

NPO 健康栄養支援センター設立につきましてのご挨拶

NPO 健康栄養支援センター代表 諏訪 淳子

平素より、皆様方には、当センターの主旨、活動理念をご理解頂き、大変なご支援、ご協力を賜り、誠に感謝申し上げます。

NPO 健康栄養支援センター(HNS)は、管理栄養士・栄養士が中心となり、食生活を通して、人々の健康増進と栄養状態の向上・改善、地域福祉の推進のため、2011年4月1日に設立致しました。

はや3ヶ月が経過致しました。

つくづく、多くの方にとって、健康や栄養への関心の高さを肌で感じます。私たち管理栄養士、栄養士がしなければならない使命を感じずにはられません。

現在 HNS は、栄養士会員数が 60 名を超えました。多くの管理栄養士、栄養士が立ち上がり、皆それぞれ仕事や学業に励みながら、時間や知恵を生み出し、いきいきと活動をしています。

その貴い活動の姿に心を打たれ、感謝の気持ちと感動の喜び、そして多くの奇跡ともいえる使命を、日々感じさせて頂くことができます。

さあ、これからです。

大きな目標、明日の希望、今日の自身の活動、そして今...何かしたいことがある!何かしたいが何をしたいかわからない...でも社会の為、栄養業界の為、そして自分自身の為にしてみたい...など、人それぞれ思いは様々です。

私たちは、社会活動を通して、お一人お一人の技術、知識、経験の向上、自己実現、夢への踏み台、スキルアップ等々にこの団体の活動がお役に立てればと思っています。

又、一般会員の皆様方、HNS の主旨をご理解頂き、新たにご入会頂き、誠にありがとうございます。

会員の皆様やご家族様また、周りの方々の健康増進の為、HNS が少しでもお役に立てますよう、全力で取り組んでまいります。

まだまだ、卵の団体ではございますが、温かく見守って頂き、存分にご活用頂きますよう、お願い申し上げます。

今後とも、ご理解、ご支援宜しくお願い申し上げます。

開催予定の栄養講座&料理教室

7月10日(日)	おしゃれて簡単♪夏バテ予防イタリアン	定員(32名)	場所(クレオ大阪中央)	講師(高野 光)
7月30日(土)	夏休み企画 野菜でスイーツ 親子クッキング教室	定員(16組・32名)	場所(クレオ大阪中央)	講師(飯塚 幸)
8月27日(土)	今こそお腹スッキリ♪メタボリックシンドローム予防料理	定員(32名)	場所(クレオ大阪中央)	講師(加藤 里奈)
9月10日(土)	マラソンランナーのための食事と栄養講座【第1回】	定員(32名)	場所(クレオ大阪中央)	講師(岡田 あき子)
9月16日(金)	頑張るママへのご褒美 体に優しいランチ&お話し会	定員(15名)	場所(阿倍野区民センター)	講師(平尾 千文)
9月17日(土)	孫と一緒に懐かしおやつを作ろう	定員(16組・32名)	場所(クレオ大阪中央)	講師(伊丹久子/畑山納緒)
10月22日(土)	マラソンランナーのための食事と栄養講座【第2回】	定員(42名)	場所(クレオ大阪中央)	講師(岡田 あき子)
10月26日(水)	女子力UP! 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理 (第1回)	定員(26名)	場所(クレオ大阪中央)	講師(諏訪 淳子)
10月30日(日)	ワンコンロ楽ちんクッキング	定員(26名)	場所(クレオ大阪中央)	講師(西川 侑里子)



NOW!! ~ING!!



現在 HNS にはスタッフを除いて、およそ 60 名の会員の登録があり、料理教室や講習会の他、様々な活動を企画・実施しています。

管理栄養士試験対策講座

ベテラン講師陣による集中講義で、管理栄養士国家試験合格を目指しましょう！

場所：天王寺区民センター

時間：13:00～17:00(約 4 時間)

参加費：学生 1000 円/回 社会人 2000 円/回 (資料代含)

日程と内容

8月21日(日)	満員	生化学・基礎栄養学Ⅰ	12月18日(日)	募集中	公衆栄養学
9月18日(日)	募集中	食べ物と健康	1月29日(日)	予定	応用栄養学
10月9日(日)	募集中	生化学・基礎栄養学Ⅱ	2月19日(日)	予定	栄養教育論
11月20日(日)	募集中	臨床栄養学	3月4日(日)	予定	給食管理論

栄養指導

・小児科での栄養指導

5月から月2回実施中です。

・病態栄養相談

潰瘍性大腸炎の方の献立作成などの栄養指導を予定しています。

・外国人を対象とした栄養相談

国際医療情報センター(AMDA)からの依頼で、英語による栄養相談を予定しています。



食育活動

・イベント開催

西淀川区子ども子育てプラザの依頼で、9月に3歳くらいまでの子どもを持つ親を対象に、小児肥満などのテーマを取り扱う食育イベントを行う予定です。さらに、12月には親子クッキングを開催予定です。

