

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」

かつしか知っ得メモ

東京聖栄大学・新小岩北口商店会他区内食育サポート店・葛飾区保健所

2015.3 ~ 2016.2 報告書

東京聖栄大学

かつしか知っ得メモとは！

東京聖栄大学は、平成 21 年 4 月から葛飾区の食育推進計画(食育サポーター事業)に基づき、地域の食育推進をサポートする団体(食育サポーター)として、新小岩北口商店会とともに位置づけられ、健康づくりに活用していただくための栄養・健康情報(「かつしか知っ得メモ」)を発信しています。

「かつしか知っ得メモ」は、東京聖栄大学の学生が作成した手作りの栄養・健康情報です。

毎月更新され、新しい栄養・健康情報が新小岩北口商店会はじめ区内の食育サポート店(平成 27 年 12 月現在 229 店)に掲示されています。

<作成イメージ図>



東京聖栄大学

専門性を発揮し、学生の作成した卓上メモにより、栄養・健康情報の提供等を通じて、地域の食育を推進します



報告書 平成 21 年～平成 26 年

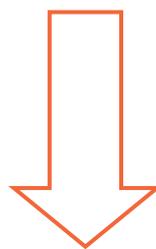
食育サポーター店

お店のテーブルやカウンターに卓上メモを置いたり、ポスターの掲示などを通じて、身近な場所から食育を推進します

協働・連携

葛飾区保健所

大学、商店会の連絡調整や進行管理を行うとともに、栄養メモなどについて区のホームページや広報誌に掲載し区民へのPRを行います



食育の推進

健康でいきいきと実り豊かな人生を

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27年度	4月	葛飾区から葛飾食育サポーター事業の協力継続依頼 新3年生により、栄養メモ作成開始 (今年度8、9月号は、葛飾区食育ネットワークの団体が作成した)
	6月 20日(土)～ 21日(日)	「第10回食育推進大会 in 墨田」に「かつしか元気食堂推進事業」を出展し、葛飾区と東京聖栄大学協働の事業として全国に紹介した
		  
	9月 19日(土)	「かつしかの元気食堂1周年記念試食会」において東京聖栄大学の学生が提案するメニューの試食会を実施
		 <p>これらのメニューは「かつしかの元気食堂」2店で9月24日～12月24日まで販売された</p> 
	11月 21日(土)～ 22日(日)	フードフェスタ 「かつしかの元気食堂」の普及効果をはかるためアンケート調査を実施
	11月 7日(土)～ 8日(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」コーナーにおいて展示
		  
	1月	「かつしか知っ得メモ」についてのアンケート実施
	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

今月の食材

ひじき

一本のひじきから

- ①が約80%、
- ②が約20%とれる。

* 干ひじき3種類 *

- ①芽ひじき・姫ひじき・・・葉の部分で口当たりが良く、サラダや混ぜご飯に最適。
- ②長ひじき・茎ひじき・糸ひじき・・・茎の部分で①より歯ごたえがあり、炒め物や煮物に最適。(ひじきの五目煮がポピュラー)
- ③寒ひじき・早どれひじき・・・冬(1~2月頃)に幼芽を刈り取ったもの。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



* ひじき入り卵焼き *

[材料] ひじきの煮物・・・お玉約1/3杯
卵・・・2個、サラダ油・・・適量

[作り方]

- ① 卵を割りほぐし、ひじきの煮物を加えて混ぜる。
- ② 熱したフライパンに油を薄く引き、①の1/3量を流し入れ全体に広げ、向こう側から手前に巻く。空いたところにまた油を引き①の残りを入れ、巻きつけながら焼く。
- ③ ②の粗熱がとれたら食べやすい大きさに切って器に盛る。



ご当地シリーズ【20】



長崎県

豊富な海や山の幸に加えて、古くから海外との窓口であったために異国の文化や風習がミックスされ、長崎独特の文化が進化してきました。

外国から日本で初めて長崎に持ち込まれ、全国的に広まったものにビール、じゃがいも、パンなどがあります。



長崎の食文化

長崎カステラ ポルトガルから伝わった菓子を元に、日本で独自に発展したもの。水飴を用いるので食感はしっとりしている。

卓袱料理(しっぽくりょうり)

朱塗りの円卓を数人で囲み、大皿に盛られたコース料理を各自で取り分けて食べる宴会料理。和食・中華・洋食(阿蘭陀)の要素がミックスされていることから、和華蘭料理(わからんりょうり)と称されることもある。

長崎ちゃんぽん・皿うどん

中国人留学生のために、栄養豊富で安価な料理を考案したのが「ちゃんぽん」の始まりとされる。出前で汁を少なくアレンジして生まれたのが「皿うどん」と言われている。

かつしか知っ得メモ

今月の食材

パンの話イロイロ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



パンの日って知ってる？

1842年4月12日、
江川太郎左衛門が兵糧パンと呼ばれるパンを日本で初めて本格的に製造したと言われている。
この日を記念し、毎月12日はパンの日と定められたとのこと。

「パン」って何語？

- ・スペインでは (PAN)・フランスでは (PAIN)
- ・ポルトガルでは (PAO) どれも、ほぼ「パン」と発音する。

パンの保存方法は？

一度に食べられない場合は切り分けてから袋に入れて、短時間で冷凍する。
食べる際は、オーブンやトースターで温めると、おいしく食べられる。

ご当地シリーズ【21】

兵庫県



いかなごの釘煮

播磨・明石、神戸・垂水、淡路島北部の地方の郷土料理。いかなごの稚魚の佃煮で、春を告げる味として親しまれている。
名前の由来は、いかなごの炊きあがった姿が『折れ曲がった錆びた釘』に似ているからとのこと。



いかなごの釘煮

たまごや 玉子焼き

明石市の郷土料理で明石焼きと呼んでいる地域もある。
鶏卵、だし汁、浮粉（沈粉）、小麦粉、タコを材料にして焼き、だし汁に漬けて食べる。
たこ焼きの元になった食べ物とも言われている。



たんばぐる 丹波黒

丹波地方発祥の極大粒の黒大豆の品種の一つ。江戸時代から栽培され、将軍にも献上されたとのこと。
粒が丸く大粒、モチリとした食感、乾物では表面に白い粉(ロウ)が吹いているのが特徴。

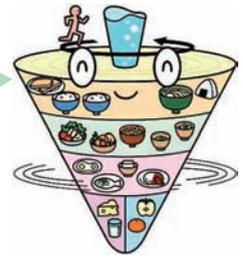


かつしか知っ得メモ

こんげつ しよくざい
今月の食材
牛蒡 (ごぼう)

