



# 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25年8月

## 適切な水分補給で脱水症を予防！



健康づくりのため、朝晩にウォーキングやジョギングをされている方を多く見かけます。夏のこの時期に特に注意が必要なのが「脱水症」や「熱中症」の予防ではないでしょうか。

「脱水症」とは体内の水分（体液）が正常値より減少した状態のことです。気温が高い時や体を動かすと体温が上昇し汗がたくさんでます。これは熱くなった体を元に戻そうと調整するからなのですが、その時に失われた水分を補わないと、頭痛や発熱、吐き気などの脱水症状があらわれます。その他にも血液中の水分も失われ、血が凝縮されるため、ひどい時には心筋梗塞や脳梗塞、時には意識を失うなど命にかかわることもあります。脱水症の予防にはこまめに水分補給をすることが基本になります。体液はナトリウムなどのミネラルも含まれていますので運動して汗をたくさんかいた時はお水やお茶でなく、スポーツドリンクのようなミネラルが含まれているものや具なしの野菜スープなどナトリウムが摂取できるようなものがおすすめです。但し、スポーツドリンクは糖分も含まれていますので飲み過ぎには気を付けてください。特に高齢者の方は体内の水分量が少なく、また加齢とともに喉の渇きを感じにくいいため、脱水症状に陥りやすくなります。室内にいても、気温が高い時などは注意が必要になりますので、定期的に水分補給ができるような環境づくりをすることも大切です。



## レシピ紹介

今回ご紹介するのは津軽地方の郷土料理である『ごままんま』です。南部・下北の方はもちろん、津軽出身者でも食べたことがないという方も多いようです。ごままんまはその名の通りごまを使った炊き込みごはんになりますが、最大の特徴はその色にあります。黒ゴマを使うことで黒く仕上がるため、昔から仏事などに用いられてきました。また、畑仕事の休憩時間の時などに食べられているそうです。津軽は青森県の中でも稲作文化が盛んな地域のため、このようなお米やもちなどを使った郷土料理がたくさん伝わっています。これからの時期、お盆などで人が集まる機会も多いかと思えます。ごままんまは作り方も材料もシンプルで、そして冷めてもとてもおいしいので、たくさん作って大勢で楽しく食卓を囲んではいかがでしょうか。

### ごままんま



- 《材料6人分》
- もち米 600g
  - 黒ゴマ 40g
  - しょうゆ 70ml
  - 砂糖 50g
  - 酒 大さじ2
  - 塩 小さじ1/2
  - 枝豆 適宜

### 《作り方》

- ① お米は前の晩からといで水につけておく。
- ② 黒ゴマはフライパンで乾煎りし、すり鉢粗くする。
- ③ 水を切ったお米に②と調味料をいれ固めにたく
- ④ 炊き上がったら盛り付け、枝豆を上にかざる。

※ゴマは乾煎りしてから使うと香りがよいです。  
 ※ゴマは粗く（半摺り）するようにしてください。  
 ※ご飯の水加減は少なめにしてください。少し固めの方が美味しいです。

### ポイント

～レシピ提供～  
 東青地区食育サポーター  
 大森 頼子 さん

## 墨田区食育イベント参加レポート

平成25年6月19日（水）～6月22日（土）にかけて東京都墨田区の食育イベントである『手間かけてすみだ食育てんこもり2013』が開催されました。

この食育イベントは墨田区役所とすみだ食育goodネット事務局が中心になり、地域と連携しながら企画、運営しています。期間中は展示や講演会、ワークショップ、調理講習会など様々な催しが行われていました。今回、あおり食育サポーター事務局もこのイベントに参加し、展示ブースの出展と調理講習会を行いましたので紹介します。

### ～ あおり食育サポーター事務局展示ブースの出展 ～



地産地消や郷土料理をテーマにした活動や青森の生産物や食文化について掲示しました。来場者の方も当事務局ブースの前で足を止め、じっくり見学されていました。皆さん、青森県は各地域で食文化が違うことやリンゴだけでなく色々な産物が作られていることに興味をもたれていました。また、食料自給率が高いことにも驚かれていました。この展示で少しは青森県のPRができたのではと感じています。



### ～ 郷土料理の調理講習会 ～

『青森県の郷土料理をつくろう！ごままんまとせんべい汁』というテーマで調理講習会を開催しました。今回は数ある郷土料理の中から、津軽地方と南部地方の郷土料理を1品ずつ選びました。

