

法人化3周年のご挨拶

一般社団法人 健康栄養支援センター代表理事 諏訪 淳子

健康栄養支援センターが任意団体としてスタートし4年目となりました。法人化してから満3年を迎えようとしています。これも皆様のご協力の賜物と感謝申し上げます。設立時は私自身、栄養士になったばかりで、この業界のしくみや団体の運営など大変苦労をしましたが諸先輩方、多くの仲間達に助けられ、運営をして参りました。今にして思うと「知らない」ことが強みになっていた部分もあるように思います。新しいことにチャレンジをして、それが新しい風となり、出来ないことを出来る事に、非常識が常識に変えていったのだと思います。

知れば知るほど栄養士の世界は面白いものです。まだまだやらねばならないことは多々あると日々の業務やお客様との交流の中で、感じています。つまり可能性やチャンスの宝庫のようにも思います。HNS 設立時は、「こういった団体を作りたい」という欲求や夢が元々あったわけではありません。ただ、肌で感じたこと、やらなければならないことを感じ、私にできることがあるのなら、それをする使命があるのならと、使命感をもって業務をして参りました。今でもそのように感じています。その使命感を感じるからこそ走り続けることができたのだと思っています。おかげさまで、今年の4月には念願の社屋が大阪放出にでき、HNSの拠点を設けることが出来ました。今まで不可能だったことが可能になっていますし、拡大の方向があると感じています。大変な事も多いですが、そこに出来るべきこととして出来たのだと思います。

栄養クッキング教室では、様々な料理教室を開催し、お客様に健康や栄養の情報をお伝えし、料理の実践をすることで更に学びを深くして頂きたく邁進しております。お客様との距離も近く和気あいあいと楽しく教室を開催させて頂いております。

今年の元旦にスローガンを掲げました。(栄養士会員には元旦に年賀状代わりにEメールを送付しています)



変革の年

- ・生まれ変わる「新しい HNS」
- ・揺るがない「強い HNS」
- ・脈々と「広がる HNS」

大きな人の輪が大きな力となります。これからもHNSのミッション(活動理念)実現に向けて一緒に邁進し、健康の波動を広げていきたいと思っています。また各事業部では勉強会の開催や栄養講座の開催など部長をはじめ多くの栄養士会員に感謝致します。HNSの活動では、ご自身の価値観を持ちながら、しっかりと吸収し、分かち合い、共に向上する機会の場になればと願っています。

今後とも、HNSをどうぞ宜しくお願い致します。又、新しい事業として栄養コンサルタント社、日本ビューティーヘルス協会も設立させて頂くことができました。HNSだけでは不可能だったことを可能にしています。合わせて今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



サトイモ

里芋

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
里芋												



この季節、東北地方では河川敷などの野外に集まってサトイモの入った鍋を囲んで食べる「芋煮会」が開かれています。近畿地方では「芋煮会」の風習はありませんが、地域で行われる収穫祭などで「芋煮」が振舞われているようです。また、サトイモはひとつの種芋から子イモがたくさんできることから、子孫繁栄の縁起物としておせち料理に使われる食材となっています。日頃いただく「サトイモの煮っころがし」はとっても美味しいですよ。

今では「イモ」といえばサツマイモやジャガイモを考えがちですが、これらのイモは江戸時代から栽培され始めた新参者です。それまでは「イモ」といえばサトイモのことでした。古くから食材として使われていたサトイモが今月の食材です。

栄養と機能

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	カリウム	カルシウム (mg)	鉄	亜鉛	銅	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
さといも	58	13.1	640	10	0.5	0.3	0.15	6	2.3
さつまいも	132	31.5	470	40	0.7	0.2	0.18	29	2.3
じゃがいも	76	17.6	410	3	0.4	0.2	0.10	35	1.3
ながいも	65	13.9	430	17	0.4	0.3	0.10	6	1.0

血圧を正常に維持する**カリウム**が他の芋よりも多いのがサトイモの特徴です。また、サトイモは他の芋よりデンプン量が少ないため、エネルギーが低いという特徴もあります。血液を作るときに必要な**鉄**と**銅**も多く含んでいます。**亜鉛**は体の中の多くの酵素が正常に機能するために必要です。また多くの高齢者における味覚障害は亜鉛不足が原因と考えられていますので、高齢者のいる家庭では亜鉛を摂取するように努める必要があります。サトイモの**食物繊維**には粘性を持つムチンやガラクトタンという特殊なものがあります。詳しくは後述。その量は「食物繊維たっぷり」として知られているサツマイモと同程度です。芋類の含まれるビタミンCは熱に強いという特性を持っていますが、サトイモに含まれるビタミンCは他の芋より少なめです。

