

くすのき栄養だより

2021年12月



2021年もわずかとなりました。今月のテーマは『クリスマス』です🎄🌟

クリスマスは何の日か知っていますか？もちろん「**キリストの生誕を祝う日**」とされていますね。しかし、聖書などではイエス・キリストの正確な誕生日についての記述は残されていないのだそうです。もともと**12月25日はローマの冬至の日**であり、**翌年の豊穡や無病息災を願う祭り**が、キリスト教の広まりとともにキリスト生誕と結びついて始まったものといわれています📖❄️

世界中で祝われるクリスマス。ヨーロッパを中心に、クリスマスツリーにデコレーションされた茶色のクッキーが飾られていることがあります。**ジンジャーブレッド**と呼ばれ、名前の通り生姜が入ったクッキーです。もともとは古代ギリシャ時代に生姜の入ったお菓子が作られたのがはじまりとされています。人のかたち(ジンジャーブレッドマン)になったのは16世紀で、イギリスのヘンリー8世が当時流行していたペストの予防に生姜が効果的だと知り、生姜を食べることを国民に推奨するために国王に似せて焼いたのが始まりだといわれています。また、**生姜やシナモン**などの強い香りのするスパイスは、**魔よけの意味**を持つことから、**家族の無病息災を願い**クリスマスシーズンにジンジャーブレッドを焼いてツリーに飾るようになったのです🌟

そんな祈りが込められたジンジャーブレッドをおうちで作ってみませんか？薄力粉100g、砂糖30g、バター50g、シナモンパウダーと生姜チューブ小さじ1/2ずつをビニール袋に入れ、よく混ぜて一つにまとめます。袋に入れたままめん棒で5mmぐらいの厚さに伸ばしてクッキー型で抜き、170℃に予熱したオーブンで18～20分焼きます。焼いている間に、飾りつけのアイシングを作ります。作り方は、卵白1個分をほぐして粉糖200gを3回に分けて入れ、ツヤがでるまで混ぜればOK。ゆるくしたい場合は様子を見ながら水を1滴ずつ入れながら調整します。白以外にも抹茶、ストロベリーパウダー、紫芋パウダー、かぼちゃパウダーなどで色を付けることもできます。しぼり袋にはビニール袋を使い、袋の先端をなるべく小さくカットすれば簡単です。それぞれの色をしぼり袋に詰め、クッキーに絵を描きましょう。可愛いデコレーションでクリスマスを彩ってはいかがでしょうか🎄🌟

当センターでは、手間いらずの誰でも簡単に楽しく作れるレシピを紹介する料理動画を好評配信しています！詳しくは下記URLをご参照ください。

おてがルンルン料理 紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻 附属
くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

くすのき栄養だより

2021 年 4 月



(大阪樟蔭女子大学構内のクスノキ)

こんにちは。くすのき健康栄養センターです！この度、HP、Instagram、Facebookを通じて『くすのき栄養だより』を発信していくことにいたしました。

この『くすのき栄養だより』では、みなさまに楽しんでもらえるような食や健康に関する情報や当センターのイベント開催情報などをお届けしていきます。今後は『食育の日』にちなみ毎月19日ごろ発信いたします。写真内にある『KUSUNOKI EIYO DAYORI マーク』が目印です。

Instagram 等でもご覧になれますのでぜひこのマークを見つけて投稿をチェックしてみてくださいね♪

初回 Vol.01 は大阪樟蔭女子大学と『クスノキ』の由来についてお届けします。

クスノキは、クスノキ科ニッケイ属の常緑高木（年中緑の葉をつけ、成長すると10m以上になる木）です。昔から、防虫剤などに使われる樟脳（しょうのう）の材料にも使われてきました。大学構内には写真のように立派なクスノキが枝を拡げています。

「樟蔭」という校名は、本学園が創立の地を楠木正成ゆかりの河内に定めたことから由来しています。楠木正成は、巧みな兵法と知略により、後醍醐天皇の篤い信任を受け、建武の新政権成立後は河内・和泉国の守護となり、後世の人々から「大楠公」として慕われた南北朝時代の文武に長けた武将でした。その夫人であるお久の方も、長男正行を始めとする6人の子どもを立派に育て上げた良妻賢母の誉れ高い女性でした。「樟蔭」は「樟(くす)の余芳の蔭(あやかろの意)」つまり「楠木正成夫人のいつまでも残る遺徳(余芳)にあやかろ。」という意味から名付けられました。ここには、創立者森平蔵の前途有為な女性への希望と深い愛情や成長への願いが込められているのです。

