

栄養ケア・ステーションを 知っていますか？

栄養ケア・ステーションは、管理栄養士・栄養士の栄養ケア業務の拠点です。地域にお住いの皆様が管理栄養士・栄養士による栄養ケアの支援を受けて、生涯にわたる実り豊かで健やかな生活を維持することのできる社会づくりを援助していきたいと考えています。

栄養ケア・ステーション®には、東京都栄養士会に置かれている栄養ケア・ステーション®と日本栄養士会が認定している認定栄養ケア・ステーションがあります。

認定栄養ケア・ステーションは、東京都栄養士会が栄養ケア業務を行う適格性を確認し、日本栄養士会が認定を行っています。

2018年から認定制度が始まった認定栄養ケア・ステーションは、全国に広がっています。

全国の栄養ケア・ステーション

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



管理栄養士・栄養士に相談したいと思った時には、ぜひご連絡ください。

<https://www.tokyo-eiyo.or.jp/care-station-form-request/postmail.html>



栄養ケア・ステーションの主な業務について

栄養ケア・ステーションでは、たくさんの栄養ケア業務を行っています。
主な業務は、以下のものです。

- (1) 栄養相談
- (2) 特定保健指導
- (3) セミナー、研修会への講師派遣
- (4) 健康・栄養関連の情報、専門的知見に基づく成果物（献立等）等の提供
- (5) スポーツ栄養に関する指導・相談
- (6) 料理教室、栄養教室の企画・運営
- (7) 診療報酬・介護報酬にかかる栄養食事指導とこれに関連する業務
※(7) が実施できるのは都道府県栄養士会の栄養ケア・ステーションのみ
- (8) (7) 以外の業務であって病院・診療所などの医療機関と連携した栄養食事指導
- (9) 訪問栄養食事指導
- (10) 食品・栄養成分表示に関する指導・相談
- (11) 地域包括ケアシステムにかかる事業関連業務



栄養ケア・ステーションのシンボルマークがりんごのワケ(理由)

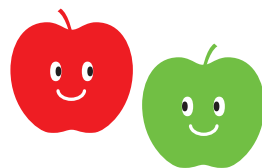
公益社団法人 東京都栄養士会 栄養ケア・ステーションのシンボルマークは、「りんごちゃん」です。

りんごは、花をつけ、実を結び、成熟するにつれて、緑色、黄色、赤色になっていく様子が、まるで人生を表しているようです。

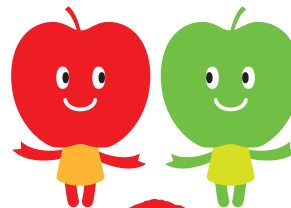
赤ちゃんが初めて口にする食品は、「りんご味」であることも多く、大人になってからでも、体調不良などで噛むことが難しい時にはすりおろしたりんごを食べることもあると思います。

私たち管理栄養士・栄養士は、りんごのように全てのライフステージのあらゆる場面で、食を支援するために寄り添う存在でありたいと思っています。

この願いを込めて、栄養ケア・ステーションをりんごちゃんマークにしています。りんごちゃんマークをみつけたら、「ここには管理栄養士・栄養士がいる」と思ってください。



栄養ケア・ステーションから
健康へのヒント



りんごには、どんな栄養があるの？

りんごにはカリウムが豊富です。
ナトリウムの排泄を促す働きがあります。
塩分の多いものを食べた時には、
デザートに、りんごを食べて
ナトリウムの排泄を促しましょう。

りんごには、食物繊維が多く含まれ、
特に水溶性食物繊維のペクチンが豊富です。
水溶性食物繊維には、糖質、脂質の
吸収を緩やかにする働きがあるため、
生活習慣病予防する効果が期待できます。



りんごに含まれる主な栄養素

(皮つき生100g当たり)
八訂食品成分表より

エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.3g
炭水化物	16.2g
食物繊維	1.9g
カリウム	120mg
カルシウム	4mg
ビタミンC	6mg

りんごの品種は世界では約15000種あり、
日本では約2000種が栽培されています。
甘味が強い品種、酸味が強い品種
果肉のやわらかいタイプ、
果肉のしっかりしたタイプなどがあります。



生のまま食べるのか加熱調理に使うのかなどの
使用目的や、味や食感による好みでお選びください。
今回のレシピのタルトタタンは、
酸味が強めで加熱した時の香りがよい
「紅玉」を使っています。

Recipe



タルトタタン

材料 18cmフライパン1個分 (6人分)

りんご	小2個
グラニュー糖	40g
薄力粉	60g
上白糖	40g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	大さじ1

作り方

- ① りんごは、1個を12等分のくし切りにして、水にさらす
- ② フライパンに分量のグラニュー糖と大さじ1の水を入れ、中火～弱火で火にかけカラメルソースを作る。グラニュー糖が溶け透明になり、少し茶色に色づいた所で水を大さじ1/2入れる
- ③ ②の中に①のりんごを水切りしたものを入れて、りんごがしんなりするまで、混ぜ合わせる
- ④ 18cmのフライパンにクッキングシートを敷き、③のりんごを並べる。この時、残りのカラメルソースも入れる
- ⑤ ボールに卵を割り入れ、その中に分量の上白糖を入れ混ぜ合わせ、ベーキングパウダーと薄力粉を合わせてふるったものを入れて、さらに混ぜ合わせる

- ⑥ ④に⑤を流し入れ、フライパンに蓋をして、弱火で15分程度火にかけ、火が通ったらできあがり(中心部に爪楊枝などをさし、たねがついてこなければ火が通っています)
- ⑦ フライパンから取り出し、お皿に盛り付ける
- ⑧ 一人分ずつにカットしてから、粉砂糖をかける(お好みで、生クリームなどを添えてください)

栄養価

	ホール1個分	1人分 (6カット)
エネルギー	767kcal	128kcal
たんぱく質	11.9g	2.0g
脂 質	7.2g	1.2g
炭 水 化 物	173.5g	28.9g
塩分相当量	0.7g	0.1g