

立施協だより

第58号

多摩立川保健所地区施設給食協議会 2015.4.22 発行

〒190-0031 東京都立川市砂川町8丁目2番3号

電話 042-535-8811 F A X 042-535-8857

みんなのためにできる事は何か、を考える

多摩立川保健所地区施設給食協議会長
西砂川病院 管理栄養士 木村 恵美子

春暖の候、会員ご施設におかれましてはますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

2014年度の多摩立川保健所地区施設給食協議会の活動を振り返りますとイオンモールむさし村山での食事展、たましんR I S U R Uホールで農林水産省、水産庁の広報官、上田勝彦先生の講演会、研究会活動、機関紙の発行などを行いました。またホームページを開設し皆様に活動の様子をお知らせできるようになりましたのでぜひご覧ください。

日本人の食事摂取基準2015年版が発表され、2015年4月からの5年間はそれに沿った形で食事を提供していくよう、施設での基準を変えていかなければなりません。脂質の割合が広くなり、塩分摂取が低く抑えられた内容等になっています。ただし、数字を献立に当てはめただけの食事は、はたしておいしい食事でしょうか。そこには私たちの「おいしく食べてもらい、健康であってほしい」と願う気持ちと技術、努力が無ければ実現しないのかもしれない。

給食従事者はそのために何ができるのかを考えてほしいと願います。私自身7歳の時ネフローゼ（腎臓病）で1年間入院し、無塩食を経験しました。塩分の一切入らない煮魚や、和え物が出て、それをおかずにエネルギーを落とさないため、大盛りのご飯が出ました。食事はつらいものとなりましたが栄養士さんや看護師さんが食事訪問してくれた時は減塩醤油を1滴だけ垂らしてくれて、食事がおいしく食べられたことを思い出します。食べる方を思っている行動は人の心に残るものです。数字をベースにいかにか食べる方を満足させる食事を作れるか、挑戦していただきたいと思います。

これからも会員ご施設の意見を聞きながら、参加しやすい会の運営を計画してまいりたいと思いますので今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。



26年11月28日 食事展にて 上田先生&役員一同

給食施設から情報発信を

東京都多摩立川保健所長

早川 和男

多摩立川保健所地区施設給食協議会会員施設の皆様には、日頃から、食事展の開催や施設給食に関する研究活動を通じて、各施設の給食利用者のみならず地域住民の健康増進に多大な貢献をされておりますことに深く敬意を表するとともに、保健所の様々な事業に対する皆様方の御協力に対し、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年3月に発表された「日本人の食事摂取基準（2015年版）」が、本年3月に告示として公布され、4月1日から本格的に利用されるようになりました。今回の改正では、最新の知見に基づき、各栄養素等の指標が全面的に改正されるとともに、新たに熱量の指標として年齢層ごとに望ましいBMI値（ボディ・マス・インデックス）を定める等の改正が行われています。

今後は新しい食事摂取基準に基づき、引き続きおいしく安全な食事の提供に努めていただきますようお願いいたします。

また、多摩立川保健所では25年9月に「東京都北多摩西部保健医療圏地域保健医療推進プラン」を改定し、個人の行動変容を促し、食を通じた健康づくりを推進していくために、給食施設における健康的な食生活をおくるための情報発信を増やすことを目標として様々な活動を行っています。

皆様の施設におかれましても、利用者、家族及び地域に向けて、効果的な健康・栄養情報の発信に、一層努めていただきますようお願いいたします。

今後も皆様とともに、都民の健康づくりのお手伝いをしていきたいと考えておりますので、御理解、御協力をお願いいたします。

多摩立川保健所地区施設給食協議会の益々の御発展と、皆様の今後の御活躍を心より祈念しております。



立施協ホームページが開設されました！

運用開始年月日 平成27年2月15日

ホームページアドレス <http://www.tachishikyo.com>

- 内容は・・・
- ホーム
 - 団体概要
 - 活動内容
 - イベント情報 等、載せています。



開設にあたり、情報開示の確認を致しました。その上で団体概要に会員施設を掲載しています。

今後は、活動の様子等を載せ、皆様の情報交換の場の一つになるよう、作っていきたく考えています。

26年度事業報告

見学会 ～立川市学校給食共同調理場～

農林中金ファシリティーズ株式会社 中村恵理子

6月19日に立川市学校給食共同調理場へ見学して来ました。PFI事業というあまり聞きなれないシステムで運営しており、公共建設の建築・維持管理・運営など民間の資金・経営能力及び技術能力を活用して担うシステムだそうです。各専門分野の方々の意見が取り込まれているので施設内はきちんと汚染区域など区域ごとに分かれており衛生的で、残菜は肥料に分解するなど環境にも優しい施設が実現されていました。