すいようせい・ふ じよくもつせんい ほうふ にほん ちゆうごく やくそう とらいし
水溶性・不溶性ともに食物繊維が豊富。日本へは中国から薬草として渡来し
たと言われています。牛蒡を食用にする国は、世界中では珍しいようです。

しよくせいめつ しよく しよくざい
食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
にち しよくいく ひ
19日は食育の日



☆ごぼうサラダ☆

- ざいりよう
材料 ごぼう 1本
にんじん 1/2本
●マヨネーズ 大さじ3
●すりごま 大さじ3
●酢・砂糖 各大さじ1
●醤油 小さじ1/2



- つく かた
作り方 ①ごぼう、にんじんは細切りにする
② ●の調味料を合わせておく
③ ①をさっと茹でて水気を切り、●のソースで和えたら出来上がり

☆牛蒡の豆知識☆

- その1:初夏に出回る夏牛蒡は、やわらかく香りも良い。
その2:まっすぐ伸びて、先端が緩やかに細くなっているものが良い。
その3:土付きで売られているものの方が風味は良く日持ちもする。
その4:切ったらすぐ水に浸し、酸化で変色しないうちに調理する。
その5:皮の近くに旨みと香りがあるので、皮は包丁の背で薄くこそげる程度にする。

宮崎県

ご当地シリーズ【22】



みんよう ひゆうが だんせい だいいいし いも
民謡にもある「いもがらぼくと」とは、日向(宮崎県)の男性の代名詞と言われ、「芋がらで作った木刀」のように見かけは立派だがお人よし。「日向かぼちゃ」は、見た目は黒く小ぶりだがおいしさは最高、と日向の女性を表していると言われている。

ひ しる こあじ にぼ ごま やみそ いっしょ じるくわ あお とうふ い
冷や汁 小鯿の煮干し、胡麻、焼き味噌を一緒にすり、だし汁を加え、青じそ、きゅうり、豆腐を入れて冷やす。
これを温かい麦飯にかけて食べる。暑い夏の農作業の合間に食べられてきた郷土料理のひとつ。

へべす たま おお かお
平兵衛酢(へべす) 「日向ライム」とも呼ばれ、「すだち」より玉が大きく、「かぼす」より香りが優しく、「ゆず」より皮が薄く果汁がたっぷりとれ、冷奴、薬味、鍋物、酢の物などの料理に使われる。
この名は今から180年程前に発見した平兵衛いさんにちなんでつけられたと言われる。

ひようめん こ みどり おうつ かわ あま にくず
日向かぼちゃ 表面が黒く、濃い緑の凸凹がある黒皮かぼちゃでまろやかな甘みがあり、煮崩れしにくいのが特徴。日本料理の最高級食材として煮物や天ぷら、中をくりぬき具材を詰めた蒸し物、グラタンなどにも使われる。



かつしか知っ得メモ

今月の食材

もも-Peach-

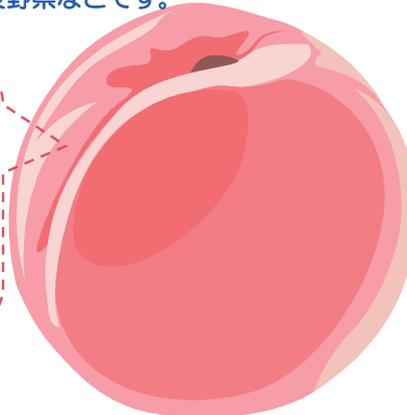
桃の出荷量が多いのは山梨県、福島県、長野県などです。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



☆おいしい桃の選び方☆

- 【1】形:ふっくら丸みを帯びている
- 【2】色:全体的に色づき、色が濃い
- 【3】皮:全体にうぶ毛がある
- 【4】香:甘い香りが強い



☆桃にまつわるお話☆

- ①中国では、桃の実は不老長寿や邪気を払う象徴とされ、祝い事に桃をかたどった饅頭を食べる習慣があるとのこと。
- ②「桃太郎」は、桃から生まれた男の子が鬼退治する民話。
- ③3月3日「桃の節句」は、女の子の健やかな成長を祈る行事。

桃のコンポート

材料 桃 4個、水600cc
グラニュー糖120g
レモン 1/3 個分

作り方

1. 鍋に桃以外の材料を入れる。
2. 桃は半分に切り種を除いて鍋に入れ、落としぶたをして強火にかける。煮立ったら弱火にし、5分煮る。
3. 火を止めて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
4. 皮をむいたらできあがり。

ご当地シリーズ【23】

山梨県



桃、ぶどう、ワイン、煮貝など名物はたくさんありますが、中でも栄養満点の郷土料理と言えば「ほうとう」です。

ほうとうの特徴

- ・幅の広い麺と季節の野菜をたっぷり使い、味噌で煮込んだもの。
- ・麺に塩を使用せず、熟成もしない。
- ・麺を下ゆでせず打ち粉ごと煮込むため汁にとろみがある。

かぼちゃ、芋、人参、大根、白菜、椎茸、豚肉など多くの具材が入っている。



ほうとうの歴史いろいろ

- ★中国から伝来した食べ物「はくたく」の音を転じて「ほうとう」となったとの説がある。
- ★戦国武将の武田信玄公が陣中で食したと言われている。

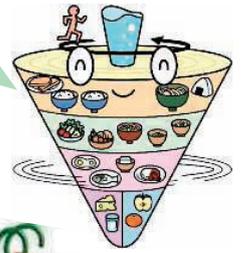
かつしか知っ得メモ

今月の食材

干瓢 (かんぴょう)



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



干瓢は、ウリ科の夕顔の実をひも状に剥いて乾燥させた食品で、栃木県が国内生産量の9割以上を占めています。

低エネルギーで食物繊維が多く含まれており、巻き寿司の具材や、煮物、和え物などに使われています。

干瓢の変りかき揚げ

材料(2人分) 干瓢 15g、いんげん 2本、人参 1/3 本、シソの葉 1枚、

小麦粉 大さじ2、水 大さじ1、揚げ油

作り方 ①干瓢は水で戻して3cm長さに切る。いんげんは3cmの斜め切り、人参は太めのせん切り、シソの葉はみじん切りにする。

②小麦粉と水を合わせて衣をつくり①の材料を混ぜ、強火でカラッと揚げる。

☆干瓢の上手な戻し方☆

- ①サッと洗ってから塩を振りかけてよく揉む。
- ②①の塩を洗い流して、たっぷりの水に数十分程度浸す。
- ③②の水気を絞り、適当な大きさに切って好みの柔らかさにゆでる。

