

## < 今回のピックアップ >

「さいたま市食育ナビ」 クワイの炊き込みご飯・大根みぞれ汁  
「ノロウィルス」 活動紹介「食育研究会 MoguMogu」

コラム 食育だより

## 冬の歳時記

風が冷たく感じられる時期には、うまさをじつと蓄えた食材が顔を揃えだします。温かい料理がうれしい季節です。

野菜がたくさん入った鍋料理やおでん、これも日本人のすてきな知恵の一つです。

緑黄色野菜に多く含まれるビタミン A、ビタミン C、ミネラルなどは、風邪やストレスへの抵抗力を高めます。一方、淡色野菜は食物繊維やミネラルなどを多く含み、繊維は腸をきれいにして便秘を防ぎます。



また、鍋料理を囲んでの食事は家族や友人との会話も自然と生まれ、ゆっくりとコミュニケーションをはかれる機会にもなります。



さらに、「鍋」を通してその人の性格が少しわかったりしますよね。

さて、受験生には、いよいよ受験本番の時期。集中力を高めたい時です。集中力を高めるものの一つに咀嚼(そしゃく)があります。「よくかむ」ことで血管や神経が刺激され、脳が生き生きと働き、集中力を高めることができます。

また、集中力を高めるカルシウムが多い牛乳・魚・豆腐・小松菜などを食べることもお勧めします。特に小松菜は、埼玉県でよく採れる地場産物のひとつ。

安心安全な地元の食材を、日々の食事に多く採り入れていきたいですね。

## ご存知ですか？

## 「さいたま市食育ナビ」

さいたま市は、インターネット上で食育ポータルサイト「さいたま市食育ナビ」を平成 20 年 10 月に開設しました。このサイトには、食育に関する基礎知識や食に関する各種イベント情報、

また食の安全に関する情報を行政、民間を問わず、リアルタイムに掲載していきます。

さらに、学校の給食レシピや「給食だより」、各団体の食

育活動レポートなども掲載されます。

なお、このサイトへの会員登録(無料)をしていただくと、電子掲示板「食育ひろば」での情報交換や、サイト上で募集されるイベントへの参加申し込みを行うことができます。また、食育に関する活動をされている団体さんには同様にご登録いただくと、イベントの告知や団体の活動のPR、スタッフ募集などを掲載していただけますので、ぜひご利用ください。

「さいたま市食育ナビ」のアドレス：

<http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



トップページ

## 冬の行事食

### おせち料理

2009 年が始まりました。毎年やってくるお正月ですが、お正月は、「年神様」をお迎えして一年の無事と健康、繁栄を願う日でもあります。

おせち料理は「御節」であり、正月という節目に食べるものであると同時に、台所にいる神様を驚かせず、また日々台所で働いている女性に休んでもらう意味もあるといわれており、ある程度保存のきく、また「おめでたい」料理を年の明けの前に作っておくものです。

おせち料理は、最近では三段の重箱に詰めることも多い（二段の重箱もありますね。）のですが、本来は五段の重箱に、上から四段だけ詰めます。（「与の重」まで（四の重は「し」なので言い換えるのです。））

なぜ五段目に入れられないかというと、将来の家の反映を願うためだそうです。

さいたま市や越谷市、広島市などで生産されている「くわい」も、芽が出ておめでたいことから、おせち料理の定番の食材となっています。皆さんのお家のおせちには入っていましたか？



昔から受け継がれ、年の初めを迎えるにあたって「おめでたづくし」のおせち料理。最近では作らない・食べないというご家庭も増えているようですが、その歴史や意味も考え、それぞれのご家庭のおせちの味を伝えていっていただきたいと思います。それも立派な「食育」なのです。

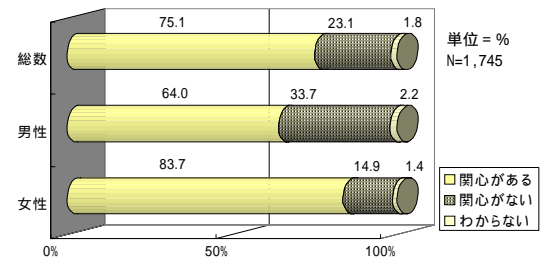
(参考:「日本人のしきたり」飯倉晴武著)

## データちょっと見

### 「食育への関心」

右のグラフは内閣府が平成 20 年 5 月に発表した「食育に関する意識調査」の中の「食育への関心度」です。（調査数 1,745 人）

食育に関心がある人の割合は全体で 75.1% ですが、男性が 64% とより低くなっています。世代別で見ると、男女ともに 20 歳代が低く、男性 59.7%、女性 78.2% です。また、子育て世代でもある 30・40 歳代でも、関心があった男性の割合はそれぞれ 64.8%、61.1% でした。



