

ニーズを掘り起こし、その先へ

大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校 学校長 山本 攻

料理番組、料理雑誌、レシピ集、料理に関する情報が氾濫しています。世の中には、情報を欲しいという人がたくさんいる、つまり、料理をしたいという大きなニーズが存在しているのです。このニーズには、主に個人主宰の料理教室が応えようとしていますが、この種の教室はある期間通う必要があり、ちょっと手軽に学びたいという人には対応できていません。このため、何かのイベントで〇〇料理教室という催しがあると多くの人が集まるのです。しかし、手軽に料理を学ぶというニーズは社会に発信されないで、ニーズがあることが見え、社会の中で潜在化しているのです。

また私たちは、食事を取ることに、健康の維持、疾病の予防、体力の向上など、様々なことを求めています。これに対応し、肥満や生活習慣病の予防には食生活を見直す必要があることや、アスリートの体力向上には栄養に考慮した食事に効果があることなどが知られてきて

います。これらの情報は、多数を対象としたマスコミや雑誌からの提供が通常で、個人個人のニーズに沿うような情報提供は少ないのが現状です。自分が必要な情報を選択し、それを学ぶというニーズが確実に存在していますが、これも社会の中で潜在化しているのです。

これら潜在するニーズは、適切なサービスが提供されるまでは、顕在化することはありません。ここでは、二つの潜在的ニーズを示しましたが、食や栄養についてまだまだ潜在化しているものがあると思います。

これからの業務に必要とされるのは、潜在しているニーズを顕在化させていくことです。

HNS は、常にチャレンジ精神を持って、眠っているニーズを掘り起こし、多くの人々から喜ばれるサービスを提供されることを期待します。そして、この仕事に栄養士が携わっていることをアピールし、栄養士の社会的な認知度を高めてください。

開催予定の栄養講座&料理教室

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(40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)

11月13日(日) 焼酎レッスンと絶品手作りさつま揚げ

定員(26名) 場所(クレオ大阪中央) 講師(中間 昭彦)

11月16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2回)

定員(26名) 場所(クレオ大阪中央) 講師(諏訪 淳子)

12月4日(日) おせち料理に挑戦! 家族おまいの健康いっぱい♪大豆ヘルシーおせち

定員(26名) 場所(クレオ大阪中央) 講師(尾立 純子)

12月14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3回)

定員(26名) 場所(クレオ大阪中央) 講師(諏訪 淳子)

2012年1月7日(土) 冬休み企画 親子クッキング「中華点心をつくらう」

定員(午前・午後それぞれ9組) 場所(東成区民センター) 講師(佐伯 孝子)



NOW!! ~ING!!



現在 HNS にはおよそ 100 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)	終了	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15日(日)	募集中	応用栄養学
10月9日(日)	募集中	生化学・基礎栄養学Ⅱ	2月12日(日)	募集中	栄養教育論
11月20日(日)	募集中	臨床栄養学	3月3日(土)	募集中	給食管理論

栄養指導

- 11月：大阪市生野区社会福祉協議会にて手話サークル主催 **聴覚障害者向け栄養講座**開催予定
- 12月10日(土)**：阿倍野区主催の**食育イベント**に参加します。テーマは「生活習慣病」。運営メンバーを募集しています。ご興味のある方は(特に、特定保健指導・栄養指導経験者は歓迎)企画案だけでも結構ですので、HNS 加藤 (rina.kato@hns-japan.com) までご連絡ください。
- 小児科での栄養指導：5月から月2回実施中です。
- 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

食育活動

- 9月22日(木)**：大阪市西淀川区こども子育てプラザ/ 保護者向け**食育講座**「つつい」を開催
- 11月12日(土)**：キッズプラザ/ 大阪市学校給食協会主催 **なにわっ子クッキング** 協働開催
- 12月10日(土)**：大阪市西淀川区こども子育てプラザ/**親子クッキング教室**開催
- 12月11日(日)**：兵庫県 JA あいおい/**親子クッキング教室**開催
- 大阪市住之江区子ども子育てプラザにて**親子クッキング教室**を開催予定

