

# ふ あ 新 ね り 聞

平成19年7月発行 第63号  
千葉市社会福祉協議会  
地域福祉課地域係  
TEL (209) 8869  
FAX (209) 8866  
<http://www.chiba-shakyo.com/>

暑さ厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月は「旬の食材・ナス」と「水」をご紹介します。



## 地区部会紹介

今月は2つの地区部会を紹介します。

### 稲毛海岸地区部会



ボランティアのみなさん



盛り付け風景

### 幕張西地区部会



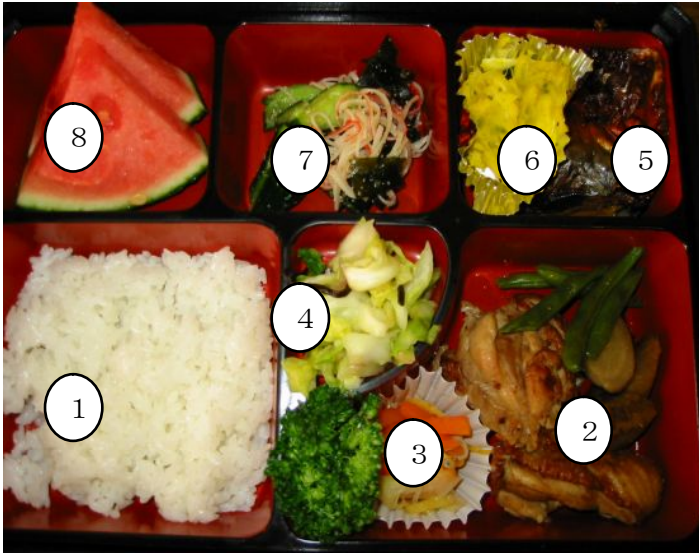
会食風景



調理風景

●実施形態：定期型、配食・会食

●実施場所：稲浜公民館



\*\*\*メニュー\*\*\*

- ①ご飯
- ②鶏肉と新ゴボウの鍋照り焼き
- ③人参のジャコ炒め・ブロッコリー添え
- ④漬物（キャベツ・茗荷・生姜・塩昆布）
- ⑤鯖カレー焼き
- ⑥南瓜マッシュサラダ
- ⑦和え物（胡瓜、茗芽、かか）
- ⑧すいか

・野菜が豊富で、彩りが大変良く、食欲をそそられるお弁当でした。  
 ・余熱を取った後にお弁当箱に詰めたり、南瓜サラダは氷を使用し余熱を取った後マヨネーズで和えるなど、衛生面に気を付けています。



稲浜公民館おすすめの一品 \*鶏肉と新ゴボウの鍋照り焼き\*

\*\*\*\*\*材料（70人分）\*\*\*\*\*

- ・鶏モモ:8kg・ゴボウ:10本・インゲン:4p・ブロッコリー:5ヶ
- 調味料割合（醤油2：みりん2：砂糖：0.5：酒1）

\*\*\*\*\*作り方\*\*\*\*\*

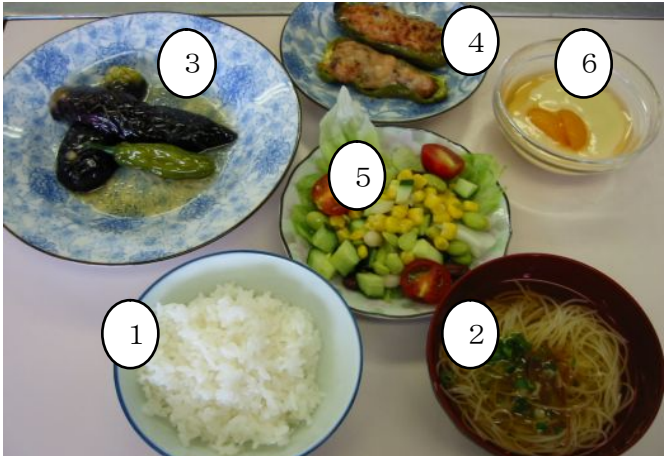
- ①ゴボウは一口大の乱切りにしてさっと茹でる。インゲンも茹でておく。
- ②鶏モモは一口大に切り、粉を薄くまぶす。
- ③油をひいたフライパンで②の鶏モモを両面こんがり焼く。火が通ったら、余分な油をペーパータオルでふきとり、①を加えさっと炒める。
- ④③に調味料を入れ中火で煮つめ、味をからめる。





