

HNS 食育・子ども栄養部 Report

子どもの体と心の栄養をサポートする

HNS 食育・子ども栄養部長 平尾 千文

私たちは、主にこどもたちや親子でのクッキング、小児科での栄養指導などの活動を行っています。多種多様な知識や経験をもったメンバーが活動しており、中には子育て真っ只中のママ栄養士がたくさんいます(もちろん、それ以外にも熱心に活動してくれているメンバーもいます)。子育ての経験を活かしながら、実践的な情報を発信していきたいと切磋琢磨しています。とはいえ、女性は結婚や出産などの環境の変化によって、仕事への関わり方が変化することも多々あるもの。どのように栄養士という仕事と関わっていくか... お互いの悩みを相談し合う場面も多く、リアルトークに盛り上がったりと楽しく活動しています。

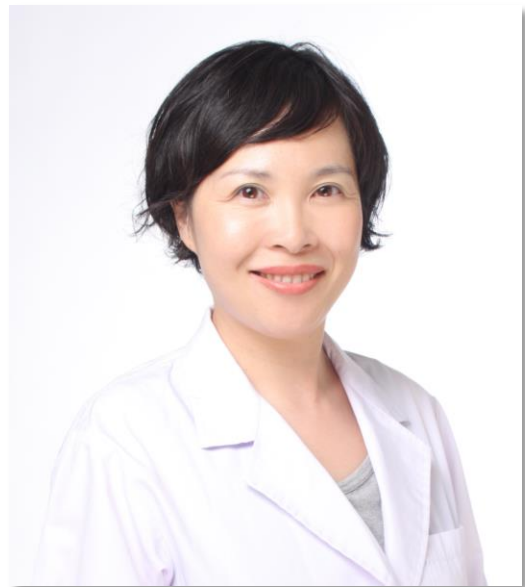
私自身も2人のこどもを育てながら、毎日悪戦苦闘中。子育て中の栄養士仲間の言葉や頑張る姿に日々励まされています。現在、栄養士として活躍されている方も、栄養士の卵さんたちも、できるだけ長く栄養に関わっていて欲しい。そんな願いを込めながら、ママ栄養士さんたちの栄養に対する想い、仕事への関わり方をご紹介したいと思います。栄養との関わり方は様々です。岐路にたったとき、参考にさせていただけたらうれしいです。

HNS のママ栄養士たち

■**松岡真琴**: 現在、子育てと仕事の両立を目指し、フリーになって1年半ほどが経ちます。保健センターの離乳食講習や乳児相談などのお手伝い、乳幼児を持つお母さん向けに食育活動をしています。子どもだけではなく、私たち大人も健康のためにも「食」が大切なことを伝え、『日本の子どもはごはんのみそ汁ですくすく育つ』を広めていきたいです。

■**根岸加数代**: クッキング、栄養指導、講座など、一つ一つをこなしていくたびに、大きく成長していることを自ら感じています。二人の子どもも小学生になり、これから本格的な栄養士活動のスタートです。栄養士という仕事は、一生、勉強です。色々な経験プラス、知識を生かし、食育のプロを目指したいと思います。

■**吉田由子**: 出産を機にフリーの管理栄養士/フードコーディネーターとして活動しています。現在は、キッチンメーカーやレシピサイトの制作会社と契約し、レシピ制作を中心に仕事をしています。今後



は、仕事を通じて得た経験や子育ての経験を活かし、無理なく家庭で実践できる食育を提案していきたいと考えています。

■**太田由佳**: 栄養士として勤務していましたが、出産のため退職し、7年のブランクを経て再就職。お客さまから生の声を頂きながら仕事をするのは、充実感がありました。現在は、母校で助手として働いています。これからは、今の子供たちの食事の現状を把握した上で、食べ物との関わり方などを学び、発信していけたらいいなと思います。

■**木下麗子**: 委託給食の栄養士を経て、現在は外食企業の本社事務をしながら、特定保健指導などを行っています。自身の出産育児を通して、食事の大切さを改めて感じ、栄養士としての活動を再開しました。今後も食事を楽しむことを幅広い世代に伝えていきたいと考えています。

これからの食育こども栄養部は...