ご当地シリーズ【24】 栃木県



関東地方北部に位置し、海がない内陸県である。北部から西部にかけての山岳地帯は日光国立公園(日本初の国立公園)に指定されており、日光・鬼怒川・川治・塩原・那須などの観光地がある。

宇都宮餃子

陸軍師団が宇都宮にあり、第二次世界大戦後中国からの帰還兵が現地の餃子を伝えたことが発祥と言われている。市内には餃子を扱う料理店が約200軒もあり、酢だけで食するのが宇都宮スタイルと言われることもある。



しもつかれ

伝統の郷土料理で、赤飯と共に稲荷神社に供え五穀豊穡を祈願する行事食。鮭の頭と野菜の切り屑などの残り物を酒粕と共に煮込んだ料理である。調味料は使わず、鮭や酒粕の味を生かすのが一般的である。

日光の湯波

ゆぼは大豆の加工品で、豆乳を加熱し液面にできた膜を竹串などで引き上げて作る。精進料理の材料の一つ。約1200年前に仏教・茶とともに最澄が中国から持ち帰ったのが始めと言われる。京都は「湯葉」、日光は「湯波」と表記することが多い。

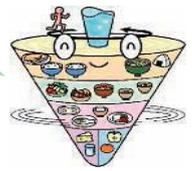


かつしか知っ得メモ

夏バテ予防 3つのポイント



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



ポイント1 水分補給

汗をかくので水やお茶で水分補給をしましょう。
アルコールは利尿作用があるので逆効果。

- ・意識的に水分を飲む習慣をつける。
- ・1日の分量は1.8~2リットルを目安に(水分制限のある方はどちらを優先)。
- ・温かい飲み物を取り入れる。
- ・激しい運動を行った場合は、ミネラルを含む飲料を飲む。



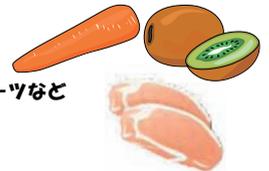
ポイント2 栄養不足対策

暑さで食欲も消化機能も低下。食欲を増進させる香辛料や香味野菜を上手に活用し、規則正しい食事でたんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。

- ・香辛料(しょうが、わさびなど)や香味野菜(みょうが、ねぎなど)を使って食欲増進。
- ・ビタミンA、B1、Cなどのビタミン類とカルシウムなどのミネラル類をしっかり補給。



- 多く含む食品
- ビタミンA 人参、うなぎなど
- ビタミンB1 豚肉、大豆など
- ビタミンC ビーガン、キウイフルーツなど
- カルシウム 乳製品、小魚など



★暑い夏におすすめのメニュー★

夏野菜のカチュンバ (インド風サラダ)

材料(4人前) ゆで枝豆(さや付き) 20本、きゅうり 1/2本、
なす 1/2本、パプリカ 1/6個、ミニトマト 4個
A 塩 小さじ1/4、砂糖 小さじ2、レモン汁 小さじ2~
コショウ 少々、コリアンダーパウダー 少々、
カルダモンパウダー 少々

作り方 ①枝豆はさやから出しておきます。

②他の野菜は枝豆の大きさに合わせて、さいの目切りにします。

③切った野菜を器に入れてAを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で1時間程なじませて出来上がりです。

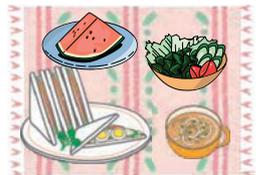


夏野菜 食育一口メモ

日差しをいっぱい浴びて育った野菜は栄養価も高く、ビタミンやミネラル類をたっぷりと含んでいます。ご紹介するカチュンバは旬の夏野菜を使っています。

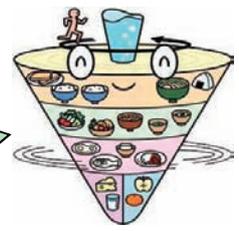
食事は1日3食、バランスを考えて食べましょう。少量ずつでも種類を多く食べると、栄養バランスがよくなります。

*カチュンバは、インド風のスパイスサラダです。コリアンダーやカルダモンなどのスパイスが食欲を増進させます。



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！
19日は食育の日



ヨーグルトと健康の美味しい話



乳たんぱく質の消化がよい ヨーグルトには乳酸菌が含まれており、乳たんぱく質の一部をアミノ酸に分解するため消化吸収がよくなります。



カルシウムの吸収率が高い 牛乳などの乳に含まれているカルシウムは、ヨーグルトになると乳酸とくっついて、腸から吸収しやすい乳酸カルシウムになります。

乳糖不耐症の人でも食べやすい 牛乳を飲むとおなかゴロゴロすることがあります。これは、牛乳に含まれる乳糖を消化できないためです。これを乳糖不耐症といいます。ヨーグルトは乳酸菌の働きにより、乳糖の一部を分解するので、消化しやすくなるのです。

ビタミンが含まれている 牛乳にはビタミンAやビタミンB群が含まれており、ヨーグルトにも同様に含まれています。ただし、牛乳同様にビタミンCは含まれていません。

いざ！という時 あなたの食事は大丈夫？

大規模な災害や新型感染症の発生時などに備えて、水と日持ちがする食べ慣れた食品を日頃から家庭に備えておくことが必要です。最低でも3日分の備え、できれば1週間分の備えを！

- ・3日分は火を使わなくても食べられる食品を中心にそろえる。
- ・飲料水として最低限必要な量は一人1～1.5リットル/日程度。調理に使用する水等含めると一人3リットル/日あると安心。

★備蓄食品を使ったレシピ

野菜リゾット

材料(2人分)

ごはん 2パック トマト缶 1缶 大豆缶 1缶
固形スープの素 1個 水 200ml

(作り方)材料をすべて鍋に入れ、ごはんが軟らかくなるまで煮る。

* 具材をミックスベジタブルや魚の缶詰等にしてもおいしく作れます。

★非常用食品などの備蓄 食べ慣れた通常のレトルト食品や缶詰等を多めに備え、日常的に使用しながら保存期限を確認して買い足していく (ローリングストック法)。調理器具や食器等も必要です。



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！
19日は食育の日



うどん 小麦粉を練って長く切った、幅と太さを持つ麺
またはその料理で、饅頭とも書く。

日本の三大うどん

讃岐うどん

産地：香川県高松市
形状：切麺（太い）
特徴：シコシコした食感

五島うどん

産地：長崎県新上五島町
形状：丸く細い
特徴：ぶるんとした食感

稲庭うどん

産地：秋田県稲川町
形状：平べったい
特徴：なめらかな食感

★うどんに欠かせない「つゆ」の違い
関東風は「かつお節」がベースで、仕上げは濃口しょうゆ。
関西風は「昆布」をベースにいりこやかかつお節で味を決め、薄口しょうゆ、白しょうゆ、塩で調整する。

