

無ければ創ればいい !!

兵庫県立大学4年生 中西 礼治さん

今回は(管理)栄養士養成施設の学生団体 fun を創設された中西礼治さんにお話をお伺いしました。料理教室の開催、野菜生産農家さんとの交流、種々のイベントへの参加など幅広い活動をされておられます。さらに、HNS が開催している子どもクッキングの講師としてまた、加工食品の製造など多くの HNS の活動をサポートしていただいています。

栄養学生団体 fun とは?

関西の管理栄養士・栄養士養成コースに通っている大学生で構成されている学生団体で、関西を中心に活動しています。大阪、兵庫、京都など複数の大学の学生が集まって活動しており、これまでに、栄養士が集うイベントの運営や、料理教室の開催、工場見学イベントや文化祭に模擬店出店など、幅広くプロジェクトを行ってきました。

HNS さんの活動に参加させていただくことも多く、様々な場面でお世話になっています。HNS さん主催の親子料理教室では fun メンバーがボランティアとして参加し、実際の料理教室での工夫点などを体験させていただきました。商品開発の打ち合わせにも参加し、大学の講義では知ることのできない商品加工の技術を学んだり、農家さんの貴重なお話を聞くことができました。他にもイベントなどで HNS の方々と一緒に活動させていただくことも多く、メンバー一同感謝しております。fun メンバーは普段はそれぞれの大学で授業を受けているのですが、定期的に集まり学生生活や将来像について共有し、互いを刺激し合いながら楽しく活動しています。

なぜ fun を創設されたのですか?

大学で講義を聞いているだけではなく、外に出て活動したいと思ったことが一番の理由でした。関西には学生団体が多数あるのですが、栄養を学ぶ学生だけの団体はありませんでした。無ければ創ればいい、小さい頃からゼロから何かをつくるのが好きだったこともあり、同じコースに通う友達と fun を創設しました。fun を創設してからとにかく恐れずに行動していき、様々なイベントに参加し、仲間を集め、実際に社会で活躍されている多くの栄養士さんともお話をしました。栄養士さんから何度も「私が学生時代にこんな団体があれば良かったのに!」という声をいただき、その度に fun を創って良かった、行動して良かったと思いました。

fun での経験を活かして!

学生団体を起ち上げ、様々な人とお話しする機会がありました。その中で、人の繋がりの大切さを学ぶことができ、これからの学生生活や社会に出てからも大事にし



ていきたいと思いました。fun を創設してから多くのご縁をいただき、ご縁から企画が生まれることもあり、学生の身分ながら世間は本当に狭いと感じることも多くありました。栄養士は食べ物のプロフェッショナルですが、人のことを第一に考える職業だと思います。関わらせていただいた栄養士の方々が人とのコミュニケーションをととても大切にされていたことが私の中でとても印象に残っています。将来は、昔からの夢である食品企業の開発者を目指し、学生団体生活を通じて得ることのできた多くの経験を活かして自分が理想とする「食べ物のプロフェッショナル」になりたいと思っています。

昨年末で代表は私から後輩に代わりましたが、fun が更に成長していくことを願っています。栄養士の価値が重要視されてきていますが、栄養士の卵のうちから好奇心を絶やさず様々な活動に参加していきたいです。今後も栄養学生団体 fun をよろしく願います。



さわら

鯖

スーパーでは切り身で売られていることが多い鯖。実は体長が1m以上にもなる大きな魚で、胴体が細長く「狭い腹」ということから「狭腹(さわら)」となったと言われています。背の部分に青褐色の斑点があるのが特徴です。ブリと同じく出世魚で、関西では小さい順に「サゴチ」→「ヤナギ」と呼び名が変わり、70cm以上になったものを「サワラ」と呼びます。関東などでは約50cmを境に「サゴチ」→「サワラ」と呼び名が変わります。味はたんぱくでクセがなく、高級魚とされています。

魚へんに春と書く鯖ですが、旬はいつなのでしょう？ これも地域によって時期が異なります。産卵期が春から初夏の鯖は4、5月頃に瀬戸内海にやってくるので、関西ではこの時期が旬とされています。この時期の鯖は皮の色合いもきれいで身は

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



さっぱりしています。ただ、全国的にみると、濃厚で脂がのった12~2月が旬とされています。関東では「寒鯖」と呼ばれ、おせちに西京焼きにして入れたり、鍋物や煮物で楽しめます。

栄養と機能

食品名	鉄 (mg)	ビタミンD (μg)	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂ (mg)	ナイアシン	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂ (μg)	パントテン酸 (mg)	EPA	DHA
鯖(さわら)	0.8	7.0	0.09	0.35	9.5	0.40	5.3	1.16	380	940
春鯉(かつお)	1.9	4.0	0.13	0.17	19.0	0.76	8.4	0.70	24	88
カンパチ	0.6	4.0	0.15	0.16	8.0	0.32	5.3	0.52	190	730
鯖(さば)	1.1	11.0	0.15	0.28	10.4	0.51	10.6	0.76	500	700
鰯(いわし)	1.8	10.0	0.03	0.36	8.2	0.44	9.5	1.17	1200	1300
鰺(あじ)	0.7	2.0	0.10	0.20	5.4	0.40	0.7	0.70	230	440

