

食べるネットなな通信

NO.38



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/>

2024 年 1 月発行

●「調理」について考え
てみましょう
年末、年始は親しい友
人やご家族と様々な料
理を楽しまれたことで
しょう。ご馳走を作るプ
ロセスである「調理」に
ついて、方法別に特徴と
栄養をまとめました。
同じ食品でも調理法
が変われば出来上がっ
た料理の栄養価は異な
ります。同じ調理法に偏
らず、調理で甘味、塩味、
酸味、苦味、旨味の五味
を組み合わせて食事を
楽しみましょう。



本年もどうぞよろしく願い申し上げます

煮る



調味料の入った煮汁
と材料を100℃までの温
度で加熱、調味する調理
法で、肉じゃがや筑前煮
のように複数の食品を
一緒に煮ることで、味、
香り、成分が混じり合っ
て、おいしくなります。
食品のうま味などに水に
溶ける成分が煮汁に溶
け出すことがあります。
味がしみ込んだ煮物は
おいしいですが、煮物は
かりのおかずでは食塩
を摂り過ぎになるので
注意が必要です。

揚げる



多量の油脂の中で食
品を加熱する調理法で、
高温になった食品から
水分が蒸発し、かわりに
油が吸収されます。カラ
ッと揚がった天ぷらや
フライは食欲をそそり
ますが、他の調理法に比
べてエネルギーが高く
なります。

焼く



鉄板やフライパンか
ら熱を伝えたり、熱源か
らの熱を食品に直接当
てたり、オーブンで熱を
充てる調理法。食品の表
面温度が上がるとアミ
ノ酸と糖類によるメイ
ラード反応が起こり、こ
んがりとした焼き色と
香ばしい香りが生まれ
ます。こんがり焼けたス
テーキの味と香りは格
別です。焼き過ぎると焦
げて苦味物質ができる
ので、注意が必要です。

炒める



熱した鍋で少量の油
によって短時間で高温
加熱する調理法で、均一
に火が通るように切り
方や鍋に入れる順序を
工夫しましょう。食品の
表面が油の膜でおおわ
れるので、色や味が保た
れ、栄養成分の損失が少
ないです。脂溶性（油に
溶ける）ビタミンの吸収
が高まります。

蒸す



水蒸気で加熱する調
理法で、食品の全方向か
ら加熱できるので、まん
べんなく加熱すること
ができます。アツアツに
蒸しあがった肉まんや
茶碗蒸しは寒い季節の
ご馳走です。煮物のよう
に成分が溶け出すこと
はなく、食品のおいしさ
が食品に閉じ込められ
ます。蒸している途中で
味付けはできません。

茹でる



多量の水やお湯の中
で食品を加熱する調理
法。野菜の和え物は下ご
しらえで色よく茹でて
アクを抜きます。茹でる
ことで乾麺は吸水して
でんぷんが糊化、イモ類
は軟らかくなり、魚介類
や卵はたんぱく質が固
まります。温度と時間を
調節することで半熟卵
や温泉卵を作ることが
できます。

活動報告

「栄養ワンダー2023」

8/4 栄養の日

8/1→8/7 栄養週間!!



日本栄
養士会では、
すへての
人々の健康
維持・増進
を目的に、8月4日を栄養
の日、8月1日から7日
までを栄養週間としていま
す。毎年この期間、地域の
皆さんと管理栄養士・栄養
士とが一緒に栄養について
考えるイベント、日本栄養
士会主催の「栄養ワンダー」
が全国各地で開催されてい
ます。今年は「たのしく食
べる、カラダよろこぶ」を
テーマに、全国各地で様々
な催しが行われました。
私たち特定非営利活動法
人ななクラブは7月23日
寝屋川市民会館で「とれな
りなか寝屋川子ども食堂」

