



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27年9月

腸すっきりでカラダすっきり！



新年度がスタートし早いもので5か月がすぎました。あおもい食育サポーター事業も6年目を迎え、これまでの経験を活かし、さらなる食育の推進に努めてまいりますので、引き続きご協力・ご支援くださいますようお願いいたします。

さて、最近メディア等で『腸活』について取り上げられているのを目にします。腸活とは腸内環境を整え、腸の働きを高め、アンチエイジングや健康につなげることです。当事務局の活動でも消化・吸収や排便に関するテーマは幼児に人気となっており、毎年多数依頼をうけています。

現在、便秘の子どもが増えてきており、2011年の大塚製薬の調査では毎日排便がない小学生は約4割おり、排便状況は良いものではないとの結果でした。また、同調査において約8割の母親（排便1日1回未満の子どもの母親は6割）が子どもの排便は順調だと思っているとの結果でした。

便秘が続くと、腹痛だけではなく、口臭や体臭がきつくなる、肌荒れの他、集中力がなくなる、イライラするなど感情のコントロールができなくなったりします。また、腸内の悪玉菌がふえることで免疫力が低下したり、大腸がんのリスクが高まります。

便秘の原因として偏った食事（野菜不足）、夜更かし、朝食欠食などの不規則な生活習慣、運動不足、便意を我慢するなどが挙げられます。これらは現代の食生活やライフスタイルと関係が深いにも関わらず、早寝・早起きやバランスの良い食事などに比べ快便習慣についてはあまり重要視されていないように思われます。『うんちはカラダのおたより』という言葉のとおり、うんちを見ると自分の



ガスマン体操ですっきり！

体の様子を知ることができます。たとえば食物繊維が不足しているときや便意を我慢すると固くコロコロした形で臭くなります。よく噛まない場合や運動不足の時はひよろひよろした形、病気や精神的に不安がある場合は下痢になるなど、体調によって様々な形や色に変化します。

腸を元気にすることで、毎日の排便につながり、体も気持ちもすっきりして1日を過ごすことができます。食習慣や生活習慣だけでなく快便習慣にも目を向けてみてください。

引用文献：大塚製薬「子どもの排便状況と食物繊維の摂取に関する実態調査」2011年

腸の長さにびっくり！



快便習慣のために

- * 野菜、きのこ、海藻、果物、豆など食物繊維を多くとる
- * 朝食をしっかり食べる
- * 適度な運動をする



この他にも水分をとる、トイレをがまんしないことも大切です！

青森県では多くの野菜を生産しています。しかしながらその消費量は1日350gを下回っています。そこで、県ではもっと県民の皆さんに「おいしい青森の野菜」を食べてもらうための活動を行っています。今回はその中から野菜で健康大作戦の取組を青森県食の安全・安心推進課高田さんより紹介していただきました。

《青森県の取組～野菜で健康大作戦！～野菜を食べてみんなで健康～》



青森県民の野菜摂取量が目標値に達していないこと、一方で長寿県日本一の長野県の野菜の摂取量が全国一位であることから、青森県では野菜を食べる量を増やして健康長寿を目指そうと、昨年度から「野菜で健康大作戦事業」を実施しています。

表 平均寿命と野菜摂取量の比較（20歳以上、単位：g／日）

項目	青森県（全国順位）	長野県（全国順位）	差
平均寿命 男性	77.28歳（47位）	80.88歳（1位）	3.6歳
女性	85.34歳（47位）	87.18歳（1位）	1.8歳
野菜摂取量 男性	296g（23位）	379g（1位）	83g
女性	292g（14位）	365g（1位）	73g

※ 平均寿命：平成22年都道府県別生命表（厚生労働省）
野菜摂取量：平成24年国民健康・栄養調査結果（厚生労働省）



野菜摂取量の目標は
成人1日あたり350g以上
(↑野菜350gのイメージ)

この取組みの中で、8月31日（やさいの日）から11月30日までの期間に、消費者向けの啓発イベントとして「野菜を食べようキャンペーン」を展開しています。

「野菜を食べようキャンペーン」は、消費者が日頃行き慣れている身近なスーパーや直売所などに「野菜で健康大作戦協力店」になってもらい、各店舗で野菜のおいしさや食べ方、効能などを紹介する取組をしていただくもので8月20日現在、県内228店に参画していただいています。

