

## 活躍する栄養士

## 第9回

# 給食実習から学ぶ食育 ～新米栄養士に願うこと～

京都聖母女学院短期大学 講師・管理栄養士 佐伯 孝子さん

現場で活躍をされておられる栄養士を紹介。今回は京都市伏見区にある京都聖母女学院短期大学で栄養士の養成に携わっておられる佐伯孝子さんにお話をおうかがいしました。佐伯さんは高齢者福祉施設での実務経験の後、大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校に勤務され、現在は短期大学で給食や食育等の講義・実習を担当されておられます。

京都聖母女学院短期大学での勤務も6年になります。短大では栄養士の免許取得を目指す食物栄養専攻で、主に給食経営管理を担当しています。本学の給食実習は、とても特徴があり、附設する学校の子どもたちに小学校給食(3~6年生対象)、中学校給食(1年生対象)そして短大生(学科生1・2回生80名)への給食と3つの給食を実施しています。

### 聖母での給食経営管理実習とは

給食経営管理は1回生で論理を学習修得し、2回生で実習を履修します。給食実習では一度に100食以上をつくる特定給食施設での給食(大量調理)を実施するのですが、食べる人が誰なのかを特定して給食の栄養基準量を決めていきます。通常は大学生含む18~30歳位を対象にし、1つの基準で実施します。3つあるということは学生にはかなりハードルが高くなります。また、給食実習では学生が互いに喫食することがほとんどですが、本学では、小学生と中学生は保護者から給食費を収めていただき、教員の検食もあり、実際の学校給食と全く同様に行います。担当した学生はもちろん喫食しますが、学生は毎回かなりのプレッシャーの中で実習します。子ども達が食べ終わり食堂を出るまで、私も助手さんも緊張の連続です。

### つながりのある食育を目指す

聖母女学院は大正12年(1923)大阪市玉造に創立し、現在は幼稚園から高校までが香里園と藤森の2のキャンパス共にあります。短期大学は昭和37年(1962)に家政学科(現生活科学科)から始まり、2017年には開校55年を迎えます。短大の設立は大学教育も聖母でという保護者の声から叶ったそうで、1981年藤森に短大が統合した際、聖母学院小学生と連携した現在の給食実習が始まりました。短大の施設である給食実習室は小学校に隣接しています、まさに“食育”の先駆けです。今では小学生の時、給食を食べていた学生が聖母の妹、弟たちに給食を作っています。



京野菜や舞鶴港直送の魚など地域の食材を取り入れた献立作成から試作、実習と調理技術も拙い学生はなかなか思うようには運びません、アレルギー食対応にも神経を遣い、こんなに準備をして作ってくれていたんだと感動したと言いました。昨年より中学校とも協力し、給食をとおして小中高短大と繋がりのある食育を実践できたらと思います。また短大1,2回生への給食は、栄養専門学校の時と同じく、栄養士になることの目的意識を高めるいい刺激になっています。

### はばたく先は、様々

栄養士を目指す短大生は本当に忙しい日々です。授業も多く、短大の生活に慣れたころにもう就職活動が始まります。京都ならではでしょうか老舗料理店、食品会社、食関連の企業に就職する学生も多いです。食の知識だけでなく“おもてなし”能力があるかもみられます。今の学生には一番難しい課題ですが、食べる人のことを考え、食で人々の体と心の健康を支える栄養士には必要です。食にかかわることですらに身に着けてほしいと願っています。



# カリフラワー

## 花甘藍

## 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

カリフラワーはキャベツや白菜と同じアブラナ科の植物で、ブロッコリーの突然変異からできたと考えられ、花のつぼみの部分を食用としている花蕾野菜です。国内では徳島県が収穫量日本一です。写真はもっとも一般に栽培されている白いカリフラワーで“白色種”と呼ばれる品種です。他にオレンジ色、緑色、紫色のカリフラワー、とげとげの形をしたロマネスコなどがあります。

カリフラワーはビタミンCを大変豊富に含み、淡色野菜の中では含有量トップクラスです。カリフラワーのビタミンCは熱を加えても壊れにくいという特徴があるので、カリフラワーはブロッコリーと比べて栄養価が低いと思われるがちですが、茹でる前のビタミンC量はブロッコリーより少ないのですが、茹でるとほぼ同量になります。また、カリフラワーの栄養価は、花蕾部分より茎の方が高いので、茎も捨てずに食べることがお薦めです。さらに、ゆでる時に小麦粉を少量加えるとゆで時間を短縮できてビタミンCの



損失を少なくすることができ、白く茹で上がる効果もあります。

カリフラワーはよく酢漬けにしてピクルスとして食べることがありますが、生で食べることもできます。サラダの一品としていかがでしょうか？ 一度ご賞味あれ。

### 栄養と機能

食品名	カリウム (mg)	鉄 (μg)	β-カロテン (μg)	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	パントテン酸	ビタミンC	食物繊維 (g)
カリフラワー	410	0.6	18	0.06	0.11	0.23	1.30	81	2.9
ブロッコリー	360	1.0	800	0.14	0.20	0.27	1.12	120	4.4
菜花	390	2.9	2200	0.16	0.28	0.26	0.73	130	4.2
アスパラガス	270	0.7	370	0.14	0.15	0.12	0.59	15	1.8
ほうれん草	690	2.0	4200	0.11	0.20	0.14	0.20	35	2.8
ピーマン	190	0.4	400	0.03	0.03	0.19	0.30	76	2.3

