

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

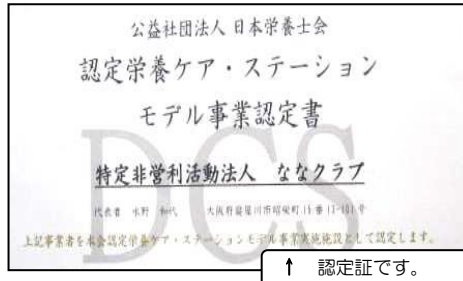
Tel/Fax : 072-820-7751 E-mail : nanaclub@r8.dion.ne.jp

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

2016年7月発行

「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。食事と栄養のことは、寝屋川市で活動を始めて約20年の、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。

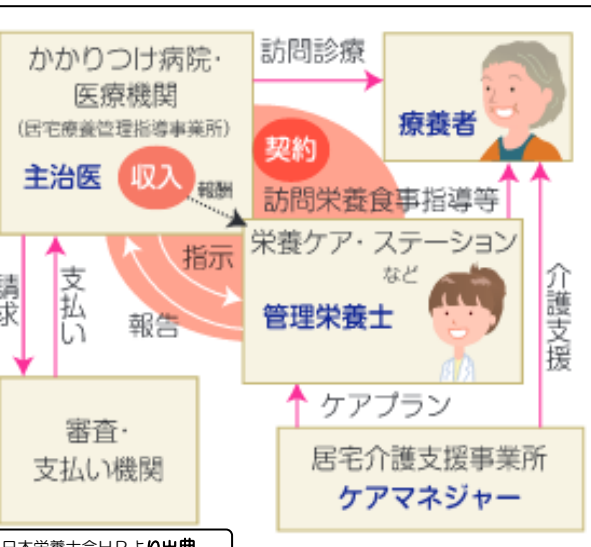
今後、「ななクラブ栄養ケア・ステーション」では、糖尿病や高血圧などの疾患を持ちながら自宅で療養しておられる患者さんや、低栄養や咀嚼・嚥下困難があり、自宅で介護支援を受けながら生活しておられる高齢者の皆さんの自宅を訪問して栄養サポートを提供する「在宅訪問栄養指導」に取り組んでいきます。



●「日本栄養士会 栄養ケア・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。



●在宅訪問栄養指導に 取り組みます。皆さんご存知のように、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。



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」「噛むことが飲み込むことに問題がある」「塩分を減らすにはどうしたらよい？」など食事や栄養のことで困ったときは、まず主治医の先生やケアマネジャーにご相談ください。相談を受けた主治医の先生方、ケアマネジャーなど支える医療・介護に管理栄養士を！

「自身やご家族が「食欲がない」「噛むことが飲み込むことに問題がある」「塩分を減らすにはどうしたらよい？」など食事や栄養のことで困ったときは、まず主治医の先生やケアマネジャーにご相談ください。相談を受けた主治医の先生方、ケアマネジャーなど支える医療・介護に管理栄養士を！」

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

今回は「出会おう つなごう 大きな輪」をテーマに各団体が活動の紹介・模範店・パネル展示・民謡・コーラス・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。

ななクラブは昼食の弁当150食の作成を担当しました。おいしく食べていただける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「スパイシードライカレー」弁当

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が51団体に参加して「第13回ふれあいフェスタ」が開催されました。

今回は「出会おう つなごう 大きな輪」をテーマに各団体が活動の紹介・模範店・パネル展示・民謡・コーラス・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。

「おいしいかった。」「量もちょうど良かった。」「好評の感想をいただきました。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、参加者の皆さんの活動も知ることができ、有意義でした。ななクラブも一員として参加できたことをうれしく思いました。」

活動報告 第13回ふれあいフェスタ 昼食弁当作成

平成28年7月9日(土)
「スパイシードライカレー」弁当



を作成しました。昼食時間に150食の弁当の完成が間に合うかどうか、とても心配でしたが、ななクラブの日頃からのチームワークの良さで時間内に仕上げることができました。



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。この節目を迎えられ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じ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、活動を続けたい。変わらぬご支援を賜りますようによろしく申し上げます。

会員募集中

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

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

水のひまわり

夏真っ盛り、観光地やレジャー施設、街では夏休みを過ごす子ども達を見かけます。元氣な子ども達の声に交じって、外国語の会話が聞こえてきます。会話の主はインパ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1973万人を数え、旅行での消費額は3兆4771億円と推計されています。ニュースを見てみると、経済効果の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

旅行でお土産に買った炊飯器や化粧品はすぐ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の中に永遠に残ります。30年前のホストファミリーで食べた巨大なアップパイの甘さやおいしさ、優しい冷たいアイスミリー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思い出を持った記憶を持って自国へ帰ることが、ひょっとしたら将来の平和につながっているのかも知れません。そんなことを考えながら、この夏は外国人観光客に交じって日本の味を食べ歩きたいと思

(みず)

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

- ① お湯に粉ゼラチンをふり入れ、よく混ぜ溶かしておく。
- ② 牛乳に①を入れてよく混ぜる。
- ③ ゆで小豆も入れて混ぜる。
- ④ 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！おやつ

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

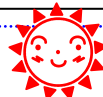
★材料（10個分）

- 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

- ① 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。
- ② ①に砂糖を入れて溶かし、レモン汁を加える。
- ③ 底が丸い容器にラップをしき、フルーツを入れる。
- ④ ③に②の寒天液を注ぎ、ラップをまとめて輪ゴムで茶巾にしぼる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。

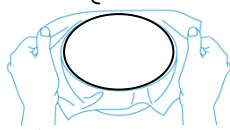
お散歩日より



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させてくれます。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㎡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、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

今回ご紹介するのはシリコン製のラップです。使い捨てのラップと違い、洗って何度でも再利用でき、経済的でエコロジックです。また伸びが良いシリコンの特性が活かされており、食器にぴったり密着するので、食品のにおいを漏らすことなく保存できます。耐熱性、耐寒性にも優れているので、冷凍庫から出した食材をそのまま電子レンジで加熱することも可能です。調理道具の滑り止めや瓶の蓋を開ける時にも便利です。1000円ショップなどで購入できます。気軽に試してみてください。



編集後記

皆さんにお読みいただいている、ななクラブの会報「食べるネットな通信」は毎年1年に3号ずつ出して、今号で32号となりました。「継続は力なり。」と言われますが、10年間やってきました。30号からは、ななクラブのホームページにも記事を追加しています。以前の号はインターネットでもご覧になれます。下記URLにアクセスしてみてください。



ななクラブ HP
<http://www.nanaclub.or.jp/>