おいしい茹で方

◎量（乾麺）：一人分100g

- 20の水を沸騰させる
- うどんがくっつかないように入れる
- 麺が浮いてきたら箸でほぐす
- 好みの固さに茹でる

固め：11～12分

柔らかめ：14～15分

★麺の加工中に加えられた塩分は、茹でる間に90%前後失われる。

ご当地シリーズ【25】

新潟県

上越市を中心とする上越地方、長岡市を中心とする中越地方、新潟市を中心とする下越地方、佐渡市からなる佐渡地方（一島一市）の四地方からなる。主要な産業としては農業が挙げられる。米作（コシヒカリ）が中心で、コシヒカリの収穫量は日本一である。

こめ
米



ささ
笹だんご



*米の食味ランキングでコシヒカリは「特A」にランクされる
(外観・香り・味・粘り・硬さ・総合評価の6項目)

コシヒカリは「越国」（こしのくに）に因み、「越の国に光り輝く米」の願いを込めて命名されました。
また、新潟県で生産されるコシヒカリの中でも魚沼地域のものがブランド米として高値で取引されています。

笹団子は笹のもつ防腐と殺菌作用を利用し、笹で団子を包んだ食べ物で、戦国時代に携帯保存食として生まれたそうです。以前は端午の節句の供物とされていました。笹に包まれている団子の中身は小豆餡が一般的ですが、地域によってはきんぴら入りもあるようです。

かつしか知っ得メモ

今月の食材



しめじ

一般にしめじの名で「ぶなしめじ」「本しめじ」「白ぶなしめじ」「ヒラタケ」が販売されていますが、わたしたちがよく目にするのは「ぶなしめじ」です。

選び方: 傘が小さく丸く、柄が太くて根元がしっかり膨らんでいるものが良質です。

保存: 石づきを切り落とし小房に分けて冷凍できます(約1か月保存可能)。

加熱調理する場合は凍ったまま使えます。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



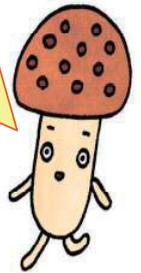
しめじのマヨネーズソテー

[材料] (2人分)

- しめじ 1パック
- かぼちゃ 80g
- プチトマト 5個
- 豚ばら肉(薄切り) 80g
- マヨネーズ 大さじ1
- しょう油 少々

[作り方]

- ① しめじは小房に分ける。かぼちゃは厚さ3ミリのイチヨウ切り。豚ばら肉は3センチ幅に、プチトマトは4等分に切る。
- ② フライパンに半分量のマヨネーズを入れ火にかけ、しめじ、かぼちゃを入れ炒める。
- ③ ②に豚ばら肉を加え、火が通ったらプチトマトと残りのマヨネーズを加え、仕上げにしょう油を入れて完成！



食事バランスガイドシリーズ (1)

「食事バランスガイド」とは！

毎日の食事バランスを、食材ではなく料理から見直すことができるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。



主食: 主に炭水化物の供給源となる料理

副菜: ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源となる料理

主菜: 主にたんぱく質の供給源となる料理

牛乳・乳製品: カルシウムの供給源

果物: ビタミンC、カリウムなどの供給源

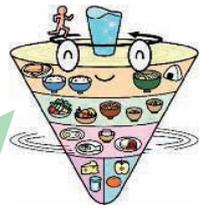
主食、副菜、主菜は毎食、牛乳・乳製品、果物は1日1回とりましょう。

どれかが不足したり、運動不足だとコマのバランスが悪くなります。

コマを回すには**食事バランス**と**運動**が大切です。

毎食バランスが良なくても大丈夫です。3~4日、もしくは一週間といった一定期間を目安に、**食事バランス**を見直しましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



かつしか知っ得メモ

今月の食材 かずのこ (数の子)

旬は3月~4月
鯨の産卵期

「かずのこ」はニシンの卵。ニシンを「かど(かどいわし)」と呼んでいたことから「かどの子」が訛って「かずのこ」となったと言われている。

かずのこの粒の多さが子孫繁栄を連想させることから、正月のおせち料理や、結納において縁起物として用いられる。

おせち (数の子)

●材料 (2人前)

塩漬数の子 200g、めんつゆ(2倍濃縮)50g
水 1カップ、かつお節パック 1袋(4g)

●作り方

- ① ボウルに、水1ℓと塩小さじ1/2を入れ、塩漬数の子を入れて6~8時間ほど塩抜きする。
- ② 鍋にめんつゆと水を入れて沸騰させ、冷ましてからタッパーに入れる。
- ③ 数の子の塩が抜けたら、薄皮を丁寧に取り除き、水気を拭き取り②に入れる。上からかつお節を加え、冷蔵庫内で一日以上漬け込む。

ご当地シリーズ【26】

福岡県

九州地方の北部に位置する自然豊かな土地で、日本海や有明海に面しているため魚介類にも恵まれている。本州の下関市と九州の北九州市を隔てる関門海峡や福岡県太宰府市にある、太宰府天満宮が有名。



郷土料理 **がめ煮(筑前煮、炒り鶏)**

名前の由来は、博多弁の「がめくり込む」(「寄せ集める」の意)とされています。最初に具材(鶏肉、里芋、干し椎茸、こんにゃく、ごぼう、蓮根、人参、ゆでたけのこなど)をすべて炒め、だし汁、調味料(醤油、砂糖、酒など)を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込んで完成です。



福岡名物 **辛子明太子**

たらこを唐辛子入りの調味液に漬けて味付けした食品です。コクのある旨みとピリッとしまる辛みが特徴で、お酒の肴からごはんの友、パスタやピザにも大活躍の逸品です。



かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい
今月の食材

春の七草

1月7日に「七草かゆ」を食べると1年間無病息災に過ごせると言われています。また、正月に疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養を補うこともできます。



別名(白根草) / 水田、小川などの水辺に生える
利用法/汁の実、おひたしなど

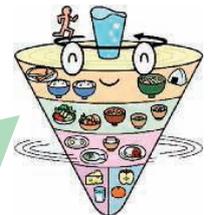


別名(母子草) / 畑・道端・土手など日当たりの良い所に生える
利用法/草餅、雑炊、天ぷらなど



山野・道端などに生える
利用法/汁の実、和え物、炒めもの、おひたしなど

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



別名(タビラコ) / 畑や道端に生える
利用法/おひたし、汁の実など



別名(ペンペン草) / 畑や道端・土手など日当たりの良い所に生える
利用法/天ぷら、和え物、酢の物など



別名(かぶ) / 畑で作られる
調理法/漬物、煮物など



別名(大根) / 畑で作られる
調理法/大根おろし、漬物など

食事バランスガイドシリーズ(2) 主食

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらいいかをコマの形で示したものです。

コマのこの部分が**主食**です



食事バランスガイドの**主食**は、主に**エネルギーと炭水化物の供給源**でごはん、パン、麺など。
主食の1つ(SV)の基準値は炭水化物40gで、ごはん100gに相当する。