(樟蔭学園 HP 『校名・校章について』より <http://www.osaka-shoin.ac.jp/philosophy/name/>)

ちなみにくすのき健康栄養センターのマーク  はクスノキの葉がモチーフになっています！このマーク、ぜひ覚えてください★

当センターは今年で創設から4年目に突入しました。

これからも健康と栄養を通してみなさまの“元気”を支えられるようセンター員一同、活動してまいります。2021年度もくすのき健康栄養センターをどうぞよろしくお願いいたします。

くすのき栄養だより

2021年5月



(1日摂取目標量 350g 分の野菜)

今月のテーマは『**野菜**』。みなさんは野菜を十分に食べていますか？

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源です。その効果は、①**ビタミンは体内のバランスを整え**、②**カリウムが血圧の上昇を防ぎ**、③**食物繊維は腸内環境を整え便秘予防**と④**糖質や脂質の吸収を緩やかにして肥満予防に役立つ**など、**摂取すればたく**

さんの良いことがあります。では、毎日どれだけ野菜を食べればいいのでしょうか？厚生労働省では**1日 350g 以上**の野菜を食べることを目標に掲げています。しかし、令

和元年国民健康・栄養調査によると、野菜摂取量の平均は280gとなっています。**日本国民は毎日 70g 不足している**ことになります。この70gの量は副菜1皿分に相当します。1日のどこかで、あと1品と考えると案外できそうな気がしませんか？野菜摂取量UPのコツは『**あと野菜1品**』を意識することです。洗ってすぐ食べられる野菜や、切る手間がないカット野菜やもやし、日持ちのいい冷凍野菜やトマト缶などを利用してみましょう。お味噌汁や焼きそばに野菜を入れたり、サラダやレンジで加熱の蒸し野菜などでも『**プラス1品**』してみましょう。作るのが面倒な日は野菜の惣菜を買ってきても良いでしょう。まずは簡単にできることからチャレンジしてみませんか？

くすのき健康栄養センターでは、まさに手間いらずのプラス1品を実現する『**おてがルンルン♪料理**』（無料動画）を申込者限定で**配信中**です、誰でも簡単に楽しく作れるお手軽レシピをご紹介します。現在公開中の動画では包丁、まな板不要、コンビニで簡単に手に入るカットキャベツを使ったおしゃれな料理を紹介しています。普段のおかずにも、おやつにも野菜摂取量UPしませんか？詳しくは下記URLをご参照ください。みなさまのお申し込みをお待ちしております！

『おてがルンルン♪料理』紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>

HP お申込フォーム https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn_form1

今月の写真は実際の野菜と思いきや…本物にそっくりなフードモデルです。このフードモデルは実物の重さと同じに作られているので、重さや量について実際に体験することができます。センター内にいつも展示していますのでお越しの際はぜひチェックしてみてくださいね！



大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属

くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

くすのき栄養だより

2021年6月



毎年6月は食育月間です。今月のテーマは『**うま味**』。日本人が発見した『うま味』を生かして美味しい健康生活を始めましょう！

従来、味の基本は甘味、酸味、塩味、苦味の4つといわれていました。しかし、池田菊苗博士が昆布だしの中に4味では説明できない味覚があることに気づき、研究の末、明治41年にもう一つの味の正体が【グルタミン酸】であることを発見。その味に『うま味』と名付けました。その他、残りの**三大うま味成分**【イノシン酸】、【グアニル酸】も**日本人によって発見**さ

れました。【グルタミン酸】は昆布に多く、【イノシン酸】は鰹節、煮干しに多く、【グアニル酸】は干しいたけなどのきのこに多く含まれています。これらのうま味が多い食材は、日本の伝統的な『だし』として、昔から親しまれてきたからこそこの発見ですね。

