

ふれあい食新聞

●平成23年9月発行 第91号
千葉市社会福祉協議会
地域福祉推進課推進係
TEL：043（209）8869
FAX：043（209）8866
● <http://www.chiba-shakyo.com/>

颯雲が秋を告げる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今号は先般開催しました研修会の報告と、地区部会（幕張・武石地区部会）を紹介します。



ふれあい食事サービス事業 研修会報告



連日、会場内は節電中のため暑く大変でしたが、多くのボランティアの方々にご参加いただきました。

今年は千葉県栄養士会 大和田先生をお招きし、調理実習と衛生講義の研修会を開催しました。

- 【開催日時】平成23年8月3日（水）・4日（木）・5日（金）
- 【開催場所】千葉市ハーモニープラザ内 千葉市男女共同参画センター 料理実習室A
- 【参加者数】60名 ふれあい食事サービス実施地区部会 32地区
- 【講師】千葉県栄養士会 大和田 三千子先生
- 【開催内容】調理実習（高齢者向きのお弁当）・衛生講義（食中毒予防）





献立の特徴

- 1 多くの食材の取り入れ・・・28品/食
- 2 旬の食材の取り入れ・・・南瓜、枝豆、大葉、みょうが、ミニトマト
- 3 栄養バランスの良い食材・・・鶏卵、魚、鶏肉、枝豆、豆乳
- 4 調理法（ミキサー）・・・消化吸収＝枝豆腐

1 しらす梅ご飯		
ご飯	150g	① 米を炊く。 ② 大葉は千切りにし、食塩をふり、洗う。 ③ 種無し梅はちぎる。 ④ ゆかりはパラパラ散らす。 ⑤ しらすは大葉の上にのせる。 ⑥ 人参は型を抜き、茹でて飾る。 !!ポイント!! 大葉の褐変予防のために、塩をふる。(②の工程)
人参	15g	
しらす	5g	
大葉	1枚	
食塩	0.01g	
ゆかり	1g	
種無し梅	3g	

2 さばの塩焼き		
さば切り身	60g	① さば切り身は焼く15分前に塩をふる。 ② 油をひき、オーブン200℃で15分ほど焼く。
食塩	0.5g	
油	2g	
バラ	1枚	

3 みょうがの甘酢漬け		
みょうが	0.5本	① みょうがを縦1/2に切り、さっと茹でる。 ② Aの調味料に漬け込む。
食酢	5g	
砂糖	3g	
食塩	0.03g	
水	5g	

4 鶏肉の菜種焼き		
鶏もも肉	40g	① 鶏もも肉は焼く15分前に料理酒に漬け込む。 ② 塩・胡椒をして、クッキングシートを敷き、オーブン200℃で8分ほど火を通す。 ③ 鶏卵を半熟状態のス克蘭ブルエッグにする。 ④ ②の鶏肉の上に③をのせ、オーブン200℃で3分間焼く。 ⑤ ブロッコリーを塩茹でし、添える。 !!ポイント!! 鶏肉は料理酒に漬け込むことで、軟らかくなる。(①の工程)
料理酒	1.5g	
食塩	0.03g	
胡椒	0.01g	
鶏卵	0.5個	
食塩	0.3g	
油	6g	
ブロッコリー	10g	
食塩	0.01g	

5 かぼちゃサラダ		
かぼちゃ	50 g	① かぼちゃは火が通るまで蒸し、皮をとり、冷ます。 ② きゅうりは塩もみをする。 ③ レーズンは熱湯をくぐらせる。 ④ かぼちゃときゅうりはAの調味料で混ぜる ⑤ レーズンを飾る。 ⑥ サラダ菜を敷き、盛り付ける。 ⑦ ミニトマトを添える。 !!ポイント!! サラダ菜・ミニトマトは殺菌剤にて、消毒した後使用。
きゅうり	5 g	
レーズン	3 g	
マヨネーズ	10 g	
食塩	0.03 g	
胡椒	0.01 g	
サラダ菜	1 枚	
ミニトマト	1 個	

6 枝豆腐		
冷凍枝豆	30 g	① 冷凍枝豆の甘皮を取る。 ② ①と豆乳とイナアガーをミキサーにかけ、枝豆の形がなくなるまで、攪拌する。 ③ ②を加熱する。 ④ カップにそそぎ、冷蔵庫で冷やし、固める。 !!ポイント!! イナアガーの代わりに、寒天・ゼラチンでもよい。 ??イナアガーとは?? 海藻を原料とした植物性のゼリーの素。 常温で固まり、高温時でも溶けない性質。
食塩	0.3 g	
砂糖	0.5 g	
和風だし	0.5 g	
豆乳	30 g	
イナアガー	1.5 g	

7 白玉あずき		
白玉粉	5 g	① 白玉粉と豆腐を混ぜ、耳たぶ位の硬さにし、小指大の大きさにする。 ② 沸騰したお湯に入れ、浮かんできたら、氷水に取る。 ③ あずき缶は鍋に入れ、加熱し、荒熱をとり、盛り付ける。
豆腐	5 g	
あずき缶	15 g	



