

おいしいね

contents

熊本地震・豪雨の経験を糧に

日本栄養士会災害支援チームの活動と 災害時に栄養士ができること

日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT) リーダー 熊本県栄養士会 田中裕子さん

●どうする? オンライン食事相談(全3回シリーズ)

オンライン食事相談を始めるにあたって

食コーチングプログラムS主宰 影山なお子先生

●お仕事スケッチ

医療法人社団衿正会 生駒病院(兵庫県)

管理栄養士と言語聴覚士の連携で 食の楽しみを届ける

災害時、栄養士としてできるのはどのようなことでしょうか。今号の特集では、日本栄養士会災害支援チームによる支援活動の内容と、新しい取り組みをご紹介します。

現場発!
おいしいレシピ

見た目とおいしさにこだわり!
嚥下困難の方にも
食べやすい
ソフト食



お仕事 スケッチ

管理栄養士と言語聴覚士の連携で 食の楽しさを届ける

— 経口摂取回復に向けた NST 活動 —

【兵庫県】

医療法人社団 きんせいかい 衞正会
生駒病院
いこま

地域医療に貢献できるよう、万全の医療と熱心な介護で患者さんに寄り添う治療と入院療養を行う。病床数は医療療養病床198床(医療療養病床182床・地域包括ケア病床16床)、介護医療院96名。



栄養部 管理栄養士
静脈経腸栄養管理栄養士
志垣恵里子さん

Q 仕事のやりがいとは？

自分たちの作った食事を食べてくださる姿を見ると無条件にうれしくなります。「おいしいよ」だけでなく、「もっとだしが効いている方がいい」などのご意見も、患者さん自身が真剣に食事に向き合ってくださっているからこそありがたいと思います。



リハビリテーション部 言語聴覚士
NST 専門療法士
堤内啓太さん

Q 仕事のやりがいとは？

口から食べるのが難しい患者さんでも、何とか食べられる方法はないかと工夫します。その方法を見つけたときにはやりがいを感じます。また、1年後、2年後も機能が衰えず、同じように食べられる患者さんの姿が見られると励みになります。

NSTが連携して、 重症患者さんの状態を把握

医療法人社団衞正会 生駒病院は、慢性期疾患の高齢患者さんが長期療養できる病院としての役割を担っています。

栄養部 管理栄養士の志垣恵里子さんは、「患者さんの3分の1が経管栄養であり、そのための知識を深めたい」との思いから、2013年に静脈経腸栄養管理栄養士の資格を取得。「声を発することが難しい患者さんも多いので、頻繁に病室を訪ねて、下痢をしていないか、嘔吐していないかなどに注意を払っています」と話してくれました。

「当院では、食の楽しさを取り戻してほしいとの思いから経口摂取への回復にも力を入れています。NST活動も活発で、食事介助をしている言語聴覚士、看護師からの情報や、医師による熱心な関わりも大きな力となっています。初めて使う食材があるときは医師を含めたNSTで相談し、安全に食べられる形態を判断してから、患者さんに提供しています」(志垣さん)。

昨年からは言語聴覚士としてNST活動に参加しているのがリハビリテーション部の堤内啓太さんです。2019年にはNST専門療法士の資格も取得しました。「他職種と連携して、主に摂食・嚥下機能改善のためのリハビリテーションを行っています。経口摂取が困難な状態であっても、常に改善策を探り、好転の糸口を見逃してはいけないと覚悟して臨んでいます」。

調理師の協力のもと、患者さんの好きな食べ物をご家族にうかがい、あんこやひと口カレーライスなどを提供したことも。「喜んで食べてくださる姿を拝見すると、もっと何かできないかと意欲がわいてきます」と語ってくれました。