せんべい汁はB-1グランプリで優勝したこともあり、参加者の認知度も高かったのですが、せんべい汁に使う専用のせんべいがあるということにびっくりしていました。また、ごままんまは砂糖が沢山入ったご飯ということで、どんな味になるか不安な様子でしたが「おはぎみたいでおいしい」「思ったより食べやすい」との感想をいただきました。どちらの郷土料理も大好評で、参加者からまた作ってみたいと言っていました。私たちもとても楽しく実習できました。



かやきせんべいに興味深々で、皆さんとても熱心でした。

完成品です。とても上手にできました！



### ～ 講演会・パネルディスカッションへの参加 ～

期間中に行われた様々な講演会にも参加をさせていただきました。最終日に行われたパネルディスカッションでは、地方の若手生産者がつながって生まれた取り組みを参考にしながら、テーマ毎にグループに分かれて“つくる人”と“食べる人”の新たなつながり方について考えました。私たちが参加したグループでは「青森の食材を都市の人にどうやって食べてもらうか」というテーマで意見を出し合い、発表を行いました。大学生や社会人など様々な年代、異業種の方達と意見を交わすことはとても新鮮で、たくさんの刺激を受けました。他のグループでもそれぞれのテーマで活発に意見交換が行われていました。皆さんの発表を聞いて、食を通じた人と人、地域と地域のつながりについて様々な角度から考えることが出来ました。

グループで活発な意見交換を行いました。いろんな意見がきけとても有意義な時間でした。



今回、このイベントに参加し、『食育』について色々な視点からアプローチできるのだと大変勉強になりました。また、地域・企業・役所が一体となったイベントの運営にとっても感心しました。まさに「人をそだてる食育」「つなげる・つながる食育」モットーにしている「すみだの食育」だと強く感じました。（墨田区の食育の取組は平成25年度版の食育白書にも掲載されています。）いつの日か青森でもこのような、地域と密着したイベントを開催したいと思います。最後に墨田区保健計画課、管理栄養士の秋田さん、すみだ食育goodネット事務局中島理事長はじめスタッフの皆様本当にありがとうございました。

今回は食育イベントの記事を中心に紹介しましたが、青森県内での食育活動の様子は

「あおり食育サポーター事務局」のホームページ及び活動ブログで紹介しておりますので、ご覧ください。



## 食育サポーターの紹介

今回ご紹介する食育サポーターは三八地区の有馬克美さんです。

### Q：まずは自己紹介をお願いします

八戸市で業務用青果物問屋を営む傍ら、様々なボランティア活動をさせて頂いています。商売柄、毎食野菜やくだものを欠かさない食生活を送ってきた結果、BMI(体格指数)=22を維持していることを密かに自慢にしています。

### Q：あおもり食育サポーターになったきっかけは？

本県は青果物の大産地でありながら消費量が全国平均より少ないことが、男女とも平均寿命ワースト1の原因のひとつになっていることを10年くらい前に気づきました。県民の皆さんにこのことを良く知ってもらい、青果物をもっと食べてもらえれば健康的な生活につながり、生産者や流通業界も潤うという一石三鳥の効果が期待できますので、機会あるごとに活動を続けてきました。

### Q：これまでどんな食育活動を行いましたか？

おもに、野菜やくだものを食べることの大切さと、生鮮食品の流通問題、地産地消の意義などをテーマとしたお話をさせて頂いています。

### Q：活動を行ううえで心がけていることは？

地元の歴史や名物などを事前に調べて話題に織り込み、そこに住んで良かったと思ってもらえるようにしています。また、お話だけでは飽きてしまうので、美味しい旬のくだものを試食してもらったり、テーマに沿った紙芝居などを披露することもあります。

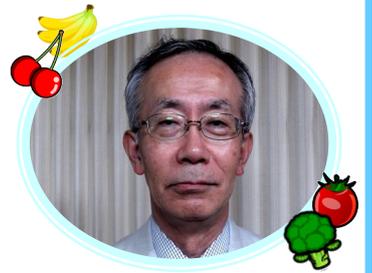
### Q：今後チャレンジしてみたいことは？

企業や業界の社会貢献活動にもなりますので、こうした活動に参加できる人材を少しずつでも増やしていければと考えています。

### Q：広報誌を読んでいる方へメッセージ

食育活動の成果は、すぐには出てきません。力を合わせて息の長い活動を続けることが大切だと思います。お手伝いできそうなことがあれば、ご遠慮なく声をかけてください。

有馬さんは食育サポーターの他にも八戸市中央卸売市場で行われている市場見学の総合ガイドを務めたり、講演会で全国を飛び回るなど多方面でご活躍されています。特に7月に行われた「夏休み親子しじょう見学会」は、申込受付後なんと半日で定員になってしまうほどの人気でした。今回、そんなお忙しい中インタビューに協力してくださいました。有馬さん、ありがとうございました。今後も活動へのご協力どうぞよろしくをお願いします。



