

参考 平成 30 年度奈良市食育コラム（しみんだより・市ホームページに掲載）

3 月「ならの食育未来ワークショップ」

奈良市食育ネットは、地域で活動している団体の連携・協働を深め、地域の食育を盛り上げる目的で平成 30 年 5 月に設立し、農業関係者、飲食関係者、企業、NPO、大学生等 60 を超えるさまざまな団体で構成されています。

昨年開催した市の食育の未来についてみんなで考えるワークショップではメンバーが協力し、市民のみなさんと共に市の食文化や農業、地産地消、栄養バランスといったテーマについて、問題点やめざすもの、そのために必要な取り組みや支援について熱く語り合いました。今後さらに連携を深め、市民のみなさんの食育の推進に取り組んでいきます。

奈良市食育ネット



2 月「食を通じて行事を楽しむ」

奈良市立幼稚園・こども園・保育園では、季節ごとに給食やクッキング等を通じて様々な行事を経験しています。7 月には七夕、2 月には節分、3 月にはひなまつり等日本ならではの行事はもちろんですが、近年ではハロウィーンやクリスマスといった行事にも積極的に取り組み、園全体で楽しんでいます。

日本は、年中行事と食の関わりがとても深いとされています。行事食を楽しむことで、行事の大切さやその時の季節感を自然と感ずることが出来ます。家庭でも行事食を楽しむことで、食文化を守り、次の世代に伝えていきたいですね。

こども園推進課



1 月「非常時にもあわてない！食と防災」

災害の多い国に暮らす私たちにとって、被災時に適切な行動をとることは大変重要です。大阪ガスでは身近な材料で賢く手軽に非常食づくりを体験する「防災クッキング」を随時開催しています。9 月に開催したチャリティ防災クッキングから「手作り味噌玉」を紹介します。

材料(2 人分)

(A) 合わせみそ 20g・カットワカメ小さじ 1・とろろこんぶ 3g・けずりカツオ 2g
(B) 花ふ(かんそう) 4 枚

(A) の材料を袋に入れ混ぜ合わせて 2 等分にし、(B) と共にラップでつつみ、丸める。器に味噌玉を入れ、熱湯 150ml を注ぎかきまぜたら完成。多めに作って冷蔵や冷凍保存でき、忙しい朝にも便利です。

「防災クッキング」では冊子を用いたミニセミナーの後、災害時を想定した水を節約するクッキング術や、長期保存ができる乾物や缶詰を活用するローリングストック法等をご紹介します。もしもの時をたくましく乗り切るための知恵と工夫と一緒に学びませんか。

大阪ガス 株式会社



防災クッキングの様子

12月「家庭の味を伝えよう。12月の行事食」

行事食とは、四季折々の伝統行事や、お祝いの日食べる特別な料理のことをいいます。それぞれの行事には縁起が良いと受け継がれてきたもの、神様や自然の恵みに感謝するもの、旬のものを食べて身体を元気にするもの、そして家族の幸せや健康を願うもの等さまざまな由来があります。12月には、奈良の伝統行事である春日若宮おん祭りの「のっぺ」、冬至に食べる「かぼちゃ」、大みそかの「年越しそば」等があります。

手軽で便利、豪華な市販の料理もたくさんありますが、家族が集まる行事のときに季節を感じながらお子さんと一緒に料理を作ってみてはいかがですか。年末の慌ただしい時期ですが、家庭の味を伝え、成長を喜び、思い出に残る一日になることでしょう。

都祁保健センター 管理栄養士



行事食「のっぺ」

11月「奈良市学校給食「古都ならの日」と「食育の日」

今年度より学校給食では、奈良市産米をおいしく食べる日として、「古都ならの日」を設定しました。その日の献立には、奈良の地場産物や特産品、古くから伝わる大和の伝統野菜や郷土料理を積極的に取り入れています。更に「大和茶すいとん」「奈良漬きんぴら」などの新メニュー開発も行っています。奈良にこだわった学校給食を提供することで、私たちが住む奈良への興味関心を深め、地域を大切に思う心を育みたいと考えています。

また、毎月19日は「食育の日」ですが、今年度は「かみかみデー」とし、かむことの大切さを知り、よくかむことが意識できるように、「丸干しの天ぷら」「根菜サラダ」などの「かみかみ献立」を実施しています。食育の日のマスコットキャラクターはお馴染みの「しかまるくん」です。安全でおいしく、子どもたちに愛される奈良市の学校給食をめざしています。(奈良市立小学校栄養教諭)

奈良市教育委員会 保健給食課



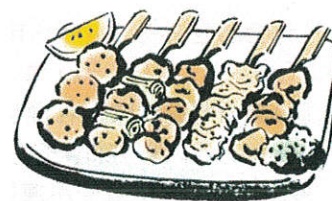
しかまるくん

© 奈良市観光協会

10月「生・加熱不十分な鶏肉による食中毒にご注意」

鶏肉にはカンピロバクターという菌が付いていることが多く、下痢や腹痛、発熱等を引き起こし、抵抗力の弱い人が感染すると重症化することがあります。まれに感染した数週間後に手足のマヒや顔面神経マヒ、呼吸困難等が起こることがあります。市内の飲食店でも毎年数件、鶏タタキや鶏刺しが原因と考えられる食中毒が発生しています。「飲食店で提供されているから生でも安全」「新鮮だから生でも安全」というわけではありません。カンピロバクターは中心部までの十分な加熱(中心温度75℃、1分以上)で死滅します。よく加熱された鶏肉料理を食べましょう。