彩りが良く、酸味・甘味があり、食べやすかったです。

また、旬の食材が豊富で良かったです。



食品衛生講義内容

食中毒の原因菌

1 細菌性

①感染型

- ・サルモネラ：鶏卵、食肉類、加工品が原因で発症する。
- ・腸炎ビブリオ：生の魚介類に生息し、一般細菌より増殖が早いため、発症が早い。
- ・カンピロバクター：加熱不足の肉類（特に鶏肉）が原因で、少量の菌で発症する。
- ・腸管出血性大腸菌（O157）：糞便及び糞便に二次汚染された食品が原因で、感染力が強い。

②毒素型

- ・黄色ブドウ球菌：人の皮膚・粘膜に存在。
- ・ボツリヌス菌：土壌等自然界、瓶詰め、缶詰、レトルト食品、蜂蜜が原因で発症する。

2 ウイルス性

- ・ノロウイルス：人から人への感染し、強い感染力と複雑な感染経路を特徴とする。

3 自然毒

- ・毒きのこ・青梅・ジャガイモ・フグ

4 化学性

- ・ヒ素ミルク・水俣病（カドミウム）・ヒスタミン（アレルギー性＝鯖・鰹等）

細菌性食中毒の予防三原則

細菌性食中毒は、食中毒菌が付着した食品や増殖した食品を食べることにより、発生するので、食中毒菌を

☆付けない（清潔）

☆増やさない（迅速と冷却）

☆殺してしまう（加熱）

これを食中毒予防三原則といいます。

特に汚染源である調理前の食材から、手指や調理器具を介して二次汚染した食品による食中毒が多いので、十分に注意しましょう。

弁当調理上の注意

★清潔な手指、身だしなみ（異物混入防止）

安全な食事の提供のため、手洗いの徹底、帽子（毛髪落下防止）・マスク（鼻を覆って着用すること）・エプロンの着用

★清潔な調理器具類の使用

二次汚染防止のため、まな板・包丁は清潔なものを使用

★十分な加熱

中心温度75℃または85℃以上で1分以上加熱

★粗熱をとってから盛付

微生物は中途半端な温度帯に増加

★調理後3時間以内に喫食

微生物は時間が経つほど増加



幕張・武石地区部会紹介



実施日：平成23年6月9日（木）
会場：幕張公民館（調理・会食会）
実施方法：行事型 会食・配食方式



献立

- ① わかめご飯 そら豆のせ
- ② 野菜の肉巻き
- ③ 炊き合わせ
（京がんも、人参、蒟蒻、しめじ、オクラ）
- ④ かぼちゃのサラダ
- ⑤ 漬物
- ⑥ お吸い物
（はんぺん・花麩・三つ葉）
- ⑦ 果物（メロン）



配食用弁当
（掛け紙）

幕張・武石地区部会は、京成幕張駅のすぐ近く、JR 幕張駅から徒歩5分という交通の便が良い幕張公民館を利用し、行事実施型でふれあい食事サービスを行っています。

訪問日には、同公民館での会食会と、配食、併せて40食程のお弁当が、14名の調理ボランティアによって調理され、配達ボランティア、会場設営ボランティアの方々によって参加者へ提供されていました。

食材の調達は、地元スーパーの配達サービスを利用し、買出しの負担を軽減されていました。食材豊かなお弁当は、彩りも良く季節感たっぷりの出来上がりでした。

また、男性ボランティアによる手作りの掛け紙で包まれた配食のお弁当や、季節の花の折り紙が添えられた会食会場の座席から、ボランティアさんの細やかな心遣いが感じられました。

☆野菜の肉巻き☆

肉と野菜を一緒にいただける1品です。

味付けは、すき焼きのタレでも代用できます！



材料	分量 (1人分)	作り方
肉(薄切り)	90g	① 人参は肉の幅に合わせて拍子切りにし、下ゆでする。 ② いんげんは塩ゆでする。(塩：分量外) ③ 長ねぎも他の野菜の長さに合わせて切る。 ④ 肉を広げ、軽く片栗粉をふり、野菜をのせ端から巻く。 ⑤ 熱したフライパンに油をいれ、④を焼く。 ⑥ 調味料を加え煮からめる。 ⑦ 食べやすい大きさに切り、盛付ける。
人参	25g	
いんげん	15g	
長ねぎ	20g	
片栗粉	適量	
油	適量	
酒・みりん しょうゆ・砂糖	適量	



～編集後記～

朝晩の風には、幾分涼しさを感じるようになったものの、日中は、まだまだ厳しい暑さが残っています。残暑を乗り切る体調管理のポイントは、エアコンを上手に使うことと、水分の補給を怠らないようにすることだそうです。

エアコンを使う目安の温度は、室温が28度(設定温度とは異なるそうです！)。

扇風機を併用することでより清涼感が得られるそうです。ブラインドやカーテン、すだれ等を利用して外気からの熱を遮るのも効果的とのこと！

水分補給は、汗で体から出た分を補う事が重要で、のどが渴いたと感じなくても必要です。

市販のスポーツドリンクは、そのまま飲むと糖分の摂りすぎが気になる場合、2～3倍に希釈して飲むことをお勧めします。

暑さとおつきあいも、あと少し！残暑に負けず過ごしたいものですね。

