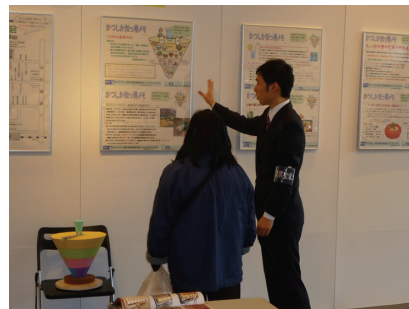


東京聖栄大学食育推進事業

「食育サポーター事業 in 葛飾区」 取組み経過

平成21年度	4月	葛飾区から葛飾食育サポーター事業の協力依頼 東京聖栄大学食育推進連携事業「食育サポーター事業 in 葛飾区」として協力を決定 東京聖栄大学と新小岩北口商店会が地域の食育推進サポート団体となる
	5月	東京聖栄大学において、栄養メモをカリキュラムに加え作成を開始する 栄養メモの愛称は「 かつしか知っ得メモ 」とする
	6月	新小岩北口商店会加盟店で10店が食育サポーター店に認証される
	6月19日	新小岩北口商店会の食育サポーター店に「かつしか知っ得メモ」の配布開始
	7月	以後毎月19日を目途に新しい「かつしか知っ得メモ」を配布 「かつしか知っ得メモ」の評価として配布時に第1回目アンケート実施
	8月	東京聖栄大学ホームページに「かつしか知っ得メモ」の掲載開始 農林水産省関東農政局東京農政事務所、東京食育推進ネットワーク主催のフェアに出展しPR
	9月	葛飾区ホームページに「かつしか知っ得メモ」の掲載
	10月	「かつしか知っ得メモ」第2回目アンケート実施 食育サポート店10店から2店増え12店になる
	11月	7日～8日 聖栄葛飾祭（大学祭）「食育サポーター事業 in 葛飾区・かつしか知っ得メモ」コーナーでPR
	11月	日本食糧新聞に食育サポーター事業の記事掲載（11月11日号）
	1月	「かつしか知っ得メモ」第3回目アンケート実施
	2月20日	「葛飾区ケーキフェア」参加（葛飾区食育の取り組み事例として）
3月	東京聖栄大学食育推進連携事業「食育サポーター事業 in 葛飾区」の報告書作成	



かつしか知っ得メモ

NO. 1

19日は食育の日

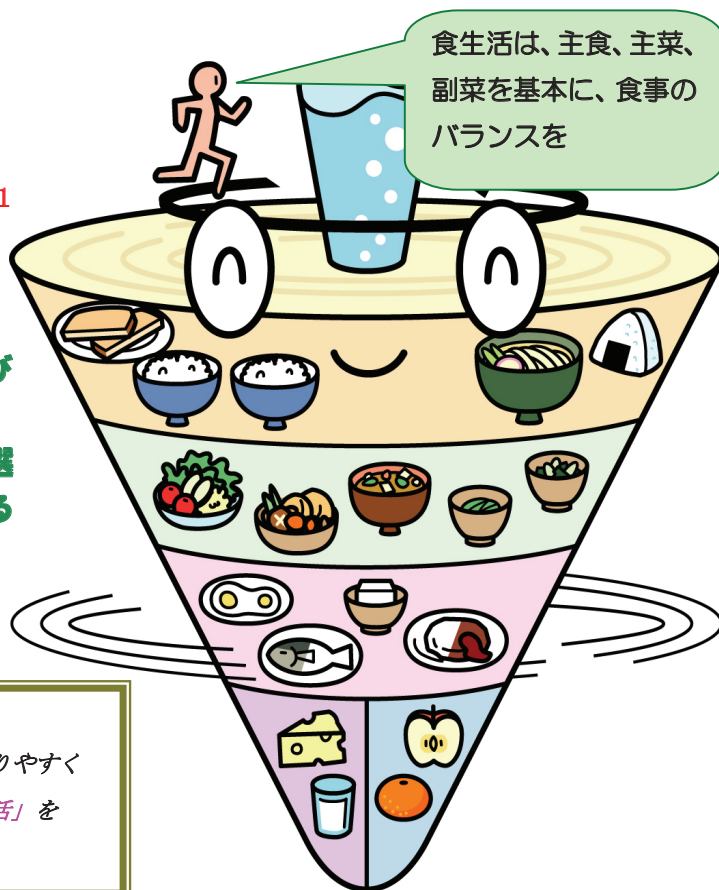
食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を修得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