「食育」は特別なことではなく、日々の食生活の中でできるものです。まずは忙しい毎日の中でも朝昼夕(晩)と三食しっかり、できるだけ家族や友人と一緒に、おいしく食事することから始めましょう！

## 食の安全メモ

「冬場に食中毒？」というアナタ。そう、冬にもあるんです。

### 「ノロウイルス」(以前は『小型球形ウイルス』と分類されていました)

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通じて発生していますが、特に冬期に流行します。

このウイルスの感染経路はほとんどが経口感染で、患者のウイルスを多く含むふん便や吐物からヒトの手などを介して二次感染したり、汚染されていた二枚貝などの食品を加熱不十分で食べた場合などが考えられます。

感染した場合、潜伏期間はおよそ 24～48 時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛ですが、通常は症状が 1～2 日続いた後に回復します。

ノロウイルス食中毒を防ぐためには、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する(中心部分を 85 以上で 1 分間以上の加熱を行えば感染性がなくなるとされています) 二次感染を防ぐために、手洗いや器

具の洗浄・消毒を徹底すること、が大切です。

ノロウイルスに汚染された二枚貝による食中毒は生や加熱不足のもので発生していますが、十分に加熱すれば食べても問題ありません。また、「生食用」と表示されたカキは厚生労働省が定めた基準を満たしたのですが、ウイルスが含まれていないことを保証するものではありません。

以上のことをふまえ、加熱が必要な食品は中心部まで十分に加熱して、安全においしく食べましょう！

参考: 厚生労働省 HP 「ノロウイルスに関する Q&A」

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html#15>



## つくってみませんか？

今回はさいたま市の名産品であるクワイを使った炊き込みご飯と、寒いこの季節にぴったりの汁物を、平成20年12月開催の「地場産農産物料理講習会」のメニューからご紹介します。



クワイ（慈姑）

### クワイの炊き込みご飯

5人分

#### 材料

米	3合	クワイ（Mサイズ）	7ヶ
にんじん	3cm	油あげ	1枚
だし昆布	5cm	しょう油	大さじ2
みりん	小さじ2		

#### 作り方

米は、洗って30分位おく。

クワイは、皮をむき、半分に切り、3mm幅の半月切りにする。水にとり、アク抜きをする。にんじんは小さいちょう切り、油あげも小さく切っておく。

炊飯器に米、出し昆布、調味料を入れ、水を3カップ目盛りより少し控えて入れる。クワイ、にんじん、油あげを入れて炊く。



### 大根のみぞれ汁

5人分

#### 材料

大根	6cm	だし汁	3カップ
にんじん	少々	しょうゆ	小さじ1
生しいたけ	3枚	酒	小さじ1
大根の葉	少々	塩	少々
		片栗粉	小さじ1

#### 作り方

にんじんと生しいたけは薄く切って、だし汁、しょうゆ、酒、塩で煮る。

大根は皮をむいて、すりおろし、に加えてアクをとりながら、透明になるまで煮る。

大根の葉は、きざんで、さっと茹でる。

片栗粉を、大さじ1の水でといてに加える。

椀にもり、大根の葉を添えて、出来上がり！



## イベントレポート

10月5日 さいたま市健康フェアで食育ブースを開きました！

さいたまスーパーアリーナで平成20年10月5日（日）に「第7回さいたま市健康フェア」が開催されました。

今年初めての「食事バランスガイド体験コーナー」は、市内の人間総合科学大学健康栄養学科の学生さん、そして先生方のご協力で工夫を凝らしたものとなりました。食事バランスガイド体験・折り紙・食育クイズを、お子様から大人の方まで楽しんで体験し



食事バランスガイドの折り紙

ていただきました。

また、例年おなじみの食生活改善推進員協議会による「食事バランスガイドを用いてメタボ予防の食生活をアドバイス・健康食の試食」、地域活動栄養士会による「栄養相談・体脂肪測定」、食品衛生協会による「健康食品の試食・手の汚染測定」のコーナーなど、大変盛況で、来場者は1万人に上りました。



食育クイズコーナー



スタッフみんなで

### イベントのお知らせ

「西区へ行こうよ！ HAPPYスマイル子育てフェスタ2009」へ出かけてみませんか？

日時：平成20年2月11日（水・祝）午後0時30分～3時30分

場所：馬宮コミュニティーセンター（住所：さいたま市西区西遊馬533-1）

対象：0歳から4歳までの子どもとその保護者

内容：子育て情報コーナー、食育コーナー（お菓子作り・アレルギー相談）、手遊び、ヨガ、アロマ、スクラップブック、親子体操、絵本のよみかき、手遊び、デジカメ講座、助産師さん教えてコーナー、親子クラフト、風呂敷活用術等 スコーン作りは事前予約制、アロマと親子体操は一部事前予約制です。これらの参加を希望される方は1月15日から1月26日までに馬宮公民館(下記)へ電話でお申し込みください。