と協働し、「栄養ワンダー
2023」を実施しました。参加
した子どもと保護者、ボラ
ンティアなど80名余りの
皆さんに、ななクラブ管理
栄養士から給食のない夏休
み中の食事や栄養の大切さ
についてお話しをし、栄養
をたのしむコツをまとめた
「栄養ワンダーブック」な
どの資料と協賛企業からの
提供品を配布しました。
栄養講話の後、食事をし
ている子どもたちからは
笑顔があふれ、皆と一緒に
食べる食卓、バランスのと
れた食事に心が満たされ
ることがよくわかりまし
た。「栄養ワンダー2023」を
通して、食事への感謝とこ
もに毎日食べるものが自分
の身体を作っていくと考え
るきっかけになればと願っ
ています。

ななクラブは、これから
も正しくわかりやすい健康
栄養情報を発信して、地域
の皆さんの健康をサポート
していきます。



水のひもろい

つどいの広場「きしゃぽっぽ」にて 栄養士講座を実施しました！

つどいの広場は寝屋川市内に5か所あり、0歳からおおむね3歳未満のお子さんと保護者の方が利用できる施設です。施設ごとに様々な講座や季節の行事などの催しが行われています。今年度は、その中の一つ、つどいの広場「きしゃぽっぽ」で、ななクラブの管理栄養士による栄養士講座を全5回実施しました。

乳幼児期は、離乳食など食に関する様々な悩みがあります。栄養士講座では参加者の月齢に合わせて離乳食の基本、幼児食やおやつなどの講話をした後、参加者の皆さんと悩みを共有して、管理栄養士という専門家の立場からアドバイスをしました。また、参加の皆さんが自身の経験を話すことで、お互いに交流する場となりました。参加して下さった皆さんからは、離乳食について知ることができ、同じ立場の保護者と悩みを共有できてよかった、毎日の子育てに安心感を得ることができたなどのご感想をいただきました。

「きしゃぽっぽ」の講座や行事については、寝屋川市広報、寝屋川市ホームページでご確認ください。



日配品と呼ばれる消費期限が短い食品や惣菜の値引きを、人工知能(AI)が判断するという新聞記事を読みました。これまでも夕方のスーパーマーケットやデパートの地下食料品売り場では、惣菜や生鮮食料品の値引きが行われ、仕事が遅くなった帰りに、すぐに食べられる惣菜や弁当が値引きされているとありがたく、私もその恩恵にあずかっていたことがあります。

これまでではその日の売行きや天気予報を参考にし、売り場の担当者の経験で値引きのタイミングや値引き率を決めている店が多かったようです。新しい「AI値引き」は過去の販売情報や天気予報をもとに客数を

予測して売れ残りを出さずに売り上げをアップするそうです。このように価格を需要に応じて変動させるのは、ダイナミックプライシングと呼ばれ、利用者が多い時期の料金が高くなる航空運賃やホテルの宿泊料などではすでにお馴染みの仕組みです。これが食品の販売にも導入される動きがあり、自動販売機での飲み物の価格が、購入者が減る夜間に安くなるというニュースも見ました。様々な分野にAIが活用され、食品ロスが削減され、売り上げもアップするのは期待が持てますが、一方で多くの人々が自動販売機の冷たい飲み物が欲しくなる暑い季節、ペットボトルや缶ジュースの価格が上がるのは困り

ます。自動販売機で夜間に買う人が増えることで、作る人運ぶ人、商品やつり金を機械にセットする人に負担がかかるのも困ります。私は夕方に馴染みの魚屋へ行くと、自分が魚屋ならどれが売れたらうれしいか...と想像して買い、その日の夕食の献立を変更することがあります。AIの情報量には及びませんが、ささやかな人間力でAI値引きが及ばない個人商店が商売を続けてくれることを応援したいと思います。(みず)



レンジでおかき

- <材料>
- 切り餅.....1個
 - しょうゆ.....大さじ1/2
 - 砂糖.....小さじ1
 - 七味唐辛子.....お好みで
 - 青のり.....お好みで



- <作り方>
- ①餅を12等分に切る。
 - ②クッキングシートを敷いた耐熱皿に、2cmほど間隔を空けて①を並べ、ラップをかけて600Wで3分加熱する。
 - ③しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、ジッパーがついた保存袋に入れる。
 - ④③に粗熱が取れた②を入れ、全体になじませる。お好みで七味唐辛子や青のりをかける。

餅1個分(エネルギー135kcal、たんぱく質2.7g、食塩1.3g)

おいしい!簡単! お餅をアレンジ

お餅を使ったレシピ2品です。余ったお餅を美味しく食べよう!



