



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/>

2020年 11月発行

今回の「食べるネットなな通信」では、私たち管理栄養士が、感染症予防のための免疫カアップと感染したときの早い回復のための栄養と食事についてお話しします。



- ・手洗い、うがいの励行
- ・マスクの着用
- ・三密を避ける
- ・人混みを避ける
- ・十分な睡眠
- ・ストレスをためない



●細菌やウイルスによる感染症を予防するために、様々な対策がなされています。

細菌やウイルスに負けない身体を作ろう。免疫カアップの食事

- ★ 毎日毎食しっかり食べる。
- ★ いろいろな食品を選ぶ。
- ★ 腸内環境を整える。



プラス もしもに備えて食品備蓄

免疫カアップのための特別な魔法の食品はありません。毎日の食事を欠食せず、できるだけ主食（ご飯、パン、麺など）主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）副菜（野菜、きのこ、海藻などのおかず）を揃えて食べてください。コーヒーとパンの朝食なら、卵やチーズ、野菜ジュースや牛乳をプラスするだけでも整います。



また、おいしいところだけではなく、できるだけ食品全部を食べることを。微量栄養素は食品を加工、精製する過程で、取り除かれる部分に含まれています。加工品ばかりではなく、野菜、果物、肉など自然の食材を食へましょう。



●ビタミン・ミネラル摂取のために、色んな食品を選びましょう

●腸内環境を整えましょう
私たちの腸内には約1000種類、100兆個もの細菌が住んで腸内フローラを形成し、私たちの身体を守ってくれています。腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えるためにビフィズス菌や乳酸菌が含まれるヨーグルトなどの発酵食品を日常的に食べるのが効果的です。さらに善玉菌が増えるためのエサとなるオリゴ糖や食物繊維と一緒に摂るとより効果が高まります。

しっかり食べてコロナ禍を乗り切りましょう。



●備えあれば憂いなし
予防をしても感染症にかかることはあります。病気になる時に備えて、食へやすくて栄養があるレトルトの粥、果物の缶詰、アイスクリームやゼリー、水分補給用のスポーツドリンクやジュースなどを備蓄しておきましょう。

今年6月、厚生労働省より新型コロナウイルスの感染予防のため「新しい生活様式」の実践例が公表されました。個人の基本的対策である、手洗い、マスク着用以外に「3密」と言われる「密集、密接、密閉」の回避が求められており、私たちの栄養士活動にも様々な影響が出てきています。特にスキルアップのための研修会などは1カ所に集まるため中止されています。そこで急速に進んできたのが「オンライン受講」です。

活動報告

「オンライン受講」

新しい生活様式で研修会・学会のオンライン化が進む

オンライン受講では、個人のパソコンやタブレット端末をインターネットにつなぐことで、ウェブ上の研修動画を視聴することができます。

急速に進むオンライン化で、実際に顔を合わせて、会話をしたり、コミュニケーションを取ることも大切ですが、コロナに負けずスキルアップをして、地域の皆さんの食支援を続けていきたいと思っています。

今年8月の「全国栄養士大会」もオンライン開催となりました。毎年全国各地で開催されるため、遠方からの参加が難しいのですが、今回は出かけることなく自宅で研修に参加することができました。食品から病態まで様々な分野の研修があり、スキルアップに役立ちました。病態栄養学会主催の教育セミナーでは、会員がeラーニングを受講し、各疾患の栄養療法を深く学ぶことができました。栄養ケア・ステーション責任者研修もオンライン会議で進められ、全国の栄養ケア・ステーションと意見交換ができました。



今年8月の「全国栄養士大会」もオンライン開催となりました。毎年全国各地で開催されるため、遠方からの参加が難しいのですが、今回は出かけることなく自宅で研修に参加することができました。食品から病態まで様々な分野の研修があり、スキルアップに役立ちました。病態栄養学会主催の教育セミナーでは、会員がeラーニングを受講し、各疾患の栄養療法を深く学ぶことができました。栄養ケア・ステーション責任者研修もオンライン会議で進められ、全国の栄養ケア・ステーションと意見交換ができました。

水のひもろい

秋から冬へと向かう季節、三密を避けて植物園へ行ってきました。花がいっぱいの春や夏と異なり、晩秋の植物園は落ち葉が少し冷たい風に吹かれていました。そんな枯葉の中に原種のシクラメン「シクラメン・ヘデリフォリウム」が咲いていました。原種のシクラメンは、花は小さく、茎はとても細く、葉は地面に張り付くように生えています。植物園の説明では、シクラメンは地中海沿岸の山岳地帯に自生しているとのこと、山の強風や寒暖差のある厳しい環境に咲く華奢で可憐な花の強さを感じました。

クリスマスシーズンに花屋の店先を彩る鉢植えのシクラメン、流行歌にも真綿色薄紅色、薄紫と歌われ、花卉がドレスのフリルのような品種も出てきて、豪華で華やかな花の代表です。私たちが普段、目にするシクラメンは園芸植物として色鮮やかで美しいように品種改良されてきたものでしょう。

現在では食べ物でもゲノム編集による身の多いフグや鯛などの高級魚、肉の多い牛、さらに細胞から作る培養肉など最新の技術が開発されています。新しい技術では、おいしくて身体に良い成分が含まれていて、今後の世界人口の増加への食料供給に有用で、温暖化の原因となる二酸化炭素排出を抑えられて地球環境にも貢献するなど、これからの人類にとって有益な効果が生み出されています。