NSTのメンバー。情報共有がしっかりできるのは、他職種の仕事を互いに尊重するチームワークのよさがあってこそ。

おいしさと栄養の充実を 目指したソフト食作り

梅瘡^{じよくそう}がある場合、エネルギーとたんぱく質が不足すると治りが悪くなります。そのため、食が細い患者さんに、いかに摂取してもらおうかが重要になります。

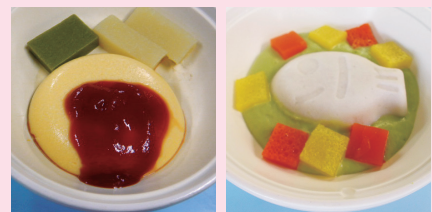
また、患者さんに提供するソフト食は、栄養価を下げないために、加える水分を最小限に抑えています。エネルギーやたんぱく質などの不足分は、食が細くても無理なく食べられるように栄養食品をおかゆに加えたり、間食として補ったりしています。水分を抑えることで食材の持ち味が生かされ、おいしさがアップするメリットもあります。見た目の美しさとともに、食の楽しみにもこだわったソフト食は、患者さんやご家族にも好評です。10年前は4日サイクルほどだったレシピが、栄養士はもちろん、言語聴覚士や調理師と協力した結果、現在は16日サイクルにまで増えました。

「今後は、スタッフ一丸となって『日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013』の全段階に見合ったレシピの作成を行い、患者さんの状態に合ったこまやかな対応を目指します」(志垣さん)。



患者さんに人気の「きつねうどん」。ひと目で食材がイメージできるよう、切り方や盛りつけを工夫している。

中に肉が入った「オムレツ」(左)、彩りがよく食欲をそそる「白身魚のグリーンソース」(右)。温かいメニューは温蔵庫で保管し、適温で提供する。



現場発！ おいしいレシピ

見た目とおいしさにこだわり！ 嚥下困難の方にも 食べやすいソフト食

嚥下困難の患者さん向けに考案されたソフト食（日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013 嚥下調整食3）のレシピを紹介いたします。※患者さんの病態に合わせて、適宜調整してください

レシピ協力／医療法人社団杉正会 生駒病院（兵庫県）
※栄養価計算は、4品とも「栄養Pro.Ver.3.0」で行っています。

青のりの風味で食欲アップ

磯辺揚げ風



●材料（1人分）

＜魚＞	＜ヤングコーン＞
たらすりみ……………50g	ヤングコーン(缶詰)…20g
ちくわ……………30g	水……………20g
天かす……………5g	明治ゼリーメイク…0.4g
青のり……………0.3g	＜大根＞
だし汁……………55g	大根(皮をむきゆでる)…40g
明治ゼリーメイク	明治ゼリーメイク…0.4g
……………1.2g	薄口しょうゆ……………0.8g

●栄養成分（1人分）

エネルギー：138kcal たんぱく質：13.6g
脂質：3.4g 炭水化物：14.2g 塩分：1.2g

●作り方

- 1 魚、ヤングコーン、大根はそれぞれミキサーにすべての材料を入れて、なめらかになるまで攪拌する。
- 2 それぞれを鍋に入れて火にかけて、80℃以上になるように加熱する。
- 3 2を型やバットなどに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 3を型から出し、大根とヤングコーンは切り分け、魚とともに器に盛りつける。

◆ポイント 青のりで風味を、天かすでコクをプラスしている。天かすはエネルギーアップにもつながる。

まろやかな合わせ酢で

きゅうりの酢の物



●材料（1人分）

きゅうり(ゆでる)	＜合わせ酢＞
……………90g	砂糖……………6g
A 明治ゼリーメイク	酢……………6g
……………0.9g	塩……………0.5g
にんじん(皮をむきゆでる) ……10g	明治トロメイクSP
B 水……………10g	……………0.24g
明治ゼリーメイク	
……………0.2g	

●栄養成分（1人分）

エネルギー：44kcal たんぱく質：1.0g
脂質：0.1g 炭水化物：10.9g 塩分：0.5g

●作り方

- 1 合わせ酢の材料をすべて混ぜて、とろみをつけておく。
- 2 ミキサーにAの材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 3 Bの材料も同様にミキサーで攪拌する。
- 4 2と3それぞれを80℃以上になるように加熱する。
- 5 4を型やバットなどに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 5を型から出して切り分け、器に盛り、1をかける。

◆ポイント 酢の酸味が強いとむせるので、酢がきつくなりすぎないように、合わせ酢の配合を調整。

やさしい甘み、和のデザート

水まんじゅう



●材料（1人分）

＜水まんじゅう＞	＜きなこソース＞
ご飯……………16g	きなこ……………5g
水……………50g	砂糖……………1.5g
酵素入りゲル化剤	塩……………0.1g
……………1.5g	水……………少々
砂糖……………10g	
さらしあん……………6g	