### 活動の様子



## あおもり食育サポーター事務局活動先団体の紹介

今回インタビューさせていただいたのは、平川市の大坊保育園さんです。こちらの保育園には食育活動や食育教材の利用など、当事務局開設当初からお世話になっております。

### Q：保育園の食育で心がけていること何ですか？

A：日常や保育の中で食育をとり入れた遊びを計画したり、学んだことを繰り返し、継続して行うようにするなど日々の生活につなげるようにしています。

### Q：サポーター活動を利用してみたいかがでしたか？

A：いろいろな方からお話を聞くことができ、それをもとに職員が保育の中での食育指導につなげることができるようになりました。また、親子で一緒に食育にふれる良いきっかけになりました。

### Q：園児の反応はどうか？

A：いつもとても喜んで参加しています。手洗いの指導の後などはとても丁寧に手を洗うようになりました。

### Q：今後行ってみたい食育活動は？

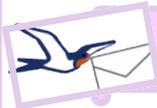
A：これまで行った食育を継続していきながら、親子参観などの機会に保護者の方対象の食育講話など行ってみたいです。

食育を特別なイベントにするのではなく、**日々の生活に取り入れ、繰り返し伝える**ということを大事にしているということがインタビューを通して感じました。そんな大坊保育園の園児の皆さんはいつも元気いっぱい楽しく食育活動に参加してくれています。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。今後もよろしくお願いたします。



### 大坊保育園年長児の皆さん





## News & Information

### ～新作教材の紹介～

新たに2つの教材ができました。活動のお申込み、教材貸出のお問合せは当事務局までお願いします。

#### 《朝ごはんでパワーアップ》

教材の種類：紙芝居（全13枚）

対象：小学生低学年～中学年

内容：朝ごはんの効果やどのような朝ごはんが良いのかを学ぶことができます。



#### 《どうしてかまなきゃいけなの？》

教材の種類：パネル、ペープサート

対象：園児

内容：よく噛む子と噛まない子を比較しながら、噛むことの大切さを学ぶことができます。



### ～お知らせ～

9月以降に当事務局主催の研修会を予定しています。詳細が決まりましたら改めて皆様にお知らせいたします。

しょく Vol.6



っと★コラム



### いつもイキキ♪をモットーに！

海の日をはさんだ3連休、今、仲間たち8人でつがる地球村にキャンプに来ている。今年で12年目になる恒例の行事だ。

私たち夫婦がこのキャンプ場がお気に入りとなった理由は、テントサイトの周りに野菜畑があり、自由に野菜を収穫し、採りたての野菜を食べることが出来るから。

夏休みに里帰りする息子や娘家族とのキャンプも、孫たちの希望でこのキャンプ場は繰り返し利用するようになった。

孫たちも新鮮な野菜は大好き。新鮮な野菜はそのものの味だけで美味しく、塩も調味料もいらぬ。

青森県も全国1位の短命県を返上するために、減塩徹底に向けて食名人育成研修を始めた。家庭の中だけではなく、外食や中食にも減塩や日本型食生活をすすめる取り組みは効果が期待できそうな気がする。

私たち主婦も“一人の食名人”という意識を持って、それぞれの家庭の食についてより考えていかなければならない。

明るい太陽の下で、健康で美味しい野菜を食べられることの幸せを伝えたくてこの原稿を書いています。

あおもり食育サポーター  
【上北地区】 高橋イキ子



### 編集後記

今年の夏は朝晩が涼しく、過ごしやすい日が続いていますね。しかし、夏はイベントも多く、通常的生活リズムが乱れがちです。夏野菜が美味しいこの時期、しっかり食べてしっかり眠って、楽しい夏を過ごしてくださいね。ところで、この広報誌も今回で11号となり、創刊号発行から4年目を迎えました。これからも皆さんに楽しんでもらえる広報誌作りを行っていきたいと思います。次回は10月に発行予定です。

### 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://syokulove-aomori.net>

活動ブログ：[http://blog.livedoor.jp/aomori\\_shoku/](http://blog.livedoor.jp/aomori_shoku/)