

活躍する栄養士

第7回

子どもの健康と命を守る

社会福祉法人 なみはや福祉会 山之内保育園 管理栄養士 宮本 靖子さん

現場で輝かしい活躍をされておられる栄養士を紹介。今回は小さな命を守り、育てている保育園に長年勤務されておられる宮本 靖子さんにお話をうかがいました。保育園での食育が推進されている昨今、いろいろな食育活動を通して、園児の「食を営む力」を培っておられます。

保育園で栄養士として長く勤務されておられます。保育園で働く栄養士のやりがいは?

栄養士として保育園に勤務している以上、「美味しい給食を作る」ことが責務だと思っています。そうした生活の中で、自身が考案・調理した食事を食べて、元気に成長してゆく子どもの姿を間近で見ていると、大きなやりがいを感ずりますし、私自身も子ども達からパワーを貰っています。特に、離乳食開始時期から入園している子供が卒園していく姿をみると、「私もこの子達のように成長せねば」と感慨深い気持ちになります。また、保育園に勤務する栄養士は、子供の偏食を改善する役割を担っています。入園当初は苦手な食材だらけだった子どもでも、ほとんどの食材を食べられるようになって卒園していきます。好き嫌いを克服していくのと同時に、他の物事に対しても積極性が上がったり、自信がついたりしている姿を見ると陰ながらその手伝いが出来ことを嬉しく感じます。

小さな園児たちの食事を作るにあたって苦労されている点や気を付けている点は?

食事を提供する仕事をしている以上つきまとう不安ですが、自分の作った食事を口にした人間が命を落とすかもしれない可能性はゼロにはなりません。衛生管理を徹底し、食中毒防止に努めること、アレルギーを持った園児に代替え食を用意し、職員全体の連携を強め、誤食によるアナフィラキシー防止に努めることで、そのリスクを限りなくゼロに近づけることに努めてはいますが、供食者が自分で判断のつかない幼い子どもである以上、その緊張感他は職場よりも高いのではないかと思います。

園児たちに食べ物の大切さをどのように伝えていきますか?

食育活動としては菜園活動により、食物の収穫に時間と手間暇がかかることと愛着を感じてもらった



り、秋鮭や鰯等の大型の魚の解体ショーに見学等を通して、生物と食物の連続性を感じてもらえる機会を設けたりしていますが、一番は日々の給食によるところが大きいと思います。昆布とかつおで出汁を取り、薄味で、国産の旬の食材を使った食事を、まずは食べてもらうところから始めて、徐々に頂きます、ごちそうさまを言う習慣や、箸の使い方の練習や、食べ物の絵本や三色栄養の話、エプロンシアターを通して、食べ物は自分の体の素になるお話をしています。

食習慣の形成時期である乳幼児期の子ども達への昼食とおやつ提供や、食育活動等の関わりを通して、子ども達に心も身体も健康になり、ワクワクする体験と、大人になってからも心に残る、幸せな時間の思い出の一端を担うことが出来れば幸いであるという気持ちで日々働いています。



実は春が旬のニラ。春先に伸びた葉はやわらかくて香りが強くておいしい！

ニラ 韭菜

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
ニラ			■	■	■	■	■	■	■			
花ニラ					■	■	■	■	■			
黄ニラ		■	■									



年中いつでも出回っているニラですが、旬は今。ひとつの株から3回収穫でき、初回の一番刈り、つまり春が一番おいしいのです。なお写真の青ニラのほかに、やわらかくて甘く淡い香りが特徴の黄ニラや、花茎と若い蕾を食べる花ニラなど、味や見た目が異なるニラがあり、様々な料理に使われます。

ニラの生産高が全国1位の高知県には「ニラ塩焼きそば」というご当地グルメがありますし、全国2位の栃木県・宇都宮で有名な餃子にはニラが欠かせません。黄ニラの生産高が全国1位の岡山県には、そのシャキシャキ感を活かした黄ニらばら寿司や黄ニラの握りがあるのだとか。

料理の主役にしても脇役にしてもおいしいニラを、今年はぜひ旬を感じながら味わってみてください。

栄養成分と機能成分

食品名	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	β-カロテン (μg)	ビタミンB ₂	ビタミンB ₆ (mg)	パントテン酸	ビタミンC	食物繊維 (g)
にら	510	48	3500	0.13	0.16	0.50	19	2.7
花にら	250	22	1100	0.08	0.17	0.42	23	2.8
黄にら	180	15	59	0.08	0.12	0.38	15	2.0
葉ねぎ	220	54	1900	0.09	0.12	0.24	31	2.9
わけぎ	230	59	2700	0.10	0.18	0.21	37	2.8
根深ねぎ	180	31	14	0.04	0.11	0.14	11	2.2
キャベツ	200	43	49	0.03	0.11	0.22	41	1.8

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

ニラは緑黄色野菜の一つで、高血圧を予防するカリウム、骨を作るカルシウム、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB₂やB₆、食後の血糖値急激な上昇やコレステロール吸収を抑制する食物繊維、活性酸素を除去しガンを予防すると言われていたβ-カロテン、表には示していませんが生体膜を構成している脂肪酸の酸化を防ぐトコフェロールも豊富に含まれています。ビタミンC、β-カロテン、トコフェロールは抗酸化ビタミンと呼ばれており、活性酸素によるがんや生活習慣病などを予防すると考えられています。