(食育基本法から)

栄養バランスガイド (通称：栄養バランスコマ)

「何を」、「どれだけ」食べたらよいか、コマのイラストでわかりやすく示しています。コマのイラストを参考にして、自分の「食生活」を見直し、元気で健康な病気知らずの身体をつくりましょう



葛飾区



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

作成：



東京聖栄大学 管理栄養学

かつしか知っ得メモ

NO. 1

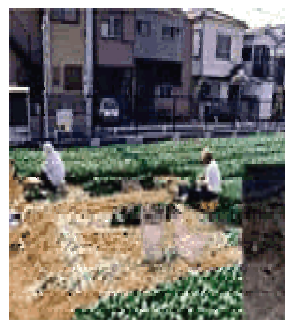
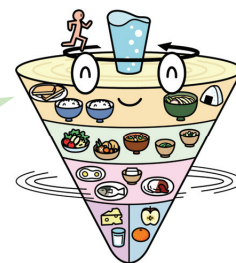
葛飾の小松菜～葛飾区の主要農産物～

享保4年(1719)に吉宗公が来られた際、西小松川村の間々井の森の香取神社で、ときの神主・亀井和泉守が、餅の清まし汁に冬菜を添えて差し上げたところ、将軍はその冬菜の香味を大変喜ばれた。この菜に名前がなかったところから、小松川の里の名ゆえに「小松菜」と命名されたと伝えられています。

[特徴]

- 小松菜は見た目も成分もほうれん草に似ていますが、カルシウムはほうれん草の約3.5倍も含んでいます。カルシウムを多く摂ることは骨を丈夫にし、骨粗鬆症予防などに役立つことが期待できます。
- 小松菜 100gには、ビタミンAとCが1日の推奨量を満たす量を含み、豊富に含まれているカロテンは、がん予防効果が期待されています。
- 小松菜は、ほうれん草よりアクが少なく、用途的には同じように使えるので、メニューにどんどん取り入れてみてはいかがでしょうか。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



葛飾区



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

作成：

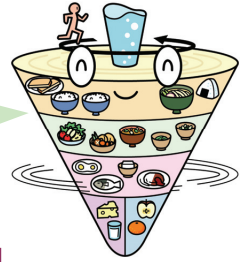


東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

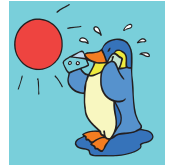
NO. 2

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



暑さに向けて水分と朝ごはん

人は寝ている間にかなりの量の汗をかきます。特に起床時は血液の濃度が高くなっています。朝起きたら**コップ1杯程度の水**を飲んで水分補給をしましょう。さらに、朝ごはんの**味噌汁やスープでも水分を補給**できます。1日を元気に過ごすためにも**しっかりと朝ごはんを食べ**ましょう。



★ 人体の半分以上を占める水分は、**栄養分の運搬**や**老廃物の排泄**、**体温調整**など大切な働きをしてくれています。成人では**1日約1.5リットル位**摂取することが必要です。

★ 水分の働き

- 脱水症状の予防と改善
- 血流を良くして動脈硬化予防
- 新陳代謝を良くして疲労回復
- 便を軟らかくして便秘予防

★ 水分のとり方ポイント

- 1回にコップ1杯を目安に何回かに分け、こまめに飲む
- 温度は常温より**やや冷たい位**が体に無理なく吸収される
- すばやく水分補給が必要なときは**スポーツドリンク**を利用