また、うま味成分はそれぞれ単独よりも【グルタミン酸】×【イノシン酸】、【グルタミン酸】×【グアニル酸】と**組み合わせる**ことで、うま味を何倍にも感じることができます。これを『**うま味の相乗効果**』といいます。だしは「難しい」、「手間がかかりそう」と思われるかもしれませんが、ぜひ『**水だし**』を試してみてください。作り方は、お茶用ポットなどに水、昆布、煮干しや削り鰹、干しいたけなどお好みの具材を入れ、冷蔵庫に一晩入れておくだけです。手軽に美味しいだしがとれます。また、最近話題の『**ベジ**(Vegetable) **ブロス**(Broth)』＝野菜のだし汁。野菜のヘタや芯、皮、種(果物もOK)など、少量の酒を鍋に入れて水から火にかけ、煮出せばOK。野菜の甘みやうま味たっぷりの、エコだしが作れます。このうま味たちを活かせば**減塩**しても美味しく感じることができます。ポイントは**うま味を濃く**することと、**組み合わせる**こと。例えば、水だしの昆布量を増やしたり、昆布と干しいたけ、ベジブロスと昆布だしを組み合わせたりすれば、格段にうま味がアップします。これだと、味噌を半分にしても十分に美味しい味噌汁が出来上がります。

くすのき健康栄養センターでは、『**健康栄養ミニ講座**』（**無料動画**）を**配信**します（申込者限定）。第1弾のテーマは『朝食』。簡単だしの美味しい味噌汁から1日を元気にスタートしてみませんか？！詳しくは下記URLをご参照ください。みなさまのお申し込みをお待ちしております！

『健康栄養ミニ講座』紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>

HP お申込フォーム https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn_form1

くすのき栄養だより

2021年7月

今月のテーマは、『**スポーツの日**』。

今年はオリンピック開催のため7/23(金)に移動と
なっています。元々は「体育の日」として制定さ
れましたが、国民の祝日に関する法律が改正され、
2020年から「スポーツの日」に名称が変更になり
ました。趣旨としては「**スポーツを楽しむ、他者
を尊敬する精神を培うとともに、健康で活力のある
社会の実現を願う**」とされています。

皆さんは、普段からよく身体を動かしていますか？
人が1日に消費するエネルギー量のうち、20%～
40%は身体活動による消費です。身体活動は、**運動での身体活動**と、**NEAT(Non-
Exercise-Activity Thermogenesis=運動以外の身体活動)**に分けられます。運動と
は、体力向上やダイエットのためなどの目的をもって行われる、ウォーキング、ジョ
ギング、テニス、サッカー、水泳など。それに対し、NEATとは、しっかりした運動
ではなく、掃除・洗濯などの家事、通勤などでの歩行、階段を使う、買い物に行くな
どの日常生活での活動のことをさします。肥満者と非肥満者の1日のNEATを比べると、
肥満者の方が座って過ごす時間が164分長く、エネルギー量にすると約350kcal
分が少ないと言われています^{注1}。(350kcalは、なんとポテトチップス1袋分！)

座っている時間を減らすことが、健康への第一歩。スポーツが「なかなか難しい」
と感じるなら、日常生活の中でのNEATの増やし方を考えてみましょう。いつも後回
しにしてしまう用事や、掃除などを「えいっ！」とやる気を出して済ませてしまえ
ば、一緒にエネルギー消費もできて一石二鳥では…？✧

注1) Levine JA, et al. Science. 2005;307:584-586.

くすのき健康栄養センターでは『**栄養&健康度チェック**』を**無料で実施中！**腹
囲・体重・血圧・握力の測定に加えて、**管理栄養士からワンポイントアドバイ
ス**で皆様の健康を栄養面からサポートさせていただきます。まずは、ご自身の
現在のカラダの状態を知ることからはじめてみませんか？

毎週 火・木曜日：午前10時～12時、土曜日：午後2時～4時 実施中！

※予定は変更となる場合があるため、あらかじめ電話・ホームページなどでご確認ください
詳しくは下記URLをご参照ください。

『栄養&健康度チェック』紹介ページ：<http://khn.osaka-shoin.ac.jp/active/cafe.html>



くすのき栄養だより

2021 年 8 月



毎年 8 月 4 日「(エイト)と(よん)」で『**栄養の日**』です。全ての人の健康の保持・増進を実現するため、2016 年 公益社団法人日本栄養士会により制定されました。たのしく食べて、未来の自分の笑顔を作るそのきっかけの日としています。また、この日を中心とした 8 月 1~7 日を『**栄養週間**』とし、全国の管理栄養士・栄養士が、日本中のみなさんの「栄養をたのしむ」生活を応援しています。

