



食生活を通して地域住民の健康をサポートする

発行：特定非営利活動法人 ななクラブ

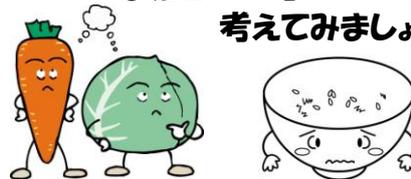
〒572-0834 寝屋川市昭栄町 15 番 13-101 号

Tel/Fax : 072-820-7751 E-mail : nanaclub@r8.dion.ne.jp

URL : <http://www.nanaclub.or.jp/>

2015年6月発行

食べられるのに廃棄されている「食品ロス」について考えてみましょう。



●日本では多量の食品が捨てられています。皆さんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられている食べ物のことで、日本では1年間に5000〜8000万トンと推計されています。この中には、メーカーや小売り店での売れ残り、飲食店での食べ残し、家庭での廃棄が含まれます。日本の食品ロスは、世界全体の食料援助量の約2倍、日本のコメ生産量に匹敵する量で、国民1人当たり1日におにぎり1〜2個分が捨てられている計算です。

●世界の栄養不足人口は8億7千万人！

私たちがこれだけたくさんのお食糧を捨てている同じ地球上で、十分な食糧を食べることができずに栄養不足で苦しんでいる人が8億7千万人もいます。これは世界人口の8人に1人の割合です。発展途上国では栄養不良で5歳になる前に命を落とす子どもが年間500万人にのぼります。国連の推定では世界人口は2050年に96億人に達すると見込まれており、今後ますます食料不足が懸念されます。

●日本は多くの食べ物を海外から輸入しています。

現在の日本は食べるものが豊富でスーパーマーケットにも多種多様な食品が並んでいます。しかし日本の食料自給率（カロリーベース）は約40%で、食料の約6割を海外に依存しています。

世界レベルで考えても食べ物大切にすることが必要です。

●家庭での食品ロスの現状は???

家庭での食品ロス量は世帯員構成別では単身世帯で最も多く、年齢層では60歳以上の高齢者層で食品ロス率が高くなっています。食品別では果実類、野菜類のロス率が高く、これらの食品では食べられる部分を過剰に捨ててしまっているようです。また家庭から出されるゴミの調査結果によると、ゴミ全体の22%が手つかずの食品で、その内の24%は賞味期限前に捨てられています。これが報告されています。



●家庭での食品ロスを減らしましょう。

食品ロスの発生には様々な要因が複雑に関わっているため、すべてゼロにすることはできませんが、家庭で私たち一人一人ができることを考えてみましょう。

消費者にできる食品ロスを減らす工夫「もったいない」を取り戻そう！

- 買い過ぎないように買物に行く前に冷蔵庫の中を確認する。
- 食品の期限表示を正しく理解し、日頃から賞味期限を把握する。
- 食べきれなかったものを他の料理に作りかえる。
- 食品ロス削減に取り組む食品事業者を応援する。

食べ物に感謝！
ごちそうさま。



出典：農林水産省HP
http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/

活動報告

東障害福祉センター 栄養指導講座

平成27年2月18日(水)

平成27年2月18日(水)、寝屋川市東障害福祉センターで栄養指導講座を実施させていただきました。今回のテーマは「食べて元気になる食事 うす味でおいしく食べよう」でした。高齢者では味覚が鈍感になるために、味付けが濃くなって塩分を摂り過ぎる傾向があります。今回の講座では、高血圧の原因となる塩分を摂り過ぎないための減塩の工夫などについてお話ししました。塩味を感じないお菓子やスポーツドリンクなどの飲み物にも塩分が含まれていることや、汁物・麺類には思ったよりも多くの塩分が含まれていることを学びました。

を加えることで生臭さが消え、うす味でもコクのある一品になりました。続いて参加者の皆さん全員で、ななクラブ手作りの「減塩弁当」を食べました。献立は刺身、おでん、実演で作ったきんかんだぶです。新鮮な刺身の表面に少量のしょうゆをつけることや、昆布やかつおのだしを上手に使うことで減塩できることを実感しました。

歳を重ねると食べることは楽しみでもあり、健康の基でもあります。高齢者の皆さんには、しっかり食べながらも減塩し、達者でいきいきと暮らしていただければと願いました。

うす味でもおいしい減塩弁当です。



先日、長年の友人家族が久しぶりにわが家を訪ねてくれました。毎年、年賀状のやり取りやメールでの連絡は取り合っていたものの、両方の家族が揃って会うのは数年ぶり、前回会った時に小学生だった子どもが、大学生に成長していました。当日はもてなしのために私が作った料理に加えて、客が持ってきたくれた「馳走がテーブルに並び、それを囲んで皆で歓談しました。大皿に盛った料理を皆で取り分けて食べながら話をしていると、話が弾んで皆笑顔になり、お腹も満たされて幸せな気持ちになりました。帰るときには残った「馳走を折り箱に詰め、皆に分けて持ち帰ってもらいました。

食事は栄養を摂ることだけが目的ではないということが実感できたひと時でした。霊長類の研究で有名な京都大学総長の山際寿一先生の本によると、サルは食べる時は分散して、なるべく仲間と顔を合わせないようにし、強いサルが食べ物独占して他のサルに分けることはないとのこと、サル社会では食物を囲んで仲良く食事をする光景は決して見られないそうです。しかしゴリラは年長で力の強いものが食べているところへ年少のゴリラが近づき、じっと顔を覗き込むと、食べたい優先順位が場所を譲るそうです。ゴリラは強いものが食べ物を独り占めにせず、仲間と分け合うのです。