生活衛生課



9月「奈良の米とその魅力」

奈良ではヒノヒカリ、コシヒカリ、山間部ではひとめぼれ等が中心に作られています。大和平野で一番多く作られているお米は、「ヒノヒカリ」。なんと全体の70%以上も作付けされています。ヒノヒカリは約30年前にコシヒカリと黄金晴の組み合わせからできた品種で、平成22年から27年まで6年連続で食味ランク最高ランクの特A受賞の実績があります。冷めてもモチモチと美味しいのでお弁当やおにぎりに適しています。また、小粒で潰れにくいので、牛丼やカレーライスにも合うオールマイティでとても使いやすいお米です。

奈良市4Hクラブ



奈良市4Hクラブとは

奈良市の農業を担う若手農業者の会で、農作物の生産だけでなく、親子向け食育活動等を行っています。4Hとは、「head(頭)」「heart(心)」「hands(手)」「health(健康)」のことです。

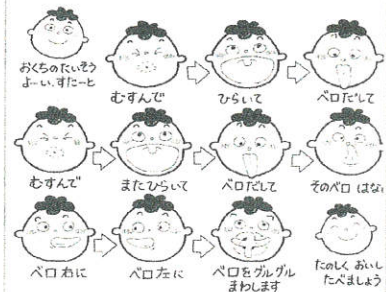


ヒノヒカリ(大野収一郎氏撮影)

8月いつまでもおいしく食べるために～オーラルフレイルとは～

「オーラルフレイル」とは口の衰弱のことです。(1)半年前に比べて固いものが噛めなくなった。(2)お茶や汁物等でむせる事がある。(3)口の渇きが気になる。以上のひとつでも当てはまれば、オーラルフレイルの兆しかもしれません。軽度な衰えに早く気付くことがとても大切です。また、衰えてきたと思ったら、早期に改善対策を行うことが予防に繋がります。むし歯や歯周病の治療等の歯科受診に加え、日頃から噛むことや飲み込むことを意識して、健口体操やお口のケアを毎日行うことが効果的です。

奈良県歯科衛生士会



健口体操

7月 つくる人と食べる人をつなぐ「奈良食べる通信」の取り組み

現在の食べ物をとりまく環境は、生産者は効率化を求め、消費者は安いものを買いたい傾向にあります。この両者の距離を縮め、豊かな食のつながりを作るために「食べる通信」は生まれました。つくる人の哲学や人生のストーリー、食材ができるまでの流れを紹介した誌面と、その人が作った食材をセットで届ける「食べ物付きの情報誌」です。他にも、さらに一歩進んだ取り組みとして、つくる人と直接つながる機会の提供もしています。

株式会社エヌ・アイ・プランニング



2周年記念の様子(カフェエトランジェ・ナラッドにて)

6月「ロカボによる健康的な食生活を始めませんか」

ロカボとは、一般社団法人食・楽・健康協会が推奨する緩やかな糖質コントロールのことです。1食あたりの糖質量を20～40g、間食10g以内(1日70g～130g)を目処に、おいしく楽しく適正糖質を摂取することを薦めています。

奈良市食育つながるネットに参加しているローソンは「マチの健康ステーション」として、糖質に配慮したロカボ商品を提供し健康的な食生活を提案しています。代表的なロカボ商品の「ブランパン2個入り」は、食物繊維が豊富なブラン(穀物の外皮)を使用し、1個あたりの糖質量は2.2gとなっています。健康的でおいしいロカボ商品で食生活を改善してはいかがでしょうか。

株式会社ローソン



5月「ご存知ですか？HACCP(ハサップ)」

ハサップとは、NASAによる宇宙食の安全性確保の取り組みによって誕生した衛生管理方式で、今や国際標準として欧米を中心に広く普及しています。

ハサップの特徴は、料理に「科学的な視点」を取り入れて安全な食品を作ることです。具体的には、食中毒防止に重要な加熱や冷却等の工程が衛生的に問題ないかどうかを、食品の中心温度や時間等を実際に測ることで確認します。

食品の輸出増加、海外での日本食ブームや訪日外国人の増加といった食のグローバル化が進むなか、安全・安心でおいしい食べ物をお届けするために、市では工場や飲食店等でのハサップ普及に取り組んでいます。

生活衛生課



天ぷら(海老)の中心温度の測定写真

4月「食からはじめる健康で豊かなまちづくり」

本市では、食に関わる団体と行政が連携・協働して食育に取り組むことで、市民が健康で豊かな生活が送れるまちづくりをめざしています。現在48団体(平成30年3月末現在)が「奈良市食育つながるネット」に参加し、定期的に会議を開催する等、顔の見える関係づくりを築いています。

しみんだより食育コラムでは、団体や市の関係部署が毎月テーマを設けて情報を発信しますので、ぜひご覧ください。

医療政策課



平成29年度食育ネット連絡会議の様子