* **飲みすぎ注意**：スポーツドリンク（500ml）には糖分が約30g含まれているものもあります



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03(3691)9632

* 禁無断転載・使用

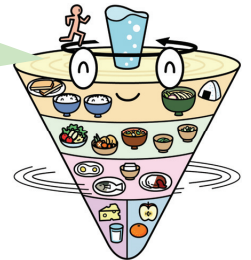


作成：東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 2

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



♪ 暑い夏こそゴーヤを食べよう♪

★ゴーヤは**ビタミンC**が豊富で、加熱しても**こわれにくい**

ビタミンC量を他の夏野菜と比べた場合（100g当たり）



ゴーヤ **76** mg



きゅうり 14 mg



なす 4 mg



トマト 15 mg

★ゴーヤの苦味をマイルドにしておいしく食べる方法

- 苦味の強い白いわたをとる
- 薄切りにして塩でもむ
- した茹でする

★手軽なゴーヤレシピ

<材料> ゴーヤ：1/4本、ベーコン又は豚バラ肉：1枚、卵：小1個、油：小さじ1、塩・こしょう：少々
 <作り方> 薄切りにしたゴーヤとベーコンを油を敷いたフライパンで炒め、塩・こしょうで味を整えてから溶き卵を加え、卵に火が通ったら出来上がり



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03(3691)9632

* 禁無断転載・使用



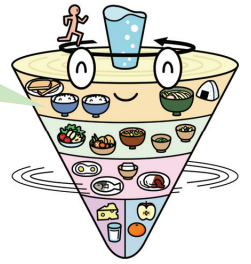
作成：東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 3

しっかり食べて夏バテ防止

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



☆暑い日が続くと、食欲や体力も低下しやすくなり、食事でも簡単に済ませがちではありませんか？ (>—<)

暑い時期はエネルギーの消耗が激しく、ビタミンB1やB2の必要量が増加します。

夏バテ予防のために、ビタミンB1やB2を多く含む食品を食事に取り入れてみませんか？

- ・ビタミンB1を多く含む食品：豚肉、枝豆、ごまなど
- ・ビタミンB2を多く含む食品：レバー、卵、チーズなど

夏バテは、胃腸が大切 (´▽`)

暑いからと冷たいものを取りすぎていませんか？

これでは胃腸に負担をかけてしまい夏バテの原因になります。

夏バテ予防として、胃腸に優しく食べることを心がけてみてはいかがでしょうか。

- ① 温かいものを一品加える
- ② 冷たいものを一度にとり過ぎない



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

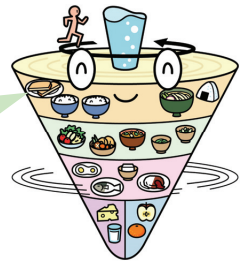
作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 3

トマトで夏バテを吹っ飛ばせ！！！！

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



まっ赤なトマトは夏野菜の代表です。そのままでも料理してもいろいろな食べ方ができます。さわやかな酸味や甘みは暑い時期にぴったりです。昔は、「**トマトが赤くなると医者が青くなる**」とも言われたことがありました。

栄養的には、ビタミンCやカロテン、**抗酸化作用があるリコピン**を多く含む食品です。

ミニトマトとオレンジのサラダ

材料 (2人分)

- ミニトマト 10個位
- オレンジ 2個
- オリーブオイル 大さじ2
- バルサミコ酢 大さじ1
- しお・こしょう 少々



作り方

- ① オレンジは包丁で外の皮をおき、一口大、ミニトマトは1/2か1/4にカットする
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①を混ぜ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしてから召し上がれ

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

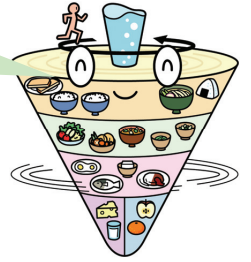
作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