主催：子育てフェスタ企画委員会、西区の各公民館（指扇・植水・馬宮）、生涯学習総合センター

お問合せ、詳細は各公民館（指扇公民館 622-4424、植水公民館 623-0989、馬宮公民館 623-1904）へ

# 活動紹介

各団体の食育の取組みをご紹介します。

## NPO法人 食育研究会 Mogu Mogu

### 《家庭の食文化をなんとか支えたい！》

もぐもぐは、幼い子供のいる家庭の食がいろいろ加減でいいのか、ちゃんとしたいのになかなかできない、母親一人では限界がある、といった不安や疑問をいっぱい抱えて2001年に自主学習を始めたママたちを母体としてスタートしました。その後、親子で農業をしたり、料理をしたりしてグループとしての経験を積み重ね、2003年にNPO法人化。今では58家族、約150人の正会員、プラス、非会員もいつでも出入り自由というにぎやかな活動を年間30～40日、おこなっています。

### コンセプトは、「楽しく」「いっしょに体感！」

主体になっている活動は、年間20回前後の親子料理教室。3歳以上すべての人が参加可能ですから、おばあさまと娘とその子どもたち、といった参加もあります。

食育で「料理」を取り上げる理由は、

1. 食べ物の総合学習（素材から栄養まで）ができ、
  2. 短時間で結果が得られ、
  3. その結果は体感（におい、味）できるもので、
  4. 誰かと共同作業することで味わいの共有もでき、
  5. 今夜からの食生活にフィードバックできる
- といったメリットがあるからです。

さらに、親子でやる理由は「親子で共通の味を作り」、「親子で一緒に発見や共感があり」、「その家庭に、今日の思い出を会話として繋げることができる」と考えるからです。



親子料理教室 もぐもぐランド

ちなみに、この教室では食材はできる限り埼玉産を使い、その日のテーマにそったミニ学習（おせち料理の意味とか、チョコレートの秘密とか）も5～20分は必ず入れる、そして最後には、今日食

べたものの栄養バランスを確認して、夕食との調整を提案しています。

### 田んぼに、山に、レストランにも。

外にも行きます。

毎年恒例は、夏、秩父の谷川に魚のつかみ取りに行くことと、田植え、草取り、稲刈りまで1コースの米づくり。他にも築地市場へ、フランス料理店へ、寺社の日本料理を堪能しにと、毎年企画は会員の要望を幅広く聞きながらセッティングします。



イワナをとったよ！

ここで大切にしているのは、本物に触れること。魚は自然の川で、田んぼでは太陽の下でしっかり汗をかく。レストランではプロらしい季節感あふれる料理と、その文化の真髓のお話をそえていただきます。



築地本願寺での講話とお料理

こうしたイベントも料理教室も、最終の目的は「毎日の家庭の食卓が、楽しく豊かに送れるヒントをつかむこと」。「テレビやうわさの話に安易に流されず、自分の頭で自分の食生活を考える人を増やすこと」。

今では若い子育てママも先輩格になり、更なる先輩や後輩、あるいは男性軍の協力もたくさんいただきながら、いま、もぐもぐには、たくさんの笑顔が咲き始めました。

経済的には決して安泰ではなのですが、食のプロたちからのエールはもちろん、何より参加した子どもたちの目の輝きと、大人たちの「そうね、がんばる！」といった感想が、私たちの力の源になっています。

食育研究会 MoguMogu 事務局

さいたま市緑区中尾 979-2-303

電話 048-875-7549 ファックス 048-875-7509

### 編集後記

冬本番ですが、最近はいいたまの街なかでは「霜柱」を見かける事が少なくなったように思います。

昔はザクザクと「霜柱踏み」、学校までの通学路そのものにも楽しみもありました。庭で枯葉を集めて焼芋も作れましたが、今は近所迷惑、ダイオキシンと、まことやり難い。

四季のある日本には、それぞれの季節の風景があります。囲炉裏を囲んで魚や野菜の焼き物をしたりお茶を飲んだり。寒い地方の雪室づくり。もはや都会では見られない光景ですが、これら日本の原風景は大切な文化であると思います。

さて、さいしょく創刊号、いかがでしたか。第2号の発行は、来夏頃の予定です。どうぞよろしくお願いします。(Y.T.)

平成21年1月発行

編集・発行 **さいたま市 健康増進課食育推進係**

〒330-9588

さいたま市浦和区常盤 6-4-4

電話 048-829-1111 (代表)

さいたま市食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiiku.jp>

さいたま市公式ウェブサイト <http://www.city.saitama.jp/>

