

HNS 国際部 Report

日本の食文化を伝えていくことも国際部の分野。 今後は飢餓の実情を伝える国際協力にも参加予定。

HNS国際部 部長 ダニエル純子

HNS 国際部 部長として

「ダニエル純子です」と自己紹介すると「どちらの国の方ですか?」と言われることもあります。私は横須賀育ちで、この名前になったのは国際結婚をしてから。もともと外国の食と関わる機会は多く、小学生の頃から米軍基地内のレストランなどでスパイスやハーブのきいた料理をよく食べていました。

就職して大阪に移り住んでからも、インド・フィリピン・ペルー・カリビアン・タイ・アメリカ・カナダなどの友人が多く、外国人家庭で料理を習い、食べる機会も多かったんです。栄養士としては、フードサプリメント会社、病院、フィットネスクラブ、料理教室などを経て現在は、保健指導、食育講座、レシピ作成などを行っています。縁あってHNSに参加後、昨年より国際部部長を務めています。

現在の HNS 国際部

基本的な活動内容・方針は以下の通りです。

- ① 日本在住の外国人の方の栄養や食事指導・相談。
- ② 世界の食文化を知り、世界の味や料理法を学ぶ。
- ③ 日本の食文化について学び、伝えていく。
- ④ 世界の食糧事情や飢餓の現状を伝えていく。

ただし、①の依頼はそれほど多くありません。というのも、自国の食事スタイルを大切にされている方が大半だからです。そこで現在は③をメインに活動中。具体的には、日本の旧家での餅つき体験や黒豆収穫ピクニックを実施し、喜ばれました。

これからの HNS 国際部

現在、予定している活動は以下の通りです。

- ① 国際交流イベント「しきじカフェ (10/26 大阪市立総合学習センター 予定)」で、外国人の方向けに日本の箸文化についての講習会を開催。



- ② 国連 WFP (World Food Programme) の世界食糧計画を支援する NPO 法人「国連 WFP 協会」と協力し、パネル展などで世界の飢餓状況を子供たちに伝えていく活動を実施。
 - ③ 「世界のハーブ・スパイスの使い方・楽しみ方」、「世界の飲み物お茶を学ぼう」や「世界の果物を食べ比べ学ぼう」などの講習会を実施
- これ以外にも、やりたいことがあれば月 1 回のミーティングで自由に提案できるので、活動の幅を広げていく可能性は十分あります。

HNS 国際部のメンバー

ユニークで楽しいこと、美味しいものを食べるのが大好きという人が集まっています。海外留学経験者、海外旅行好き、バイリンガルも多く、外国や日本の食文化、飢餓状況などに興味を寄せるなど、参加の動機は様々。もちろん、関西弁オンリーの方も。HNS 国際部では、栄養士メンバーを随時募集しておりますので、興味をもたれた皆さまの参加をお待ちしています！

初夏が旬の新ごぼうがおいしい季節♪
香りとみずみずしさを味わいましょう

ごぼう

牛蒡



旬カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
新ごぼう												
ごぼう*												
若ごぼう												

*一般的なごぼう(滝野川ごぼう)

新ごぼう▲

一般的に「ごぼう」といえば、晩秋から秋にかけて収穫される長さ1m前後の「滝野川ごぼう」のことをいいます。新ごぼうはそこまで大きく育てず初夏に収穫されたもので、やわらかく、上品な香りが特徴です。また関西では2~3月が旬の

「若ごぼう」も春の味覚として親しまれています。ちなみにごぼうの「根」が食べられているのは日本と韓国だけと言われています。外国の方に振る舞う時は、「根っこを食べさせるなんて!」と不愉快に思われないよう注意したいものですね。

栄養成分と機能成分

食品名	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	β-カロテン	α-トコフェロール	食物繊維
	(mg)						(μg)	(mg)	(g)
ごぼう	320	46	54	0.7	0.8	0.21	1	0.6	5.7
だいこん	230	24	10	0.2	0.2	0.02	0	0.0	1.4
たまねぎ	150	21	9	0.2	0.2	0.05	1	0.1	1.6
にんじん	280	28	10	0.2	0.2	0.04	9100	0.5	2.7
れんこん	440	20	16	0.5	0.3	0.09	3	0.6	2.0
キャベツ	200	43	14	0.3	0.2	0.02	50	0.1	1.8
ほうれん草	690	49	69	2.0	0.7	0.11	4200	2.1	2.8

表の値は可食部100gあたり
「日本食品標準成分表 2010」参照

栄養成分

多くの方がごぼうから“食物繊維”をイメージします。その歯ごたえの良さはまさしく食物繊維によるものです。ほうれん草の2倍も含まれています。その食物繊維の6割は不溶性食物繊維(主にセルロースとリグニン)です。大腸の働きを促します。残り4割は水溶性食物繊維(主にイヌリン)です。食後の血糖値の急激な上昇や、コレステロールの吸収を抑制します。

ごぼうは根菜ですので、ほうれん草などの葉菜と異なりβ-カロテンが含まれていません。しかし、高血圧を予防するカリウム、骨を作るカルシウム、ヘモグロビンの原料となる鉄が豊富に含まれています。さらに、味覚減退を予防する亜鉛や血液を作るときに必要な銅も多く含まれています。

