

食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪地域活動栄養士会	
施設等名	つどいサービス	
取組の名称	栄養講座	
実施時期	令和5年6月1日(木)13:30~15:30のうちの40分間	
取組みの目的	<input type="checkbox"/> 共食の推進 <input checked="" type="checkbox"/> 朝食の摂取 <input checked="" type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事の摂取 <input type="checkbox"/> 野菜の摂取 <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる <input type="checkbox"/> 栄養成分表示への理解促進 <input type="checkbox"/> 食品の安全性に関する知識の普及 <input type="checkbox"/> 農産物の栽培体験の機会提供 <input type="checkbox"/> 食品ロスの削減 <input type="checkbox"/> 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<p>「熱中症と水分補給について」の講話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熱中症の各症状 熱中症のいろんな症状についてや最悪死に至ることもあるということなど ・高齢者の特徴 高齢期になるといろんなことを感じにくくなることなど ・高齢者の熱中症予防のポイント こまめな水分補給やエアコンの活用など ・水分補給について こまめな水分補給をするためのポイントを説明 ・普段からの生活での注意点 食事・運動・睡眠など 	
		

食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪地域活動栄養士会	
施設等名	はすの広場	
取組の名称	ビストロおっさん亭 (男性だけの料理教室)	
実施時期	令和5年6月20日(火) 10:00~13:15	
取組みの目的	<input type="checkbox"/> 共食の推進 <input checked="" type="checkbox"/> 朝食の摂取 <input checked="" type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事の摂取 <input checked="" type="checkbox"/> 野菜の摂取 <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	<input checked="" type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる <input type="checkbox"/> 栄養成分表示への理解促進 <input type="checkbox"/> 食品の安全性に関する知識の普及 <input type="checkbox"/> 農産物の栽培体験の機会提供 <input type="checkbox"/> 食品ロスの削減 <input type="checkbox"/> 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<p>男性の食の自立を目指して行う料理教室</p> <p>メニュー:かに玉・もやしとニラの中華和え・豆腐とえのきのみそ汁・ヨーグルトチーズゼリー</p> <p>講話:食事の基本と非常時の食の備えについて</p> <p>実施内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者2名で近くのスーパーへ買い物に行く。(スタッフ一人が急に来られなくなり参加者だけで行くことになった) ・残りの参加者とスタッフで調理器具や食器出しと洗浄を行う。 ・かに玉は自分の食べる分は自分で作っていただいた。 ・かに玉は天津飯のようにしてお皿に盛ったごはんの上ののせて餡をかけた。 <p>参加者感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かに玉は自分で作ったが、何とかできてよかった。味もよかった。 ・デザートがおいしかった。 ・歯が悪いので、中華和えのニラがかみ切りにくかった。 	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	

ビストロおっさん亭

東大阪地域活動栄養士会

かに玉(2人分)

かにかま	100g	
白ねぎ	50g	
生しいたけ	30g(2枚)	
たまねぎ	40g	
ごま油	小さじ1	
卵	3個	
サラダ油	小さじ2	
A	鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1と1/2
	水	150ml(3/4カップ)
	かたくり粉	小さじ1と1/2

- ① かにかまはほぐしておく。
- ② 白ねぎはたて半分に切って、斜めうす切りにする。
- ③ 生しいたけは石づきをのぞき、うす切りにする。
- ④ たまねぎはうす切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、①から④を炒める。炒めあがれば皿に取り、2つに分ける。
- ⑥ 卵を割りほぐし、2つに分けて⑤の具を混ぜる。
- ⑦ ⑤のフライパンをペーパーでふき、サラダ油を熱して⑥を流し込んで両面を焼く。
- ⑧ Aを合わせて鍋にかけ、ゆっくり混ぜながら焦がさないように加熱してとろみをつける。
- ⑨ お皿に盛ったご飯の上に焼いたかに玉をのせ、⑧のあんをかける。

もやしとニラの中華和え(2人分)

もやし	100g(1/2袋)	
ニラ	50g(1/2束)	
ツナ缶	20g	
B	さとう	小さじ1
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	ラー油	小さじ1/4
土しょうが	適量	

- ① もやしはできれば根を取る。ニラは3cm長さに切る。
- ② 土しょうがはすりおろす。
- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ 鍋に湯をわかし、もやしを入れ一煮立ちしたらニラを加えてもう一煮立ちさせる。
- ⑤ Bと②を合わせておく。
- ⑥ ④を軽く絞りボウルに入れ、ツナ缶も加えて⑤で和える。

豆腐とえのきのみそ汁(2人分)

絹ごし豆腐	60g
えのきだけ	20g
油揚げ	5g
だし汁	1と1/2カップ(300ml)
みそ	大さじ1

- ① 豆腐はさいの目に切る。
- ② えのきだけは根元を落とし、長さを半分に切る。
- ③ 油揚げは細い短冊切りにして、熱湯をかけて油抜きをする。
- ④ 鍋にだし汁と②と③を入れて一煮立ちしたら①の豆腐を加えて味噌を溶き入れ、もう一煮立ちさせる。

ヨーグルトチーズゼリー(10個分)

ゼラチン	5 g
水	大2
クリームチーズ	200 g
さとう	80 g
ヨーグルト	1カップ
牛乳	1カップ

- ① ボウルに分量の水を入れ、ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ② 室温にもどしておいたクリームチーズにさとうを入れてよくすり混ぜ、ヨーグルトを加えよく混ぜる。
- ③ 小鍋に牛乳を入れてあたため、①のゼラチンを加えて溶かし、②のクリームチーズに入れ混ぜ、器に入れ冷やし固める。

一人分の栄養価

	エネルギーkcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
かに玉	249	15.5	13.1	3.2
もやしとにらの中華和え	52	2.6	2.7	0.5
豆腐とえのきのみそ汁	49	3.6	2.3	1.3
ごはん(130g)	203	2.6	0.3	0
小計	553	24.3	18.4	5.0
ヨーグルトチーズゼリー	119	3.2	7.3	0.2
合計	672	27.5	25.7	5.2

食事の基本

1日に3回の食事(朝食・昼食・夕食)を摂りましょう。
毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえましょう。

非常時の食の備えについて

最低でも3日分×家族の人数 できれば1週間分の備えを

- ローリングストック(ながら備蓄)
普段使う食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、日常的に緊急時の備えをすること
- 栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶ
- 不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようバランスよく備える
- 食べ慣れた食品を選ぶ