栄養的には同じアブラナ科の野菜であるブロッコリーが優れているようですが、カリフラワーもしっかりと私たちの体にとって大切な栄養が含まれています。まず、**カリウム**は高血圧の予防と脳卒中の予防に効果があります。**鉄**は赤血球を作るのに必要な成分です。**ビタミンB群**は、エネルギーの産生やアミノ酸の合成などを通して私たちの体の皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養です。**ビタミンC**は、抗酸化作用により体にとって有害な活性酸素を消去したり、皮膚を構成して

いるコラーゲンを合成したりするときに必要な栄養です。**食物繊維**は食後の血糖値の急激な上昇の抑制や、コレステロールの再吸収を抑えることによる動脈硬化抑制作用などの機能を持っています。

カリフラワーのファイトケミカルである**イソチオシアネート類**や**スルフィド類**は酵素の作用によって生成され、抗酸化、抗菌、発がん抑制、抗血栓、抗アレルギーなどの機能を持つことが知られています。



# カリフラワーのポタージュ

HNS 企画販売部  
中村 亜紗子

じゃがいもの代わりに使われるカリフラワー  
タマネギの甘みがカリフラワーのおいしさを引き立てます

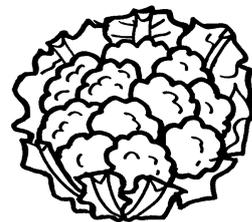


## 材料 (4人分)

カリフラワー	200 g
ジャガイモ	50 g
タマネギ	100 g
バター	10 g
コンソメ	1 個
水	200 ml
牛乳	300 ml
塩・コショウ	少々

## 作り方

- ① カリフラワーは子房に分ける。ジャガイモ、タマネギをスライスする。
- ② カリフラワーを茹でる
- ③ ジャガイモ、タマネギをバターで炒め、水とコンソメを入れて柔らかくなるまで茹で出る。
- ④ ②と③をミキサーにかけ、鍋にもどし、牛乳を入れて温め、塩コショウで味を調える。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	…104kcal
たんぱく質	… 4.5 g
脂質	… 5.0 g
炭水化物	… 11.2 g
食塩	…1.0g

## MEMO

- 牛乳の代わりに豆乳を用いても OK
- カリフラワーを選ぶときは、茶色や黒いシミのあるものや、つぼみが開きかけているものは鮮度が落ちているので避け、つぼみの色が白く、こんもりとかたくしまっているもの、ずっしりと重みを感じるもの、また茎が太くて短い切り口がみずみずしいものを選びましょう。

## Information

日本ビューティーヘルス協会(運営: 栄養コンサルタント社)認定  
「美容栄養学専門士」資格認定講座  
2015年度 説明会 & 特別ミニ栄養講座のご案内

BFA ビューティーフードアドバイザー  
BFS ビューティーフードスペシャリスト  
BFP ビューティーフードプロフェッショナル

女性にとって「美」は永遠のテーマです。女性なら誰でも年齢に関係なく、より美しく、より若々しくいたいと願っています。その美を追及するために多くの女性は様々な努力を続けています。

カラダは食事によって作られ、維持され生命活動を営んでいます。その栄養学とりわけ美容栄養学を学ぶことによって、内面からの真の美しさを生成・維持・継続していくことが可能となります。また美容栄養学を習得することで新たな仕事をしたり、ご自身のお仕事を更に極めることが可能です。外食産業、美容業界、芸能・・・と美容栄養学は様々な分野と関連していきます。美容師やエステティシャン、メイキャップアーティスト、スポーツ、調理師など美に関連するお仕事をされていれば、その専門職に更に磨きをかけることになるでしょう。(東京会場については <http://eiyo-c.com/lecture.html> をご覧ください)

詳しくは <http://eiyo-c.com/index.html> をご覧ください。

**大阪会場** 会場: 健康栄養支援センター(HNS キッチンスタジオ) 2階 研修室  
大阪市鶴見区放出東 3-14-12  
日時: 2015年2月21日(土) 14:00~15:00 受付 13:45~  
2015年6月15日(月) 18:30~19:30 受付 18:15~  
2015年10月24日(土) 14:00~15:00 受付 13:45~  
参加費: 無料 ※事前申し込み要



## 活動報告

11/6・20,12/4・18	医療法人雲勢会 竹中小児科に講師を派遣
11/7・19,12/10・24	(株)セーフセクション主催: 栄養研修会に講師を派遣
11/12・20・27	天王寺区社会福祉協議会主催: 「低栄養予防について」に講師を派遣
11/15,12/13	住之江区子ども・子育てプラザ主催: 児童クッキングに講師派遣
11/17	京阪病院主催: 「栄養指導に役立つ大人の食育講座」に講師を派遣
11/23	大阪市立総合生涯学習センター主催: 総合フェスタに参加/ エコクッキング展示とジャム販売
11/26	JCB 労働組合主催: 健康管理セミナー「働く若者のための健康管理術」に講師を派遣
11/28	オカムラ大阪ショールーム主催: 「食の安全と安心フォーラム」(グランフロント大阪)に講師を派遣
11/30	栄養講座&料理教室: 「薬膳栄養講座: おうちで簡単! 冬の薬膳」(健康栄養支援センター研修室)を開催
12/2	朝日放送「おはよう朝日です」クローズアップコーナーに出演
12/7	栄養講座&料理教室: 「キムチなキモチ ~手作り白菜キムチを作ろう~」(阿倍野区民センター)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](mailto: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。