今月のテーマは『**栄養摂取のコツ**』。栄養素を効率よく摂るコツを 2 つご紹介します。

1 つ目は緑黄色野菜に多く含まれる **β-カロテン**。にんじんやかぼちゃなどの橙色の色素成分で抗酸化作用があり、必要な分だけ体内でビタミン A に変換され皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。この **β-カロテンは油脂と一緒に摂ることで吸収率がアップ**します。熱にも強いので、油炒めなど相性抜群です。テフロン加工のフライパンでお肉と一緒に炒める、レンジ調理を使用する際は少量の油を全体に絡めてから加熱するのもおすすめです。2 つ目は不足しがちな**鉄**。鉄には、レバーや肉、魚などに多く含まれるヘム鉄と、小松菜・水菜などの野菜、豆類、卵に多く含まれる非ヘム鉄の 2 種類があり、**体内での吸収率はヘム鉄が高く、非ヘム鉄で低いです。非ヘム鉄はビタミン C やたんぱく質と一緒に摂ることで吸収率がアップ**します。ビタミン C は果物や野菜、たんぱく質は肉、魚、卵、乳、大豆製品に多く含まれています。水菜、パプリカ、ゆで豚に、レモン果汁入りのドレッシングでサラダにするなど食材を組み合わせ食べてみましょう。

おまけ… 捨ててしまいがちな**大根の葉**。この葉の部分は緑黄色野菜に分類され、**β-カロテン・(非ヘム)鉄・ビタミン C・カルシウム**等多く含まれています。ごま油(油)で大根の葉、しらす(たんぱく質)を炒め醤油、みりんで味をつけ最後にかつお節、ごまをかけると栄養たっぷりおいしいふりかけのできあがり。ぜひ試してみてください★

日本栄養士会の栄養の日特設サイトでは、今回ご紹介したコツ以外に健康・栄養に役立つテクニックがたくさん掲載されています。ぜひ一度、覗いてみてください！

栄養の日特設サイト <https://www.nutas.jp/84/>



くすのき健康栄養センターでは、栄養の専門家である管理栄養士に、一人ひとりに合わせた食事や栄養の相談ができる『**栄養相談**』を随時**受付中**です(要予約)。普段のお食事でお困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください！詳しくは下記 URL をご参照ください。

栄養相談 紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/counseling/#01>

くすのき栄養だより

2021 年 9 月



今月のテーマは『十五夜』です。

もともと中国の行事で、この日に見る満月が1年で最も美しいとされ、お月見をしたそうです。日本では月を愛でるとともに、秋の七草や野菜、果物と、月見団子を満月にすすきを稲穂に見立てお供えし、収穫を祝い感謝と翌年の豊作を祈願しました。すすきは神霊が宿り、その鋭い切り口は魔除けになるとされ、悪霊や災いから収穫物を守り翌年の豊作を願う意味が込められています。

ところで、十五夜は旧暦の8月15日を指しますが、毎年日付が違うのをご存知ですか？ それは月の満ち欠けが基準の旧暦と太陽の動きが基準の現在の暦ではズレが生じるためです。今は毎年9月中旬～10月上旬にあたり、**今年は9月21日になります。**また、十五夜＝満月とは限りません。月と地球の公転軌道の関係で月の満ち欠けの周期が14～16日と日数に差がでるため、実際には十五夜が満月になるのはむしろ稀となります。今年の十五夜は、まさにその稀なる**満月の日**になるのです！

そんな特別な十五夜に手作りの**お月見団子**を食べるのはいかがでしょう。**作り方**は、白玉粉と絹ごし豆腐を同量用意し、白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ加えながらよくこねます。耳たぶのかたさになったら豆腐を入れるのを止め、丸く成形し、たっぷりのお湯でゆでて氷水で冷やします。このお団子にきなこやあんこ、みたらしあんなどかけて食べると絶品です♪ **カラフル団子**もおおすすめです。色付けに、加熱したカボチャやトマトピューレ、ジャム、抹茶、ココアなど好みのものを白玉粉に入れ、水をすこしずつ加えながらよくこねます。あとはお月見団子と同じ要領です。黄色のまんまるお月様や赤目のうさぎなど好みの形にするのもいいですね。ゆでる時は、キッチンペーパーの上にお団子を置きペーパーごとゆでると形が崩れないのでおすすめです。食べきれなかった分は、冷凍保存もできます。