「主食」(つ・SV)の目安

ごはんだったら
1膳 200g 2つ(SV)

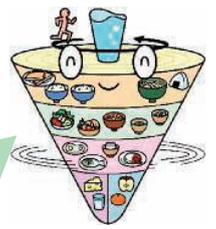
食パンだったら
6枚切り食パン2枚 2つ(SV)

麺・パスタだったら
茹であがり 250g 2つ(SV)

ほとんどの成人の方は、**1日に主食を5~7つ(SV)**
(毎食2つ程度)
とるのが目安です。

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！
19日は食育の日



今月の食材

ごま(胡麻)昔から香辛料や調味料として幅広く使われています。栄養的には脂質が多く高カロリーで、たんぱく質、食物繊維、カルシウムも比較的多く含みます。

品種(種子の外皮の色による分類)

白ごま：ほのかな甘味があり控えめな味なので万能

黒ごま：香りが強くコクがある

金ごま(黄ごま)：香りがよく、濃厚な味わい

加工方法によって「洗いごま」「炒りごま」「擂りごま」「練りごま(ペースト)」「ごま油」などに分けられます。

よくある質問：黒ごま、白ごま、どっちが良いの？

栄養価の違いはほとんどありません。料理に合わせてお好みで

使い分けてください。

★黒ごまバナナ牛乳スムージー

材料(2人分)

- ・牛乳200CC
- ・バナナ1本
- ・黒ごま大さじ2杯



作り方

材料を入れ

ミキサーにかけるだけ！



ご当地シリーズ[27]



中国地方に位置し、以前は県西部は「安芸」、県東部は「備後」と呼ばれ、それぞれ独自の文化が発展してきました。原爆ドームと宮島(厳島神社)が世界文化遺産に登録されています。

「広島風お好み焼き」

鉄板で薄く焼いた生地に山盛りのキャベツ、豚肉、焼きそば、卵などを円形に重ね焼きにし、ソースをかけて仕上げます。キャベツから出る旨みと、具材が混ざらず層になっていることが特徴です。戦後広島のお好み焼きは野原から生まれ、現在のスタイルになったと言われています。



広島が誇る「牡蠣」！！

「牡蠣」の旬は、美味しさのものとグリコーゲンが大量に蓄えられる1~2月です。「牡蠣」は多くの栄養素が含まれているので「海のミルク」と呼ばれています。郷土料理の土手鍋は味噌を鍋に土手のように塗り、「牡蠣」、豆腐と一緒に白菜、春菊などの野菜を煮込む鍋料理です。食べ方もユニークで、味噌を崩してこの味の味加減にしながら食します。



カキの生産量
全国1位!!

「かつしか知っ得メモ」アンケート調査結果

1 調査の目的 「かつしか知っ得メモ」の普及啓発の情報を得るため調査を行う。

2 対象および方法

- (1) 調査店舗 食育サポート店56店/229店(アンケート回収率24.5%)
- (2) 調査時期 平成27年12月～平成28年1月
- (3) 調査方法 店舗訪問による聞き取りおよび郵送・ファクスによる調査

3 結果の概要

今回の調査対象は、食育サポート店229店(平成27年12月現在)で、回収率は24.5%であった。「かつしか知っ得メモ」の内容(69%)・テーマ(70%)の人がわかりやすいとの回答で、お客様の36%の人が興味を示し、23%の人から質問があったとのことである。

そして、調査した店の93%が、今後も継続していきたいとの回答があった。

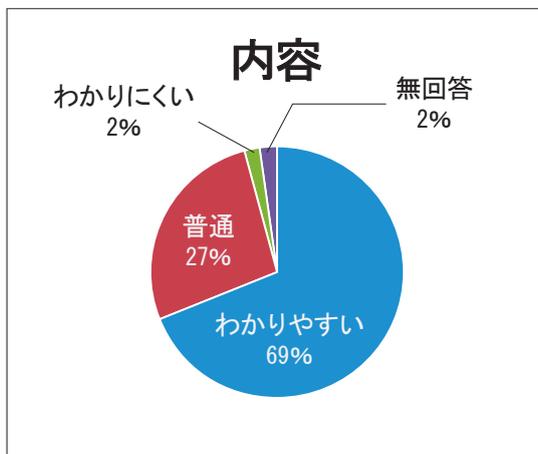
旬の食材や郷土料理など毎月楽しみにしているお客様も見受けられ、すっかり定着してきている様子がかがえるが、今回は内容について、わかりづらい(ルビがあり見づらい)とのご意見もいただいた。

