

食べるネットなな通信

NO.31



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/>

2016 年 1 月発行



本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

●食品表示法がスタートしました。
私たちが食品を購入する際に見る食品表示の新しい法律「食品表示法」がスタートしました。この法律は、食品衛生法、JAS法、健康増進法の3つの法律をひとつにまとめたものです。
今回の食品表示一元化は、食生活の多様化、高齢化の進展、様々な情報伝達手段の普及など日本の食生活の変化に対応し、諸外国の食品表示制度の動きを踏まえたものとなっております。



出典：消費者庁HP
http://www.caa.go.jp/consumers/food_safety

これまでの食品表示から変更になった点の内、栄養に関する部分を中心に紹介します。
●栄養成分表示が義務化されました。
今まで一部の加工食品に「任意」で表示されていた栄養成分表示が「義務化」されました。今後5年間の移行期間を経て、2020年までに、あらかじめ包装されたすべての加工食品と添加物にエネルギーなどの栄養成分が表示されます。
食品を購入する際に栄養価を見て商品の比較や健康に役立てることが出来ます。



●塩分表示がナトリウム量から「食塩相当量」に変わります。
前述した栄養成分表示の義務表示となる「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分」の5項目に変更はありませんが、塩分表示がナトリウム量から「食塩相当量」に変わります。
(左図参照)

栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●● kcal
たんぱく質	▲▲ g
脂質	◆◆ g
炭水化物	■ g
食塩相当量	★ g

●推奨表示は「飽和脂肪酸」と「食物繊維」
前述の義務表示5項目（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）に加えて、将来的に義務化を目指す「推奨表示」として「飽和脂肪酸」と「食物繊維」の2項目が定められました。摂り過ぎによって生活習慣病のリスクが高まる飽和脂肪酸は、国民の半数近くが摂りすぎています。逆に生活習慣病予防のために積極的な摂取が望まれる食物繊維は、国民の半数以上で摂取不足です。
食品購入の際には、推奨表示も参考に、将来の健康に役立てたいですね。
●新しい食品表示を日々の食生活に生かしましょう。
今回の食品表示一元化では前述の変更点以外に、加工食品と生鮮食品の区分統一、アレルギー表示のルール改善、栄養強調表示のルール改善など多くのことが変更されました。正しく理解して日々の食生活に生かしましょう。

活動報告

医師を囲んでなごやかサロン

いつまでもおいしく食べるために

日時：平成27年7月18日(土)

場所：ななクラブ栄養ケアステーション

この分りやすい説明がありました。続いてのグループワークでは管理栄養士が「食べにくいもの」を「食べやすくする工夫」について問いかけ、参加者の皆さんと共に考えました。会場からは日頃のご自身の体験やご家族の介護経験から活発な意見が出ました。最後は、メーカーから提供していただいた介護食、栄養強化食品を皆で試食しました。

食へることは栄養を摂ることに加えて、楽しみでもあり、安全であることも大切です。今後も地域のすべての年齢の人々に栄養、食事の楽しみ、安全に食へるための工夫や提案を情報発信していきたいと思っております。



介護食の試食をしました！

第5回「医師を囲んでなごやかサロン」を開催しました。このサロンでは超高齢社会において、食へることなど様々な日常について医師を交えて語り合い、学んでいます。当日は、地域の民生委員、介護者家族の会、寝屋川市社会福祉協議会、寝屋川市立市民活動センターのご協力をいただき、地域住民の方々と20余名の参加があり、活気あふれるサロンとなりました。

今回のテーマは「咀嚼(噛むこと)と嚥下(飲み込むこと)」です。まず初めに水野正彦医師から咀嚼と嚥下の仕組みについてお話があり、高齢者にそれらの機能が衰えた時に起こる事態について手作りの媒体を使っ

ななクラブ 会員募集中

「特定非営利活動法人ななクラブ」は、食生活を通して地域の皆さんの健康をサポートするための事業を行うことにより、健康増進と地域福祉の推進に寄与することを目的とし、ななクラブ寝屋川地域活動栄養士の会のメンバーが中心となって2006年4月に設立しました。「街の栄養士」として「食」をキーワードに地域に根ざした下記の活動を展開しています。

- 栄養指導講座事業
- 食育を推進する料理教室等事業
- 栄養情報提供事業

私たちと一緒に
活動、応援して下さる
会員を募集しています。



詳しいお問い合わせは下記まで

特定非営利活動法人ななクラブ

電話 072-820-7751

水のひまわり

皆様、新年あけましておめでとございます。今年のお正月は暖かい日が多く、過ごしやすかったですね。私は3年ぶりに大晦日から山に登り、氷点下の山頂に張ったテントで新年を迎えました。山頂の寒さは格別で、大晦日の夕方からは雪が降りました。テントに入って、リュックサックに詰めて持参した年越しそば、おせち料理を食べ、ワインを飲みながら、しんと静まり返った大自然の中で、暮れていく羊年を思い、来る申年のことを考えました。

