

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 6 年6月 18 日(火) 10:00~13:10	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☒ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☒ 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	☒ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☒ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	男性の食の自立を目指して行う料理教室 メニュー:レタスの甘辛豚肉のつけ・ビーンズサラダ・トマトとレタスのスープ ココアゼリー 講話:食事の基本とオーラルフレイル予防のための「パタカラ体操」「あいうべ体操」 実施内容 ・スタッフ 1 名と参加者 2 名で近くのスーパーに材料の買い出しに行く ・残りの参加者 3 名とあと一人のスタッフで調理器具と食器を出し洗浄行う ・まな板と包丁を消毒する ・まずゼリーを作り、野菜を切り、最後に豚肉を切る作業をする ・スープに材料で残っていたレタスやパプリカも加えて使った ・ゼリーに生クリームとチョコレートソースをトッピングしたが、各自でしてもらう 参加者感想 ・主菜はおいしかった。温泉卵などをトッピングして丼にしてもいいかなと思った ・スープの味が少しうすかった ・デザートはゼリーはおいしかった	



ビストロおっさん亭

東大阪地域活動栄養士会

レタスの甘辛豚肉のつけ（2人分）

レタス	80 g
豚肉かたロース	200 g
かたくり粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
A	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
さとう	大さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

- ① レタスは1cm幅のせん切りにして、2～3分水にさらし、しっかり水けを切る。
- ② Aの調味料を混ぜて合わせ調味料を作る。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の豚肉を広げて入れて、焼きつけるように3分ほど炒める。
- ⑤ フライパンの手前をあけて②の調味料を加えて熱し、手早く豚肉と炒め合わせて火を通す。
- ⑥ ①のレタスを皿に広げて盛り、その上に炒め上がった豚肉を汁ごと盛りつける。

コロコロビーンズサラダ（2人分）

ミックスビーンズ	60 g
赤パプリカ	30 g
きゅうり	40 g
マヨネーズ	20 g
こしょう	少々

- ① パプリカは7mmくらいの角切りにする。
- ② きゅうりはたて4つ切りにして、7～8mm厚さのいちよう切りにする。
- ③ ミックスビーンズ、①のパプリカ、②のきゅうりをボウルに入れて、マヨネーズ、こしょうであえる。

トマト（とレタス）のスープ（2人分）

トマト 中1/2個（約80 g）	
レタス	20 g
鶏がらスープの素	小さじ2
水	300ml（1と1/2カップ）
ごま油	小さじ1
こしょう	少々

- ① トマトは1cmの角切りにする。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ 鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ③の中にトマト、レタスを加えてもう一煮立ちさせ、最後にごま油を回し入れ、こしょうをふる。

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。

ココアゼリー(5個分)

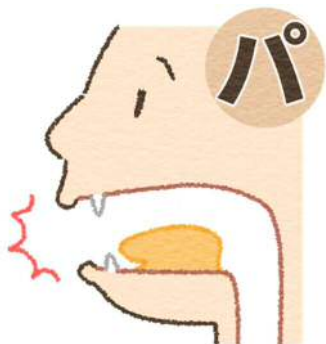
粉ゼラチン	5 g
水	大さじ 2
ココアパウダー	大さじ 1
さとう	40 g
牛乳	300ml
チョコレートソース	適量

- ① ボウルに分量の水を入れて、ゼラチンをふり入れる。
- ② 鍋にココアパウダーと牛乳の半量、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて鍋のふちがフツフツとしてきたら、火からおろし、①のゼラチンを加えて溶かす。
- ③ ②に残りの牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ 器に分け入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ お好みでチョコレートソースをかけていただく。

1人分の栄養価

	エネルギーkcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
レタスの甘辛豚肉のつけ	320	15.5	22.3	1.4
コロコロビーンズサラダ	122	4.6	8.9	0.3
トマト(とレタス)のスープ	32	0.6	2.1	1.2
ご飯(130 g)	203	2.6	0.3	0
小 計	677	23.3	33.6	2.9
ココアゼリー	88	3.3	2.7	0.1
合 計	765	26.6	36.3	3.0