No. 4

朝ごはんは元気の源！

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



○朝ごはんを食べたら何の効果が・・・？

- ★脳のエネルギー補給になり、目が覚める→集中力がわく、イライラしない
- ★体温があがって体が動く→活発になり、力がわいて元気になる
- ★快便ですっきり♪→腸の動きが活発になり排便しやすくなる

○朝ごはんをおいしく食べるには・・・？

- ★夜更かししない→正常な生体リズムを築く
- ★毎日決まった時間に朝食をとる→生活リズムができる
- ★少量でも食べる習慣をつける→眠気が少しでもなくなる
- ★夜食をひかえ、夕飯を食べ過ぎない→朝お腹がすいておいしく感じる



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

*禁無断転載・使用

作成： 東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 4

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



★新米がおいしいよ ごはんを食べよう★

- ◎新米は、収穫した年の12月31日までに袋詰めされたものをいい、色・つや・香りがよいお米です
- ◎お米は、エネルギー源となる炭水化物をはじめ、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素を含みます。お米を主食に、大豆、魚、野菜類の副食からなる伝統的な食生活に加えて、肉、牛乳、果物などをバランスよく組み合わせた健康的で豊かな食生活(日本型食生活)がお勧めです。

コシヒカリ (日本のイネの品種の一つ)



- ★昭和31年福井県生まれ、昭和54年以降、作付け面積日本一！！
- ★コシヒカリの名前の由来は、福井・新潟県が含まれていた「越国」(こしのくに)にちなみ「越の国に光り輝く米」と言う願いを込めている
- ★家系図 子品種：ひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち
孫品種：しまひかり、キヌヒカリ
ひ孫品種：きらら397、ほしのゆめ
姉妹品種：ササニシキ



★かわいい名前のお米：森のくまさん (森の都、熊本で生産された米)

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

*禁無断転載・使用

作成： 東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 5

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



健康づくり！食事と運動楽しんで！

体を動かすのに気持ちのいい季節となりました。運動は**健康づくり**に欠かせないものです。青空の下、気持ちの良い汗を流してみませんか？ところで、秋といえば食欲の秋、収穫の秋です。新米に秋刀魚、ナシにブドウに栗に柿、旬の味覚が一杯です。おいさと運動を楽しみましょう！



ながら体操始めてみませんか！

- ①テレビを見ながら水を入れたペットボトルを持って腕の上げ下ろしでダンベル体操(好きな時間するだけで筋力アップ)
- ②コマーシャルの間に足の上げ下げや、股関節伸ばしなどのストレッチ体操(3分のコマーシャルも10回すれば30分)

☆買い物や洗濯、布団の上げ下ろしなど日常生活でまめからだを動かしましょう

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03(3691)9632

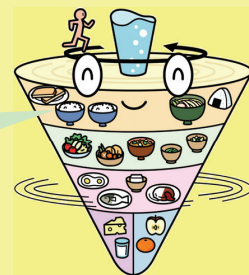
* 禁無断転載・使用

作成：東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 5

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



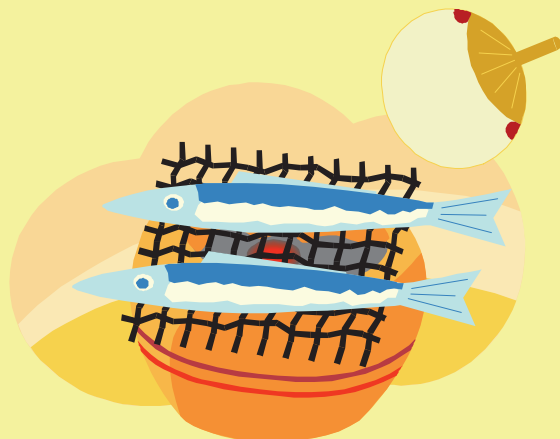
秋の味覚といえばサンマ！

サンマは、ダツ目サンマ科の海水魚で、北太平洋に広く生育している回遊魚です。秋に産卵のため寒流に乗って日本近海を南下します。細い柳葉型で銀色に輝く魚体が刀を連想させることから「秋刀魚」と表記されます。