その他の活動

- 9月23日(金)**：マイドーム大阪で開催される東日本大震災支援「**大阪から元気を届けようチャリティバザール** (大阪から元気を届けよう実行委員会主催・大阪市等後援)」に参加します。
- 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** (大阪市主催)に参加します。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行います。
- HNS のメンバーと大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校の学生で**東日本大震災栄養応援プロジェクト** (ENP)を立ち上げました。
- 大阪市民の健康づくりを応援する情報紙「**すこやか PARTNER つうしん**」2011年6号に HNS が掲載されました。
- 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。



すこやか PARTNER つうしん
2011年6号



今日この頃…



秋の味覚

暑い日はまだ続きますが、季節は少しずつ変わり秋がやってきます。

秋は実りの季節、たくさんの旬の味覚が味わえ、美味しいものが揃います。夏バテした体を癒して、元気を取り戻すには“旬”のものを食べ栄養を摂るとよいでしょう。

旬には“走り”、“盛り”、“名残”と3つあります。走りは初物など出始め時、盛りはまさに出盛りで一番美味しい時、名残は盛りを過ぎ、時期的に終わりごろと、少しずつ変わっていく季節を大切に作る日本独特の食の楽しみ方です。普段の献立にもこの3つの旬を取り入れてみると、食材の取合せや調理方法など、工夫する楽しみが増える

と思います。

ついつい食べすぎてしまい、胃袋が秋バテとなつては元も子もありません。秋鱧、松茸、秋茄子、戻り鰹、秋刀魚、鯖、きのこ、里芋、さつま芋など、季節を感じながら上手に食べて、秋の味覚を味わいましょう。

(佐伯 孝子)



お月見

農作物の収穫が終わると、五穀豊穡を感謝しているような祭が行われます。農作業は月の暦を利用して行っていましたから、その年取れた食べ物をお供えて、お月様に感謝し、そして来年の豊作をお願いしていました。

中秋の名月にあたる、旧暦 8 月 15 日(新暦 9/7 頃から 10/7 頃の間)の十五夜は、その時期に採れる里芋を供えることから「芋名月」、その 1 ヶ月後の旧暦 9 月 13

日(新暦 10/5 頃から 11/4 頃の間)の十三夜は、豆や栗を供えることから「豆名月」「栗名月」とよばれ、両方のお月見をすることがよしとされています。

今年は十五夜が 9 月 12 日、十三夜が 10 月 9 日。十五夜はちょうど満月になります。お団子や秋の草花、果物なども揃えて、ゆったりときれいな月を楽しんでみてはいかがでしょうか。

(佐伯 孝子)

学校だより

～今日のえいせん～

◆7 月下旬から始まった前期試験も終わり、栄養専門学校も夏休みに入りました。

1 年生は、12 月に行う保育所、幼稚園への食育活動に向けて、いろいろな準備を始めています。

2 年生は、校外実習として、6 月の小学校に続き、8 月上旬に社会福祉施設へ、8 月下旬から 9 月上旬に病院へ行き、貴重な経験を積んでいます。

◆栄養士を目指している方へ向けて、毎年行っている体験入学ですが、今年は 7 月 30 日と 8 月 9 日に行いました。各日、17 名の参加があり、遠くは九州からも来られました。食品の色に関する模擬授業のあと、午後からは参加者の希望により、調理実習・コンピューターを用いた栄養価計算の体験・食品学実験の 3 コースに分かれて、それぞれ体験してもらいました。体験後記入してもらったアンケートでも感想は良好でした。

◆卒業生の書いたレシピ本が出版されます。

今年度の箱根駅伝で優勝を果たした早稲田大学競走部の専属管理栄養士を務める 55 回生の福本健一さんが、『早稲田大学競走部のおいしい寮めし』という本を出版します。10 月 1 日(土)主婦の友社から発売されるので、ぜひチェックして下さい！