● 秋の夜長、たまには明かりを消して月を眺めながらゆっくり過ごしてみたいかがでしょうか。

当センターでは、手間いらずの誰でも簡単に楽しく作れるレシピを紹介する料理動画を好評配信しています！詳しくは下記 URL をご参照ください。

おてがルンルン料理 紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属
くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

くすのき栄養だより

2021年10月

今月のテーマは、『骨粗しょう症』。毎年10月20日は「世界骨粗鬆デー」として「世界から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に、地球規模で展開されています。骨粗鬆症による骨折が原因で、寝たきりや要介護状態になる女性の確率は、認知症や衰弱に続き**第3位**にあげられます。

では、骨粗鬆症を予防するためにはどうすればいいのでしょうか？ポイントを紹介してみます♪

まずは①骨の形成に役立つ栄養素であるカルシウ

ム、ビタミンD、ビタミンKを摂取すること。カルシウムは乳製品や骨ごと食べる小魚などに多いことはよく知られていますが、小松菜や水菜といった野菜にも豊富に含まれています（小松菜1/2束で牛乳コップ1杯200mlと同等量！）。ビタミンDの摂取にはきのこがオススメです。きのこは日光に当てるとビタミンDが増えるため、食べる前に2～3時間程日光に当てるとさらに効率よく摂取できます。ビタミンKは納豆、小松菜、ほうれん草などに豊富に含まれるので他の食材と共に積極的に摂り入れましょう。その他②カルシウムの吸収を妨げる生活習慣を控えること（インスタント食品やカフェインのとりすぎ、タバコを吸うなど）、③適度な日光に当たること（カルシウムの吸収を助け、骨の形成に役立つビタミンDは、日光に当たることによって体内でも生成されます）④骨を丈夫にするために適度な運動をすること、なども大切です。

日本は長寿国として有名ですが、「寝たきり」の人口も多い国です。若い時から食事に気を配り、適度な日光浴と運動を日常に取り入れて丈夫な骨を維持するようにしたいですね。「転ばぬ先の杖」、将来寝たきりになることなく、元気で長寿を目指しましょう🍀



くすのき健康栄養センターでは、2021年12月11日（土）15：00～16：30に

『何歳から始める？骨粗しょう症予防 ～将来、寝たきりにならないために～』

をテーマにZoomによる特別オンラインセミナーを開催します。

いざ困ったときに始めるのではなく、今からできる予防対策をこのセミナーで一緒に学びませんか？

詳しくは下記URLをご参照ください。たくさんのお申込みをお待ちしております。

特別セミナー紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#06>

HP お申込フォーム https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn_form1



大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属

くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

くすのき栄養だより

2021年11月



今月のテーマは『魚』。毎月30日はEPAの日です。肉中心の現代人に肉の日(29日)の翌日30日には魚を食べ、EPAの摂取とバランスのよい食生活を送って欲しいということから日本水産株式会社が制定しました。どちらも代表的なたんぱく質源ですが、含まれる脂質の種類が異なります。肉の脂に多いのは**飽和脂肪酸**で、たくさん摂りすぎるとコレステロール値や生活習慣病のリスクが高くなるといわれています。一方、魚に多く含まれるのは**不飽和脂肪酸**で、特に**DHAやEPAなどの多価不飽和脂肪酸**

が多いのが特徴です。DHAやEPAは、中性脂肪や悪玉(LDL)コレステロールの値を減らし、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにし、心臓病・脳梗塞・動脈硬化などを予防する働きがあります。これらは体内でほとんど作られないため、定期的に食べ物から摂る必要があります。ぜひ積極的に食べてほしい食材の一つです。

魚はその特徴から、マグロやカツオなどの「赤身の魚」、ヒラメやタイなどの「白身の魚」、イワシ、サバなどの「青背の魚」に大きく分けられます。**赤身魚**は不足しがちな**鉄**が豊富で、「肉のレバーは苦手」という人にもおすすめです。**白身魚**は**低脂質、高たんぱく、消化にも良い**ので、筋肉をつけたい人や夜遅い夕食などに向いています。**青背の魚**は**特にDHA・EPAが豊富で、旬には脂がのって比較的安価に栄養たっぷりのものがいただけます。**

