

食べるネットなな通信

NO.32



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

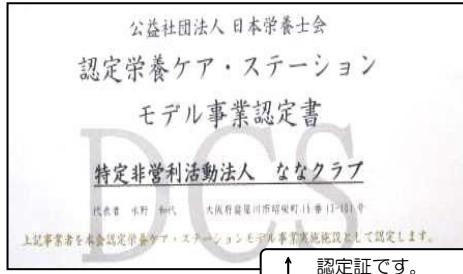
〒572-0834 寝屋川市昭栄町15番13-101号

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

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

2016年7月発行

●「日本栄養士会
認定ケア・ステーション」
に認定されました。
私たち特定非営利活動法人ななクラブが、日本栄養士会のモデル事業実施設として「栄養ケア・ステーション」に認定されました。

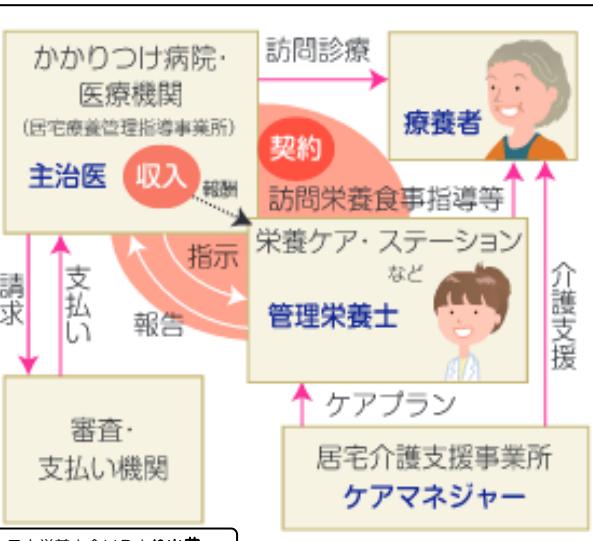


●「在宅訪問栄養指導」
取り組みます。
皆さんが存知のよう
に、今後ますます高齢化
が進み、医療や介護を受
けながら自宅で生活す
る高齢者が増えてきま
す。病院や介護施設には
管理栄養士がいますが、
在宅で食事や栄養の相
談をする管理栄養士を見
つけるのは難しいのが現状です。



「栄養ケア・ステーション」は、栄養ケアを提供する地域密着型の拠点です。地域の人たちが食事や栄養のことで困ったときに管理栄養士に相談したり支援が受けられるように、都道府県、市町村に設置が進められています。寝屋川市で活動を始めた約20年、ななクラブ「認定栄養ケア・ステーション」にアクセスしてください。

今後、「ななクラブ栄養ケア・ステーション」では、糖尿病や高血圧などの疾患を持ちながりの患者さんや、低栄養や咀嚼・嚥下困難があり、自宅で介護支援を受ける高齢者の皆さんご自宅を訪問して栄養サポートを提供する「在宅訪問栄養指導」に取り組んでいきます。



日本栄養士会HPより出典

●地域で支える医療・介護に管理栄養士を！
地域の医療・介護には
医師、歯科医師、薬剤師、
看護師、ケアマネージャー、ヘルパー、行政など
多くの職種が関わっています。その地域包括ケアシステムに管理栄養士も加わります。
ご自身やご家族が「食欲がない。」「嘔吐したことある。」「塩分を減らすにはどうしたらよいか?」など食事や栄養のことでも困ったときは、まずは主治医の先生やケアマネージャーにご相談ください。相談を受けた主治医の先生方、ケアマネージャーなど支援スタッフの皆さん、医療保険、介護保険での管理栄養士の在宅訪問栄養指導は左図の流れで進めます。患者様利用者様から上記のような相談が寄せられたら、管理栄養士のいる「ななクラブ」へお問い合わせください。

ななクラブ
栄養ケアステーション
TEL&FAX 820-7751
携帯 080-5332-7744
e-mail nanaclub@r8.dion.ne.jp

ななクラブは毎食の弁当150食の作成を担当しました。おいしく食べていただけたよう何度も検討を重ねました。当日は朝8時より10人のメンバーで「スペシャリードライカレー」弁当