あぶらがのったサンマの塩焼きは、秋の味覚の代表です。
カボス、スダチ、レモンなどの絞り汁をかけると風味がまします。
さらに、大根おろしをそえると一層おいしさがまします。

おいしいサンマの選び方

- ① 背中青色がきれいで、全体につやがよく腹がしっかりしたもの
- ② 黒目のまわりが澄み、目が濁っていないもの
- ③ 口先の黄色が濃い色のもの



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03(3691)9632

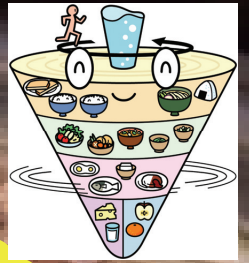
* 禁無断転載・使用

作成：東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 6

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



「季節の変わり目しっかり食べて風邪予防」

バランス良く食べて健康で強い体を作ろう！
野菜が不足しがちな方や忙しい方に鍋物は強い味方です

☆寒い時には鍋物を♪

- ★ 栄養のバランスがよく、野菜もたっぷり食べられます。
- ★ 準備や片付けも比較的簡単、忙しいときにもおすすめです。
- ★ 家族や親しい人と一緒に鍋を囲めば、こころも体も温まります。
- ★ 水炊きやちり鍋、寄せ鍋にちゃんこ鍋、すき焼きにもつ鍋、火鍋に千代など、いろいろな味や食材を楽しめます。
- ★ 味付けや組合せを工夫して我が家のオリジナル鍋にチャレンジしよう！
- ★ ねぎ、にんにく、とうがらし、しょうがなどの刺激性のある成分や辛み成分には体を温めて血行を良くし、消化を助けたりする働きがあります。

* 禁無断転載・使用

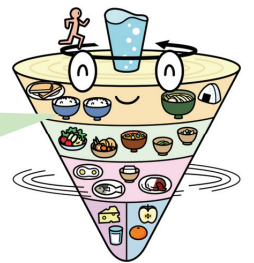
葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03 (3691) 9632

作成：東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO.6

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



皆さん今回のテーマは柿ですよ～！ ビタミンCがたっぷりです！

柿には100g当たり70mgのビタミンCが含まれ、イチゴやキウイフルーツよりも多く果物の中ではトップレベルの含有量です。（ビタミンCの成人1日当たりの摂取推奨量は100mgです）

柿の原産地は中国の長江（揚子江）流域と言われ、日本へは奈良時代に入ってきたようです。江戸時代に来日したペリー艦隊がアメリカへ持ち帰り、ヨーロッパへ、また日本からの移民の手により南米へと広がっていきました。現在は、英語でも柿の実は「KAKI」と呼ばれています。

◎柿を使った簡単サラダをご紹介します！

材料（2人分）：*柿（1個）*みず菜（1/2わ）*しめじ（小1パック）

*市販ゴマドレッシング（大さじ2）*しお・こしょう（少々）

作り方：①柿は線きり②みず菜はさっと茹で、軽く絞り5cm位に切る。③しめじは軸をとってほぐしさっと茹で、水気を切る。④ボールに①～③を合わせ、ゴマドレッシングであえる。