おすすめポイント
あっさり味がお好みの方は、②の餅が熱いうちに塩や黒コショウをまぶすだけでもおいしいです!

ポイント
餅を小さく切って入れることでモチモチとしたおこわ風になります。米にだしと調味料を加えたら、具材は混ぜずに上に置くようにします。セットしたら、すぐに炊飯しましょう。

お餅で五目おこわ風

- <材料>4人分(2合分)
- 米.....2合(300g)
 - 切り餅.....1個(50g)
 - ごぼう.....1/4本
 - 人参.....1/4本
 - 油揚げ.....1/2枚
 - しいたけ.....3枚
 - 鶏もも肉.....100g
 - だし.....1と3/4カップ(350ml)
 - A しょうゆ.....大さじ1
 - みりん.....大さじ2



- <作り方>
- ①米は洗米して30分浸水してざるに上げる。
 - ②餅は12等分に切る。ごぼうは皮をこそげ取ってさがきにする。人参と油揚げは細切り、しいたけは石づきを取って細切りにする。鶏肉は2cm角に切る。
 - ③炊飯器に①の米とAを入れ、②を上に乗せて炊飯する。
 - ④炊きあがったら全体を混ぜる。
- 1人分(エネルギー381kcal、たんぱく質12.3g、食塩0.9g)



お散歩日より

寒い時だからこそ体を動かして散歩してみませんか。今回は、新寝屋川八景に選ばれた「淀川河川公園」をご紹介します。「淀川河川公園」は、淀川河口部から桂川・宇治川・木津川が合流する三川合流部までの約37kmの河川敷を敷地とする広大な河川公園です。寝屋川市には、淀川に沿って佐太西地区・仁和寺野草地区・太間地区・点野野草地区・木屋元地区があります。それぞれの地区に野球場、テニスコート、パターゴルフコース、グラウンドゴルフコース、ゲートボール場、サッカー・ラグビー場など異なる運動施設や家族で楽しめる芝生広場、四季折々の花が咲くお花畑などがあり、自然がいっぱいの中でスポーツやレジャーを楽しめる公園になっています。またウォーキング、サイクリングで利用される方も多く、近隣住民の健康づくりに役立っています。この公園から眺める夕暮れの景色は素晴らしく、寝屋川を代表する景観の一つです。

街の耳より情報
...調理器具編...

編集後記

「まな板シート」

今回、ご紹介する「まな板シート」は、食材を切る時にまな板に敷いて使う薄いシート状の便利アイテムです。自由に大きさをカットできるものや、安価で複数枚セットになったものがあります。これを使うと、まな板へのおい移りや着色を防ぐことができるので、出まわりのまな板よりも、キや豚カツをカットしても、まな板が油でベトベトにならず、サツと盛り付けられます。生肉や魚などを切る時の食中毒対策にも使えます。また、自由に曲がる為、食材を切った後、フライパンやボウルへ移動が楽々行えます。上手に使えば、衛生的で調理の時短にもつながります。ぜひ、お試しください。

お散歩日よりご紹介した「淀川河川公園」を若い頃に歩いたことがあります。車の通らない広い河川敷で、お天気が良く、次々に景色が変わって、気が付いたら寝屋川から大阪市内の毛馬まで散歩していました。天神橋で食事をして、帰りは電車に乗りました。その楽しかった散歩の様子を実家で話したら、父は交通費がないから歩いたのかと心配して、後からこっそりタクシー代を渡してくれようとしたことを思い出しました。目的もなく歩く習慣がなかった父と歩いてみたかったです。