ご大きな輪」をテーマに各団体が活動の紹介・模擬店・パネル展示・民謡・コラス・映画などのイベント、手作りおもちゃ・映像編集・寄せ植えなどの体験コーナー、パン・コーヒーなどの販売などが行われました。

7月9日、耐震補強工事が完了した寝屋川市立市民会館で市民活動団体など51団体が参加して「第13回ふれあいフェスタ」が開催されました。

今回は「出会いおうつな」お弁当は麦入りご飯の上にスパイスのきいた具たまりのドライカレーと味付け卵をのせ、パプリカ、きゅうり、大根のカラフルピクルス、パインアップル、福神漬を添えました。

ななクラブは毎食の弁当多くの団体が参加し活動を紹介し交流を深めるイベントで、参加者の皆さんのお評の感想をいただきました。「おいしかった」「量もちょうど良かつた」「など好意性でした。ななクラブも一員として参加できました。

第13回ふれあいフェスタ

平成28年7月9日(土)

「スパイシードライカレー」弁当



夏真っ盛り、観光地やレジ
ヤー施設、街では夏休みを過
ごす子ども達を見かけます。
元気な子ども達の声に交じ
つて、外国語の会話が聞こえ
ます。会話の主はインバ
ウンドと呼ばれる外国人観
光の皆さんです。家族連れや
友人同士、カップルで携帯電
話や情報紙を片手に、観て
食べて、体験して、買い物し
て・と限られた旅行期間を
楽しんでおられるようです。
統計を見ると、2015年の訪日
外国人旅行者数は1億973万人を
消費額は3兆4771億円と推計さ
れています。ニューヨークを見
ていると、経済効果のことを中
心に報道されていますが、私は
日本を訪れた多くの外国人が、旅行中に日本

の日常を経験し、特に日本で

化したことですね。

台席を設けたりと対応して

います。日本の食材や料理は

もちろん、食べ方も大きく進

化したことですね。

（みず）

夏真っ盛り、観光地やレジ
ヤー施設、街では夏休みを過
ごす子ども達を見かけます。
元気な子ども達の声に交じ
つて、外国語の会話が聞こえ
ます。会話の主はインバ
ウンドと呼ばれる外国人観
光の皆さんです。家族連れや
友人同士、カップルで携帯電
話や情報紙を片手に、観て
食べて、体験して、買い物し
て・と限られた旅行期間を
楽しんでおられるようです。
統計を見ると、2015年の訪日
外国人旅行者数は1億973万人を
消費額は3兆4771億円と推計さ
れています。ニューヨークを見
ていると、経済効果のことを中
心に報道されていますが、私は
日本を訪れた多くの外国人が、旅行中に日本

の日常を経験し、特に日本で
化したことですね。

旅行でお土産に買った炊
飯器や化粧品はいずれ壊れ
たりなくなりますが、食べた
味、おいしかった記憶はそれ
ぞれの心中に永遠に残ります。
30数年前のホストフ

ードステイした30数年前、
初めてアメリカの家庭にホ
ームステイした30数年前、
海藻で巻いた冷たいライス
ボール（かつおや昆布だし）と
和食といえば生臭い魚のス
ープ（かつおや昆布だし）と
海藻で巻いた冷たいライス
ボール（おにぎり）という印
象で、全く人気ありません
でした。現在の日本の食材、
料理は安全でおいしいと外
国人観光客には好評とのこ
とで、大阪の黒門市場やデバ
地下では大勢の外国人が日
本の味を楽しんでいます。店
では買ってすぐに食べたい
外国人の習慣に合わせて、食
べ歩き用に串に刺したり屋
台席を設けたりと対応して
います。日本の食材や料理は
もちろん、食べ方も大きく進
化したことですね。

