



食育info

あおもい



青森中央短期大学

あおもい食育サポーター事務局

発行日 平成24年10月

朝の光と朝ごはんが体内時計を調整する

地球上の多くの生物は、サーカディアンリズム（概日リズム）と呼ばれる約25時間周期の時計遺伝子（体内時計）を持っていることが知られています。人間はその体内時計を毎朝1日24時間の周期（日周リズム）に修正して日常生活を送っています。それでは、どのようにして体内時計を調整しているのでしょうか。体内時計には脳にある中枢体内時計と、全身（肝臓など）にある末梢体内時計の2種類があります。中枢体内時計は朝の光で修正されます。一方、末梢体内時計は朝ごはんなどの摂食行動によって時計の針を調整しています。朝ごはんを食べないと中枢体内時計と末梢体内時計の針がずれてしまいます。

日本人のエネルギー摂取量は少なくなってきているにもかかわらず、肥満者は増えています。どうしてでしょう。その原因として、生活リズムの夜型化が挙げられます。朝食欠食者に肥満が起こりやすく、同じエネルギー摂取量でも、食生活パターンによって太り方が異なることが最近の研究から明らかになってきました。夜食が太るということが科学的に証明されつつあるのです。

このような時間の概念を取り入れた栄養学を「時間栄養学(chrononutrition)」と呼び、日本でも研究が盛んになってきています。体内時計を規則正しく動かすためには、食事の時間が重要になります。1日に何をどれくらい食べるかということに、「いつ」食べるかということも加えて、健康・長寿へとつなげてみてはいかがでしょうか。



レシピ紹介

秋はおいしいものがたくさん出回る時期ですね。今回ご紹介するのは今が旬の里芋を使ったレシピです。里芋は子芋がたくさんつくことから昔からおめでたい食材として、お正月や行事の食事などに良く使われています。里芋には独特のぬめりがありますが、これはガラクトタンとムチンという水溶性食物繊維によるものです。ガラクトタンとムチンには免疫力を向上させたり、整腸作用の効果もあります。また、里芋にはナトリウムの排泄をしてくれるカリウムも多く含まれています。

里芋の和風焼きコロッケ



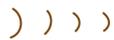
- 【材料（2人分）】
- 里芋 4～5個
 - ひき肉 40g
 - レンコン 30g
 - エノキ 20g
 - ねぎ 20g
 - 塩 適宜
 - こしょう 適宜
 - 小麦粉 適宜
 - 油 適宜

【作り方】

- 1) 里芋は皮をむき、塩でかるくぬめりをとり加熱し、やわらかくなったらつぶす。
- 2) 野菜は細かく切る。
- 3) フライパンに油をしき、切った野菜とひき肉を炒め、塩、こしょうで味をつける。
- 4) つぶした里芋と炒めた具を混ぜ合わせ、小判型に形を整え、軽く小麦粉をまぶす。
- 5) フライパンに油を多めに入れ、4)を両面こんがり焼く。

※中にチーズを入れたりしてもよいです。

※里芋の煮物などが余った時はそのまま使用してもよいです。



活動の紹介



青森県は食材の宝庫！美味しいものがたくさんありますよね。
そのため『地産地消』や『県産品』をテーマにした活動の需要が多いです。
特に秋はリンゴやお米を初めたくさんの農作物収穫の季節でもあるので、
『食べつくそうあおもり』『ろまんちゃんとお米の国』『りんごができるまで』『あおもり食材マップ』などの教材を使った活動や貸出依頼を
多くいただいています。もちろん講話だけでなく調理実習でも県産品を
使った調理実習の依頼も行っています



長芋、りんご、
ごぼうなどの県
産品を使用した
調理実習



『ろまんちゃんとお米の国』の人形劇の実演。未満児の皆さんも楽しんでくれました。



家庭で作る機会が少なくなってきたりしている郷土料理ですが、食育サポーターには各地域の郷土料理を指導してくれる方がたくさんいます。今回も大学生や園児、親子など若い世代の方と一緒に郷土料理を作りました。