魚の調理は難しいイメージですが、**レンジで簡単にカレイの煮つけ**が作れます。作り方は、水気をふき取ったカレイ2切れを耐熱容器に入れ、醤油・みりん・酒大さじ1ずつを全体に回しかけふんわりとラップし、火が通るまでレンチン(目安:600W 3分)でOK。煮崩れなしで、あっという間に絶品おかずが完成します。ブリやサバなどでも同様にできます。また、**魚の缶詰は骨までやわらかく食べられカルシウムの他、汁にもDHAやEPAがたっぷり含まれます。**おすすめは炊き込みご飯です。炊飯器に洗ったお米2合、酒大さじ2、イワシやサバの缶詰(お好みの味)1缶の汁を入れ、2合の線まで出汁を加えてひとまぜします。次に、缶詰の身とヘタを取ったトマト1玉、千切り生姜を入れてスイッチON。炊き上がったらトマトを崩しながら全体を混ぜ、最後に刻みねぎをのせて完成です。魚の脂でトマトに含まれるリコピンの吸収率もアップし、余すことなく栄養が摂れます。

当センターでは、手間いらずの誰でも簡単に楽しく作れるレシピを紹介する料理動画を好評配信しています!詳しくは下記URLをご参照ください。

おてがルンルン料理 紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻 附属

くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

くすのき栄養だより

2022 年 1 月



毎年 1 月 24 日から 30 日は『全国学校給食週間』です。みなさんの好きな献立は何でしたか？今回のテーマは『**学校給食**』です。

日本の学校給食は、明治 22 年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、恵まれない家庭の子どもたちに昼食を無償で提供したことが始まりとされています。以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などにより中断されます。戦後、日本は食料不足に見舞われ多くの子どもたちは栄養失調になりました。昭和 21 年のクリスマスの日、こうした状況に世界各国からの支

援物資が届けられ、学校給食が再開されました。これを記念して冬休みと重ならない**1 月 24 日から 30 日は『全国学校給食週間』**となりました。

現在では、食生活を取り巻く環境の変化などによって戦前戦後とは異なった、食事の偏りや肥満傾向などの栄養上の問題が懸念されています。このような中で、今もなお**学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける**ために重要な役割を果たしているのです。

献立は、子どもたちの必要な栄養素をバランスよく摂ることができるよう、伝統食や郷土料理、世界各国の料理などをあらゆる要素を盛り込んだもので、子どもたちが**美味しく楽しく食べ、興味をもって学べるよう**、**栄養士・管理栄養士たちが毎日の献立を作っています**。さらに、栄養価が高い旬の食材を地産地消で使うなど、様々に工夫をこらしてしています。毎月の献立表にはそんな栄養士・管理栄養士たちの思いがたくさん込められているのです。

このような日本各地で出されている学校給食の「**献立表**」をインターネットでみることができます。その**地域ならではの特産品**が使われていたり、ワクワクするような**独自のメニュー**があったりと、それぞれの地方色が出ていてとても興味深いです。また、人気の給食メニューのレシピが公開されているので、夕食の献立に困った時などに**栄養・愛情たっぷりの学校給食のレシピ**を参考にされてはいかがでしょうか？

くすのき健康栄養センターでは、栄養の専門家である管理栄養士に、一人ひとりに合わせた食事や栄養の相談ができる『**栄養相談**』を随時**受付中**です(要予約)。普段のお食事でお困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください！詳しくは下記 URL をご参照ください。

栄養相談 紹介ページはこちらから→ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/counseling/#01>



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属

くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

くすのき栄養だより

2022年2月



2月14日は『バレンタインデー』です。日本で最もチョコレートが消費される日でもありますね。そこで、今回のテーマは『**チョコレート**』です。

チョコレートのおいしさの鍵をにぎるカカオ豆はどのように作られるのか知っていますか？
カカオ豆は、厚さ1cmの堅い殻に覆われたラグビーボールのような形の実「カカオポッド」の中に、「**パルプ**」と呼ばれる白い果肉に包まれた**30～40粒の種子**です。ちなみにパルプ