その他の活動

・飲食店への献立提供

栄養を考慮したメニューを考案してカフェに販売するなど、献立のマネジメントを行います。

・10月8日(土)大阪城ホールにて開催されるヘルスジャンボリーに HNS が参加することになりました。スポーツ部を中心に、スポーツ栄養関係の展示や個人カウンセリングを予定です。

・ボランティア情報紙「COMVO」2011年7月号に HNS が掲載されました。

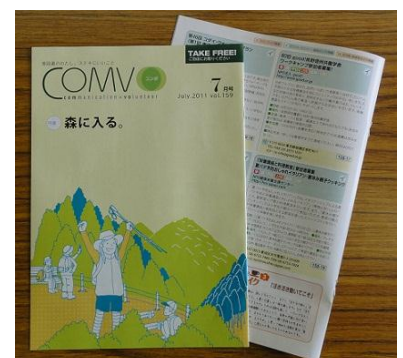
紹介

人手が欲しい会社・団体さまへ

いろいろな知識・技能をもった栄養士・管理栄養士をご紹介します。ご連絡ください。



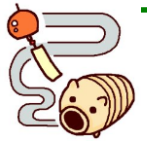
HNS の食育パンフレット



COMVO2011年7月号



今日この頃…



「今日この頃…」は、季節にまつわる食事や栄養のお話をお届けするコーナーです。初回の今回は、HNS 顧問である尾立純子先生にお話しして頂きました。

7 月によせて

今年は、ことのほか暑い夏になるかもしれません。冷房が思うように使えないからです。昔はどのように冷たさを求めていたかと言いますと、家屋自体が風の通りが良かった、コンクリートではなく熱を吸収する道路であった、というように生活の中で涼を得られるようなこともありました。それでも暑い夏には、体を冷やす食べ物を摂取していました。西瓜(すいか)、なすび、トマト、きゅうり、果物など、水分の多い夏野菜は、体を冷やす効果があります。

夏の冷房の利いた部屋での作業では、汗をかかず、本来の体温調節機能がうまく働きません。特に女性に冷房病が多いのは、冷えた環境であるうえに、あっさりして体を冷やす食事を取ることが多くなるからです。

今年の夏を乗り切るには、大いにいい汗をかいて身体の機能を働かせるとともに、夏野菜のサラダをたっぷりとって体を冷やすことがいいかもしれません。

(尾立純子)

土用の丑の日

夏になると、汗をかいて、消耗が激しくなります。そんなときには、無性に鰻が食べたくくなります。体が欲しているのかと思うほど、かば焼きの香ばしさが、のどの奥から湧いてきます。そんな経験はあおりではないでしょうか？

江戸時代に平賀源内が土用の丑の日に鰻のかば焼きを食べることを広め、今の時代まで残っているのはとても



理にかなっているからでしょう。消耗した体には、ビタミン A、B₁、B₂ の多い鰻が、とっておきの食材です。

かば焼きは、関西ではまずはたれに浸けた直火焼きですが、関東では一度焼いてから蒸してまた焼くので、ふんわりとしています。関西は腹開き、関東は背開きで、捌き方も違います。治療食で塩分注意の人には、たれにつけない白焼きを使います。



ところで、「胡瓜のうざく」の「う」は鰻の事で、肝吸い(鰻の肝臓)と食べれば、夏バテの体もしばらくは元気になるでしょう。

(尾立純子)

学校だより

~今日のえいせん~

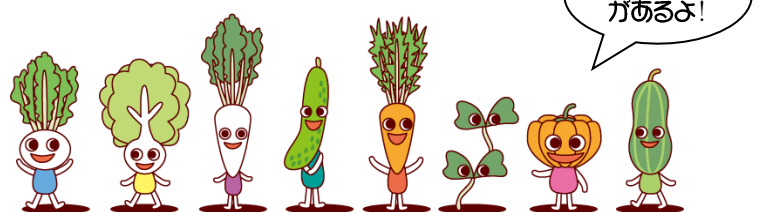
◆栄養専門学校も新年度を迎え、4月に63回生が入学しました。5月にはオリエンテーションとして、1、2年生全員と教員で京都に行き、市内散策や七味唐辛子の調合体験をして交流を深めました。

た卒業生 44 人のうち 22 人(50%)が合格しました。栄養士養成施設の合格率全国平均が 14%という難しい試験にも関わらず、高い合格率となっており、卒業生の奮闘が目立つ結果となりました。

◆2年生が授業の一環として、献立立案から調理、配膳まで自分たちですべて行う給食実習が、5月から始まりました。慣れない大量調理に苦労しながらも、毎回工夫を凝らした料理を提供しています。