●栄養成分（1人分）

エネルギー：122kcal たんぱく質：3.8g
脂質：1.4g 炭水化物：24.1g 塩分：0.1g

●作り方

- 1 ご飯と水をミキサーに入れて、なめらかになるまで攪拌する。
- 2 1を鍋に移し、砂糖、酵素入りゲル化剤を加えよく混ぜ、80℃以上になるように加熱する(中火で焦げないように)。
- 3 さらしあんを加えて混ぜる。
- 4 3を型や器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 きなこソースの材料をすべてよく混ぜる。
- 6 4の水まんじゅうを器に盛りつけ、5のきなこソースをかける。

◆ポイント 高齢の患者さんに人気の和菓子を、固くなりすぎないようにアレンジ。

明治栄養アップペストを使った簡単レシピ

パン入り トマトポタージュ



●材料（1人分）

野菜ミックスジュース…120g	
食パン(8枚切り、耳を取る)	
……………20g	
塩、こしょう……………少々	
明治栄養アップペスト	
……………15g(大さじ1)	
ハーブ……………適宜	

●栄養成分（1人分）

エネルギー：173kcal たんぱく質：6.0g
脂質：9.7g 炭水化物：16.8g 塩分：0.5g

●作り方

- 1 ミキサーに野菜ミックスジュースと食パンをちぎって入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 2 明治栄養アップペストを加え、さらに混ぜる。
- 3 塩、こしょうで味を調え、器に盛りつける。
- 4 飾りにハーブのをせる。

明治栄養アップペスト
大さじ1を加えることで、
エネルギー100kcal、
たんぱく質3.5gUP

本レシピはこの商品を使用しています。



- ・いつもの食事に混ぜるだけで、エネルギーとたんぱく質がアップ。
- ・大さじ1杯(15g)当たり100kcal、たんぱく質3.5g。
- ・無味タイプで料理の味が変わりにくい。

明治栄養アップペスト 165g/本

熊本地震・豪雨の経験を糧に

日本栄養士会災害支援チームの活動と災害時に栄養士ができること

近年、全国で自然災害の発生が増えています。災害時、栄養士はどのような支援ができるのでしょうか。ご自身も2016年4月の熊本地震や2020年7月の熊本豪雨を経験し、日本栄養士会災害支援チームリーダーとして支援活動を行った田中裕子さんに、支援の実際や問題点、新しい取り組みについてうかがいました。



日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)リーダー
熊本県栄養士会

田中裕子さん

1998年熊本県立大学生活科学部食物栄養学科卒業。同年、公立菊池養生園診療所菊池広域保健センターに入職し、現在は保健予防課食養生係長として地域の健康づくり支援に取り組んでいる。2016年より日本栄養士会災害支援チームリーダーに登録。管理栄養士、日本糖尿病療養指導士、健康運動指導士。

過去の災害を教訓に
支援の精度を上げる

日本栄養士会災害支援チーム（以下JDA-DAT）は2011年に発生した東日本大震災をきっかけとして、大規模自然災害の発生時、迅速に被災地での栄養・食生活支援活動を行うために設立されました。被災地内の医療・福祉・行政栄養部門と協力して、災害発生後72時間以内の初動行動を中心とした緊急栄養補給物資の支援などの活動を行います（図1）。メンバーは栄養支援トレーニングを受け、専門のスキルを有する必要があります。現在は全国で3,283人、KDA-DAT（JDA-DAT熊本）では50人のメンバーが登録しています。

2020年7月に熊本県を襲った豪雨では、KDA-DATのメンバーが支援にかけつけました。熊本県は、2016年の熊本地震による被害の爪跡がまだ残るなか、続けて大きな災害に見舞われました。今回の豪雨災害支援では、熊本地震の支援活動実績をまとめ、支援時の問題点や注意点の洗い出しを行い、それらの改善点や経験を支援ガイドラインにフィードバックしていたことが非常に役立ちました。

その1つが「特殊栄養食品ステーション」です。熊本地震のときは、行政と日本栄養士会の尽力で設置しましたが、今回は、そのノウハウを生かし、KDA-DATで設置すること