早稲田大学競走部の
強さの秘密は
ごはんにあった！

ビタミン・ミネラル豊富な副菜を2品

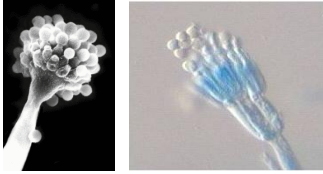
受験も部活も仕事も、
突破する力を育てるのは
おいしいごはんと愛情です。

2011年関東
インカレ総合優勝！
第87回箱根駅伝
総合優勝の勝負めし公開！

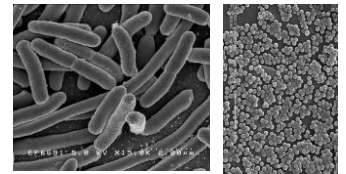
レシピ
140種



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>



カビ vs 細菌 ～ カビについて正しい知識を持ちましょう ～



大阪市立環境科学研究所 カビ博士 濱田 信夫

カビは日常生活でしばしば目にし、食品でもごく一般的な苦情原因の一つと言えます。しかし、カビは食中毒の原因にならないためか、一般の人も、食品の製造や販売に関わる人も、カビについて正しい知識をもっていない場合が多いと言わざるをえません。細菌とカビを混同している場合も多く見受けられます。

カビが生える条件は、まず湿っていることです。生鮮食品にカビは生えないでしょうか？ 生えるはずですが、理屈はそうであっても、実際にはそうなっていません。生鮮食品に生える場合には、カビにとって常に細菌との生存競争が待っています。非常に湿って栄養分の多い食品では、カビのほとんどは生長の速い細菌に負けてしまうのです。あるいは、細菌がカビより先に繁殖して、多くの場合は悪臭を放ちます。その段階で腐った生鮮食品を捨ててしまうでしょう。もし、そこで捨てるのを数日間我慢すれば、3、4日で生長の早いクモノスカビやアオカビなどが生えてくるのです。カビは細菌より生長が遅いから、生鮮食品のカビ苦情がほとんどないのです。

一方、保存食品と言うのは、乾燥させることによって、あるいは塩漬け、砂糖漬けすることによって、細菌の生育を抑えたものです。しかし、細菌を抑えるのに成功した保存食品

も、必ずしもカビを抑えるのに成功するわけではありません。十分乾いていなかったり、塩漬けでも塩分量が不足すると、カビが生えます。ゆえに、食品のカビ被害は、生鮮食品より保存食品に多く見られるのです。

あるホテルで、開業 10 周年記念に配ったロールケーキにカビの生えていた事件が起きたことがあります。顧客に配るようにロールケーキを約 1000 本用意したそうです。ちょうど夏の出来事でした。ケーキを作った後、冷蔵庫に入りきらなかったため、エアコンの効いた会議室に置いていたそうです。1週間で配り終わる予定でした。しかし、配り始めてから3、4日経った頃から、ケーキにカビが生えていると言う苦情が次々に舞い込んだそうです。調べてみたら、配達する前のケーキからもカビの生えたものが次々に見つかりました。ケーキのパティシエは、3、4日経てばケーキにカビが生えることを知らなかったようです。細菌に関する知識のある人は多いのですが、食品に生えるカビに関してはあまり知られていません。近年、冷凍冷蔵庫などの保存設備が進歩したために、カビなどの微生物被害に対する備えを忘れてしまったのかも知れません。パンの他、甘い菓子パンやロールケーキなども、常温に3、4日置いておけばカビが生えて来るのは当たり前と考えることが大切です。

🏠🏠🏠 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を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)

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。みなさんはどんな夏を過ごされたでしょうか？どこかへ旅行に行った方もいれば、仕事ばかりだった方もいるかもしれません。私たち HNS では、7月から8月にかけて、3回の料理講習会を行いました。まだまだスタートしたばかりということで、準備も当日もスタッフはバタバタ状態です。が、参加して下さった皆様やスタッフ全員の協力のお陰で、なんとか毎回無事に終えることができています。中には「また参加したい」とおっしゃって下さる参加者の方も！いやはや嬉しい限りです。…このように、料理講習会以外にも HNS ではたくさんの企画が進行中！スタッフの暑い、いや、熱い夏は、まだまだ続きそうな予感です。(ちょっとうまいこと言ってみました) (えみたん)

発行

〒537-0013

大阪市東成区大今里南1-1-23 ノアーズパーク今里駅前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