* 禁無断転載・使用

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03 (3691) 9632

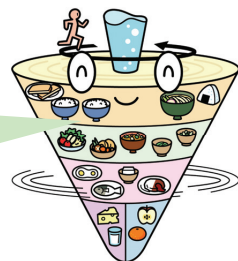
作成：東京聖栄大学 管理栄養学科



かつしか知っ得メモ

No. 7

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



冬だ元気に朝ごはん！



眠さに寒さが加わって、なかなかベッドを出られない冬の朝。気温の低い冬だからこそ朝ごはんを一日を元気にスタートしましょう。

朝ごはんを食べて体温上昇！



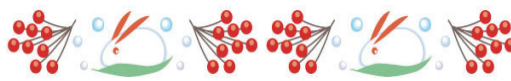
食事をすると体が温まりませんか？

これは食事をすることで、熱量の生産が高まり体温が上昇するためです。

この現象を**特異動的作用**といいます。

たんぱく質はこの作用が最も強く約**30%**、糖質は約**6%**、脂質は約**4%**の熱量生産が高まります。

忙しい朝ですが、卵や納豆などのたんぱく質を多く含んだ食品を加えた、朝ごはんをしっかりと食べて体を温め、寒い冬を乗り切ろうよ！！



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

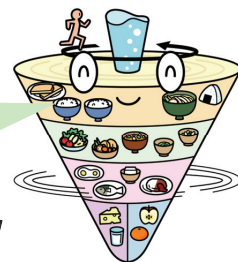
* 禁無断転載・使用

作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

No. 7

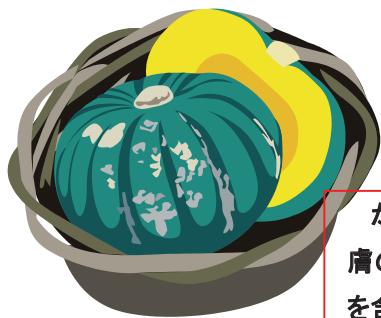
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



冬至にかぼちゃを食べて、風邪予防！！

ビタミンが豊富なかぼちゃは、冬場に長期保存ができて、ビタミン補給源として最適です。

かぼちゃには体内で**ビタミンA**に変わる**βカロテン**を多く含んでいます。βカロテンは粘膜や皮膚の抵抗力を高めるといわれています。他にも**ビタミンC**や**E**、**B1**、**B2**、**ミネラル**や**食物繊維**などを含んでいます。



おいしいかぼちゃの選び方

丸のまま：かたくてずっしり重く、形がよいもの。

カットしたもの：果肉の色が濃く、わたが詰まって、種が太っているもの

かぼちゃポタージュ

材料：かぼちゃ（200g位）、玉葱（1/4個）、バター（小さじ2）、牛乳（カップ1）、コンソメ（1/2個）塩・こしょう（少々）

作り方：①かぼちゃは、わたと種をとり、一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱するか、ゆでておく。②玉葱は荒みじん切り、鍋にバターを入れよく炒める。③②にかぼちゃとコンソメ、牛乳を合わせてミキサーにかけ、鍋に戻して加熱し、塩・コショウで味を調べて、出来上がり。

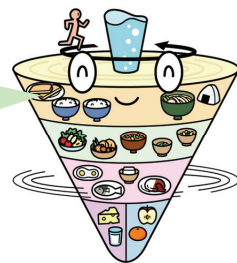
葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



1年の計は朝ごはんにあり

朝ごはんは生活リズムをつくり、体の調子を整えます。

健康な一日のスタートは朝食からはじまります。朝食抜きの方は

朝ごはんを食べる習慣づけを今年の目標にしてはいかがでしょうか！！



簡単朝食レシピ <野菜たっぷりチーズ入りココット>

<材料>

- | | |
|---------------|------|
| じゃがいも | 小1個 |
| ミックスベジタブル(冷凍) | 大さじ1 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 大さじ1 |
| ミニトマト(1/4に切り) | 5個位 |
| マヨネーズ | 小さじ1 |
| とろけるチーズ | 大さじ1 |

<作り方>

- ① 耐熱の器にじゃがいもを入れ、ラップをしてレンジでやわらかくなるまで加熱し、皮をおき粗くつぶす。
- ② ①にAの野菜をのせ、マヨネーズをかけてチーズをのせ、レンジでチーズがとろけるまで加熱したら出来上がり。

*ちりめんじゃこや明太子をいれてもおいしいよ

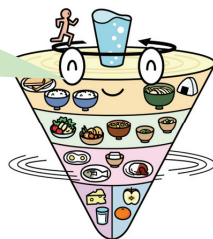
葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03(3691)9632
*禁無断転載・使用

作成：東京聖栄大学 管理栄養学科

1月19日号 (No.8)