暖かい寝袋に入って寝てしまい、目が覚めたら夜中の3時。トイレに行くためにダウンジャケットを着込み、ヘッドランプを点け、登山靴を履いて外に出ました。

途中、登山道の自動販売機の前、簡単な防寒着の若いカップルが寒さに震えて立っていました。初日の出を見ようという夜間登山をしてきたこと。山頂の食堂が閉まっていたために、屋外で日の出までの4時間を待つとのことでした。風のある氷点下の山頂で4時間も待つのはつらいと思い、「良かったら私たちのテントで暖まって。」と2人をテントに招きました。見ず知らずの2人でしたが、狭いテントの中で濡れた靴下や手袋を乾かして、かじかんだ手を温め、温かい飲み物やお餅でお腹を温めるうちに、話はずんできました。気が付いたら日の出の間が近づいて外は大勢の登山者で賑やかになっていま



した。若者2人も元気に山頂へ出かけ、元旦の山頂では素晴らしい初日の出を見ることになりました。その後、テントを片づけていると、先ほどの2人が笑顔でお礼に来てくれました。

和風さつまいもプリン

<材料> (4人分)

さつまいも(正味) 250g	板ゼラチン・・・5g
生クリーム・・・100g	ラム酒・・・小さじ1
牛乳・・・150g	ハチミツ・・・20g
砂糖・・・50g	しょうが汁・・・3g

<作り方>

- ① 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かす。
- ② 沸騰直前で火を止め、戻しておいたゼラチンを入れて溶かす。
- ③ 蒸してつぶしたさつまいもを②に加え、よく混ぜ合わせて荒目のザルで裏こする。
- ④ ③にラム酒を加え、とろみがつくまで混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ハチミツとしょうが汁を混ぜてシロップを作り、器から取り出したプリンにかける。

みんな大好き! ヘルシー おやつ



今回のおやつは、さつまいもと栗を使った和風のお菓子です。さつまいもは食物繊維とヤラピンを含み、腸の動きを促進して便秘予防に効果大。栗に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。寒い季節にぴったりのお菓子をお楽しみください。



ポイント

板ゼラチンはたっぷりの氷水にもとし、使用時はしっかりと水気をきってから入れましょう。

ポイント

材料の小豆缶の代用に甘納豆、茹で栗は甘露煮でもOKです。焼き上がりにかける粉糖をきなこに変えてもおいしですよ。

栗と小豆のマフィン

<材料> (マフィン型6個分)

A 薄力粉・・・150g	卵・・・1個
B バター(溶かす)・・・小さじ1	小豆缶・・・40g
黒糖・・・50g	茹で栗・・・6個
砂糖・・・30g	
無塩バター・・・60g	粉糖・・・適量
牛乳・・・60g	

<作り方>

- ① ボウルにバターを入れてよく混ぜ、砂糖を加え白っぽくなるまで泡立て、黒糖を混ぜ合わせる。卵を2、3回に分けて加え、分離しないようによく混ぜる。
- ② ①に、ふるった粉類Aの1/3を加え、ゴムベラで切るように混ぜ、牛乳の半量を加えて混ぜる。残りの粉類、牛乳を順に加え混ぜ合わせる。
- ③ 小豆を加えてざっと混ぜ、型に6等分し、2つに切った栗をのせて、180度のオーブンで20分焼く。
- ④ 型から取り出して粉糖をふる。



お散歩びより

今回は歴史散歩です。寝屋川市大字高宮に在し、生駒山系の西麓香里丘陵の南端に位置する「高宮廃寺跡」「高宮遺跡」をご紹介します。「高宮廃寺跡」は北河内を代表する古代寺院跡で国の史跡に指定されています。発掘調査の結果、金堂、講堂、回廊の位置が確認され、伽藍配置は金堂の前面に東西2塔が並び薬師寺式が推測されています。創建は白鳳時代(7世紀後半)で奈良時代(8世紀)にかけて営まれた後廃絶し、鎌倉時代に再建され、室町時代まで続いた寺院跡です。高宮廃寺を建てたのは、この地を治めていた古代氏族と考えられています。高宮廃寺跡に西に広がる「高宮遺跡」からは、縄文土器や古墳時代の須恵器とともに、建物跡が発見され、古代氏族の屋敷と庶民の住居が広がっていたと推定されます。古代、寝屋川に暮らす人々が丘の上の高宮廃寺に見守られ、暮らしていたのでしょうか。

車が往来する道から一歩中に入ると、あぜ道に大杜御祖神社の大鳥居が、うっそうとした林の奥で静かに眠っています。ゆっくりと散歩しながら古代の人々の暮らしに思いをさせてみてはいかがでしょうか。

街の耳より情報

調理器具編



今回は魚焼きグリルに入れて焼くと手軽においしい料理が作れるグリルプレートをご紹介します。グリルプレートは耐熱陶器や金属製のプレート(お皿)で、野菜と魚や肉と一緒に並べて焼くと一人分の肉をおかず、お弁当のおかずも一皿で調理できます。食材をグリルプレートに乗せて魚焼きグリルに入れ、点火してタイマーセットするだけでグータン、魚介料理、ピザ、焼き野菜、お菓子なども作れます。調理後の片づけもプレートを洗うだけで簡単です。料理初心者からベテランまでとても重宝する調理器具です。

編集後記

新年は年賀状で「あけましておめでとう」です。「今年もどうぞよろしくお祈いします。」と挨拶するのが伝統的ですね。今年の初め、若い学生さんに「あけおめ」と挨拶された。「ことよろ」と返すのだから教えてくれました。一週間くらい経って早速、別の若い学生さんに「あけおめ」と挨拶してみたら、「古」と笑われました。若い人たちのコミュニケーションは秒速で進行しているようです。