◆6月から、2年生は小学校実習が始まり、それぞれの実習先で、実際の給食現場や授業を経験しています。9月までに、あと2か所、社会福祉施設と病院においても実習があります。

◆3月に行われた管理栄養士国家試験の結果、受験し



学校の様子をもっと詳しく知りたい方！ホームページも作っています。ぜひ一度ご覧ください。
ホームページ URL <http://www.eonet.ne.jp/~eisen/index.htm>



料理にもユニバーサルデザインを ～食材ピクトグラムの必要性～



日本の色々な文化が広く世界に知られるようになり、訪日される方々の目的も多様化しています。その目的としては、歴史古い寺社がある「京都」、その対極にある「秋葉原」などの観光がすぐに思いつきますが、2009年までは「ショッピング」で日本を訪れる方が1位でした。ところが、翌2010年から「食事」が1位となっています。今や「すし、天ぷら、ラーメン」だけでなく日本の食を海外の人に知っていただくチャンスです。また、レストランの評価で知られるフランスのミシュランガイドの東京編が2007年に発行され、ついで日本の主要都市のガイドが発行されたことから、日本での食事を楽しみにしている方が増えてきたことは間違いありません。

その観光客の中にはオーガニック食材しか口にしない人、色々なベジタリアン、食物アレルギーを持っている人、食のタブーがある人などがいます。そこで、我々は単に美味しい料理の提供だけではなく、その料理の材料についての情報を提供することが必要となってきています。現在、国内のレストランなどでは、メニューにカロリーや栄養、アレルゲンなどについての情報を提示しているところが多くなりました。しかし、それらの情報の多くは日本語で書かれていたり、英語表記であっても提供する情報の範囲が限られているのが現状です。情報不足により、日本食をまったく食べられなく、残念な思いをした海外の観光客が大勢いることは簡単に推

測できます。もてなす私たちは、そのようなことが起こらないよう適切な情報を提供する必要があります。しかし、海外の観光客がどのような情報を必要としているか分からず、言葉の問題が大きな障壁となり、いくら情報を提供したいと思ってもなかなか簡単で適当な方法が見つからないでいました。

そこで考え出されたのが、**ピクトグラム**です。ピクトグラムとは、「絵文字」「絵単語」などと呼ばれ、何らかの情報や注意を示すために使用されている視覚記号で、言語に制約されずに内容の伝達を直感的に行うことができます。もっとも有名なピクトグラムは非常口を示すピクトグラムです。

これを用いて、ショーケースの料理サンプルやメニューに使っている食材などの情報を示すことで、多くの海外の方々が安心して食事をとることができるようになる可能性があります。食材ピクトグラムは色々な団体から提案があり、国内の統一がまだされていません。たとえば、2010年にアジア太平洋経済協力会議の際に6つのホテルで試験的に導入された食材ピクトグラムが、NPO法人「**インターナショナル**」から提案されています。この食材ピクトグラムはアレルギーや食のタブーに限った14種類だけですが、その食材ピクトグラムの利用は、海外から日本の食事を楽しみにしてきた方々に多くの福音をもたらすものといえます。

(中間昭彦)

🍷🍷🍷🍷 ボランティアスタッフ募集のお知らせ 🍷🍷🍷🍷

HNS では、講習会や料理教室などの各種企画のお手伝いしていただけるボランティアスタッフを募集しております。年齢や資格・経験は不問です。健康や栄養に興味をお持ちの方！まずは登録をお願いいたします！
詳しくは HNS のホームページ <http://hns-japan.com> をご覧ください。

編集者のつぶやき (編集後記)

毎日毎日厳しい暑さが続いておりますが、ようやく会報第1号を完成させることができました...！
自他共に認める“締切が近付いてこないとする気を出せない人間”の私にとって、“何でもハイペースで進める人間”の諏訪代表からの要求がハードに感じられる時も確かにありました。しかし、代表の厳しくも温かい眼差しと、栄養専門学校の方のご協力のおかげで完成を迎えることができたのです...！今はただただ感謝の気持ちでいっぱいですよ。代表！

さてさて、第2号の発行は9月を予定しておりますが、もっともっと紙面を充実させていかなければいけないと強く感じております。というわけで、今後いろいろな方に原稿や企画へのご協力をお願いさせていただくことになるかと思っております。...未熟者の私ではございますが、ぜひぜひご協力よろしくをお願いいたします。(えみたん)

発行

〒53537-0013
大阪市東成区大今里南1-1-23 ノアーズアーク今里駅前609号

NPO 健康栄養支援センター

TEL 06-6753-7486 FAX 06-6753-7424
E-mail nutrition@hns-japan.com
ホームページURL <http://hns-japan.com>

HNS

Health Nutrition
Support Center