

食べるネットなな通信

NO.37



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/>

2022 年 11 月発行

私たちの主食「米」について調べました。



米の主成分は炭水化物、消化によってブドウ糖に分解され身体を動かす、脳のエネルギー源となります。茶碗1杯のご飯のエネルギーで体重60kgの人なら約1時間半歩くことができます。脂質は少なく、日本人が摂り過ぎている食塩は含まれていません。

●米の最新情報
米には様々な品種がありコシヒカリが有名です。外食や中食の増加に合わせて、冷めてもいい品種やカリー、寿司、リゾットなどそれぞれの料理向けの品種が開発されています。

●米の消費量は？
私たちが日本人の米の消費量は一貫して減少しています。1962年のピーク時には1人1年あたり約118kgでしたが2020年には約50kgとなり、この60年間で半減しました。

●米の価格は？
日本は多くの食品を海外から輸入しています。ロシアのウクライナ侵攻、急速な円安などで電気やガスなどの光熱費、ガソリン代に加えて多くの食料品が値上がりしています。特に輸入に頼っている小麦の値上げで、小麦粉製品のパン、麺、菓子類の価格が、家畜の工サ代高騰で乳製品の価格が上がっています。米はほぼ100%国産です。米の販売価格は長期的には低下傾向です。米を買ってご飯を炊いた場合、お茶碗1杯のご飯あたりの米の値段は約30円と割安です。

●米の栄養は？
米1合（約150g）を炊くと、茶碗2杯（約350g）のご飯となります。茶碗1杯（ご飯約175g、米1/2合）の栄養を左に示します。

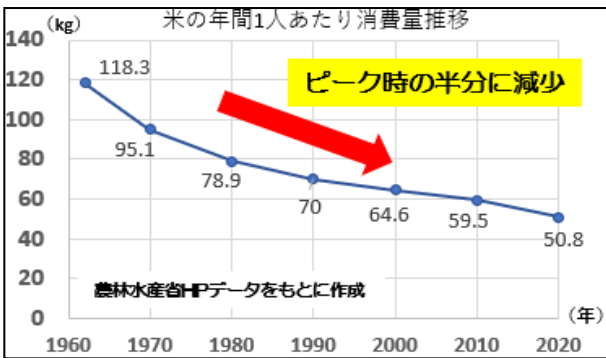
エネルギー	270 kcal
炭水化物	65.0 g
たんぱく質	4.4 g
脂質	0.5 g
食塩相当量	0.0 g

米を購入して家庭で炊飯することが減り、ご飯として中食で弁当やおにぎり、外食で寿司や丼ぶりなどを食べる機会が増えています。

農林水産省の調査によると、ほぼ毎日ご飯を食べている人の割合は20代が最も多くなっています。意外なことに若い世代は米の消費に抵抗がなく、中高年は米の消費を控える傾向です。

米を輸入して家庭で炊飯することが減り、ご飯として中食で弁当やおにぎり、外食で寿司や丼ぶりなどを食べる機会が増えています。

米を輸入して家庭で炊飯することが減り、ご飯として中食で弁当やおにぎり、外食で寿司や丼ぶりなどを食べる機会が増えています。



私たちが特定非営利活動法人ななクラブは、適塩推進事業に取り組んでいる寝屋川市保健所と協働し、子育て世代の家庭における適塩を推進する目的で「適塩レシピ」を開発しました。また継続的に独自の広報誌「食べるネットなな通信」を作成・配布していることが評価され、第6回大阪府健康づくりアワード地域部門奨励賞を受賞しました。「適塩レシピ」は手に入りやすい肉、魚などの材料

大阪府では、自主的・主体的な健康経営や、健康づくり活動の奨励・普及を図ることを目的として「大阪府健康づくりアワード」を実施し、積極的に健康づくり活動を行っている団体を表彰しています。

私たちが特定非営利活動法人ななクラブは、適塩推進事業に取り組んでいる寝屋川市保健所と協働し、子育て世代の家庭における適塩を推進する目的で「適塩レシピ」を開発しました。また継続的に独自の広報誌「食べるネットなな通信」を作成・配布していることが評価され、第6回大阪府健康づくりアワード地域部門奨励賞を受賞しました。「適塩レシピ」は手に入りやすい肉、魚などの材料