立川市内の小学校12校分、1日平均6300食の給食を作り、調理は委託、栄養士は市職員3名ということでした。献立は仕込み数が多いため1日2種類で対応し、全て当日仕込みの為、作業員も多く(50名ほど)、調理場というよりは工場のような印象でした。

アレルギー食も対応しており、調理から洗浄・食器まで他と混じり合わないよう隔離したところで作業し、作業員の服の色も変えており、担当者の方々はとても気をつけて作業しているそうです。

見学後、試食もしましたが、美味しかったです。

今回、参加できなかった方でご興味のある方は、見学コースがございますのでお問い合わせの上、見学に行かれてはいかがでしょうか？



第49回わたしたちの食事展を開催して

西砂ホーム 木口由美子

平成26年9月6日土曜日、イオンモールむさし村山において、第49回わたしたちの食事展が『野菜で健康生活～すくすく、いきいき、すこやかに～』をテーマに開催されました。

内容は簡単食事診断、体脂肪測定、野菜当てクイズ、災害備蓄品の実物展示、レシピ集配布など例年行っているものと、今回初めて食育SATシステムによる栄養診断を取り入れました。食育SATシステムとは、食品サンプルの中から普段食べているものを一食分トレイに選び、そのトレイをコンピューターの上にのせます。あらかじめ年齢、性別を入力しておきますと栄養バランスを判定した用紙が出て来るシステムです。参加されたお子様から年配の方までがとても楽しそうに食品サンプルを選び、結果の用紙を見て一喜一憂し、気になる方はそのまま栄養相談に訪れる方もいらっしゃいました。このように楽しんで頂きながら地域の方々に栄養普及活動ができることをうれしく思い、今後に繋げて行けたらと思っています。



延べ2,000名以上の参加がありました。

食育SATシステムの食品サンプルの一部です。

第 50 回わたしたちの食事展を開催して

フェローホームズ 関口 香織

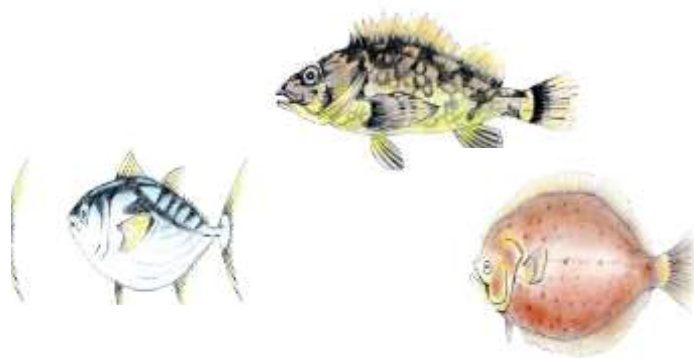
平成 26 年 11 月 28 日に開催した食事展では、昨年大変好評であった、テレビでもご活躍している農林水産省水産庁職員で Re-Fish 代表である上田勝彦先生を再度お招きし“日本人とお魚の関係 ～大人も子どもも魚で元気”をテーマに講演していただきました。

年々魚離れしている現状から、これからの世代に向け、魚についての知識を伝えていくことが大切なことなど、とても勉強になり興味をひくお話を聞くことができ貴重な時間を過ごすことができました。

私たちが栄養士として安全でおいしい食事や栄養・健康維持について考えることはもちろん大切な職務ですが、魚の本来の素材の味や個性にも目を向け、料理を介して言葉で伝えていくことの重要性を感じました。また、講演後の調理講習会では「家庭でできるお魚をおいしく食べる方法」を論理的な説明と共にわかりやすく教えていただきました。この日を境に、職場など身近な人から魚についての話しはずんでいます。



調理講演会の様子



研究会報告

給食施設における災害時マニュアル作成のための手順書（追加）

とりまとめ担当：関口香織（フェローホームズ） 大津清江（アルカディア）

1 保育園部門

①食料以外に必要な物

- ・哺乳瓶や離乳食の食具も必要。ラップや手袋等、ビニール製のものは劣化するので年に 1 回はチェックした方がよい。

②災害用備蓄食品例として

- ・アンパンマンカレー（卵、乳、小麦、そば、落花生、大豆不使用）賞味期限 1 年
- ・ロングライフ牛乳
- ・サンワールドのアレルゲン除去お菓子、和光堂のアレルゲン除去離乳食

