



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/>

2018 年 1 月発行



## 本年もどうぞよろしく願い申し上げます

●野菜の「色」は健康の  
モト。カラフルな食事で  
身体の調子アップ！  
野菜にはビタミンや  
食物繊維が豊富で、身体  
に良いことは皆さんご  
存じの通りです。緑、赤、  
紫、黄色などカラフルな  
野菜の「色」には「ファ  
イトケミカル」という植  
物の機能性成分が含ま  
れています。「ファイト  
ケミカル」には「抗酸化  
力（身体がサビるのを防  
ぐ力）」があり、免疫力  
をアップさせて様々な  
病気や老化を予防しま  
す。

### 緑色



肉や魚には見られない野菜特有の緑色。ほうれん草、小松菜、パセリ、ネギ、大葉、ニラなどの葉物野菜やピーマン、ブロッコリーなど緑黄色野菜としておなじみです。これら緑色の野菜にはクロロフィル、βカロテン、ルテインなどが含まれています。盛り付けのアクセントとしても使われますが栄養の宝庫です。残さずに食べましょう。

### 紫色



なす、サツマイモ、紫玉ねぎ、紫キャベツなどには、アントシアニンという成分が含まれています。アントシアニンはブルーベリー、ぶどうなど紫色の果物にも含まれており、目の疲労回復に働きます。野菜の紫色の部分に含まれていますので、皮も捨てずに食べましょう。

### 赤色



食べ物の赤色は料理を華やかに見せ、食卓に暖かい雰囲気をもたらします。にんじん、トマト、パプリカ、唐辛子などの赤色の野菜には、βカロテン、リコピン、カロテノイドなどが含まれています。どうしても野菜が摂れないときは野菜ジュースを利用するのも一つの方法です。

### 黄色



食卓の黄色やオレンジ色は私たちに食欲をもたらしめます。かぼちゃ、にんじん、とうもろこしのような黄色やオレンジ色の野菜にはβカロテン、ゼアキサントキサンチン、黄色の果物であるみかんにはβクリプトキサンチンが含まれています。手に入りやすい野菜で、植物の機能性成分を摂りましょう。

●植物が作り出す「ファイトケミカル」は多種多様！  
動物と違って植物は移動ができないため、紫外線や外敵から自らを守るために作り出した成分が「ファイトケミカル」です。今回ご紹介した色だけでなく、赤ワインに含まれるポリフェノールのように、苦味や渋味、アクとして取り除いていたものに身体に有効な「ファイトケミカル」が含まれることが分かっています。現在発見されている「ファイトケミカル」は1500種類以上で、病気や老化予防、健康改善に役立つのではないかと研究が進められています。

●カラフルな食事で、野菜パワーを取り入れましょう。  
私たちヒトは「ファイトケミカル」を作る事ができます。鮮やかな色とどりの野菜をたっぷり食べて「ファイトケミカル」を身体に取り入れ、元気に過ごしましょう。

参考資料：中屋豊著「よくわかる栄養学」、吉田企世子監修「色の野菜の栄養事典」

## 活動報告

# 在宅高齢者支援料理講習会

寝屋川市公益活動支援公募補助金交付事業

日時：平成 29 年 12 月 18 日（月）

場所：寝屋川市立市民会館 4 階料理教室

次に安全に飲み込む工夫として「とろみ調整食品」を用いて「嚥下調整食分類 2013」に基づいた実習を行いました。窒息や誤嚥をおこさないための安全なとろみを体験し、薄すぎた時、濃すぎた時の調整の仕方、とろみのつきにくいものの場合の使用法など、在宅の食事支援で必要なことを、数名の班ごとに実習しました。

□から食べることは、栄養摂取とおしく食べる楽しみでもあると同時に、特に高齢者では安全であることが大切です。ななクラブでは、今後も地域の介護や医療に携わる方々と協力、連携してともに学び、在宅での栄養・食事支援を進めていきます。



安全な「とろみ」実習中です。

ななクラブでは、平成 29 年度寝屋川市公益活動支援公募補助金の交付を受け、在宅で療養される方の栄養・食事支援を進めていくこととして、交付事業の一つとして、今回、在宅高齢者の食事支援を担うヘルパーさんなどを対象に料理講習会を開催しました。講習会には、40 名余りの参加がありました。あふれるものとなりました。今回のテーマは「安全に食べるために 窒息と誤嚥の予防」です。まず、歯科衛生士から、口腔模型などを使い咀嚼と嚥下について加齢変化、高齢者での注意点などをお話いただきました。管理栄養士からは、噛みやすい・飲み込みやすい食事の工夫について、試食を交えて紹介しました。

## 平成29年度 在宅栄養ケアの希望者募集中

(公社)大阪府栄養士会では、在宅で療養されている方に栄養・食事のアドバイスを行うモデル事業を実施しています。「食欲がない」「急にやせた」「嘔吐、飲み込むことに問題がある」「血圧が高く減塩が必要」「糖尿病でエネルギーコントロールが必要」など、食事や栄養のことでお困りの時は、ケアマネジャーなどを通じて、下記なクラブまでご連絡ください。

管理栄養士がご自宅に伺って支援します。

食べることを応援します。



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

## 水のひもじいさん

この冬、大分県竹田市を訪れる機会がありました。竹田市は「荒城の月」を作曲した瀧廉太郎が少年時代を過ごした地で、岡城跡の印象から曲想を得たと知りました。

ここからは食べ物話になります。山に囲まれた城下町の竹田市には、珍しい「頭料理」というものがあると聞き、今回、予約をして、いただきました。 「頭料理」は、大型の白身魚の腹肉、エラ、肝臓、心臓、浮袋、腎、皮などそれぞれ部位に適した切り方、湯引きの方法で調理したもので、大皿に部位別に盛り付けられ、もやし、きゅうり、わかめ、針しょうが、もみじおろしがたっぷり添えられ、大分県名産のこぼすを搾った三杯酢でい