機能成分

ごぼうを切ってそのままにしておくと、切口は黒褐色に変色します。これはごぼうに豊富に含まれるポリフェノール的一种であるクロロゲン酸が、ごぼう自身に含まれる酵素(ポリフェノールオキシダーゼ)によって変化したものです。クロロゲン酸はコーヒーにも含まれています。抗酸化性を持っており、近年、発がん抑制、高血圧抑制作用などが報告されています。また、アルクチゲニン^①は抗腫瘍作用を持つ可能性が示されています。

漢方・生薬としてのごぼうは食欲増進、胆汁分泌促進、発汗利尿に効き目があるとされていて、適量を煎じて服用されています。



ごぼうとじゃがいものアンチョビ入りガレット

ガレットはフランス語で丸く焼いた料理のこと。カリッとちっとした食感がポイントです。



材料 (1枚分)

じゃがいも (メークイン)	1個 (約90g)
ごぼう	1/3本 (約30g)
アンチョビ	1尾
小麦粉	大さじ1
こしょう	適量
オリーブ油	小さじ2
パセリ	適量

作り方

1. じゃがいもは皮をむいてなるべく細いせん切りに。(水にさらさないこと)。ごぼうは笹がきにして水にさらす。
2. アンチョビは細かく刻む。
3. 1と2の水気を切り、アンチョビと小麦粉、こしょうを加え、じゃがいもがしんなりするまで混ぜる。
4. フライパンにオリーブ油小さじ1を入れて熱し、3を入れて形を整える。
5. ふたをして弱めの中火で蒸し焼きにする。
6. 焼き色がついたら裏返し、フライパンのふちからオリーブ油小さじ1をかけ、フライパンをゆすってなじませ、蒸し焼きにする。
7. 両面にこんがり焼き色がついたら完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー	… 206kcal
たんぱく質	… 4.5g
脂質	… 8.9g
炭水化物	… 26.5g
食物繊維	… 3.1g
食塩	… 0.6g

MEMO

- じゃがいもは水にさらさないこと。
- オリーブ油は2回に分けて加えると両面こんがり。
- アンチョビの代わりにコンビーフを使っても◎。

Information

2013年度の**一般会員**を**募集**しています。

- 応募〆切: 2013年5月末
- 年会費: ¥3,000-
- 会員期間: 2013年4月～2014年3月1年間
- 特典:
 - ・栄養講座は通常¥2,000が一般価格ですが、会員になると¥1,500で受講頂けます。
 - ・栄養講座1回無料券(¥1500相当)がついています。
 - ・隔月で発行しています会報「HNSジャーナル」をご自宅へお届け致します。
 - ・HNSオリジナル食品加工品を特別価格でお求め頂けます。
- 申込方法: ホームページ(下記参照)の一般会員申込ページよりお申込み下さい。

HNS主催栄養講座の収益金の一部**国連 WFP**への**寄付**について

2013年6月から開催しますHNS主催栄養講座の収益金の一部は国連WFPに寄付し、飢えに苦しむ人々への食糧支援活動に役立てられます。寄付金額は講座により変動します。寄付金の報告は随時、ホームページで掲示致します。

活動報告

- 3/15 読売新聞 子どもニュース欄「**おやつ 時間と量を考えて**」平尾 千文(食育子ども栄養部 部長)の記事が掲載
- 3/26 栄養講座「**春休み企画 親子で楽しくパン作り～アレルギーっ子も大丈夫！卵・牛乳・バターなしの米粉を使ったパンやデザート作り～**」(クレオ大阪中央)を開催
- 4/4 **栄養指導** 医療法人雲勢会 竹中小児科に講師を派遣
- 4/18
- 4/11 親子食育クッキング「**手造りイチゴジャムに挑戦**」(4/11)と子ども食育クッキング「**春キャベツの甘みを感じよう**」(4/13)を住之江区子ども子育てプラザで開催
- 4/13



親子で楽しくパン作り

編集者のつぶやき
-編集後記-

今月号からHNSジャーナルを担当させていただきます、R.Sです。10年以上、雑誌を作る仕事をしていましたが、現在は栄養士の勉強中。先輩や先生方のお力添えをいただきながら、少しでも役に立つ情報をお届けしたいと思います。誌面に関してのご意見、ご感想などは、下記のe-mailアドレスまでお送り下さい。よろしくお願いいたします。(R.S)

HNSでは講習会・料理教室などを行っています。実施予定の講座、参加者募集中の講座については、講座案内チラシや、HNSホームページをご覧ください。

(一社)健康栄養支援センター

HNS Health
Nutrition
Support center

ホームページ <http://hns-japan.com>

〒537-0013

大阪市東成区大今里南1-1-23-609

TEL 06-6753-7486(平日11～17)

FAX 06-6753-7424

e-mail nutrition@hns-japan.com



すこやか大阪21

(一社)健康栄養支援センターは大阪市健康増進計画「すこやか大阪21」の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」として活動しています。