③今後の課題

- ・災害時の食事摂取基準を満たせるか
- ・3 大アレルゲン（卵、乳、小麦）を使用せず献立を作れないか？
- ・備蓄の置き場所
- ・熱源を使わないのが望ましい→災害用ミルク（愛のミルク等）
- ・災害食を食べやすくするためには

→ふりかけ等を常備。子どもが食べられるか試食をする等



2 病院・高齢者部門

① あったら便利な用品

- ・ 高齢者には必需品

トロミ剤・トロミ付き水分補給用品・濃厚流動食

- ・ 災害時に不足しやすいと予測できる商品

ビタミン補給用品・食物繊維・タンパク質強化補助食品・鉄強化補助食品

※以上の用品について、それぞれ「私たちが考える便利なポイント」「私こんな商品使っています(選んだ理由)」を資料として追加。

研究会の来年度の取り組み

保育園部門と病院・高齢者部門と分けて行います。

保育園部門…永遠のテーマ?の「食育」です。

病院・高齢者部門…今、何かと話題の「在宅復帰について」です

今後も皆様の興味のあるテーマと一緒に研究していきたいと思えます。

皆様の多くの参加をお待ちしています。

平成 26 年度 特定給食施設等 栄養改善知事賞を受賞しました

社会福祉法人 恩賜財団 東京都同胞援護会 昭島病院

栄養士 井上享子

昭島病院栄養科では、病態に応じた食事や食事形態に配慮した食事の提供を心がけ、日々検討を重ねています。又、院内NST（栄養サポートチーム）を導入し多職種協働で栄養改善に取り組んでいます。

《食事形態への配慮》

管理栄養士・栄養士が食事中に病棟を訪問し、食形態、姿勢、食べる速度、嚥下、食事量等を確認しています。嚥下訓練を行っている方もいるので、ST（言語聴覚士）と連携をとりトロミの強さの統一、食品選択について検討しています。

《栄養サポートチーム》

当院では、平成23年9月よりNST委員会が発足し、昨年8月より栄養サポートチーム加算取得開始となりました。毎週、各病棟にてNSTカンファレンス・回診を実施し、定期的に評価しながら治療にあたっています。カンファレンスでは、栄養補給量の検討、栄養管理上の問題点などを多職種で話し合い、病棟との連携を図っています。

今後も安心・安全でおいしい食事と治療効果の期待できる食事の必要性を認識して栄養管理の充実を図っていききたいと思います。



施設紹介

社会福祉法人 武蔵村山育成会

育成会 ひまわり保育園

〒208-0013 東京都武蔵村山市大南 3-94-1

TEL. 042-564-3544 FAX. 042-564-3552



当園では、生後3か月から5歳児までの110名を保育しており、栄養士3名調理員2名が、旬の材料を使って手作りを多く取り入れた食事やおやつ作りを行っています。

【給食の取り組みや特色】

◎食育計画に基づいた食育への取り組み

年齢区分ごとに食育指導計画を作成し、園全体で進めています。

◎専門分野の連携

園では、乳児保育士、幼児保育士、栄養士の代表で構成される食育検討会議を設けています。食育計画をもとに、食育活動がより充実し、楽しく行えるよう、それぞれの立場から意見交換を行っています。

◎法人との連携

法人理事長の畑では、季節ごとに無農薬野菜を栽培しています。このため、園児は土に触れる機会が多く、旬の野菜や果物がどのように成長するかを知ることができます。収穫後は、食育活動として調理をし、楽しく食べながら、感謝する気持ちも育てています。

また、法人3園の栄養士が集まり、見学会や情報交換、勉強会を行い、互いの向上できるよう努めています。

～レシピ紹介～ 【ねばねば和え】 大人2人・子ども2人分くらい

【材料】	ひきわり納豆	1パック
	にら	1/3束
	もやし	1袋半
	にんじん	1/6本
	きゃべつ	1/6
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	マヨネーズ	大さじ1と1/2



- 【作り方】
- ① にんじんは色紙切り、にら、もやしは1cm位に、きゃべつは2cm角位に切ります。
 - ② ①の野菜をサッとゆで、冷めてから水気を絞ります。
 - ③ 納豆、マヨネーズ、しょうゆを混ぜておき②の野菜とあえて出来上がりです。