以前アンケートでルビを入れてほしいとの希望があり、入れている経過がある。

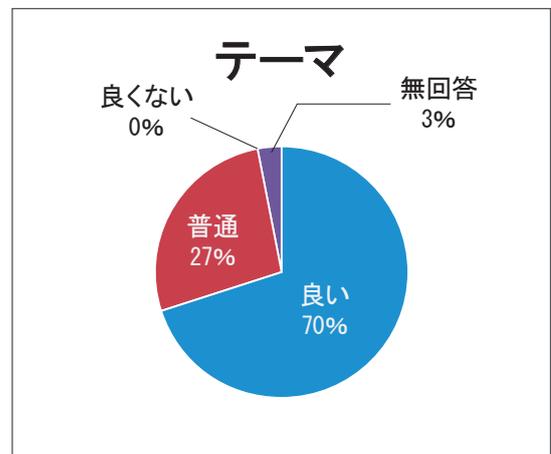
このようなご意見がいただけるのも、お客様の関心の高さをうかがうことが出来る。

Q1「かつしか知っ得メモ」について

1 内容はいかがでしたか。

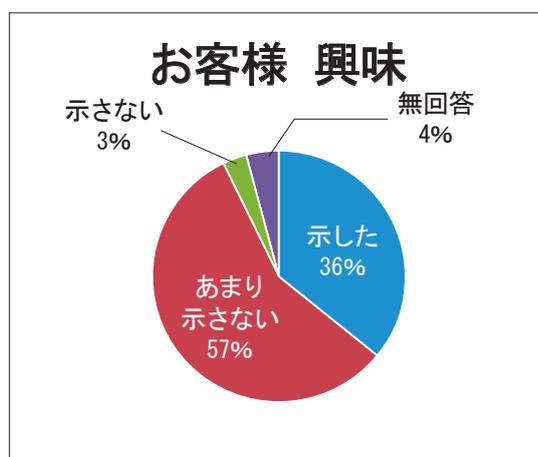


2 テーマはいかがでしたか。

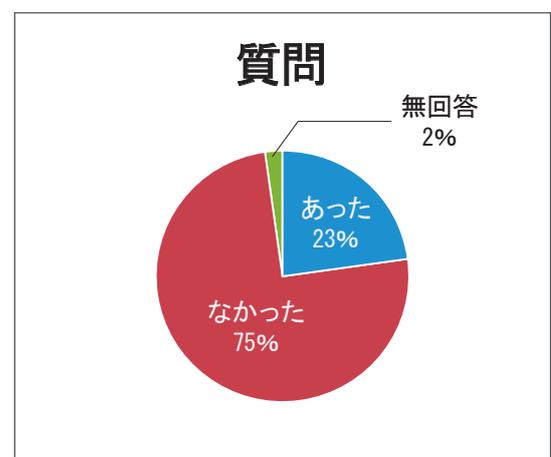


Q2「かつしか知っ得メモ」に対する反応について

1 お客様は興味を示しましたか。



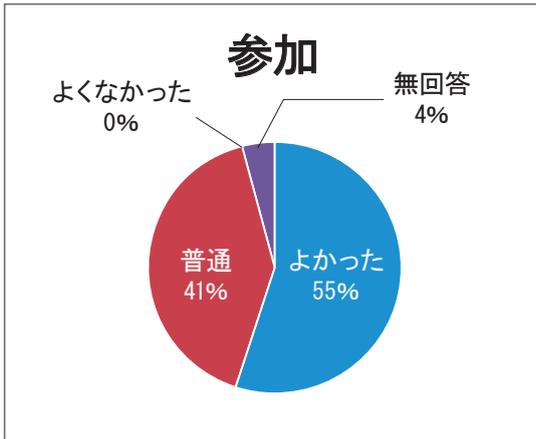
2 お客様から質問はありましたか。



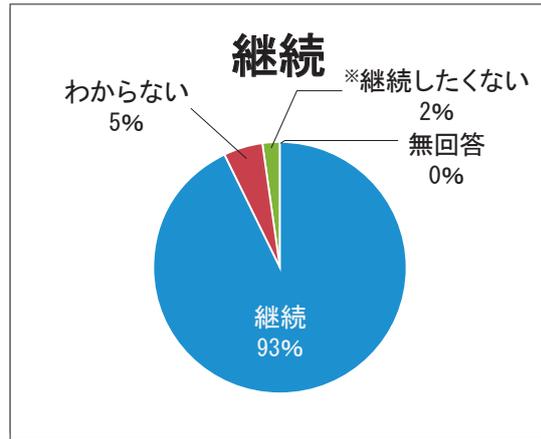
お客様からの質問

- ・かつしか知っ得メモに書いてある物を買っていけるのかを聞かれました。
- ・レシピのコピーがほしい。明日のおかずのコピーしてほしい。
- ・毎月発行されるのですか？どこの機関が作成しているの？
- ・このメニュー(写真)はこの店においてありますか？と聞かれた。

3 この企画に参加してよかったと思いますか。

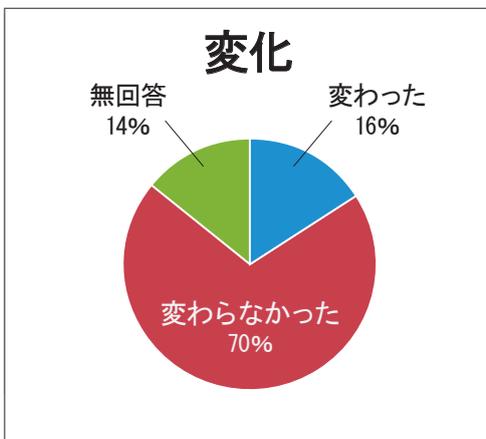


4 今後も継続してよいですか。



5 知っ得メモを掲示して何か変わりましたか。

※継続したくないと答えた店は、今年で廃業するためと記載されていた



変わった点

- ・お客様より質問を受けたりします。(2)
- ・食に今以上興味を持ってきている。
- ・食材にもこだわるようになったと話してくれる人もいる。
- ・教室にいらした方との話題作りに役立つ。
- ・食により関心を持ってもらえる。
- ・見たことのないお客様に来てもらった。
- ・見ているだけで質問はなかった。
- ・店側の意識に季節感を感じられるようになった。
- ・お客様との会話が増えた。(2)
- ・うちは見るものが無いので待っている間、見ているみたいです。
- ・勉強になったといっていました。
- ・季節感や地域の歴史が知られる。

◎その他お客様からのご意見、ご要望(抜粋)

- ・販売などで忙しく、遅れて申し訳ありません。今後もよろしくお願いいたします。
- ・旬の食材の紹介等は知らなかった事も多く大変勉強になりました。引き続き、情報提供をお願いします。
- ・名店の旬の食材を使った料理なども知りたいと思います。毎回、勉強になります。
- ・ご当地シリーズの郷土料理、名物の企画は、とても楽しみにしています(また、参考になります。)
- ・卓上タイプのみを希望します。大きいものはるスペースがなくなりました。
- ・集計結果を教えてください。パンフレットを持参してメニューを頼まれる方は少なくなかったと思います。
- ・客の大半が中高年のため見づららしい、ルビが多すぎ、減らして字を大きくしてくださいとのこと。
- ・色の配分がきれいになってきた。
- ・話題の一つになった。あ～そうなんだといった感じです。
- ・店内に掲示していたが見ている人は少なかったと思います。
- ・都道府県の名物を知るきっかけになったようです。
- ・その時のテーマを使った簡単調理を維持してほしい。
- ・旬の食材の栄養価などをもう少し知りたい。
- ・ルビが多く見づらい 誰が対象なのか？子供？
- ・廃業予定なので今年度いっぱいをお願いします。

食育サポート店一覧 (2016年1月25日現在)