平成17年から発行している「食べるネットなな通信」は1号あたり約70部を作成し、市内の施設や健康教室で市民に配布しています。正しくわかりやすい健康栄養情報を発信して、これからも地域の皆さんの健康をサポートします。

第6回健康づくりアワードのサイトはこちら



活動報告 大阪府健康づくりアワード 受賞

地域部門 奨励賞を受賞しました



水のひもとどり

機能強化型 認定栄養ケア・ステーションに認定されました！

2021年、ななクラブは日本栄養士会より「機能強化型認定栄養ケア・ステーション」の認定を受けました。「栄養ケア・ステーション」は、食・栄養の専門職である栄養士・管理栄養士が所属している地域密着型の栄養支援の拠点で、全国356か所が認定を受け、栄養に関する相談をはじめ多様なサービスを展開しています。この中で医療や介護の栄養管理ができる拠点として約40か所が「機能強化型認定栄養ケア・ステーション」に選ばれ、ななクラブもその中の一つとして認定を受けました。高齢化が進む現在、医療や介護が必要な状態になっても住み慣れた地域での生活が続けられるよう他の専門職と連携して地域の皆さまの栄養のサポートを続けていきます。



これからも地域の食事・栄養サポートの拠点として活動していきます。

<お問合せ>

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

ことのほか暑さが厳しかった今年の夏も終わり、「ポテロ展」を観に秋の気配を感じた。京都の美術館へ出かけました。フェルナンド・ポテロの作品は描くものすべてがふくらんでいるのが特徴で、人、動物、果物、楽器などすべてがポリュームたっぷりです。大阪の御堂筋沿いにふくよかな彫刻があるので、ご存知の方もいらっしゃるでしょう。

今回、私が訪れた「ポテロ展」は絵画の写真撮影が可能で、多くの人が展示された作品をスマートフォンで撮っていました。写真を撮っている人がいると、観光地での写真撮影と同じように、撮影の邪魔にならないように遠慮して撮り終えるのを待つこと

となり、自由な鑑賞が妨げられて少し煩わしく感じました。画像で撮っておけば、後で拡大して細かい筆遣いや細部の輪郭を見ることができるといった利点はあるのですが、中には、すべての作品を写真に撮っている人や、作品に背を向けて絵の前に立ってポーズを取り、自分が映っている人がいて驚きました。美術品である人物画や静物画を背景に友人とピースサインをした写真を撮るのは、美術鑑賞ではなく美術品のコラボ体験でしょうか。作者のポテロは自分の書いた絵が写真撮影の背景になるとは思っていなかったでしょう。これも新しい美術館の楽しみ方なのでしょうか。



そのうちに、メタバースでアバターが有名な絵画の中に入り込み、絵画に描かれた人物と対峙したり、風景画の中を散歩する日がくるかもしれません。一方で美術館へ出向いて本物を自分の目で観ると、図録やポスターでは分からない作品の大きさ、色彩を体験することができ、作品によって自分の心が動かされます。デジタル技術が進歩しても、本物を自分の目で観る機会は失いたくないと思います。(みず)

変わりいなり寿司

<材料>8個分

- いなりあげ(味付け)・・・8枚
- ご飯・・・・・・・・・・茶碗軽く2杯(240g)
- 鶏そぼろ
- 鶏ひき肉・・・50g
- しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- 枝豆(解凍したもの)・・・16粒
- 卵・・・・・・・・1個
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- 油・・・・・・・・・・小さじ1

<作り方>

- 鶏そぼろを作る。
鶏ひき肉とaをフライパンに入れ菜箸でかき混ぜながら中火でそぼろ状になるまで炒る。
 - 炒り卵を作る。
割りほぐした卵にbを入れ、フライパンに油を引き卵液を流し込み菜箸でかき混ぜながら中火で炒る。
 - ご飯を8等分にし、いなりあげに詰める。
 - ③の上に鶏そぼろと炒り卵をのせ、枝豆を飾る。
- 1個分(エネルギー107kcal、たんぱく質4.3g、食塩0.3g)