「納豆…!？」と、ちょっと驚くメニューかもしれませんが、意外に美味しい!園で大人気のサラダです。

施設紹介

(株) ヤクルト本社中央研究所

〒186-8650 東京都国立市泉五丁目 1 1 番地

TEL. 042-577-8960 FAX. 042-577-3020

当研究所は、武蔵野の豊かな自然に囲まれ、当社のスローガン「人も地球も健康に」に最適な環境にあります。現在、所内の建て替え工事が行われており、食堂は昨年2月に研究管理棟4階に移りました。4階からの眺めはとても気持ちが良く、晴れた日は富士山を眺めながら皆様お食事を楽しまれています。

食数は昼食のみで約380食、調理スタッフは全て女性です。男性並みの腕力と、女性ならではの細部への気遣いを持ち合わせた(?)12名で運営しています。

ベテランスタッフは所員の顔をみながら一人一人にあった量のご飯を提供したり、体調の悪い方からの連絡があれば症状を聞いて、できる範囲での別メニューにも

対応しています。所員が快適に仕事ができるよう、調理スタッフとしてできる事をやっていけたらと思います。

献立は定食と麺の選択制です。麺は数量限定ですので、提供時間を変えたり、2~3日同じメニューにして多くの方に選択していただけるよう

工夫をしているつもりです(が、お好きな方は並んででもお待ちくださいます・・・)。

所員自らのお腹の健康も大切にしており、ヤクルトは毎日一人一本提供しています。

自社製品を使っでの献立もまだまだレパートリーを増やしていきたいところです。

所員の健康は当然ですが、食事やその時間を楽しんでもらう為に私たちスタッフができることはまだまだあるように思います。

気軽に声をかけてもらったり身近な存在でいられるよう、元気な声で「お疲れ様です!」を忘れずに、日々提供していきたいと思っています。

～レシピ紹介～ 【かぼちゃとさつまいものソフール入りサラダ】 小鉢10人分

【材料】	冷・かぼちゃ	250g
	さつまいも	200g
	レーズン	15g
	マヨネーズ	50g
	ソフール(プレーン)	1個
	塩	適量



- 【作り方】
- ① さつまいもをさいの目に切る。
 - ② さつまいもと冷凍かぼちゃをスチコンで蒸す。
 - ③ 粗熱がとれた②にマヨネーズ、ソフールを混ぜる。
 - ④ レーズンを入れて混ぜ、塩で味をととのえる。

レシピ紹介

食事展等で配布しているレシピは、保育部門で募集し、役員が実際に作って写真撮影したものを印刷しています。その中の一部を紹介いたします。



【にんじんとツナのサラダ】 大人1人分

【材料】	にんじん	1本
	ツナ缶	1缶
	レモン汁	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ガーリックパウダー	少々
	マヨネーズ	大きじ2

- 【つくり方】
- ①にんじんを千切りにし、塩（分量外）をかけて混ぜ少し置きます
 - ②10分ほどするとにんじんから水気が出るので、よく絞ります。
 - ③油をしぼったツナ缶、レモン汁、砂糖、こしょう、ガーリックパウダーを②のにんじんに混ぜます。
 - ④一度味をみて、最後にマヨネーズを好みの量を加えて出来上がりです。

【栄養素】	エネルギー	80kcal	塩分	0.2g
	蛋白質	2.2g	食物繊維	1.6g
	脂質	4.6g		
	糖質	7.4g		

◇レシピ提供施設 国分寺Jキッズステーション



【厚揚げと青菜のおかか和え】 大人1人分

【材料】	厚揚げ	30g
	ほうレン草	20g
	にんじん	8g
	しょうゆ	3g
	砂糖	1g
	だし汁	30g
	マヨネーズ	5g
	鰹節	適量

- 【つくり方】
- ① 厚揚げは短切りにして、しょうゆ、砂糖、だし汁で煮て冷まし、煮汁を切っておきます。
 - ② ほうれん草は茹でてよく水気を切って、食べやすい大きさに、にんじんは千切りにして電子レンジで2分くらい蒸します。
 - ③ ①と②とマヨネーズ、鰹節、①の煮汁（味を調整しながら加える）でよく和えて出来上がりです。

【栄養素】	エネルギー	68kcal	糖質	2.8g
	蛋白質	3.7g	食物繊維	1.6g
	脂質	6.3g		

◇レシピ提供施設 れんげ砂川保育園