●実施形態：行事、会食型

●実施場所：幕張西公民館

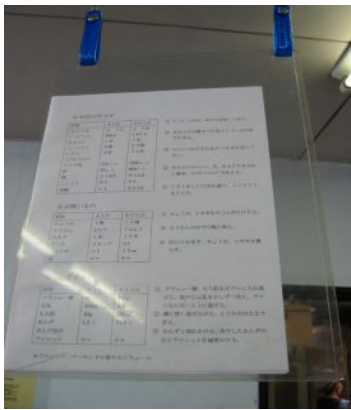


\*\*\*メニュー\*\*\*

- ①ご飯
- ②お吸い物
- ③ナスの揚げびたし
- ④ピーマンのぜいたく詰め
- ⑤お豆のサラダ
- ⑥あんずプリン

献立は“まごわやさしい”を基本に考えています。本日も豆類を豊富に取り入れた献立でした。(お豆のサラダ・あんずプリン)  
 ま：豆、ご：胡麻、わ：ワカメ（海草類）、  
 や：野菜、さ：魚、し：椎茸（キノコ類）、  
 い：芋類

・献立を天井から吊したり、スペースを有効に活用（簡易棚を作成）したりと、色々工夫がされていました。



幕張西地区部会おすすめ一品\*あんずプリン\*

\*\*\*\*\*材料（8人分）\*\*\*\*\*

- ・グラニュー糖：60g
- ・もち粉：40g
- ・アマレット：少々（アモドの香りのリキュール）
- ・豆乳：450cc
- ・アンズ：1.5個
- ・アンズ缶汁：適量

\*\*\*\*\*作り方\*\*\*\*\*

- ①グラニュー糖、もち粉をボウルに入れ混ぜて、温めた豆乳を少しずつ加え、ダマにならないように混ぜる。
- ②鍋に移し、トロミが出るまで混ぜ煮る。
- ③冷やした②を器に盛り、アンズ1切れを飾る。アンズ缶汁にアマレットを混ぜた物を上から適量かける。

# 旬の食材・ナス

## 『一富士、二鷹、三茄子』

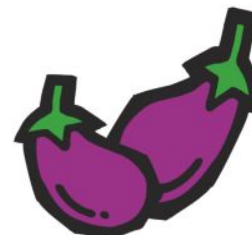
(イチフジ、ニタカ、サンナスビ)

富士：富士は日本一の山 鷹：つかみ取る 茄子：物事が成す



初夢に見ると縁起が良いとされている“**なす**”についての特集をします。

分類	ナス科ナス属。
原産地	インド原産。日本には奈良時代に伝えられた。
旬	<p>露地栽培の収穫期は7月～9月頃。</p> <p>「秋ナスは嫁に食わずな」という“ことわざ”に登場する秋ナスは旧暦の秋(8～9月)を指す。この時期のナスは皮が薄く、実が締まっていてじつにおいしい。この事から“嫁になんぞおいしいナスを食わさん!”という意味とか。またナスには体を冷やす効果があるので、涼しくなる秋にお嫁さんが体を冷やし、体調を崩さないようかけられた言葉とも。</p>
栄養素	<p>約94%が水分。栄養分がほとんどない様に思われがちですが、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでいます。また、皮にはナスニンとクロロゲン酸が含まれています。</p>
栄養素の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビタミンB群：疲労回復→この時期は夏バテ防止。</li> <li>・食物繊維：便秘を改善→大腸がん予防。</li> <li>・カリウム：高血圧予防。</li> <li>・ナスニン：ナス独特の青紫色の成分で、アントシアニン色素の一種。</li> <li>・コレステロール低下作用→動脈硬化等の生活習慣病予防。</li> <li>・クロロゲン酸：ナスの灰汁のもと。ポリフェノールの一種。</li> <li>・抗酸化作用→老化防止。</li> </ul> <p>*効果には個人差があります。</p>



選ぶコツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘタ→切り口が新しく、トゲがピンとしていて、しっかりしている物。</li> <li>・姿 →全体に張りがあり、ツヤがよく濃い紫色をした物。</li> </ul>
保存方法	水分が蒸発しやすく、すぐにしなびてしまうので、ラップまたは新聞紙に包み冷暗所か冷蔵庫の野菜室に保存するとよいです。冷やし過ぎは品質が悪くなり、長持ちしないので気を付けましょう！
調理時のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アクが強く、変色しやすいので、切ったらすぐに水に浸けます。</li> <li>＊あまり浸しすぎると、旨味が抜けるので要注意！</li> <li>夏場は特にアクが強いので、塩を少量入れてもよいでしょう。</li> <li>・皮の色を活かしたい場合は炒めたり、揚げ物にすると良いでしょう。</li> <li>・漬物に使用する場合は鉄釘やミョウバンなどをいれると色が綺麗にできます。</li> </ul>



## 焼きナスのピリ辛和風マリネ

### 材料（4人分）

- ・ナス 4本
- ・ごま油 大さじ3
- ・葱 1/2本
- ・生姜 1かけ

- ・醤油 大さじ2
- ・だし汁 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/4

調味液



### 作り方

1. ナスはガクをとり、1cmの厚さの輪切りにする。水に浸け、アク抜きをする。  
葱と生姜はみじん切りにし、調味液と共にバットに入れ混ぜ合わせる。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、水気を取ったナスを両面に焼き色がつくまで焼く。
3. 1のバットに、2を熱いうちに加え混ぜる。冷蔵庫で15分ほど冷やし味を染み込ませる。
4. 器に3を盛る。お好みで一味唐辛子・白ごまをかけてもよい。



エネルギー：110kcal  
塩 分：1.4g

# 健康づくりに役立つ水のお話

人間の体は約 60～70%が水分といわれています。

(生まれたての赤ちゃんだと体の 75%が水分ともいわれています！)

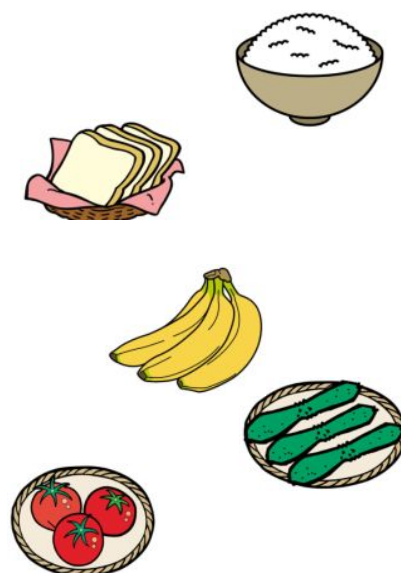
体の中の水は、体温の調節を行ったり、体の老廃物を溶かし尿として排出したり、人が生きる為の栄養分を細胞に運ぶなど、体の中をかけめぐり大切な役割を持っています。

## 水の出入り

人は1日に、尿や汗、呼吸などによって1日に約2.5リットルの水を体の外に出します。また、食物を飲んだり食べたりすることによって、同量の水を体の中にとり込んでいます。汁のない食べ物にも水分は含まれており、食事は水分摂取の重要な機会とも言えます。

ご飯1杯	(150g)	約 90ミリリットル
食パン1枚	(8枚切り)	約 17ミリリットル
トマト1個	(150g)	約140ミリリットル
絹豆腐1/3丁	(100g)	約 90ミリリットル
卵1個	(50g)	約 40ミリリットル
刺身(マグロ・トロ)4切れ	(60g)	約 30ミリリットル
きゅうり1本	(80g)	約 76ミリリットル
バナナ1本(正味)	130g	約 98ミリリットル
コロッケ1個	(60g)	約 30ミリリットル

