

◎「おでかけ健康フェスタ」で実施した食育県民講座

実施日:平成26年11月9日(日)

実施場所:まほろば健康パーク

内容:栄養士養成課程のある県内5大学※の大学生が中心になり、食に関する展示や「親子de食育クイズ」を実施

参加者:121人

※5大学:畿央大学・近畿大学・帝塚山大学・奈良佐保短期大学・奈良女子大学

展示パネル

春

さくら
鯖



「ささし→やなぎ→さくら」と成長する出産魚です。クセがない白身魚で、どんな調理法でもおいしく食べられます。水分が多いので肉質がやわらかく、とくに尾に近い部分がおいしいです。じつはDHA、EPAも多いのです！「通暗産のあるものを選びましょう！」

やまとうち
大和茶



奈良県の抹茶生産量は全国第6位！抹茶には渋味成分であるカテキンが含まれています。これには体に良い作用がたくさん！抗がん作用があるので虫歯やがん予防、また脂肪の吸収をゆっくりしてくれる効果なども…※実はお茶として飲むより、食べる方が栄養はたっぷり！ケーキに入れたら、おいしさにしたい時のものおすすめです！

うめ
梅



奈良時代から、梅は春の味覚として人々に楽しまれてきました。現代でもうめは薬用価値が高い果物として、梅干しや梅酒として食されています。梅に含まれるクエン酸は、疲労によってたまった乳酸を燃焼させるので疲労回復に役立ちます。

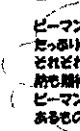
夏

鱧(ハモ)



ハモは体が長くておいしいお魚が多く、食べるには青魚に比しう下地味が多いです。京都の祇園祭や大津の天神祭には欠かせず、南無無でおいしく食べます。ハモには、コドロイシン(脂肪が豊富で良質脂肪・消化予防)の成長や骨格の強化の効果が期待できます。

ピーマン

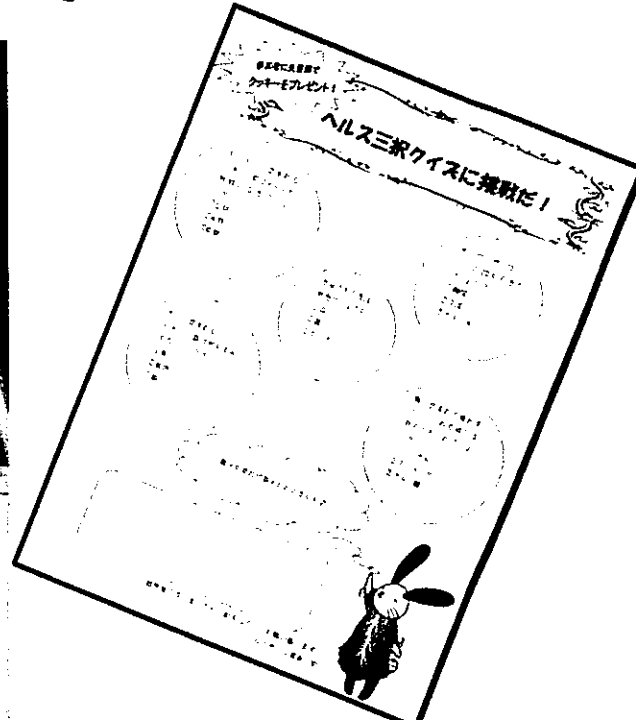
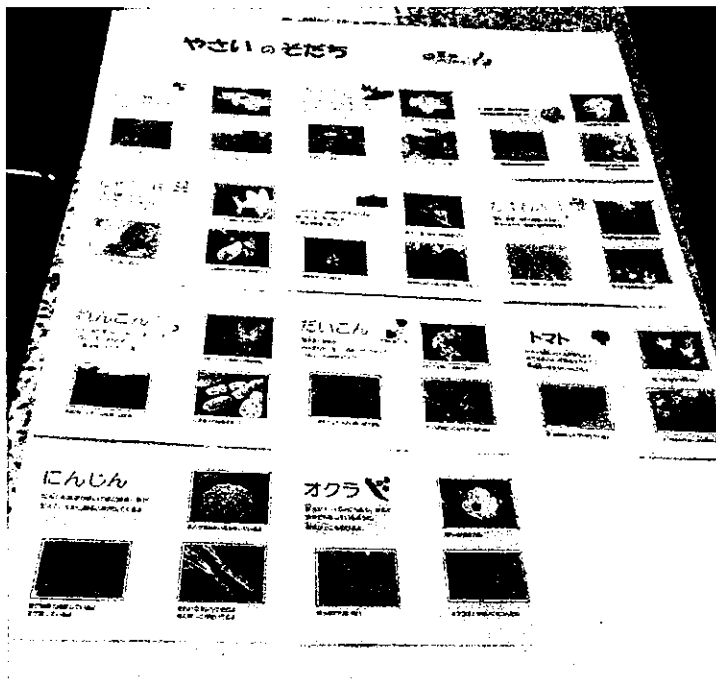