ができました。例えば、アレルギー対応食や乳幼児ミルクなどが支援物資の山に紛れて配布できなくならないように、支援の初動期に物資の中から必要な食品を抜き出しておき、特殊栄養食品ステーションに集めました。また、今回の設置場所は保健所としました。これは、行政施設には刻々と変わる情報が集約されるためです。そのおかげで、配布数や行き先を正確に把握し、行政と連携して配布先を検討できました。

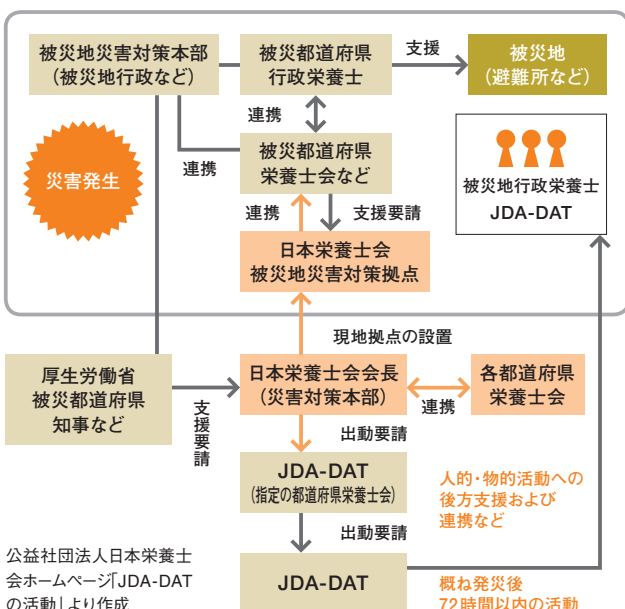
情報共有をスムーズに行うために
スマホのアプリ機能を新たに活用

災害現場での活動では、常に変化する情報を正確に把握することが重要です。個々で臨機応変な判断が求められるため、メンバー間で情報を共有し、他職種や避難所運営者との行き違いを防ぐことが円滑でニーズに適した支援につながります。今回、情報共有ツールとして活躍したのが、同じテーマに関心のある人同士が匿名で会話ができるLINEのオープンチャットです。通常のLINEのグループ機能とは異なり、途中から参加しても過去のすべての情報を見ることができ、そのテーマ以外で登録者とはつながらないため、プライバシーを確保できることが導入の決め手となりました。

災害時、メンバーであっても仕事や家庭の都合で被災地に行けないこともあります。災害支援では人手の確保も大切な仕事です。今回は、支援の意思があればJDA-DATのトレーニングを受けていない人でもLINEのオープンチャットに登録してもらいました。すると、都合のよい日に途中参加してくれる人もいました。途中参加の人に支援経緯を個々に伝える手間が省けたことも大きな収穫でした。また、現地に行けないメンバーがオープンチャットを見て、活動状況を時系列でまとめ、情報共有してくれたケースもありました。このことによって、より正確な情報が把握でき、支援後の活動実績報告や次の支援へのフィードバックにも役立ちました。

災害現場は支援者もストレスを受けやすい環境です。ストレス、支援への熱意、非日常の場が組み合わせると、ある種の興奮状態に陥りやすくなり、被災者とのコミュニケーションを含め、普段ではありえないような行き違いが生じることがあります。今回はオープンチャットを活用することで、グループとして一体感をもてたこともストレスをやわらげ、トラブルの防止につながったのではと感じています。

図1 JDA-DAT活動の流れ





情報共有のためのミーティングは欠かせない。スマホのアプリなどを併用することで、より詳細に把握できるように。



▲保健所内に設けた特殊栄養食品ステーション。1カ所に集めることで物資の山に埋もれることなく、必要な人に迅速に届けることができる。

▼平時より、災害対策活動を行っている。被災後も自分でバランスのよい食事を作ることができるよう、ポリ袋を使ったバッククッキングの実習を実施。



被災者の心を傷つけない コミュニケーション

災害時の食事支援は、状況の変化に合わせてすることが重要です。KDA-DATでは被災後の時間経過別栄養支援の仕方をまとめ、支援の指標としました(表1)。避難所には幅広い年代、さまざまな健康状態の被災者がいます。災害復興作業で摂取エネルギーが増える人がいる一方、避難所で配慮が必要な人の多くは消費エネルギーが減少しがちです。ライフステージによっても必要エネルギーは異なりますが、救援物資では個別対応は難しいのも事実です。