店舗名	業種	住所
タッセル	喫茶・軽食	立石 1-9-1
寿し正	すし店	立石 1-11-7
大道館	すし店	立石 1-16-18
栄寿司	すし店	立石 1-18-5
寿々喜屋	うどん・そば店	立石 2-20-14
寿し栄	すし店	立石 2-35-6
下町カフェ あみちえ	飲食店	立石 3-15-4
らーめんだいにんぐびき	ラーメン店	立石 3-18-4
中華料理鳳龍	中華料理店	立石 3-28-5
宝塔	中華料理店	立石 3-31-6
木村屋豆腐店	豆腐	立石 4-23-13
炭火焼肉加留美亭	焼肉・ホルモン料理店	立石 4-30-13
葛飾区職員食堂	食堂	立石 5-13-1
旬の定食 八十八	飲食店	立石 5-15-19
浅野屋	うどん・そば店	立石 5-24-4
旬の定食 八十八 ウィメンズバル店	飲食店	立石 5-27-1
中華料理 安楽	飲食店	立石 6-20-9
ヒルズレストラン	レストラン	立石 6-33-1 3F
SATHI NEPALI AND INDIAN RESTAURANT	ネパール・インド料理店	立石 6-37-7
カフェ cha! cha! cha!	喫茶・軽食	立石 6-38-11
宝来寿し本店	すし店	立石 7-2-6
松月庵	うどん・そば店	立石 7-10-6
吉亀寿司	すし店	立石 7-31-7
寿美館	すし店	立石 8-3-6
錦すし	すし店	東立石 3-19-3
らマルキルミラボ	洋菓子	東立石 3-25-9
マルキパン	パン店	東立石 3-25-13
山川屋黒須豆腐店	豆腐	東立石 3-36-13
由利館	すし店	四つ木 1-45-3
嘉月寿司	すし店	四つ木 2-8-3
ハトヤ豆腐店	豆腐	四つ木 2-8-4
松館	すし店	東四つ木 3-35-13
福寿司	すし店	東四つ木 4-3-4
ランチハウスあすなろ	弁当	宝町 2-2-27
気合豆腐店	豆腐	宝町 2-9-14
車すし	すし店	宝町 2-34-20
だいどころ MARSUN	中華料理店	堀切 1-25-6
二幸寿司	すし店	堀切 2-30-1
荒川製麺(有)	麺類販売	堀切 2-30-2
セ・ラ・ヴィ 洋菓子店	菓子店(洋菓子)	堀切 2-57-12
岡カパン店	かばん店	堀切 3-4-12
美山亭	中華料理店	堀切 3-5-9
カドヤ	婦人衣料品店	堀切 3-7-1
堀切せんべい	菓子店(せんべい)	堀切 3-9-4
喫茶 ミモザ	喫茶・軽食	堀切 3-34-1 ウェルビアカツしか内
海老沼精肉店	食肉店	堀切 4-8-12
有限会社 堀口ベーカリー	パン・和菓子	堀切 4-9-4
ピッコロ	菓子店(洋菓子)	堀切 4-10-7
こみやえん茶店	茶・海苔販売	堀切 4-10-4
牛将	焼肉・ホルモン料理店	堀切 4-10-5
(有)亀むら	菓子店(和・洋菓子)	堀切 4-11-1
中華菜庵 鳴	中華料理店	堀切 4-51-10
堀切つけそば照久	蕎麦	堀切 4-57-15
KOTORI CAFE	喫茶・軽食	堀切 4-58-16
デリカ グルマン	弁当・惣菜店	堀切 4-58-16-1F
菜家 (サイカ)	おでん・惣菜店	堀切 5-4-1
大黒寿し	すし店	堀切 5-4-8
上岡肉店	食肉店	堀切 5-5-1
ゼバット	パン店	堀切 5-9-8
kitchen café ISEYA	飲食店	堀切 5-20-1
ロッキー	焼鳥・たこ焼き・たい焼き	堀切 6-2-10
奥出せんべい	菓子店(せんべい)	堀切 7-2-3
埼玉屋食品	豆腐	堀切 7-13-2
すし善	すし店	堀切 7-24-10
にしき	すし店	堀切 7-25-15
葵寿司	すし店	お花茶屋 1-12-6
つくば食品	豆腐	お花茶屋 1-12-8
久松寿司	すし店	お花茶屋 1-13-8
南インドカレー ミラーン	カレー店	お花茶屋 1-19-8
すし屋の花勘	すし店	お花茶屋 1-19-11
らむね屋本店	飲食店	お花茶屋 1-20-2
新里珈琲	喫茶・軽食	お花茶屋 1-26-2 1F

店舗名	業種	住所
寿司常	すし店	白鳥 4-1-25 ダイアモンドマンション1F
はなちやya	喫茶・軽食	白鳥 4-8-1 白鳥福祉館内
寿司専科	すし店	亀有 1-11-5
グリーンテラス	喫茶・軽食	亀有 2-33-9
味処 三京	飲食店	亀有 3-29-1-B03
すし ねづや	すし店	亀有 3-29-1-B10
グルメ & ミートいとかわ	食肉店	亀有 3-30-13
株式会社イトーヨーカ堂 亀有店	スーパーストア・マーケット	亀有 3-49-3
酔仙楼	中華料理店	亀有 4-18-3
やぶ	うどん・そば店	亀有 4-25-4
中華料理 保倉	中華料理店	亀有 4-29-1
仕出し弁当 きた山	弁当	亀有 5-7-6
さかえ寿し	すし店	亀有 5-28-8-103
奈可川	うどん・そば店	亀有 5-37-1
ピストロ ミュー	フランス料理店	亀有 5-40-10 1F
あまからや	菓子店(和菓子)	西亀有 2-51-5
笹館	すし店	青戸 1-8-10
藤沢食品	コンビニやく	青戸 1-15-2
源蔵ラーメン	ラーメン店	青戸 3-31-4
街の駅 みちのく茶寮 青砥	飲食店	青戸 3-31-4 2F
親子カフェ アリス	喫茶・軽食	青戸 4-15-14
BISUTRO Hiroyoshi	レストラン	青戸 5-2-2
長寿庵	うどん・そば店	青戸 5-2-3
鯉いづみ	飲食店	青戸 5-2-4
和料理 錦	飲食店	青戸 5-9-1
+choice	喫茶・軽食	青戸 5-14-5-102
中山そば店	うどん・そば店	青戸 5-25-3
清寿司	すし店	青戸 6-1-5
そば処 越後屋	うどん・そば店	青戸 6-4-21
珍満茶楼	中華料理店	青戸 6-4-22
テクノプラザかつしか カフェ&レストラン みずも	喫茶・軽食レストラン	青戸 7-2-1 テクノプラザかつしか1F
京屋	うどん・そば店	青戸 7-9-18
ミトン7丁目店	パン店	青戸 7-19-6
グリーンカフェ	飲食店	新小岩 1-49-2 古屋ビル3F
中国料理 大三元	中華料理店	新小岩 1-51-13
新小岩バンズキッチン	レストラン	新小岩 2-2-3 山本ビル1F
カフェ・ポーチ	喫茶・軽食	新小岩 2-9-1 杉山ビル1F
SPOON	飲食店	新小岩 2-10-7
Café Like	レストラン	新小岩 2-14-7 AMマンション101
魚大	すし店	新小岩 2-39-10
デリス 洋菓子店	菓子店(洋菓子)	東新小岩 5-2-7
中華つけ麺大王	中華料理店	東新小岩 5-14-1 栄コーポ1
トンカツ マリモ	飲食店	東新小岩 5-14-1
れたす薬局	薬局	東新小岩 5-17-26-102
そば処 小松屋	そば店	東新小岩 5-18-11
手造りおかずの店 なかむら屋	惣菜・漬物店	東新小岩 5-18-8
焼肉材料専門店 らん	食肉店	東新小岩 5-19-12
まりん接骨院	接骨・柔道整復	東新小岩 5-19-14
みのり商店会お休み処	お休み処兼会館	東新小岩 5-20-3
めん処 竹八	ラーメン店	東新小岩 7-16-4
喫茶 エンゼル	喫茶・軽食	東新小岩 7-29-19
和楽亭	飲食店	西新小岩 1-1-3
ダウタウン 西新小岩北口店	コンビニエンスストア	西新小岩 1-2-4
ルノアル新小岩店	喫茶・軽食	西新小岩 1-2-11 2F
パスタ屋 Bene ベーネ	パスタ店	西新小岩 1-3-10
茶の内田園	茶販売	西新小岩 1-5-3
しちりん	焼肉・ホルモン料理店	西新小岩 1-7-1
大衆割烹 のぼる	居酒屋	西新小岩 1-8-4
福家不動産	不動産取引	西新小岩 1-9-2
味処 ひき多	日本料理店	西新小岩 1-9-2
こいつみ	菓子店(洋菓子)	西新小岩 1-10-2
すし甚	すし店	西新小岩 3-8-8
都寿司	すし店	西新小岩 4-6-11
カフェ・バルク	喫茶・軽食	西新小岩 4-11-9
鮮魚酒場 いさみ	居酒屋	西新小岩 4-25-23 エルマンション1F
コーヒョショップレイク	喫茶・軽食	西新小岩 4-25-14