大学生によるくじらもち作り



参加した学生さんのほとんどが県外や南部出身でした。地元に戻ったら、周りの皆さんに紹介してほしいと思います。



園児による豆しとぎ作り



自分たちが育てた枝豆を使って豆しとぎを作りました。普段食べているおやつと違い、歯ごたえがあるためしっかり噛んで食べていました。



昨年度までの活動はほとんどが保育園や小学校などの教育機関が多かったのですが、今年度は企業からの活動依頼もありました。

紅屋商事（株）さんでは各店舗で食育活動を実施しているという事で、青森県の食育の動向やサポーター事務局の取り組みや教材についてお話しさせていただきました。早速、9月の食育の日に教材を使っていただきました。また、浅虫の南部屋旅館さんとコラボしてテーブルマナーを行いました。事務局では大きい手と箸を使って『正しい箸の使い方』についてお話ししました。

このように今後は企業とも連携して活動をし、多くの方に食育を広めていければと思っています。



テーブルマナーの様子

今回紹介した活動はほん一部です。この他にもいろいろな取り組みを行っておりますので興味がある方は是非活動ブログをチェックしてみてください。



食育サポーターの紹介

今回いつも活動でお世話になっている食育サポーターの方にインタビューを行いました。協力していただいたのは東青地区食育サポーター大森頼子さんです。



Q: 食育サポーターになったきっかけは？

もともと食育にとっても興味があり、退職したのをきっかけに食生活改善推進委員として色々な食育活動を行っていたのですが、さらに勉強になるのではと考えて食育サポーター受講をしました。

Q: これまでどんな活動をおこなっていますか？

小学生や高齢者を対象した食に関する講話や、依頼に応じて様々なジャンルの料理教室を行っています。

Q: サポーター活動をしてうれしかったことは？

活動をして反応があったとき、特に子どもたちから「好き嫌いしないようにする」「今度から食べ物を無駄にしない」などの感想をもらい、自分の意思が通じた時がうれしかったです。

Q: サポーター活動をするうえで心がけていることは？

『清潔であること』です。

Q: 今後のチャレンジしてみたい活動は？

食育に一番関心をもってほしい年齢の方ほど講習会などに参加されていないので、若年層や男性への働きかけや食育活動を行っていきたいと思っています。

アクティブで勉強熱心な大森さん。常に向上心を忘れずに、足繁く古本屋にいったら興味のある本や料理本をみつけ、メモや情報収集を行っているそうです。さらに良いレシピがあったらすぐに試作してみるそうです。手持ちのレシピ数は数多くあるそうですが、特にケーキや和菓子がお得意だそうで、最近では「くじらもち」を手作りしてとても好評だったそうです。また、レシピ作りで心がけていることを伺ったところ、予算とできるだけ身近にあるものを使う事だそうで、特に食材はなるべく地場産品を使うようにしているそうです。

大森さんは食糧難の時代を経験なさっているとのことで、食材へのこだわりだけではなく、米の一粒、野菜の皮も無駄なく使うというような『食べものを大事にすること』をモットーにしているそうです。

そんな大森さんから最後に次のメッセージをいただきました。『調理実習があったら積極的に参加してほしい。参加することで吸収できる知識も大きいし、いろんな意味で健康にも良いと思っています』

大森さんはとてもチャームングで方で楽しくインタビューできました。ご協力くださり本当にありがとうございました。今後も活動へのご協力よろしくお願いたします。

大森さんの活動風景



「あおもり食育サポーター」活動を体験してみよう



これまで「あおもり食育サポーター」活動を依頼していただいた団体にもお話を伺いました。協力していただいたのは上北地区のまるく保育園さんです。

まるく保育園さんでは今年度、園児を対象にした畑作りや収穫した野菜を使っての調理実習、子育て支援センターに通っている親子を対象とした離乳食作りの活動を行いました。

Q: 「あおもり食育サポーター」活動を活用するようになったきっかけは？

保育園ではこれまで紙芝居の読み聞かせやクッキングなどで食育を行っていましたがさらに幅広い内容で食育を行いたいと思い活用するようになりました。



Q: これまでの活動で印象に残っていることは？

それまでにじん等野菜を好んで食べなかった子どもたちが、自分たちで野菜を育てることによって進んで食べられるようになったことが一番の喜びです。保育園で豆しとぎ作りを行ったあと、おうちでもお母さんと一緒に作ってくれた子もいたのも嬉しかったです。