ただきます。海から遠く離れた山に囲まれた竹田まで新鮮な魚を運ぶことが難しく、人々の口に行きわたらなかつたことから生み出された料理です。今では日本全国どこでも刺身を食べることができず、昔は湯引きした魚の「頭料理」はさぞかし馳走だったことと思います。 「頭料理」は今回、初めて食べたのですが、魚の部位ごとの食感や味の違いがよく分かってとてもおいしく、干物や塩蔵とは異なる昔の日本人の、魚の保存の知恵に驚きました。

「フォトジェニック」で「インスタ映え」する料理でした。(私は食べるのに夢中で写真は撮りませんでした。)最近「フォトジェニック」で「インスタ映え」する食べ物が大流行で、写真を撮ったら食べない人もいそうですね。食べ物がかわいそうですね。美しい重箱に盛り付けられたおせち料理はとも「フォトジェニック」。加えて保存性が良く、食材に新年の幸や縁起が込められています。見栄え重視のブームの中で「頭料理」をきっかけに、日本の伝統料理の良さを再認識しました。(みず)

「頭料理」は深く青味がかった大きな角皿に魚の各部位と薬味が彩りよく盛り付けられ、皿全体が海の中の景色のようで、最近流行りの

大分には美味がいっぱい。ご馳走様でした。



## おいしい!ヘルシー!

### おやつと飲み物

今回は、果物を使ったケーキと飲み物です。生で食べてもおいしい果物に、ひと手間かけていつもと一味違うおいしさを楽しみましょう。

**ポイント**  
焼型にバター(分量外)を薄くぬり、薄力粉少々をふり、冷蔵庫で冷やしておく、生地が抜きやすくなります。焼き上がりのケーキ生地、焼きりんごのシロップをぬると、艶よく仕上が、香りも豊かになります。

**ポイント**  
グリューワインは、ワインにスパイスや果物を加えたホットワインのことです。煮込むことで、アルコールはかかなりとびますが、水とワインを半分ずつ加えてもおいしく、体が温まります。

### ホットドリンク

#### グリューワイン

<材料>5杯分

- 赤ワイン・・・400ml
- クローブ(丁香)・・・5粒
- シナモンスティック・・・5cm(粉末でも)
- ハチミツ・・・大さじ1と1/2
- オレンジ・・・1コ

注意!  
アルコールですので、未成年、妊婦さんは飲めません。



<作り方>

- 鍋に赤ワイン、ハチミツを入れてかき混ぜ、弱火で加熱する。
- クローブ、シナモンスティックとオレンジ(みかんなどの柑橘類)厚切り5切れを加えて、ゆっくり温める。
- 耐熱のグラスに注ぎ、1切れずつオレンジを浮かべる。



## お散歩日より

今回は、寝屋川市のマスコットキャラクターの「はちかづきちゃん」ゆかりの地である寝屋地区「はちかづきの里」です。市の新八景にも選ばれている「寝屋のまちなみ」を歩いてみましょう。たち川と北谷川が合流する地点から東を望むと丘陵上に家並みがあります。これは古くは交野郡(かたのこおり)寝屋村と言われた集落です。坂道を登ると丘陵の南端に沿って山根街道が東西に走り、両側に民家が軒を連ねています。さらに東に進み、西蓮寺と正法寺が並び立つ前をすぎると寝屋長者屋敷伝承地に至ります。そこは、室町時代のお伽草子「鉢かづき姫」の舞台となったと言われているところです。みなさんは「鉢かづき姫」のお話を絵本でごらんになったことがありますか。その「鉢かづき姫」の逃げるようすが、近くの工場の塀にくっきりと描かれています。今では伝・寝屋長者屋敷跡として公園になっています。昔は見晴らしの良い景色であったことでしょうか。幼なき頃にもどり、「鉢かづき姫」所縁の地を歩いてみてはいかがでしょうか。

### 街の耳より情報

…調理器具編…

### 「1つぼん冷凍保存容器」

「ごはんを一膳ずつ冷凍保存できる容器」をご紹介します。温める時の蒸気を逃すフタの蒸気弁、加熱ムラを防ぐため容器の底の凸型構造と工夫がされています。

使い方は簡単。炊きたてのごはんを容器に入れてフタをし、粗熱が取れたら冷凍します。解凍時には、フタに付いている蒸気弁を開けてフタをしたまま電子レンジで加熱します。丸い容器なので解凍したごはんは、そのままお茶碗に移し替えます。



「1つぼん冷凍保存容器」は、ごはんを1膳ずつ冷凍保存できる容器です。温める時の蒸気を逃すフタの蒸気弁、加熱ムラを防ぐため容器の底の凸型構造と工夫がされています。使い方は簡単。炊きたてのごはんを容器に入れてフタをし、粗熱が取れたら冷凍します。解凍時には、フタに付いている蒸気弁を開けてフタをしたまま電子レンジで加熱します。丸い容器なので解凍したごはんは、そのままお茶碗に移し替えます。

### 編集後記

年明け早々、英国では「孤独担当」が設置されたというニュースがありました。人口6560万人の英国には孤独を感じている人が900万人以上いるとされ社会問題になっています。メイ首相は「現代における孤独という悲しい現実に対処するために行動する。」と述べています。

孤独から芸術や深い思考が生まれることもあります。 「孤独不幸」とならないように願います。 皆と一緒に食べる、同じものを食べる、笑顔で食べることで、孤独を和らげる力になれると考えています。食べることはお腹だけではなく心も満たします。