さて、サトイモは体に良いといわれるネバネバ食品のひとつです。そのネバネバは食物繊維である**ムチン**や**ガラクトタン**といわれる成分です。これらの成分は粘着性により胃腸内をゆっくり移動します。糖質の吸収を緩慢することで血糖値の急激な上昇を防いでくれます。コレステロールを吸着し、体外に排泄しますので、動脈硬化の予防してくれます。また、ビフィズス菌の栄養となりますので整腸効果があります。ムチンはタンパク質にたくさんの糖が結合したもので、結合している糖が多量の水分を抱え込むことで糊状になっています。胃液や唾液にも含まれている成分で、胃や口腔の粘膜を潤し、その損傷を防ぐのに役立っています。ガラクトタンはガラクトースが多数つながった多糖類です。カラギーナンや寒天もガラクトタン的一种です。

さて、サトイモの皮を素手で剥くと手が痒くなります。これはサトイモに含まれている針状のシュウ酸カルシウムの結晶が皮膚に刺さって引き起こされる痒みです。シュウ酸カルシウムは弱い酸で少しずつ溶けますので、痒くなったら、お酢やレモンを入れた水で手を洗うとよいでしょう。



里芋のゴロゴロクリームシチュー

HNS スポーツ栄養部
松本 佳奈江

煮物のイメージが強い里芋だけど、洋風のメニューにもよく合います。
ジャガイモの代わりに使えば、いつもと違った食感が楽しめますよ。



材料 (4人分)

里芋	5~8個
人参	1本
シメジ	半分
玉ねぎ	1個分
ブロッコリー	半束
固形スープの素	1個
牛乳	200cc
塩	
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ3
こしょう	

作り方

1. 里芋はよく洗い、皮をむく。ボールに入れて塩少々をふり、手でもみ、水で洗う。
(泥臭さが気になる場合は沸騰したお湯で下茹でする)
2. ブロッコリーは、たっぷりのお湯で茹でて、水を切っておく。
3. 鍋にバター大さじ1を入れて弱火にし、玉ねぎを加えて炒めしんなりしたら、小麦粉大さじ3をふり入れてダマにならないように炒める。
4. 水600cc、固形スープの素、里芋、人参、シメジを加えて中火で煮る。
5. 里芋、人参が柔らかくなったら、牛乳を加える。
6. ブロッコリーを加え、塩、こしょうで仕上げる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	…219kcal
たんぱく質	… 7.1g
脂質	… 4.7g
炭水化物	… 39.3g
食塩	…1.0g

MEMO

- お好みで、ベーコンや鶏肉、ウィンナーを加えても♪
- 牛乳の代わりに、豆乳を使えばアッサリとした味に仕上がります。

平成 26 年度 管理栄養士国家試験対策講座 (全 1+8 回) 開講が **決定** しました。

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します。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。**

キックオフ! オリエンテーション (参加費は**無料**) 申込受付中

どなたでもご参加頂けます。試験までの勉強方法や体験授業などを行います。オリエンテーションにお越し頂き、本講座を受講されるかご検討頂ければと思います。申し込みはホームページから!

日時: 9月21日(日) 17:35~20:00

場所: 天王寺区民センター 第2会議室

以降の講義のご案内

■入会金: 無料 ■受講料: 一般 ¥3,000/回 学生 ¥2,000/回 (栄養専門学校の卒業生には補助が出ます)

1	基礎栄養学・生化学	10月4日(土)	17:35~21:30
2	食べ物と健康	10月18日(土)	13:05~17:00
3	応用栄養学・栄養教育論	11月1日(土)	13:05~17:00
4	人体の構造と機能・疾病の成り立ち	11月16日(日)	17:35~21:30
5	社会・環境と健康	12月6日(土)	13:05~17:00
6	臨床栄養学	12月23日(祝)	9:40~17:00
7	給食経営管理論	1月17日(土)	13:05~17:00
8	公衆栄養学	1月24日(土)	13:05~17:00

場所: 天王寺区民センター(会議室)

活動報告

- 7/17・8/7,28 医療法人雲勢会 竹中小児科に講師を派遣
- 7/17,27 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
- 7/27 NPO 法人 大阪市難聴者・中途失聴者協会主催: 講演会「いつまでも健康に生きる食生活」に講師を派遣
- 7/31 北播磨合同研修会・兵庫県栄養士会主催: 講演会「アンチエイジングのために」(小野市)に講師を派遣
- 8/9 栄養士支援講座: 「添加物講座」(講師: 日本食品添加物協会 金子隆氏) (健康栄養支援センター研修室)を開催
- 8/16 大阪市総合生涯学習センター主催: スポーツ栄養講座「ジュニアスポーツ選手必見! コンディション UP 食」に講師を派遣
- 8/20 大阪市此花区役所主催: 此花区食育展(此花区役所)に参加 SAT システムでの栄養指導
- 8/20 テレビ朝日「おはよう朝日です」に出演「鶏むね肉」のお話
- 8/31 管理栄養士・栄養士の為の独立・開業セミナー(健康栄養支援センター研修室)を開催
- 9/2 テレビ朝日「キャスト」に出演「ココナッツウォーター」のお話
- 9/4 大阪市東成区役所主催: 東成区食育展(東成区民センター)に参加「海藻の意外な栄養」
- 9/4 鳥取県立鳥取中央育英高等学校主催: 講演会「健康の源は食生活から」に講師を派遣
- 9/6 美容栄養講座「食事で引きだす美人スイッチ」を開催

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



(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。