Q: サポーター活動をして良かったところは？

日頃から疑問に思っていることに対して、食育サポーターの方に色々教えていただくことができたことが良かったです。

Q: 今度取り組んでいきたいテーマは？

食べる時のマナーです。子どもたちが大きくなった時に恥ずかしくないように、今のうちから正しいマナーを身につけさせていきたいです。

いつも笑顔で元気いっぱい迎えてくれる子どもたちが印象的なまるく保育園さん。ご協力いただき、ありがとうございました。今後どうぞ宜しくお願いいたします♪

まるく保育園のみなさん





平成24年度 あおもり食育検定

今年度もあおもり食育検定が実施されます。

- *検 定 日：平成24年11月18日（日）
13：00～16：00（講演＋検定）
- *申込期間：平成24年10月1日～10月31日（水）
（当日消印有効）
- *会 場：青森中央短期大学 921教室（青森会場）
八戸福祉公民館 大会議室（八戸会場）
東北女子大学 多目的ホール（弘前会場）
- *テキスト：青森県食の安全・安心推進課及び県民局
地域水産部で配布。又は食の安全・安心
推進課ホームページよりダウンロード
- *検 定 料：無料

お申込・問い合わせ先

青森県農林水産部食の安全・安心課企画調整グループ
電話/017-734-9354 FAX/017-734-8086
E-mail/SANZEN@pref.aomori.lg.jp

～食コンおススメ！食育絵本の紹介～

今回ご紹介するのはほるぷ出版から出版されている「うんこダスマン」です。

良いうんこがをだすための5つのじゅつや毎日排便することの大切さを楽しく教えてくれます。

また、シリーズには「うんこダスマンたいそう」の絵本があり、リズムに合わせて踊ることで排便を促すこととなります。



文/村上八千世 絵/せべまさゆき

しよく Vol.3 食 っと★コラム



青森県が誇れるエコ農産物



今年の夏は暑かったですね。9月後半になっても暑さが続き、青森市では9月の観測史上最高をおよそ100年ぶりに更新するほどの記録的な残暑に見舞われました。

そんな中、津軽地方の園地を訪ねる機会がありました。皆さんは本県が「日本一健康な土づくり運動」に取り組んでいるのをご存知ですか？

安全・安心で美味しい農産物を生産・供給するため、「健康な土づくり」にすべての生産者が取り組もうというもので、今では9割の農家さんがこの運動に参加しているそうです。具体的な取り組みとしては、土の健康診断を行い、自分の畑のどこが良いか、悪いかを知り、不足した成分（肥料）だけを使用する。つまり診断書（処方箋）に基づく適正管理を行うのです。

土も偏った食生活（施肥）をしていると、一部の栄養分（肥料分）が多くなり、過剰障害や欠乏症状が発生し、必要な栄養分を吸収できなくなります。健康な土づくりはバランスが大事。美味しい作物の基本は土づくり。さらにその中には、健康な土づくりによって、環境に配慮しながら化学肥料と化学合成農薬を減らしたり、使わないで育てられたエコ農産物もあります。

暑さと闘いながら一生懸命「土づくり」に励んでいる生産者の姿を見ながら、美味しい作物の裏にはこのような努力があったことを痛感。いよいよあおもりのエコ農産物がたくさん出回る秋です。エコ農産物について「知って応援、買って応援、食べて応援」しましょう。



あおもり食育サポーター【東青地区】
青森県消費者協会 田中栄子

編集後記

最近めっきり寒くなりましたね。この時期なかなか布団から出れずいつまでもごろごろしてしまいます。冒頭の記事にあったように、体内時計をちゃんと動かせるためにも、朝日をきちんと浴び体のスイッチを入れすっきりと一日を過ごせるようにしたいものです。今回からサポーターや依頼先へのインタビューを載せてみました。色々お話をさせていただくことで、これまでと違った面を知ることができとても楽しかったです。寒暖の差が激しく体調を崩しやすい季節ですが、美味しいものをたくさん食べて元気にお過ごしください。次回は1月にお届けします。（森）

お問い合わせ先

青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333

ホームページ：http://www.chutan.ac.jp/

活動ブログ：http://blog.livedoor.jp/aomori_shoku/