また、キャンペーン期間中には、県内の市町村や団体等が行う様々なイベントで野菜と健康に関する啓発に取り組む予定です。特に、9月19日（土）から9月23日（水）にかけてのシルバーウィークの期間には、青森市内の青森県観光物産館アスパムで、野菜と健康に関連した啓発イベント「あおり野菜で健康まつり」を開催します。エコ農産物（エコファーマー生産した農産物や特別栽培農産物、有機農産物）の販売やシニア野菜ソムリエによる「お野菜食べくらべ教室」などを行いますので、ぜひ、来場して野菜に関する知識を増やし、今後の活動に生かしていただければと思います。



野菜で健康大作戦のぼり



<野菜を食べようキャンペーン期間中の主なイベント>

1 あおり野菜で健康まつり

期日：9月19日（土）～9月23日（水）10時～16時

場所：青森県観光物産館アスパム（青森市安方）

内容：野菜ソムリエによる野菜食べくらべ教室、野菜の試食、エコ農産物の販売 等

2 あおり食命人によるあおりベジまつり

期日：9月23日（水・祝）9時～16時

場所：A-FACTORY 海側デッキ（青森市柳川）

内容：ヘルシーな食材&ナチュラルな雑貨が並ぶおいしいのしい「おまつり」

3 JA全農あおり「農畜産物即売会」

期日：9月18日（金）、10月16日（金）、12月12日（土）9時～12時、
12月28日（月）～12月29日（火）9時～14時（予定）

場所：青森県農協会館1階ロビー（青森市大野）

4 あおり食命人による食フェア

期日：10月1日（木）～11月30日（月）

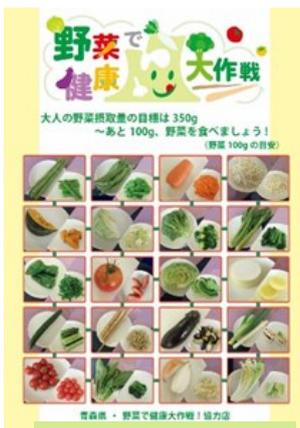
場所：あおり食命人のいる各店舗（希望店舗のみ）

内容：「発酵食と野菜のチカラ」をテーマとした料理の提供

5 ぜ〜んぶあおり大農林水産祭での野菜販売等

期日：11月7日（土）～8日（日）

場所：青森産業会館（青森市第二問屋町）



野菜で健康大作戦ポスター



野菜で健康大作戦協力店での啓発

野菜を食べることの効果はみなさんよくご存じのことと思います。せっかく身近にある青森の美味しい野菜をモリモリ食べて、元気に過ごしましょう！またイベントがたくさん行われていますので、お出かけがてら是非お立ち寄りください。



～だしソムリエ奥村先生直伝！秋の食材レシピ～

まもなく青森では実りの季節を迎えます。たくさん美味しいものが店頭にならび始めるこの季節ならではの食材を使ったうま味たっぷりレシピを奥村先生に教えていただきました！

～秋の食材レシピ～



昆布の水だしを使った炊き込みご飯とお吸い物と出しがらの佃煮を紹介します。

★昆布の水だしの作り方



《材料》 《作り方》

- ・昆布 10g
 - ・水 1ℓ
- 水差しに水、昆布を入れ半日～一晩冷蔵庫でじっくりだしをとる。
※水出しの特徴は口当たりがマイルでじっくりうまみがでる他、麦茶感覚で簡単にだしをとることができます。今回はこの1ℓの昆布だしで4人前3品作ります

①【さつまいもとくるみの土鍋炊き込みご飯】

《材料 4人分》

- ・米 2合
- ・昆布だし 400ml
- ・さつまいも 200g
- ・くるみ 45g
- ・塩 3g

《作り方》

- 1) 米を研ぎザルにあげ水をきり土鍋に入れ昆布だし、塩を加え30分浸す。
- 2) さつまいもを1cm角に切り5分ほど水に浸しアクを抜く。
- 3) くるみを砕きさつまいもと一緒に1)に入れる。
- 4) 蓋をし火にかける（強火）。
- 5) 沸騰したら火を弱火にし15分炊く。（土鍋の蓋に穴が開いている場合は布巾などでふさぐ）
- 6) 15分炊いたら火を止めそのまま10分蒸らし完成。



昆布だし、さつまいも、くるみのうまみがたっぷりの秋の炊き込みご飯です。

②【まいたけしいたけのお吸い物】

《材料 4人分》

- ・昆布だし 600ml
- ・まいたけ 50g
- ・しいたけ 1個
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

《作り方》

- 1) 昆布の水だしを鍋にあけ、しいたけ、まいたけを加え加熱する。
 - 2) フツフツしてきたら昆布をとりだす。（昆布は佃煮にするので捨てない）
 - 3) まいたけ、しいたけに火が通ったら醤油、みりんで味付けし完成。
- 三つ葉などを仕上げにのせると彩りがきれいです。