また、避難所では生活習慣に関する要望やわずかな体の変化を訴えられない人が多く見られます。これは遠慮や被災によるショックで体の不調サインを感じにくくなるためと考えられます。声にならない「食・栄養のニーズ」を拾い上げるには、コミュニケーションのとり方に細心の注意が必要です。災害のことに触れられたくない人、逆に話したい人、どちらも受け入れ、被災者が現状以上に傷つかないことを優先します。

避難所へは地元の人と一緒に行動するのが理想的です。地域の特色がわかり、被災者にとっても、顔なじみの人に会うとほっとして心を開きやすくなります。通っているうちに被災者のほうから声をかけてくれることもあります。被災者と話すときは、いきなり食の話題を出すのではなく、まずは相手の話をよく聞き、様子を見ることを心がけています。そうしていると、思いがけず食のニーズを聞き取れたり、「具合が悪そうな人がいる」などの情報が得られたりすることも少なくありません。食の相談にのれる栄養士がいることを、貼り紙などで知らせる工夫も必要でしょう。

経験を糧に 新しい支援の形を探る

2020年7月の熊本豪雨の支援活動は新型コロナウイルスの感染が懸念されるなかでのものでした。手指消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保、支援者自身の体調管理は徹底的に周知し、実行しました。感染予防のため、設備が整った施設以外での炊き出しは禁止となり、主にレトルト食品や缶詰での支援を行いました。冷蔵庫の共有や保存もできなかったことから、大きなサイズのものでなく、1人分の食べ切りサイズの支援食品の充実が必要と痛感しました。

これはコロナ禍に限ったことではありません。高齢者が多い地域では、食べやすいやわらかいおかずや長期保存できる豆腐、たんぱく質を効率よくとれる栄養補助食品、生野菜の代用としての果物の缶詰なども1人分の食べ切りサイズが適していると感じました。便秘の予防・改善にはファイバー製品も役立ちます。炊き出しのできる避難所では、汁物に入れて配食すると効率よく行きわたります。

また、熊本地震での活動や、災害後の食の自立に向けたバッククッキング(写真右上)などの普段の活動を通じて行政担当者、地元の栄養士、他職種の人たちと顔見知りになったことが助けとなりました。支援活動後の報告会で活動実績や問題点を提示し、「栄養士に何ができるのか」を事前に知ってもらえていたことも円滑な支援につながったと感じています。

日本各地で災害が頻発していることから、支援に動ける人材をいかに増やすかが大きな課題です。遠隔からの支援や新しいツールの活用などを行政や他職種に提案し、今後もより迅速で的確な支援を目指していきたいと思っています。

表1 被災後の時間経過別栄養支援の仕方

	時間経過	補給すべき栄養	食事内容	支援内容
フェーズ1	災害発生後 72 時間以内	・水分 ・エネルギー	・主食(パン、おにぎり、カップラーメンなど)中心 ・自衛隊炊き出し	・高齢者、乳幼児など要配慮者への対応 ・おかゆ、ミルク、離乳食の一定数の備蓄
フェーズ2	災害発生後 4 日目から 1、2 週間以内	・フェーズ1の内容の継続 ・たんぱく質、ミネラル、ビタミン	・フェーズ1の内容の継続 ・お弁当	・野菜、果物の摂取不足への対応 ・運動不足によるエネルギー過剰者への対応 ・温かい食事の提供 ・慢性疾患や嚥下困難者など要支援者の把握と対応
フェーズ3	災害発生後 1、2 週間から 1、2 カ月以内	・フェーズ1、2の内容の継続	・フェーズ1、2の内容の継続	・自宅での生活復帰や仮設住宅の入居を見据えた、食の自立支援、食生活のアドバイスなど



どうする？ オンライン食事相談 (全3回シリーズ)

オンライン食事相談を始めるにあたって

第1回



影山なお子先生

食コーチングプログラム
ス主宰
食コーチ® / 管理栄養士

新しい食事相談の形として、「オンライン食事相談」が注目されています。本コーナーでは、オンラインでの対応が初めての方へのヒントになるような「オンライン食事相談のコツ」を、管理栄養士で食コーチ®の影山なお子先生に解説していただきます。第1回はオンラインならではのテクニックをご紹介します。