機能成分

ニラを刻むとアリイナーゼという酵素の作用によって硫黄を含むスルフィド化合物が生成されます。その一つにニンニクの香りの成分として知られているアリシンがあります。アリシンは加熱すると、ビタミンB₁と結合し、体内へ吸収しやすい脂溶性のアリチアミンになります。アリチアミンは体に吸収されると、エネルギーを作るために必要なビタミンB₁として機能します。つまり、ニラはニンニクと同じように疲労回復にうってつけの食材です。タマネギ、ネギ、ラッキョウでも同じ酵素によりスルフィド化合物ができますが、アリシンは作られないのでビタミンB₁の吸収を高めることはありません。しかし、生じるスルフィド化合物には抗動脈硬化作用、抗血栓作用があることが示されています。



さわらの香り焼き

シャキシャキとした食感とニラの香りが爽やかな、春の訪れを感じられる一品です



材料 (2人分)

さわら	2切れ
ニラ	15g
漬け地	
酒	大さじ1
味醂	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
卵白	大さじ1
ゆず皮	適量

作り方

- ① さわらは一口大に切る。塩をふって臭みを取り、漬け地に2時間ほど漬ける。
- ② ニラは繊維に沿って千切りにしたものを2~3cm長さに切る。
- ③ ①のさわらをペーパータオルにのせて水気を切り、魚焼きグリルで腹面から5分ほど焼く。
- ④ 裏返して2分ほど焼いたらいったん取り出し、皮面にはけで卵白を塗り、ニラをまぶす。
*卵白を塗るのはニラがさわらから落ちないようにするため。
- ④ ふたたび魚焼きグリルに戻して、30秒から1分くらい焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、ゆず皮をあしらう。

栄養価 (1人分)

エネルギー	136kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	7.1g
炭水化物	1.3g
食塩	0.4g

MEMO

ニラの千切りはこげやすいので、目を離さないように！ニラが焼けたら火をとめるので、のせるタイミングを見極めるのがポイントです。

Information

HNS 放出事務所 開設 !!

皆様の豊かな食生活と健康に役立つバラエティに富んだ講座・講習会を開催します。

詳しくは HNS ホームページ(<http://hns-japan.com>)をご覧ください。
今後の HNS の活動にご期待ください。



活動報告

管理栄養士国家試験対策講座(全 3 回)が終了しました。

2013 年 9 月から開催してきました管理栄養士国家試験対策講座が好評のうちに終了しました。本番は 2014 年 3 月 23 日(日)、受験者の皆さん、頑張ってください!!

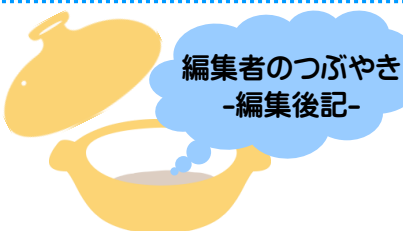
- 4/16 三重県津商工会議所青年部主催(1 月例会): 栄養講座「正しい食生活で健康に保つ生活習慣病予防」に講師を派遣
- 2/1 千里新田地区まちづくり協議会、インクコム株式会社主催: 栄養講座「コレステロールが気になるヘルシー、美味しい、洋食低コレクッキング」に講師を派遣
- 2/14 西宮市立南甲子園小学校 PTA 主催: 栄養講座「しょうぶな体を作ろう!!~今、この時期に大切な食生活~」に講師を派遣
- 2/15 (独)農業・食品産業技術総合研究機構 畜産草地研究所主催: 「新開発ヨーグルト しっとりお肌へ「乳酸菌 H61 株」の美レシピ講座&料理教室」(クレオ大阪中央) に講師を派遣
- 3/5 大阪市此花区保健センター主催: 栄養講座「女性のためのきれいになれるレシピ講習会~ホルモンアップでからだのなかから美しく~」に講師を派遣
- 3/7 堺市保健センター主催: 栄養講座:「高齢期の栄養講座&料理教室 低栄養予防」に講師を派遣
- 3/9 震災復興応援イベント 3.11 from KANSAI 2014 (梅田スカイビル)に参加(雑穀入り具だくさんスープと早生みかんジャムの販売)
- 3/9 健康咀嚼指導士企画研修会:「乳幼児~学童期の口腔の発達と咀嚼」(難波市民学習センター)を開催



2/15 栄養講座 新開発ヨーグルト



3/5 栄養講座 ホルモンアップ



編集者のつぶやき
-編集後記-

春は卒業の季節ですね。私もこの 3 月に栄養専門学校を卒業します。30 代半ば過ぎからの学校生活にはじめは不安もありましたが、新しい知識を学ぶことは刺激的でとても楽しかったです。この春からいよいよ栄養士デビュー。新入社員を迎える栄養士の皆様も多いと思いますが、どうかあたたかく接してあげてください。(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2!

(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。