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



出世魚の代表「寒ブリ」は今が旬です！！

成長につれて名前が変わる魚は、**出世魚**と言われ縁起物扱いとされます。

ブリの名前は日本各地で様々にかわりますが**成魚の名前は共通して「ブリ」と呼びます。**
出世魚はブリのほかにスズキやボラなどがあります。

*関東地方：ワカシ(20cm前後) < イナダ(40cm前後) < ワラサ(60cm前後)
< **ブリ(80cm以上)**

*関西地方：ツバス < ハマチ < メジロ < **ブリ**

★ **各地の郷土料理**: 巻きブリ(能登半島)、かぶら寿司(金沢)、ブリ雑煮(長野)など

★ **ブリの食べ方**: 代表的なのは刺身、照り焼、塩焼、煮付です。カマや中骨と大根を煮た「**ブリ大根**」には、**成魚のブリ**を使いましょう。ハマチ、ワラサを使うと生臭みがでます。**養殖ハマチ**は醤油とみりんのタレに1時間ほど漬けてから**照り焼き**にすると美味ですよ。

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03(3691)9632
*禁無断転載・使用

作成：東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

朝ごはんは脳と体の目覚まし時計！！

寒さをふきとばせッ！！ぽかぽか朝ごはん

「寒くて布団から出られない」「朝は忙しくて作る時間がない」という方でも、

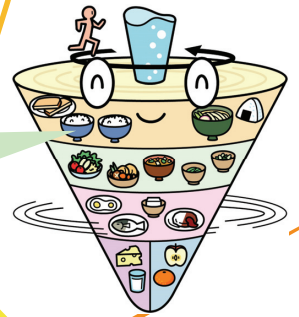
簡単にできる朝ごはんの工夫をいくつかご紹介します ♪♪♪

♪ **あたたかい飲み物を飲む**…食べる時間がなくても、**ホットミルクティー**などを飲むだけでも**体は目覚め、体温も上がります**

♪ **残り物の食材を利用する**…一口の大きさに切った食パンをグラタン皿に並べ、夕飯の残り物のシチューなどをかけてチーズをのせ、オーブントースターで焼けば**パングラタンに大変身**です

♪ **体を温める食材を食べる**…しょうがや唐辛子等が体を温める食材の代表として有名ですが、**たんぱく質を多く含む食品にも体を温める作用があります。卵や納豆などの食材も取り入れましょう**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632
* 禁無断転載・使用

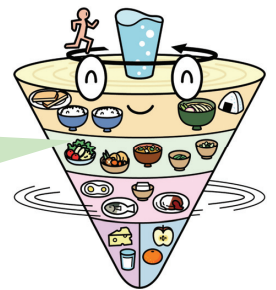
作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

ビタミンたっぷり旬野菜、「春菊」です

- * 「春菊」とは、春になると菊に似た黄色い花を咲かせることからついた名前ですが、関東と関西で葉の形、茎の長さなどの違いがあり、関西では菊菜と呼ばれています。
- * 栄養成分は、**ビタミンA、B、C、カリウム、マグネシウム、鉄分**を豊富に含んでいます。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



そろそろ3月3日「桃の節句」ひな祭りですね。雛人形に、「桃の花」「お白酒」「草餅」「ひし餅」などを供え、女の子の健やかな成長と幸せを願います。また、お祝いの料理として、鯛や蛤の料理（吸い物など）や、ちらし寿司が食卓に並びます。そこに旬野菜「**簡単春菊のしらあえ**」も添えてはいかがでしょうか！



<材 料>

- 木綿豆腐（茹でて軽く水切り） 1丁
 春菊（軽く茹でて2cm長さに切り） 1/2把
 マヨネーズ 大さじ1、すりゴマ 小さじ1
 さとう 小さじ1、しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① ボールに豆腐とAを加え、スプーンでつぶしながらよく混ぜる
- ② ①に春菊を混ぜて、器に盛って出来上がり

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632
* 禁無断転載・使用

作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科