ピーマンは、とうがらしの一種で、トマトの4倍にもなるたっぷりのビタミンCとビタミンAを含む緑黄色野菜です。それぞれのビタミンが細胞の働きを活性化し、夏を予防も期待できます。ピーマンを買う時のポイント、色が濃く、つやと重みのあるものを選びましょう。

マンゴー



マンゴーの実に約80%は水分です。ビタミンCとポリフェノールは成分と結合して体内で吸収されやすくなるので、貧血の予防に役立ちます。ナトリウムの排出を促すがトウモロコシと比較的多く、高血圧の予防にも効果的です。マンゴーを買う時のポイントは、均一の黄やオレンジ色をしているもので、香く白い蜜がみえたらいいマンゴーを選びましょう。



展示パネル

秋

秋刀魚(さんま)

さんまは、刀のような細長い体型をしており、尾が黄色くなる秋物はあぶらがのっておいしいです。
たんぱく質・脂肪・カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDがたくさん含まれています。

千んげんサイ

千んげんサイは、中国から伝わった野菜で、白菜とあなじ仲間です。
カロチン・ビタミンCなどがたくさん含まれており、かぜをひきにくくなります。
炒め物やスープにおすすめです。

梨(なし)

なしは90%が水分です。
たんぱく質を分解する酵素を含んでおり、肉類の消化を助けます。
また、喉をやわらげ、のどの渇きを止める作用もあります。

冬

鱈(たら)

たらは脂肪分が少なく、うまみ成分を多く含んだ淡白な魚でとてもおいしい魚です！
たらに含まれるビタミンAはのどや鼻の粘膜を守り、冬に流行りがちなかぜを予防する効果があります。また、ビタミンDを多く含んでいて、骨や歯を丈夫にしてくれます！

ほうれん草

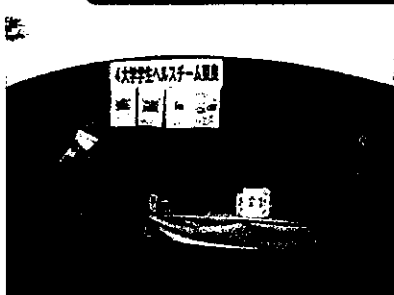
その名の通り冬のものとして食べ物が少なく、体を温めておきたい時期です。
ほうれん草はカロチンという栄養や鉄分の豊富な野菜で、体の力の消耗を補うだけでなく、貧血を改善する効果があります。
根元の白い部分にほうれん草の形成に必要なマンガンという栄養素が含まれており、甘みもあるので煮て食べてみましょう！

レモンにはビタミンCやクエン酸が多く含まれています。
ビタミンCは風邪を予防したり、コラーゲンの生成を促進する効果があります。また、免疫力を高め、病気をひきにくくしてくれます。ストレスを軽減する効果もあります。
クエン酸は疲労した時にたまる乳酸を分解し、疲労を軽減する効果があります。

展示パネルを見ながらクイズに挑戦！



午前中はヘルスチーム菜食として
青空カフェでランチ・スイーツを販売



※「おでかけ健康フェスタ」では食に関する健康講座も開催（詳細は次項）

「おでかけ健康フェスタ」で実施した健康講座

■講演① 「食は命です～頭で食べる健康法～」

■開催時間 11:00～12:00

■講 師 尾川欣司氏(ル・ベンケイ オーナーシェフ)

■受講人数 51名

■講座概要

- ・ 人間の体は食べ物で形成される
- ・ 人間の舌は‘油’‘砂糖’等、体に悪いものを美味しいと感じるので、意識して摂取を控えることが大切である
- ・ 食物が口に入るまでの経緯を意識することが大切である。
(誰がどこで生産したものか意識することによって、有害な食品の摂取を控えることが出来る)
- ・ 地産地消を心掛ける
- ・ できあいの食品ではなく、手間暇を掛けて料理し、それを家族に食べさせることが家族の元気の源である。
- ・ 地産地消・スローフードを心掛ける
(スローフードとは…①伝統料理を食べる②小規模生産者から食品を買うことを心掛ける③子供と食品を選び、一緒に料理することによって選食力を養う)
- ・ 硬水を摂取することで身体を循環させることが大切である

