました。

この20年ほどは疾病の一次予防（保健）、二次予防（医療）、三次予防（福祉）すべての領域で管理栄養士が専門職として位置づけられるようになりました。斯くて「ジャパン・ニュートリション」は栄養の問題を重要視した多くの先人たちの尽力のもとに確立していきました。この取り組みはEXPO2025においても紹介され、各国の興味関心を大きく惹くものとなりました。

大阪ヘルスケアパビリオンでは「栄養の食と未来」に関するさまざまな展示があり、全国の都道府県栄養士会による「未来に残すべき和食」の紹介や、協賛企業による一般の方向けのソフト食の試食などが行われました。展示の中で印象深かったのが「100歳までに食べる健康な食事のオブ



右上の人形は160cmのヒトを表す。日本人の場合、100歳までにおよそ59tの食事をするとされる。

ジェ」で、それはまるで、栄養士ではお馴染みのPFC（たんぱく質・脂質・炭水化物）バランスの一生分を見ているかのようでした。同時に「これだけ多くの食材をいただいてひとつの命が生かされているのか」と驚きと感動を覚えました。

ほかにも、大阪公立大学の学生とエスビー食品の共同開発によるレトルトカレー「未来のJAPANESE CURRY」がお披露目され、多様性という視点での未来の食にも出会うことができました。

## 大阪栄養宣言2025の締結

さて、このEXPO2025では8月5日にアジア栄養士フォーラム2025（The 2025 Asian Dietetic Forum; ADF2025）も開催され、アジア栄養士連盟の加盟団体会長・代表者および国際栄養士連盟の会長によって各国の栄養課題、栄養士教育の現状、今後の目標などが報告されました。この成果として、翌8月6日に「大阪栄養宣言2025（Osaka Nutrition Declaration 2025）」が採択され、「アジアのすべての人々を栄養の力で健康に幸せにする」ための新たなスタートが切られました。

## おわりに

今回EXPO2025に参加し、万博が作り出す小さな地球の中で、日本をはじめとする世界の食・栄養をより深く知ることができました。EXPO2025は閉幕しましたが、当日の様子は日本栄養士会のホームページからご覧いただけます（URL <https://www.dietitian.or.jp/>）。ご興味がある方は是非ご覧いただければ幸いです。さいごに、本件に際しご協力、ご支援を賜りました関連の皆様へ、この場をお借りし厚く御礼申し上げます。

# 地域とつながる栄養士 特養の栄養士だからできる地域貢献

特別養護老人ホームマザアス日野 正木直子

## 特養栄養士の業務と地域貢献は つながっている

よく聞かれる「日野市ってどこ？」の問い合わせに対しては東京のほぼ中央、立川と八王子の間、そして多摩動物公園のある所とご説明しています。人口約19万人、高齢化率は24.9%（2020年）で全都の平均より3.8ポイント低値。昨年アニメ放送された『しかのこのこのここしたんたん』の舞台として聖地巡礼がプチブームに。



左 敬老の日行事食  
右 配食サービス



マザアス日野は創立26周年を迎えました。「調理師が利用者の顔と名前がわからなければ本当に美味しい料理は提供できない」という考え方の下、厨房は直営を続けています。利用者定員は特養とショートステイ併せて120名、デイサービスは54名、昼食の配食サービスは約70名。職員給食を合わせた平日昼食の提供数は約240食になります。献立作成、発注、食材管理、衛生管理そして入居者の栄養管理までを2名の管理栄養士・栄養士で行っています。地域とつながり、そしてそれを通じた活動の広がりは、本来の業務のレベルアップになると確信しています。私に限らず多くの特養の管理栄養士はそれを理解し、意欲もありながら、機会に恵まれな

い、何をしたらよいかわからない、という現状があります。管理栄養士が活躍する場面が多方面に広がっている今「専門知識を地域の高齢者の健康維持に活かしたい！」という思いを実現させる実例として、私の取り組みを紹介させていただきます。

## 東京都食品衛生推進員

2010年から東京都食品衛生推進員の委託を東京都知事から受けています。①事業者からの相談に応じ助言を行う②年2回開催される「食品衛生推進会議」に参加し提言を行う③保健所が行う食品衛生の啓発活動に協力する④地域の食品衛生に関する情報を収集する、が活動の柱です。この活動を通じて、他業種の方々との情報交換の機会に恵まれ、大変学びの多い場になっています。また活動の一環として自施設全体の衛生管理強化と職員に対する食中毒防止研修を行っています。南多摩保健所と連携を図ったことで自施設に対しても良い影響を及ぼすことが出来ています。

## 日野市介護認定審査会 審査委員

介護認定審査会とは介護保険法に基づき区市町村が設置する、保健・医療・福祉に関する学識経験者で構成される合議体です。コンピューターによる一次判定結果を踏まえ、特記事項や医師の意見書等から、最終的な要介護度等を判定します。2015年から担当しています。私は介護支援専門員・介護福祉士の資格も保持していますが、特に疾患や食環境、体重など管理栄養士としての専門性からチェックを行い、意見を