【食べ物に含まれる水分量の目安】



## 水分を取ることの大切さ

私たちは、汗をかいて体温調節をしています。

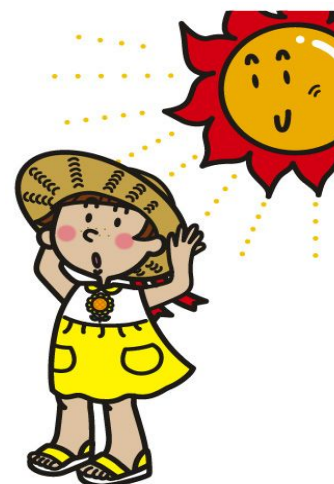
これから夏を迎えるにあたり、発汗量は増加します。

汗をかいたときに、喉が渴くのは、体から出てしまった水分をもとに回復させようとするからです。

体の中の水分が極端に足りなくなると脱水症状がおきたり、熱中症になってしまいます。

汗はじっとしていても少しずつかいていますし、息をするだけでも水分は出ていきます。

体の働きのためには、体が水分不足にならないように1日の中でこまめに水分を摂ることが大切です。





## 水分をとるタイミング

- ① 就寝前
- ② 起床後
- ③ 入浴前
- ④ 入浴後
- ⑤ 運動前
- ⑥ 運動後



水分を摂るとトイレが近くなって面倒だから飲みたくないなあなんて思わないで下さいね。  
水分不足は、怖い病気になりやすいのです！

喉が渴いたと感じる前に、コップ1杯を目安に摂りましょう。  
この他にも、暑い日中に外出したり労働する時はもちろん室内にいるときにもしっかり水分補給をしましょう。  
また、特に高齢になると喉が渴きにくい（感じづらい）ので意識して水分を摂るようにしたいものです。

※水分制限をしなくてはならない病気もありますので、  
水分の摂り方・タイミング等は、かかりつけの医師等とよく相談をして下さい。



## 汗をかいたときに飲むものは？

多量の汗をかいた時は、水分とともに塩分の摂取も重要です。  
汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれていて、汗を沢山かいたときに水だけ飲むと、体液が薄まってしまいます。  
ナトリウムやカリウムが溶け込んでいるスポーツドリンクなどを利用するのも良いですね。  
最近のスポーツドリンクには、アイソトニック飲料・ハイポトニック飲料といった表示がありますね。似た名前のこの2つは一体何が違うのでしょうか？

アイソトニック飲料：体液と同じ浸透圧の飲み物（等張液）  
ハイポトニック飲料：体液より低い浸透圧の飲み物（低張液）



この2つは、浸透圧が異なります。  
アイソトニック飲料は、体液と同じ程度の濃度にする事で、摂取後の体への吸収率が良いという飲み物です。  
激しい運動等をした場合、汗などから大量の水分が失われ、体液の濃度が高まります。ハイポトニック飲料は、体液より浸透圧が低いのでこのような時に、より素早く水分が吸収され始めます。この点から、現在ではハイポトニック飲料に注目が集まっています。

また、水やお茶を摂った場合、吸収は早いのですが体液が薄まりすぎてしまい、飲んだ以上に尿として排出してしまうため、水分を摂っているにもかかわらず脱水になってしまう事があります。

ちょっとした違いを理解するだけで、賢い飲み物の選択ができそうですね！

## クイズ

お風呂上りの水分補給、  
よ〜く冷えたビールは、体に十分な水分を与えてくれるでしょうか？

## 答 え

答えは『いいえ』です。



アルコールが体内に入ると、抗利尿ホルモン（尿の排出を妨げるホルモン）の分泌が抑えられます。このホルモンの分泌が減ると尿意を催すようになります。さらに、ビールは大量の水分が含まれていますので、多量の尿が排出されます。この結果、体内の水分不足が引き起こされる可能性があります。もちろん個人差はありますが、お風呂上りの水分補給として、ビールだけを飲むのは、控えたほうが良いでしょう。

## ふれあい食事サービスにおいて

ふれあい食事サービスは、夏の間（7～9月のうち2ヶ月間）休止をお願いしています。次回、開催していただく時期も、まだまだ残暑が残っているかと思われます。そこで、会食型では、会場にいらしていただいた方に飲み物をお出しする、配食型では、お弁当を手渡す際に、水分を摂るよう声かけをするなどちょっとした心使いで潤いのあるサービスが展開されると思います。ふれあいのひと声をお願いします。

### 編集後記

早いもので、今年も既に半年が経ちました。  
もうすぐ、梅雨も明け、本格的な夏シーズン到来ですね。  
店先には、トマトやきゅうり、今月号で紹介したなすなどの夏野菜が既にたくさん並んでいます。旬の野菜たっぷりの愛情料理は、体にもやさしく心も癒されます。健康の秘訣は、運動・栄養・休養を十分にとる事です。  
夏の暑さに負けないよう、この3点のバランスをしっかりとっていききたいと思っています。みな様も、夏バテされませんように！

【文責】川原・長瀬

### 参考文献

- ・五訂食品成分表 2001  
発行／女子栄養大学出版部
- ・食品図鑑  
五訂増補日本食品標準成分表 準拠  
発行／女子栄養大学出版部