ご飯で軽食

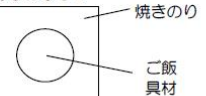
ご飯で手軽にできる軽食2品です。家族の休日、イベントで作ろう！



おすすめポイント
いつものいなり寿司に具材をのせて華やかに！きれいに具材を飾りつけて楽しみましょう。

ポイント

具材は汁気の少ないものなら何でもOK！
いわし缶詰+チーズ+大葉、焼き鳥缶詰+目玉焼き+レタスなど、いろいろはさんでみましょう！



ケチャップライスおにぎらず

<材料>1個分

- ご飯・・・・・・・・茶碗軽く1杯(120g)
- ケチャップ・・・大さじ1
- コーン・・・・・・・・20g
- 焼きのり・・・・・・・・全形1枚
- 卵・・・・・・・・1個
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- 油・・・・・・・・小さじ1
- ベーコン・・・・・・・・1枚
- サラダ菜・・・・・・・・2枚(レタスでもよい)



<作り方>

- ポウルにご飯とaを入れて混ぜる。
 - 卵焼きを作る。
割りほぐした卵に塩を入れよく混ぜる。中火で卵焼き器を熱して油を引き、卵液を流し込む。表面が固まってきたら半分に折り、さらに半分に折って焼く(1/4の大きさ)。
 - ベーコンを半分に切って、卵焼きの横で焼く。
 - サラダ菜は洗って水けをふく。
 - まな板に焼きのりを置いて①の半量を中央に乗せ、ご飯→サラダ菜→卵→ベーコン→サラダ菜の順で重ね、残りの①をのせる。
 - 焼きのりの四隅を折り、全体を包む。合わせ面を下にしてしばらく置き、焼きのりがなじんだら包丁を中央に入れて半分に切る。縦半分、対角線上に半分など切り方はお好みで。
- 1個分(エネルギー428kcal、たんぱく質13.5g、食塩1.7g)

お散歩日より



最近、古墳ブーム？寝屋川市内にも多くの古墳があります。中でも石宝殿(いしのほうでん)古墳(国指定史跡)は、明日香村の鬼の俎(まないた)・雪隠(せっちん)古墳と同じ構造の非常に珍しい墓室をもつ7世紀の古墳で生駒山地からのびる丘陵に築かれました。巨大な花崗閃緑岩(かこうせんりょくがん)という硬い石をくり抜いて「石槨(せっかく)」と呼ばれる死者を葬る部分が造られています。石槨は上面を平坦に加工した底石(下石)の上に直径3m、高さ1.5mの内部をくり抜いた蓋石を重ねたものです。石槨の前には板石が立てられ羨道(せんどう)と呼ばれる通路部分を造っています。7世紀ごろには奈良県の飛鳥地域や大阪府羽曳野市・太子町・河南町に集中して天皇・皇族や側近が葬られていると考えられる古墳が築かれており、同じ時期に北河内地域で唯一築かれた石宝殿古墳は、かなりの有力者が葬られたと考えられます。誰が埋葬されたのか興味がわいてきます。

街の耳より情報

調理器具編

「みじん切り器」



面倒なみじん切りが手軽にできる「みじん切り器」を紹介いたします。フードチョッパーやブンブンチョッパーと呼ばれています。

容器に玉ねぎや人参などの野菜を入れ、ハンドルを数回引くだけでみじん切りができるアイテム。電源は必要なく手軽に時短料理が可能です。これを使えば、キッチンを汚すこともなく、包丁嫌いな方も楽しく調理ができ、レパトリも広がりそうです。

値段は安いものでは3000円程度から販売されており、手ごろな価格の商品で、しっかりみじん切りができます。機会があれば、ぜひお試しください。

編集後記

私たちが管理栄養士は食へることが大好きで、料理を作ることも好きな人が多く、私も忙しくても季節の新鮮な食材でのおかず作りが楽しみです。しかし家族が外出して作った料理を食べてくれる人がいない日は、なぜか作る気がせず、惣菜を買ってくるなど簡単な食事で済ませることもあります。

人間の祖先のサルが木から降りて二足歩行を始め、自由に使える両手で食料を持ち帰る仲間と食へ物を分け合って進化してきたそうです。管理栄養士の料理好きは太古からの名残でしょうか？