述べさせていただいています。市内の委員で管理栄養士は私一人です。

## 待望の発足 南多摩地域栄養士協議会

「栄養士・管理栄養士の顔の見える連携づくり」を掲げ2019年に発足しました。日野・多摩・稲城・町田・八王子の各市に勤務する管理栄養士・栄養士が勤務種別や経験年数に関わらず誰でも情報交換や交流・連携ができる場として、定期的に開催し、現在会員数は100名を超えていました。日野市ではこの協議会が窓口となり市役所の他、地域団体からも様々なイベント等への協力依頼を頂いていますが、特に日野市社会福祉協議会からは、多くのご依頼をいただいている。昨年10月には「イオン DE 体操！栄養講座！」と銘打ち、市内リハビリ専門職の団体と協働でリハビリと認知症予防の講座を開催し大盛況でした。私は電子レンジを壇上に持ち込み簡単料理の実演を行いました。この協議会発足のおかげで念願であった地域課題等を解決するための「地域ケア会議」に専門職団体の一員として参加することも出来ました。市内にある認定栄養ケア・ステーションヘルシーネットワークつながる様が事務局機能を担って下さっています。



実演の様子

取り組みがご縁で「生活支援体制整備事業」において社協が主催する第一層協議体への参画をさせて頂いています。高齢者の皆さんのが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域全体で支え合う仕組みを作るための事業です。この

協議体には、地域の様々な団体や専門家が参画し、情報共有や連携・協働により事業を推進しています。南多摩地域栄養士協議会の発足により、同じ思いを持つ仲間がつながり、その想いを実現させる場へ発展しました。地域の皆さんに対する管理栄養士の専門性の理解促進と「顔が見える管理栄養士」をアピールする場にもなり、地域とつながる大きな足掛かりとなりました。今後も仲間を増やしたいと思います。

## 施設外活動へのハードルはまだまだ高い

厚生労働省が推進している地域包括ケアシステムの中で、特養の管理栄養士による地域貢献が期待されています。その専門知識と施設の資源を活用し、地域の高齢者の健康維持や食生活の改善に大きく貢献できます。高齢者は複数の疾患を抱えていることが多く、個々の生活環境が食事に間接的な影響を及ぼします。そのため栄養改善を行うに当たっては、それぞれの環境に応じた個別のアプローチが必要です。そしてそれを行うためには、地域に出向き実態を知ることが不可欠です。経営者や管理者の皆さんはこれを認識しての方が多いのですが、マンパワー・業務量・教育等様々な事情により実施できている割合は低い印象です。

地域とのつながりの中で得た知識や情報を自らの中で消化し、再び地域や高齢者、職員に対してわかりやすくフィードバックする。管理栄養士の専門性を地域の社会資源として活用できる状況にするとともに、自らのレベルアップの機会とし、これからも研鑽を続けます。



節分 おやつ



春の行事食

第2回

## 東京都栄養士会支部の紹介

足立支部 新宿支部 葛飾支部

令和8年1月現在、東京都栄養士会には10の支部が設置されています。

前回第1回では、組織部長より支部の目的、支部化のメリットなどを紹介させていただきました。

今回より各支部の活動を紹介させていただきます。

支部との連携をお考えの都民のみなさま、支部に加入して一緒に活動をご希望の管理栄養士・栄養士のみなさま、新規支部の立ち上げをご企画の東京都栄養士会会員のみなさま、お問い合わせは東京都栄養士会事務局までお願ひいたします。

### 足立支部 会員数80名

#### 【活動】

①地域包括ケア推進：高齢者の在宅療養の支援拠点として、「医療と介護の連携・研修センター」(すこやかプラザ あだち内)が令和7年4月にオープンしました。専門職の連携が一段と進み、足立支部も運営会議、研修会、地域ケア会議等に積極的に参加しています。また、高齢者向けの栄養講座を年80回程度実施しています。

②災害時体制構築：東京都栄養士会と足立区は令和3年に災害協定を締結しており、毎年の防災訓練、防災フェアに参加しています。

#### 【活動充実のために】

資質向上及び横のつながり強化を目指し講習会等を開催、区職員との情報共有兼役員会を年4回実施しています。

### 新宿支部 会員数13名

#### 【活動】

①地域包括ケア推進：令和6年の介護報酬改定時には、会員・非会員向けの研修会を開催し52名の参加者が集まり報酬改定情報についての情報共有を行いました。

②災害時体制構築：令和7年3月に東京都栄養士会と新宿区が災害防災協定を締結したことから、令和7年11月の新宿区防災訓練に新宿支部として参加。災害備蓄やJDA-DAT/TOKYOの活動紹介展示を行いました。

#### 【活動充実のために】

LINEグループでの情報交換やお仕事紹介など行い連携をとっています。

### 葛飾支部 会員数21名

#### 【活動】

①地域包括ケア推進：高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業にて通いの場へ赴き、フレイル予防と食事についての講話を行っています。また、栄養講習会への講師派遣、かつしか元気食堂認定事業への認定員派遣事業、区食品衛生推進員制度への食品衛生推進員派遣事業等を行っています。