活動時間の多様化、栄養士の卵の学生さんたちとコラボ、一人一人のスキルアップなどなど、課題はたくさんありますが、まずは私たちと一緒に活動したいメンバー大募集です。今回はママ栄養士にスポットをあてましたが、ご紹介した以外にも素敵な栄養士さんがたくさんいらっしゃいます。興味がある方は部長のご連絡ください。お待ちしております！

夏の「土用しじみ」もおいしいけれど、
身が締まった「寒しじみ」は特においしい

しじみ

蜆



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

「たくさんに 箸が骨折る しじみ汁」と江戸時代の川柳にあるように、しじみといえば小さい貝の代名詞として古くから使われてきました。ことわざも多く、「しじみ干より法螺貝(ほらがい)一つ」は、小さなしじみを千個集めても法螺貝の用をなさないという意で、役に立たないものをいくら集めても何の役にも立たないことの例え。「しじみで海をはかる」は、小さなしじみで大海の水の量を測るのは所詮無理な話で無駄な労力をいう。「内に居る時の蛤(はまぐり)・外に出た時のしじみ」は家にいる時は威張っているが人前に出ると意地がなくなり小さくなることで、「内弁慶の外仏」と同義語、などなど。

また滋養強壮や肝臓にいい食べ物としてもよく知られており、「しじみ売り 黄色なつらへ 高く売り」という川柳からも、江戸時代からしじみが黄疸にきくということが知られていたことがわかります。

栄養成分と機能成分

食品名	カルシウム	マグネシウム	鉄 亜鉛 銅			ビタミン B ₂	ビタミン B ₁₂
			(mg)				
しじみ	130	12	5.3	2.1	0.42	0.25	62.4
あさり	66	100	3.8	1.0	0.06	0.16	52.4
はまぐり	130	81	2.1	1.7	0.10	0.16	28.4
かき(養殖)	88	74	1.9	13.2	0.89	0.14	28.1
ほたて貝 貝柱	7	47	0.2	1.8	0.04	0.07	2.0
あわび	20	54	1.5	0.7	0.36	0.09	0.4
さざえ	22	54	0.8	2.2	0.39	0.09	1.3

栄養成分

多くの貝類には、骨や歯を構成したり、種々の体内の酵素が働くために必要なカルシウムやマグネシウムが豊富に含まれています。鉄、銅、葉酸、ビタミン B₁₂ は赤血球を作るために必要な栄養成分ですが、しじみは鉄、銅、ビタミン B₁₂ が他の貝類より多く含まれており、貧血予防に最適な食材です。亜鉛は身体の種々の機能が正常に動くために必須です。不足すると味覚障害を引き起こしてしまいます。ビタミン B₂ は皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養成分です。貝類には、ヒトの肝臓や筋肉に存在する貯蔵エネルギー源であるグリコーゲンが多く含まれています。「一粒で 300m のパワー」と宣伝されたキャラメルの由来になっていることをご存知の方も多くおられると思います。

機能成分

貝類は多種のアミノ酸やコハク酸を多く含んでおり、これらが貝類の旨味になっています。特にしじみには **タウリン** やアミノ酸の一種である **オルニチン** が多く含まれています。タウリンは体や細胞を正常状態に保つ機能を持つほか、うっ血性心不全および肝炎に対しての有効性が示されています。オルニチンは脂肪代謝を促進するとか、疲労を軽減するなどといわれていますが、科学的な情報が不十分なようです。



しじみの炊き込みご飯

しじみの出汁で炊くから、エキスも身もどちらも摂れて栄養満点！お好みの具をいれてめしあがれ。



材料 (2 合分)

米	2合
しじみ	300g (むき身で約50g)
水	2カップ
しょうが	1/2片
みつば	1/2束
{ 酒 しょうゆ みりん 塩	大さじ2
	大さじ1
	大さじ1/2
	小さじ1/2
きざみのり	適量