日本女子大学、女子栄養大学卒業。ANA客室乗務員、病院栄養士などを経て独立。現在「食コーチング®」を提唱し、普及に務める。著書に「食コーチング」、「栄養士のためのライフデザインブック」(いずれも医歯薬出版)。「食で支える生きがいとハッピー人生」が理念。

オンラインも対面も基本の流れは同じ

オンライン食事相談をいざ始めるとなると、漠然とした不安が出てくるかもしれません。しかし、仕事の内容そのものは特別なものではなく、従来の対面式の食事相談と変わりません。

ただし、画面越しに接するのは必要以上に神経を使うため、長時間になるとお互いに疲れてきます。また、相手に伝わりにくかったり、誤解を招いたりする可能性もあるので、オンラインでの基本的な食事相談の流れとポイントをおさえておきましょう。

オンライン食事相談の流れ

1. 静かで通信環境のよい場所を選ぶ。
2. 開始10分前に、機器の前にスタンバイする。
⇒通信の確認、身だしなみのチェック
～オンライン通信をスタート～
3. 音声がかえるか、画像が見えるかをうかがう。
4. 終了予定時間を確認する。
5. 緊張を解く声かけをする。⇒アイスブレイクタイム
6. 本題に入る。⇒食事相談・質問
7. まとめ、次回の予約など。⇒締めめの5分間
8. 相談者に先に退出していただき、終了。

画面越しのオンラインならではのテクニック

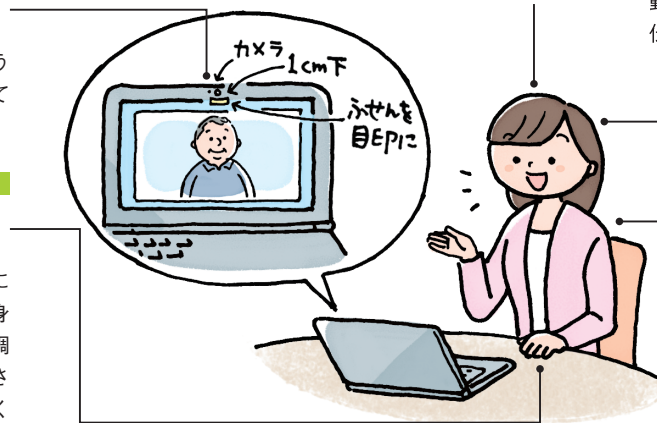
オンライン食事相談には、見せ方や話し方のコツがあります。下記を参考に、カメラに映る自分の姿を確認してみましょう。事前に録画してチェックするのもおすすめです。

コツ1

視線はパソコンのカメラから1cm下。
相手と程よく視線が合う位置です。ふせんをつけておくと目印になります。

コツ2

手もとまで写るようにする。
手の動きが映ると画面に動きが出て飽きにくく、身ぶり手ぶりで内容を強調しやすくなります。動かさないときは手を重ねて置くと、きれいに映ります。



コツ3

体の向きは少し斜めに。
真正面で話すと、威圧感を与えます。体を少し斜めに向け、背筋を伸ばして座りましょう。

コツ4

口調はゆっくり、口は大きく動かす。
タイムラグをカバーするために、滑舌よく、ゆっくり話しましょう。口を大きく動かすと、口もとの動きで伝わりやすくなります。

コツ5

いつもより表情豊かに。
話を聞いている表情が無表情になりがち。対面するとき以上に笑顔が心がけましょう。

スキルアップのヒント

食事相談がスムーズに行く、問いかけ & 声かけ

問いかけや声かけは相手の情報を得るために重要です。オンライン特有のタイムラグをカバーするのも役立ちます。また、緊張している相談者に安心感を与え、心を開ききっかけに。コミュニケーションそのものが生きがいにつながる場合もあります。笑顔でふるまうことも大切です。

始まりに

- 「このような形での食事相談は初めてでしょうか」
- 「私の声は聞こえますでしょうか」

途中で

- 「先に進めてよろしいでしょうか」
- 「ここまでのお話で質問などございますでしょうか」

締めめに

- 「わからないことがあったらいつでもお尋ねくださいね」
- 「退出ボタンを押していただけますか」