②災害時体制構築：東京都栄養士会は葛飾区と令和4年に災害協定を締結しており、総合防災訓練にも参加しています。

#### 【活動充実のために】

現在はLINEやメールでの情報共有がメインですが、コロナ禍で減ってしまった対面での情報交換や日頃の悩み相談などを出来る機会を増やしていく計画しています。

# 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 常務理事 上野 俊

(公社)東京都栄養士会は管理栄養士・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8年1月現在、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、江戸川区、そして東京都北多摩西部の6市（立川・昭島・国分寺・国立・東大和・武蔵村山）で立ち上げた多摩立川支部が設置されています。令和7年11月に駒沢女子大学で開催された「第22回東京都栄養士大会」において、荒川、江戸川、多摩立川支部の認定証授与式が行われました。

災害協定は令和7年8月に新たに西東京市と締結され、締結済み区市町村は東京都を合わせ19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、瑞穂町、稻城市、西東京市）

写真は、令和7年7月に行われた瑞穂町と稻

城市の災害協定締結式の様子です。



## ■防災訓練への参加状況 令和7年度（11月まで）

8月31日	東京都	10月25日	日野市
9月6日	東村山市（中止）	10月26日	葛飾区
9月28日	瑞穂町	10月26日	清瀬市（中止）
10月5日	小平市	11月2日	板橋区
10月11日	足立区	11月9日	新宿区
10月12日	八王子市	11月16日	墨田区

防災訓練にはJDA-DAT部と支部会員が参加しています。

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。昨年4月、保健センターから保育園に異動しました。

前職では、低栄養予防で訪問した際、ご家族に先立たれ、お一人での食事に「味気なく、食欲が湧かない」と語るご高齢の方々が多くいらっしゃいました。食事が「誰かと食べる喜び」と強く結びついていることを痛感しました。

一方、現在の保育園では、苦手な野菜と格闘する子どもたちがいます。しかし、先生や友達の励まし、そして「一緒に食べる楽しさ」が、家庭では見られない食欲を引き出しています。おかげをうける子の姿に、食が持つ「場の力」を感じています。

未来へはばたく子どもたちと、「うまい（美味しい）」給食を通じて信頼関係を築き、健やかな成長を支えていけるよう、本年も邁進してまいります。

広報部 我妻直子

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 株式会社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。



# 緑黄色野菜たっぷりの 健康メニュー

特別養護老人ホームマザアス日野 正木直子

## トマトとひき肉のカレー

栄養価（1人分）※「ジャワカレー」で計算

エネルギー： 299kcal  
たんぱく質： 9.1g  
脂質： 18.2g  
食塩相当量： 2.5g



### 【材料（4人分）】

合いびき肉	160g
玉ねぎ	1玉（約200g）
なす	1/2本（約100g）※冷凍でも◎
パプリカ赤・黄	各1/2個（約100g）※冷凍でも◎
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ1
トマトダイス缶	1缶（400g）
カレールウ	1/2箱（4人分）



### 【作り方】

- ① 野菜は約1cm角のサイコロ状に切る。
- ② 油を温め、おろしにんにく・しょうがを加えひき肉を炒める。
- ③ ひき肉の半分ほど色が変わったらなすを入れ、しんなりと/or してたら玉ねぎ・パプリカを加えて炒め塩コショウをする。
- ④ トマトダイス缶を加え少し炒めた後、記載の水分量から400ml（缶詰分）引いた量の水を加え15分ほど弱中火で煮る。
- ⑤ 具材が全体的に柔らかくなったらカレールウを加え、ろみがつくまで煮込む。
- ⑥ ご飯にかけて完成！

### Point!

酸味が強いと感じた場合は少し砂糖を加えるとまろやかになります♪

### 【材料（4人分）】

かぼちゃ	1/4個（正味約350g）
きゅうり	1本（約100g）
プロセスチーズ ※今回はQBBチーズ使用	4個（54g）
ロースハム	1P（40g）
マヨネーズ	大さじ3
塩コショウ	少々



## かぼちゃサラダ

栄養価（1人分）

エネルギー： 169kcal  
たんぱく質： 5.8g  
脂質： 12.0g  
食塩相当量： 1.0g

### 【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにし塩を振っておく、チーズ・ハムは5mm角の大きさに切っておく。
- ② かぼちゃは軽く皮をむき、4×4cmくらいの大きさに切り耐熱ボウルに入れ、電子レンジで600W5分加熱する（足りない場合は1分追加し様子をみる）。
- ③ 湿かいうちにお好みの大きさにマッシュする。
- ④ かぼちゃが冷めたら、きゅうり・チーズ・ハムを加え、マヨネーズで和える。
- ⑤ 塩コショウで味をととのえて完成！

### Point!

チーズのまろやかなコクは南瓜と相性ぴったり。レンジですぐできます！