口や舌の筋肉をつける！



くちびるを破裂させるように



舌の先を歯切れよく



舌の奥を喉に押し付けるように



舌の先を反らせて



「あー」と口を大きく開く



「いー」と口を大きく横に広げる



「うー」と口を強く前に突き出す



「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

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	五百石公園集会所	
取組の名称	つどいサービスでの栄養講話	
実施時期	令和 6 年 6 月 6 日(木)13:30～15:30 のうちの 45 分	
取組みの目的	☐共食の推進 ☒朝食の摂取 ☒栄養バランスの良い食事の摂取 ☒野菜の摂取 ☒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	☐よくかんで味わって食べる ☐栄養成分表示への理解促進 ☐食品の安全性に関する知識の普及 ☐農産物の栽培体験の機会提供 ☐食品ロスの削減 ☐伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	脂質異常症を予防するというテーマで講話をする ・脂質異常症とはどういうことを意味するのかの説明 ・LDL、HDL コレステロール、中性脂肪の体の中での役割や基準値について ・脂質異常症になる原因について ・どんな症状があり、リスクがあるのか ・簡単にできるセルフチェック ・どのように健康管理をしていくのか ・質疑応答 卵は毎日食べてもいいのか 食用油はどんなものを使えばいいのか等	





脂質異常症を予防する

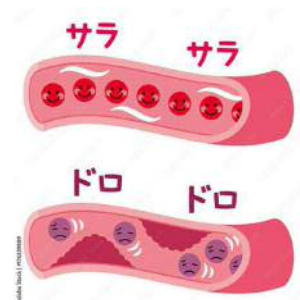
健康で長生きするための知識と対策

東大阪地域活動栄養士会
管理栄養士 西村菜世

脂質異常症とは？

血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多くなった状態、またはHDL(善玉)コレステロールが少なくなった状態を脂質異常症といいます

- ・LDLコレステロール(悪玉) 100 mg/dL以上
- ・HDLコレステロール(善玉) 40mg/dL未満
- ・中性脂肪 150 mg/dL以上



◇コレステロールの役割は

- 細胞膜の原料になる
- 各種ホルモンの原料になる
- 胆汁酸の原料になる

LDLコレステロール（悪玉）は

身体中に脂肪酸やコレステロールを運搬する役割

HDLコレステロール（善玉）は

細胞の中の余ったコレステロールを引き抜いて肝臓に戻す

◇中性脂肪の役割は

皮下脂肪として臓器を保護したり寒冷から守ったりする

脂質異常症の原因

生活習慣：食事、運動不足、喫煙、アルコール

遺伝：家族に病気がある場合 その他：糖尿病や肥満

良い生活習慣例

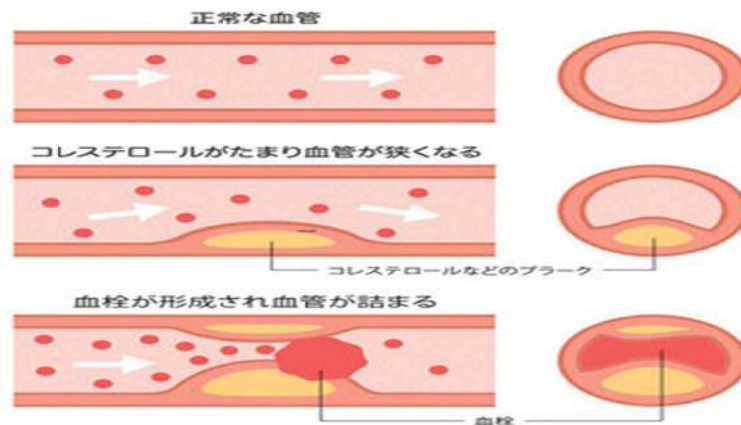


悪い生活習慣例



症状とリスク

- ・脂質異常症のほとんどの場合が無症状
- ・動脈硬化のリスクが上がる→心臓病、脳卒中



簡単セルフチェック

脂質異常症セルフチェック

- ☐ ご飯やパン、麺類が好き
- ☐ お菓子やジュース、果物をよく摂る
- ☐ 食事の時間は20分もかからない
- ☐ 運動は好きではない
- ☐ 肥満気味である
- ☐ 高血圧である
- ☐ たばこを吸う

画像: 毎日発見ネット

検査項目が引かかる原因

- ・LDLコレステロール

原因：油もの、肉の脂身、甘いもの、加齢

- ・HDLコレステロール

原因：肥満、喫煙、運動不足

- ・中性脂肪

原因：エネルギー過多、甘いもの、油もの、飲酒

参考：eヘルスネット

(厚生労働省)

健康管理のポイント

定期的な健康診断：血液検査で定期的にチェック

ストレス管理：リラックスする方法を見つけたり、趣味の時間を作る

サポート体制：家族や友人と一緒に健康管理をする

日々の積み重ねが大事なので、

出来るところから

1つずつ取り組んでいきましょう！