地域の皆さんに支えられ

法人設立 10周年



「特定非営利活動法人ななクラブ」は、2006年4月
ななクラブ寝屋川地域活動栄養士の会を母体として発足
し、今年法人設立10周年を迎えました。この節目を迎えた
のも地域の皆様のおかげと心からお礼申し上げます。
この10年間、「街の栄養士」として栄養指導講座、料
理教室、栄養情報提供など様々な場面で地域の皆さんに食
を通した健康サポートを行う活動を続けてきました。これ
からも地域の栄養サポートの拠点として、活動を続けます。
変わらぬご支援を賜りますようよろしくお願いします。

会員募集中

私たちと一緒に活動、応援してくださる方を募集しています。興味のある方は下記までお問い合わせください。

特定非営利活動法人ななクラブ
TEL/FAX 072-820-7751
E-mail nanaclub@r8.dion.ne.jp

あずきミルクゼリー

★材料(4個分)

粉ゼラチン	5g
お湯	50ml
牛乳	200ml
ゆで小豆(缶詰)	60g



★作り方

- お湯に粉ゼラチンをふり入れ、よく混ぜ溶かしておく。
- 牛乳に①を入れてよく混ぜる。
- ゆで小豆も入れて混ぜる。
- かき混ぜながら容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。(下の方に小豆が沈み、2色のゼリーになります。)

おいしい！ヘルシー！ あやつ

今回のおやつは、ゼラチン、寒天を使った
簡単にできる冷たいお菓子です。

ゼラチン

動物の皮などに含まれる
コラーゲンなどから作られ
主成分はたんぱく質です。

寒天

テングサやオゴノリなど
紅藻類が原料で食物繊維が
豊富です。

あずきミルクゼリー



フルーツポンポン寒天



フルーツポンポン寒天

★材料(10個分)

フルーツ(缶詰)	300g
粉寒天	4g
水	350ml
砂糖	40g
レモン汁	大さじ1

★作り方

- 水を入れた鍋に粉寒天をふり入れ、よくかき混ぜ、中火にかけて沸騰したら2~3分煮溶かす。
- ①に砂糖を入れて溶かし、レモン汁を加える。
- 底が丸い容器にラップをしき、フルーツを入れる。
- ③に①の寒天液を注ぎ、ラップをまとめ輪ゴムで茶巾にしばる。
- 冷蔵庫で冷やし固める。

お散歩日より



夏でも外へ！生駒山麓にあり、花や緑、打上川などの豊かな自然に囲まれた寝屋川公園は「木漏れ日溢れる憩いの場」です。夏のシンボルは中央広場の噴水です。地面から勢いよく吹き出る大噴水や120mもある壁泉は、真夏の暑さをしばし忘れてくれます。夏休み期間中は毎日定時に運転しています。竹の小径は打上川沿いに在り、涼しい川風を受けながら夏の草花を見て回れます。打上川と花の道の上に架かる月観橋は、長さ約35m、幅約6mのアーチ橋で、橋から観る生駒山系にかかる月は見事です。緑に囲まれた広大な芝生地では、みんなでバーベキューができる指定区域もあります。癒しをテーマに作られた約2万m²の起伏に富んだふれあいの丘や、草の丘や草の広場・展望広場など広々とした南地区は、家族連れなどのピックニックに最適です。野球場2面、テニスコート15面、陸上競技場、ソフトボール広場などがそろう総合運動公園でもあります。遊びや憩いの場、歴史遺産、ウォーキングコースなど、多くの人々が楽しめます。

街の耳より情報 シリコンラップ

編集後記

皆さんにお読みいただき

てある、ななクラブの会報

「食べるネットなな通信」は

毎年1年に3号ずつ出して

今号で32号となりました。

本当に良かったと思いま

す。その記憶が今の私のア

メリーカへの良いイメージの

元になっています。日本を訪

れる年間2000万人近く

の外国人が日本でのおいし

いの笑顔とともに私の

記憶にはつきりと残ってい

ます。その記憶が今の私のア

メリーカへの良いイメージの

元になっています。日本を訪