現在の私たちヒトの食べ方を見てみましょう。ファストフード店やスーパーのイートインコーナーで壁に向かって座り、スマートフォンを睨みながら無言で食べているのを見かけます。家族とは食べ物分け合って一緒に食べていても、多量の食品ロスを出して世界中の人間同士で食べ物を分け合えない私たちヒトは、サルに近いのでしょうか？



水のひまわり



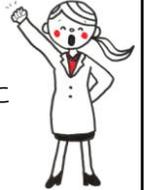
第5回 医師を囲んでなごやかサロンを開催します



ななクラブでは、超高齢社会において、食べること、生きること、老いること、死んでいくことなど、様々な日常について医師を交えて語り、学ぶことで、心豊かに暮らすためのサロンを開催します。

今回のテーマ
いつまでもおいしく食べるために
咀嚼(噛むこと)と嚥下(飲み込むこと)

久し振りに開催する今回のサロンでは、いつまでも口からおいしく食べるために咀嚼(噛むこと)と嚥下(飲み込むこと)について皆で学びます。
ご参加をお待ちしています。



日時：7月18日(土) 10時~12時
場所：特定非営利活動法人ななクラブ 栄養ケアステーション
参加費：1人100円(資料、お茶代)
お申込み・お問い合わせ
TEL&FAX 072-820-7751

抹茶わらび餅



<材料> (4人分)
水・・・250cc
わらび粉・・・50g
砂糖・・・25g
黒糖・・・25g
抹茶・・・5g
グラニュー糖・・・15g

- <作り方>
- 鍋に、わらび粉、砂糖、黒糖を入れ、水を加えて混ぜ合わせる。
 - 鍋を中火にかけ、木杓子で混ぜる。固まりかけたらさらに手早く練り、透明になるまで火を入れる。
 - ②を型に流し、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし、適当な大きさに切る。
 - ③に抹茶とグラニュー糖を合わせたものをまぶす。

みんな大好き！ヘルシーおやつ

今回は抹茶を使ったおやつをご紹介します。抹茶に含まれるカテキンは水溶性のポリフェノールで「抗酸化作用がある」「コレステロールを低下させる」「抗菌作用がある」といわれています。ほろ苦い風味に加えて目に爽やかな緑色も食欲をそそります。

抹茶

ポイント
作り方の③で、鍋のわらび餅をスプーンなどで氷水に落とすと、早く冷えます。

ポイント
あらかじめオーブンを170℃に予熱しておいてください。作り方④で、焼き上がった熱いうちにカーブの形付をします。冷めてカーブが安定してからお召し上がりください。

抹茶のチュイル

<材料> (10枚分)
薄力粉・・・10g
グラニュー糖・・・20g
卵白・・・1個分
無塩バター・・・15g
チュイルはフランス語で「かわら」を意味します。
抹茶・・・小さじ1/2
5747-モド・・・適宜

- <作り方>
- ボウルにふるった薄力粉とグラニュー糖、卵白を入れ、泡だて器でダマが残らない程度までかき混ぜる。抹茶も加え、さらによく混ぜる。
 - 溶かしバターを加え、滑らかになるまで混ぜる。
 - ②の生地をスプーンでクッキングシートを敷いた天板の上に直径5cmに広げる。上にスライスアーモンドを飾る。
 - 170℃のオーブンで5分焼き、ヘラですくい、めん棒の上に載せて丸いカーブをつける。



水分補給が欠かせない暑い夏はペットボトルの出番が多くなります。飲むうとしてキャップがなかなか開かなくて困ったことはありませんか。そんな時、少しの力でも開く道具を見つけてみました。



街の耳より情報

調理器具編

「ハナシヨウフ」、「アヤメ」、「カキツバタ」は似ているのですが、見分け方を知っていますか？答えは万博公園の立札にあります。散歩に行ってみてください。



通勤には憂鬱な雨の季節です。「雨の日の散歩も楽し。」とカッパを着て、万博公園へ出かけました。アジサイ、ハス、ハナシヨウフが美しく咲いていました。

編集後記

お散歩びより



今回は、寝屋川まつりや農業祭などのイベント会場にもなり市民に親しまれている「打上川治水緑地」をご紹介します。「打上川治水緑地」は、大雨の時に河川の流量を調整するために作られた公園で、災害時には一時避難地としての役割もあります。普段は早朝より、ラジオ体操、ウォーキング、走る、犬の散歩など思い思いの目的で楽しむ人の姿が見られます。隣にはゲートボール場もあり、元気な高齢者の歓声も聞こえます。また、スイレンの花やつがいの鳥などを写しているカメラ片手の市民も見かけます。

敷地内には大小合わせて1万2000平方メートルの芝生広場もあり、眼にやさしい緑、草花の香り、風にそよぐ木々の音、池に浮かぶ鳥たち、遊びまわる子どもたちのはしゃぐ声、などなど憩いの場になっています。歩き疲れたら木の下で心も体も自然に浸してゆっくりとした時を過ごしてみれば、いかがでしょうか。これからしばらくはアジサイが満開です。白、青、ピンク、紫の可憐な花が雨を喜んでます。