作り方

- ① 米は研ぎ、30分ザル上げしておく。
- ② しじみは砂抜きし、殻と殻をこすり合わせて流水でよく洗う。鍋にしじみと水を入れ沸騰させ、アクを取りながら口が開くまで火にかける。しじみの出汁をこし、盛付け用のしじみを少し残して、それ以外は殻から身をはずす。
- ③ 釜に米と調味料、しじみの出汁を水量のラインまで入れ、しじみのむき身と細長く刻んだしょうがを入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、1cm幅に刻んだ三つ葉をまぜ込む。
- ⑤ きざみのり、盛付け用のしじみを乗せて完成。

■砂抜き

ボールにザルをはめてなるべく重ならないようにしじみを入れ、1%の塩水をしじみの頭が少し出る程度まで入れます。(ザルをはめるのは、吐いた砂や排泄物をまた吸い込まないようにするため)夏は3時間、冬は6時間ほど暗い場所に置いておきます。

栄養価 (1 人分)

エネルギー	…293 kcal
たんぱく質	…5.8 g
脂質	…0.8 g
炭水化物	…60.7 g
食塩	… 1.4 g

MEMO

- ・人参、ごぼう、きのこ、薄揚げなどを入れると華やかに。
- ・三つ葉が苦手なら、青ねぎや、あさつきもおすすめです。
- ・しじみの佃煮を使うと、調味料を使わず簡単にできます。

平成 25 年度 管理栄養士国家試験対策講座 (全 3 回) **開催中!**

勉強を始めてはみたけど、何から手をつけていいかわからない。あるいは勉強を始める余裕がなくて先延ばしになってしまっているあなたに、国試対策のノウハウと国試で多くの教科に求められる知識をわかりやすくお教えます。半年間でどんな風に勉強を進めていけばいいか迷っているなら、まずはこの講座で勉強を始めるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか? お申込みは HNS のホームページから。

終了 「生化学・基礎栄養学」9月28日(土) 13:00~16:50 /授業料: ¥3,000-

終了 「人体の構造と機能及び疾病の成り立ち・臨床栄養学」12月23日(祝) 9:30~16:50 /授業料: ¥5,000-

第3回 「主要3科目の総復習と予想問題」2月8日(土) 9:30~16:50 /授業料: ¥5,000-

場所: 天王寺区民センター(会議室)

定員: 20~30 名

活動報告

- 11/15・27 パナソニックセンター主催: **マンスリーCooking**(グランフロント大阪南館 2F)に講師を派遣
12/11・19
- 12/7 阿倍野区保健福祉センター主催: **あべの健康づくりイベント SKIP** (阿倍野区役所)に参加
- 12/7 管理栄養士・栄養士会員向け講習会「**生化学**」(大阪市総合生涯学習センター)を開催
- 12/12・19 医療法人雲勢会 竹中小児科に講師を派遣
- 12/15 美容栄養講座&料理教室: カラダの内側から艶美人 肌の冬対策 「**シワ・たるみ・乾燥対策レシピ**」(あべのハルカス)を開催
- 12/15 パン&ハーブの栄養講座: 「**ワインに合うディナーに食べたいパン作り**」(あべのハルカス)を開催



あべの健康づくり
イベント SKIP



シワ・たるみ・
乾燥対策レシピ



ワインに合うディナーに
食べたいパン作り



編集者のつぶやき
-編集後記-

寒い日が続きますね。冬は体がカチコチになるので好きではありませんが、おいしいものが増えるのだけはうれしいです。カニ、ブリ、牡蠣、ゆず…。どれも鍋に合うものばかり。好きな具材をぽんぽん放り込めばできるうえ簡単でおいしいし。今回、取り上げたしじみも鍋にぴったりなので、ぜひ使ってみてください。(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>

〒538-0044

大阪市鶴見区放出東3丁目14-12

TEL 06-6180-5738

FAX 06-6180-5748

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。