店舗名	業種	住所
三和飯店 中国料理	中華料理店	西新小岩 4-36-3
喫茶・居酒屋 初美	飲食店	西新小岩 4-40-25
リヨンライズ 新小岩	パン店	西新小岩 4-42-11
食事処 島村	飲食店	西新小岩 5-8-3
町芳館	すし店	西新小岩 5-31-11
パン工房 ももちゃん	パン店	奥戸 3-17-4-101
そば処 かどや	うどん・そば店	奥戸 4-13-18
味の民芸 葛飾奥戸店	飲食店	奥戸 7-10-10
鳥繁	食肉店	高砂 2-35-8
ヒマラヤレストラン	インド料理店	高砂 2-40-2
焼肉 慶尚道	焼肉・ホルモン料理店	高砂 3-8-2
春助煎餅	菓子店(せんべい)	高砂 3-10-5
まぐろ寿司	すし店	高砂 3-27-1-101
海老館	すし店	高砂 3-27-12
文具のつちや	文具・事務用品店	高砂 3-28-15
葛飾高砂郵便局	郵便局	高砂 4-2-26-101
高砂福祉館 喫茶ちゃお	喫茶・軽食	高砂 5-10-1
鎌倉福祉館 アトリエフリーズ	菓子販売	鎌倉 3-7-1
杉戸煎餅 折原商店	菓子店(せんべい)	鎌倉 4-32-13
栄寿司	すし店	鎌倉 4-32-14
そば処 朝日屋	うどん・そば店	細田 3-12-5
株式会社フジゲン工務店	建設業	細田 3-18-11
旬感工房おみや	スーパーストア・マーケット	細田 3-33-9
なかよしケアサービス	介護サービス	細田 4-9-3
Sunny Spot/ サニースポット	パン教室	細田 5-13-16
葛飾元気野菜直売所	食品販売	柴又 4-28-2
うぐいすあん	うどん・そば店	柴又 6-1-5
かなん亭	焼鳥店	柴又 7-1-4
川千家	日本料理店	柴又 7-6-16
手打ちそば やぶ忠	うどん・そば店	柴又 7-7-8
まちの駅 ファンタジア	喫茶・軽食	柴又 7-9-16
かがやけ第2	弁当	新宿 1-1-15
ファリーヌ	喫茶・軽食	新宿 1-1-15
星野ペーカリー	パン店	新宿 2-11-1
さくらハウス	菓子販売	新宿 2-11-11-201
ゆたか寿し	すし店	新宿 2-16-6
新宿図書センター食堂	食堂	新宿 3-7-1
東京理科大学学生協葛飾店	売店	新宿 6-3
東京理科大学葛飾キャンパス 学生食堂	食堂	新宿 6-3-1 管理棟2F
ブティ レストラン ミモザ	レストラン	金町 2-6-1
末広飯店	中華料理店	金町 4-24-9
広島お好み焼 はなび	飲食店	金町 5-26-5
ときわ食堂	飲食店	東金町 1-19-10
レストランみづほ	レストラン	東金町 1-20-3
Cafe.hakuta	飲食店	東金町 1-27-1 シラユリビル101
すし正 桃太郎	すし店	東金町 1-24-4
SportsCafe & Bar brave	飲食店	東金町 2-18-1-106
焼肉 香養	焼肉・ホルモン料理店	東金町 3-30-16
ボンジュール	レストラン	東金町 3-33-6
菓匠 若月	菓子店(和菓子)	東金町 6-7-14
高雅	食堂	水元 2-5-5
居酒屋 北さん	飲食店	水元 2-5-11
うどん 蓮	うどん・そば店	水元 3-10-17
とんかつ 豚八	飲食店	東水元 1-8-1
とんかつ いしで	飲食店	東水元 1-15-11
石臼碾き手打ちそば 一念	そば店	東水元 1-16-5
讃岐うどん 花もと	うどん・そば店	東水元 3-17-17
龍や食堂	中華料理店	南水元 1-23-12
ひまわり	喫茶・軽食	南水元 1-23-13
万点餃子	餃子専門店	南水元 4-14-23
かなみ寿司	すし店	南水元 4-25-9
四季彩 料麺館	中華料理店	南水元 4-26-15 1F
One Plate	飲食店	南水元 4-28-8
すきや	うどん・そば店	南水元 4-28-10
辰寿し	すし店	西水元 3-23-8



東京聖栄大学

〒124-8530 東京都葛飾区西新小岩 1-4-6

TEL 03-3692-0211 (代)

E-mail job@tsc-05.ac.jp

URL <http://www.tsc-05.ac.jp>