魚には濃い暗赤色の肉の部位が背骨の周囲にあります。この部分は血合肉と呼ばれており、脂質や鉄を多く含んでいます。この血合肉に含まれる鉄はたんぱく質と結合したものでヘム鉄と呼ばれています。小腸における吸収率は約25%と高く、植物などに含まれる遊離鉄の5倍もあります。また、この血合肉には後で示すEPAやDHAなどの多価不飽和脂肪酸も多く含まれています。鉄は赤血球を作るときに必要ですが、他に魚に多く含まれるビタミンB₁₂や主に野菜に含まれる葉酸が赤血球の形成には必要です。野菜と一緒にバランスよく食べることが必要です。魚はカルシウムを多く含む食材です。そのカルシウムを効率よく吸収する手助けをするビタミンDが魚自身に多く含まれていま

す。また、ビタミンDは骨の形成を助ける栄養素でもあります。

鯖はビタミンB群の栄養素を多く含んでいます。ビタミンB₁は炭水化物の代謝に必要です。ビタミンB₂・ナイアシン・パントテン酸はエネルギーを作り出すのに必要です。ビタミンB₆はアミノ酸の合成・分解に関わる栄養素です。これらのビタミンは皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

鯖はサバ科の魚ですので、鯖と同じような脂肪酸を含んでいます。EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)に特色があります。これらの脂肪酸は脳や神経組織の発達や維持、抗アレルギー・炎症、血栓の予防、血中脂質の低下等の多くの機能を持っています。



鯖とあさりの簡単アクアパッツァ

南イタリアの郷土料理、魚介類の煮込み「アクアパッツァ」を春の味覚で。
魚介と野菜、きのこのだしがきいたスープは病みつきになるおいしさ。

HNS 国際栄養部
杉本 留美



材料 (4人分)

鯖	4切れ
あさり	1パック
トマト缶	1/2缶
(生のトマトでもOK)	
しめじ・エリンギなどのキノコ類	1パック
にんにく	2かけ
オリーブオイル	大さじ2
水	1カップ
白ワイン	180cc
塩 コショウ	少々
パセリなどお好みで	

作り方

- ① あさりは軽く洗ってから、500ccの水に対し大さじ1の塩を入れた塩水(分量外)に1時間~3時間ほどつけて砂抜きする。
- ② にんにくはみじん切り、しめじは根元を切ってほぐす。
- ③ ①のあさをこすり洗いし、鯖には塩コショウする。
- ④ フライパンににんにくとオリーブを入れ、弱火でじっくり炒める。香りが出てきたら鯖を皮のある面から焼き、身を返して両面に焼き目をつける。
- ⑤ あさり、トマト缶、しめじ、水、白ワインを加え、ふたをして中火で10分蒸し焼きにしたら完成。お好みでパセリを飾ってどうぞ。

MEMO

- 鯖は実がやわらかいのでひっくり返すときはフライ返しなどを使って実が崩れないように注意してください。
- あさを塩抜きする時はあさりの殻が水面がら少しでるぐらいに水量を調節すると、砂をよくはきます。
店頭でおいしい鯖を選ぶには、身に透明感があり、ほんのりピンク色をしていて皮に傷がなく、斑点の模様がはっきりしているものを選びましょう。白っぽいものは脂がのっている証拠ですが、完全に白く濁っているものは鮮度が落ちているのでしっかり見極めましょうね。

栄養価 (1人分)

エネルギー	… 261 kcal
たんぱく質	… 19.3 g
脂質	… 14.1 g
炭水化物	… 6.9 g
食塩	… 1.0 g

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。その美を迫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得たり、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 28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

- | | |
|---------|--|
| 1/14 | 大阪大学学生新聞:記事掲載「天津麻婆丼について」 |
| 1/15・29 | 医療法人雲勢会 竹中小児科に講師を派遣 |
| 1/18 | HNS 新春キックオフパーティーを開催 |
| 1/25 | 美容栄養講座「内からも外からも・・・むくみ完全解消テクニック」(阿倍野区民センター)を開催 |
| 1/31 | 栄養士支援講座:「管理栄養士・栄養士のための独立開業セミナー」を開催 |
| 2/3 | おはよう朝日です(朝日放送):クローズアップコーナー「裏技調理」に出演 |
| 2/7 | リビング大阪(サンケイリビング新聞社発行):記事掲載「女性にうれしい話題の成分に注目」 |
| 2/5UP | マイナビウーマン:記事掲載トピック「いつでも実践!効率よくダイエットできる、脂肪燃焼に良い食べ合わせとは?」 |
| 2/6 | 天王寺区主催:災害ボランティア講座「備蓄食品を使った料理」に講師を派遣 |
| 2/14 | 住之江区子ども・子育てプラザ主催:児童クッキング「焼きチョコドーナツをつくろう」に講師を派遣 |
| 2/15 | 大和酵素販売株式会社主催:栄養講座「発酵パワーで免疫力アップ」に講師を派遣 |
| 2/20 | 新日鉄主催:栄養講座「アンチエイジングでキラキラ輝く女性にタイムマシンのチケットお渡しします」に講師を派遣 |
| 2/22 | 相楽東部広域連合教育委員会主催:食育講座「メンズキッチン」に講師を派遣 |
| 2/28 | 栄養講座「長寿の秘訣 未来へつなげる健康長寿食」(東成区民センター)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



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。