③【昆布の佃煮】

《材料》

- ・昆布だし殻 10g
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 一つまみ
- ・白ゴマ お好みで

《作り方》

- 1) 昆布を細く切る。
- 2) 鍋に昆布、醤油、みりん、砂糖を入れ火にかけて炒める。（水分がなくなる程度）
- 3) お好みで白ゴマをふり完成。

※佃煮になどに再利用することでだし殻からも栄養補給できます。



＜奥村 雅美氏 プロフィール＞

1983年青森市生まれ。「そば処 妙弘庵」店長。

2012年11月に一般社団法人だしソムリエ協会の専門資格“だしソムリエ3級”の県内初の合格者となる。

2014年9月よりだしソムリエ認定講師として幅広く活躍中。

県産食材を使用した様々なだしの開発にも取り組んでいる。

県など主催の「あおもり発ベンチャー大賞」で13年度、ビジネスプラン「地域資源活用 青森だし開発とだし講座」で優秀賞受賞。



News & Information

第10回食育推進全国大会に参加しました！



今年の6月、東京都墨田区で行われた第10回食育推進全国大会に参加しました。昨年度に引き続き2回目の出展になりますが今回は来場者が楽しんで参加できるようにクイズや

体験できる教材を展示しました。当日は当事務局ブースに子どもたちがたくさん遊びにきてくれました。また大人の来場者は青森中央短期大学食物栄養学科の学生が作成した郷土料理の掲示に興味を示していました。次回は福島で開催されます。



親子でお弁当作りを体験

食育サポーター研修を開催しました！



平成27年度あおもり食育サポーター研修会を7月に青森と八戸の2会場で開催しました。

今回は講師にJSIA寿司インストラクター協会認定マスター講師の飾馬喜太郎先生をお迎えし飾り巻寿司の講座を行いました。

今回は基本の花（バラ）と季節の巻寿司としてヨットとクジラの3種類を作りました。サポーターの皆さんは喜太郎先生の指導の下、とても真剣かつ楽しく作業をされていました。



しよく Vol.11 食 っ と ☆ コ ラ ム



驚き！臨機応変！生きる力！！

先日、「食育の5つの力を育もう！」をテーマにした親子食育教室を開催しました。

5つの力とは ①食べ物の味がわかる力②食べ物のいのちを感じる力③食べ物をえらぶ力④元気な体がわかる力⑤料理ができる力です。

今回は特に③の食べ物をえらぶ力を身につけることをねらいとし、自分たちで味や食材を選びオリジナルスープを作ることをメインとした調理実習をおこないました。ところが、参加者の中にはアレルギーを持った方がいました。牛乳、卵、大豆など、こちらで用意していた食材の中には食べられないものがあり、当初の予定やしび通りには進まず、どうしたものかと、内心あせりながら参加者の様子を観察していました。すると、牛乳味のスープはトマト味に、サラダはマヨネーズを使わず、塩こしょうで味付けするなどなど、自分たちでそれぞれアレンジし、きちんと完成させることができました。

（感激、感動そして拍手！！）

自分が食べられない物（アレルギー食材）や苦手な物を理解し、今ある食材の中で工夫し食べられるように作る。そして一緒に調理する仲間も知恵をだし協力しよう！！これこそが考える力、選ぶ力であり、生きる力になるのではないのでしょうか。

今回の参加者だけではなく、より多くの人に自分の体の基となる食べ物に感謝して、自分の体に一番合うように取り入れる工夫をする力、さらに調理だけでなく、食べ物を様々な角度から捉えて見られる“目”を持つ人になってほしいと願っています。

青東地区あおもり食育サポーター

山谷 詠子



編集後記

平成27年度がスタートしてあっという間に5ヶ月がすぎました。暑い日が続いていましたが、お盆を過ぎたあたりから朝晩涼しくなり、空も秋の気配を感じます。これから本格的な秋になり、おいしいものがたくさん出回る季節ではあります。しかし、気温の変化が激しいこの時期は夏の疲れから体調を崩しがちになりますので、しっかり眠り、適度に体を動かして元気にすごしましょう。

行楽の秋、各地で様々な食に関するイベントが開催されています。ぜひ外に出かけ、おいしい発見をしてみてくださいね。（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://syokulove-aomori.net>

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

担当：森山 洋美（東青・中南・西北）

担当：山本 えり（三八・上北・下北）