シクラメン・ヘデリフォリウム
Cyclamen hederifolium
シクラメン・ヘデリフォリウム

ななクラブオリジナル 野菜バリバリ Bag

近年のプラスチックゴミによる海洋環境汚染等の問題から、2020年7月1日よりプラスチック製買い物袋の有料化が始まりました。そこでマイバッグの携帯が勧められています。ななクラブでは野菜摂取の増進を目指す目的で、今から10年前の2010年に「野菜バリバリ Bag」を作成しました。「健康日本21」では、成人の1日あたりの野菜摂取量350g以上が推奨されており、このBagには、2~5人分の野菜量の目安がわかる目盛りが付いています。自分の健康と地球の環境に役立つ「野菜バリバリ Bag」を日々の買い物にご活用ください。

「やさしい」を表す世界各国の言葉のイラスト入り

おしゃれにエコにヘルシーに

詳しくは下記、ななクラブホームページをご覧ください。
<http://www.nanaclub.or.jp/>

ライスピザ

<材料> 4人分 (小8枚)

- ごはん.....600g (茶碗4杯分)
- 卵.....2個
- ウィンナー.....4本
- 玉ねぎ.....1/2個
- ピーマン.....2個
- スイートコーン.....大さじ4
- ピザ用チーズ.....80g
- トマトケチャップ.....大さじ4
- サラダ油.....大さじ2

残りご飯がピザに变身!

<作り方>

- ①ボウルに卵を入れて溶き、ごはんを入れて混ぜる。
- ②ウィンナーは斜め切り、玉ねぎとピーマンは細切りにする。
- ③ホットプレートを200℃に温め、大さじ1の油をひき②の具をしんなりするまで炒めて、一旦取り出す。
- ④ホットプレートに残りの油をひき、①を8等分し、1cm厚さの円に広げて焼く。
- ⑤④を裏返して、ケチャップを大さじ1/2 すず塗り、8等分した③とコーン、チーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで5分ほど焼く。

軽食とおやつ

おいしい!簡単!

ホットプレートを使って家族でワイワイ作って、楽しいおうち時間を過ごしませんか?

ポイント
ご飯は、少し温かい方が卵と混ぜやすいです。お好みでご飯に黒こしょうを入れるのもおすすめです。焼け具合により、裏返したら160℃くらいに下げましょう。ミニトマトやベーコン、ツナ、えびなど具を変えてもおいしくできます。

ポイント
ホットプレートで焼くことでムラなく焼けます。あんこの他、クリームやジャム、お好みの果物などいろいろはさんで楽しんでください!

どらやき

<材料>

- 薄力粉.....80g
- ベーキングパウダー.....4g
- 卵.....1個
- 砂糖.....30g
- 牛乳.....大さじ2
- はちみつ.....大さじ1
- サラダ油.....大さじ1
- つぶあん.....120g

<作り方>

- ①ボウルに卵と砂糖、牛乳、はちみつを入れ、よくすり混ぜる。
- ②①に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ混ぜる。
- ③ホットプレートを160~180℃に温めて、油をひく。
- ④②の生地を落とし入れて直径7~8cmくらいに広げて焼く。
- ⑤生地がふつふつしてきたら、裏返して焼く。
- ⑥焼きあがったら粗熱を取り、つぶあんをはさむ。

良いですね。

手軽に揚げ物を楽しめると、寒い季節がやっつけますが、皆さんも元気で過ごしてください。

「オイルスクリーン」

コロナウイルスの影響もあり、以前より家で食事をする事が多くなったのではないのでしょうか。そこで今回は家庭料理の便利アイテム「オイルスクリーン」を紹介いたします。油はね防止ネットとも呼ばれており、ステンレス素材の網目状になった蓋で、揚げ物をするときに、鍋やフライパンの上に置いて使います。フライや天ぷらの油跳ねを大幅にカット、煩わしい揚げ物後の掃除を軽減してくれます。揚げ防止にもなります。値段も数百円と手ごろです。ステイホームで気軽に揚げ物を楽しめると、寒い季節がやっつけますが、皆さんも元気で過ごしてください。

お散歩日よ

春から新型コロナウイルス、大雨、猛暑、台風と大変なことが続きました。寝屋川市にはお住まいの地域に数々の公園があります。縮こまった心と体を解放しに外へ出て歩いてみませんか。駅前の寝屋川せせらぎ公園、二十箇用水路と友呂岐悪水路を一本にまとめ旧水路を整備した緑道のある友呂岐緑地、マラソンやスポーツをする人々が集まる淀川河川公園、市役所近辺の初本町公園、大雨時の河川の流量調整のために作られ、普段はイベントなども開催される打上川治水緑地、寝屋川墓地公園、寝屋古墳と運動場がある寝屋川公園、萱島には市民グラウンドやスポーツ施設・アスレチック総合遊具がある南寝屋川公園、深北緑地。香里園には三ツ池の自然を残した成田公園、住宅地の中で市民の憩いの場になっている田井西公園など。水分補給の飲料を持って、お気に入りの場所を見つけ、風のささやき、木々のざわめき、草の匂い、花の色、鳥のさえずりを感じてください。



街の耳より情報
...調理器具編...

編集後記

金魚を飼い始めました。水草を入れたり、エサを選んだりと世話をしています。ポロポロと眺めていると、かわいらしくて心が和みます。最初は10匹で、少し減って寂しく思っていたら子どもが生まれて賑やかになりました。