は数種類のトロピカルなフルーツが合わさったような味だとか★

カカオの樹は、高温多湿の熱帯で高度、気温、降雨量などのある一定条件を満たす特別な地域にしか生育しません。風に弱く、直射日光を好まないため、樹の周りには「シェードツリー」といわれる背の高い覆いとなる樹（バナナの樹が一般的）が植えられ、苗から実が採れるようになるには4年ほどかかります。カカオ農家の人たちは、ナタや長い棒の先につけた道具で、成熟したカカオポッドを切り落として収穫します。その後、1つ1つのカカオポッドを割って中に入っている白いパルプに覆われたカカオ豆を取り出し、バナナの葉や木箱で**発酵**させます。発酵後、カビが発生しないよう水分量が7～8%になるまで乾燥させ、品質検査を経て世界各地へ出荷されます。このようにカカオ豆は、手間暇かけて丁寧に作られるので貴重品となります。

カカオ豆から作られる**チョコレート**はいわば**発酵食品**なのです。カカオ豆の発酵には①渋みの減少②酸味の増加③香りの素の産生④発芽防止の役割があります。甘いパルプを餌に微生物が活性化されて発酵が進みますが、発酵方法やその土地の環境によって微生物の働き方も異なり、それがチョコレートの風味を左右する重要な要素となります。最近話題の、カカオ豆からチョコになるまでを一貫して管理する「**Bean to Bar**」は、その土地・農園ならではの、唯一無二のカカオ豆の風味を楽しむためのチョコレートなのです。このような遠い国の人々に思いを馳せながらチョコレートを食べるのも一興ですね。

くすのき健康栄養センターでは、『健康栄養ミニ講座』（無料）を配信中です！第4弾のテーマは『腸内環境を整えよう』。腸の中のことを知って、元気に楽しく健康に過ごせますよう★お気軽にお申し込みください♪詳しくは下記URLをご参照ください。

健康栄養ミニ講座 紹介ページはこちら→

<http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属
くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

くすのき栄養だより

2022年3月

2022年の『春分の日』は3月21日です。春分の日
は、太陽が赤道にあり、地球のどこにいても昼と夜
の長さが同じになる日です。

しかし厳密にいうと実際には昼の方が14分間長いそ
うです。今月のテーマは、そんな春分の日に食される
『**ぼたもち**』についてです。

日本では、春分の日と秋分の日を中心として7日間
はお彼岸としてお墓参りをし、先祖を供養する風習が
あります。その際お供えものとされるのが、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」で
す。この二つ、どう違うのか、知っていますか？

漢字では『**牡丹餅**』『**お萩**』と書くことからわかるように、春の花である「牡丹
(ぼたん)」、秋の花である「萩(はぎ)」に見立てて名付けられたと言われています。ど
ちらも、もち米を蒸すか、あるいは炊いた後につぶし、それを丸めてあんこで包んだ
和菓子です。しかし、もともとは違いがありました。「ぼたもち」は、牡丹の花のよ
うに大きい丸い形で作られ、「おはぎ」は萩の花のように細長い俵型のような形で作ら
れていたそうです。さらにあんこにも違いがあり、秋の「おはぎ」は、収穫したばかり
の皮が柔らかい小豆を利用するため、そのまま皮も潰して食べられる粒あん、春の
「ぼたもち」は小豆の皮が固くなってしまっているため、皮を取り除いたこしあんが
使われていたと言われています。

また、お彼岸にぼたもちやおはぎをお供えする理由は、その昔、赤い色をした小豆
は魔除けになると考えられていました。この小豆と、当時貴重品であった砂糖を利用
してぼたもちを作り、ご先祖様への感謝の気持ちと家族の健康を願ったとされていま
す。お彼岸のお供えにぼたもちしかし、甘い物の食べ過ぎには注意が必要です！

くすのき健康養センターでは、誰でも簡単で手間いらずの『**おてがルンルン♪
料理**』（**無料動画**）を申込者限定で配信中です。第5弾は、**トマトジュースで作る、
簡単にバランスの取れたメニュー**をご紹介します。詳しくは下記 URL をご参照ください。た
くさんのご応募をお待ちしております。

HP お申込フォーム https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn_form1



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属
くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center