

秋季研修会 (ハイブリット開催)



秋季研修会が、10月16日(土)にハイブリット方式で開催されました。熊本県のまん延防止も解除になり、講師の先生方も対面にての研修会になりました。

基調講演は東京女子医科大学教授 若林秀隆先生で、リハ栄養の現状が詳細に示され、栄養管理の早期対応が生活回復に重要であり、一人一人のゴール(目標設定)を明確にする方法など、具体的なご指導をいただき、会場には熱意も溢れていました。リハ栄養で管理栄養士・栄養士が担う社会的な役割を再認識することができました。

シンポジウム ~多職種連携だからできること~

- ・ 医師 若林秀隆氏
- ・ 理学療法士 宇野勲氏
- ・ 看護師 橋元美和氏
- ・ 管理栄養士 嶋津さゆり氏

職種別の取り組みや多職種連携の大切さを改めて知ることができました。



ホームページがリニューアル☆

熊本県栄養士会のホームページが新しくなります。研修会等のお知らせが早く・見やすくなります。また、会員のページも作成中です。来年には完成しますのでどうぞご期待ください!

令和4年度より



栄養士会ライン QR コード

■ 編集後記

終わりの見えないコロナウイルス感染症対策、いつまで続くのでしょうか。それに伴う子どもの貧困や栄養問題が深刻になっていきます。今回はその関連についてまとめてみました。

何かお困りのことがあれば本会へお気軽にお声掛けください。あなたの声をお待ちしています。

(公社) 熊本県栄養士会 広報係

発行：(公社) 熊本県栄養士会

〒862-0901 熊本県熊本市東区東町4丁目11番1号 TEL096-368-3526 FAX096-368-4619



りんどう



… 栄養士からの食と健康だより …

特集

家庭の食事時間を大切に

- * 今こそ子どもの食と栄養を守ろう (1P)
- * おうちで体力づくり!子どもと一緒に楽しく作るおやつ特集 (2~3P)
- * 熊本県栄養士会からのお知らせ (4P)

今こそ子どもの食と栄養を守ろう~経済状況と子どもの食事~

熊本県立大学 環境共生学部 准教授 坂本達昭

私は果物の中で梨が一番好きです。梨が出回る秋が大好きです。ただ今年の秋に限っては、マーガリンやコーヒーといった身近な食料品が値上げされ、嬉しくない値上げの秋となりました。食料品などの値上げは、家計に直撃します。なかでも経済的に生活が苦しい家庭ほど、影響が大きいことが報道されています。

個人の経済状況と食生活には関連があります。厚生労働省による国民健康・栄養調査からは、所得が低い人ほど米やパンなどの穀類摂取量が多い一方、野菜や肉類の摂取量が少ないことが報告されています。この傾向は大人だけではなく、子どもにおいても同様です。世帯収入が貧困基準以下の世帯の小学生は、魚介類や野菜の摂取量や、たんぱく質・ビタミン・ミネラル等の摂取量が少なく、炭水化物エネルギー比率が高いこと¹⁾が知られています。

日本の経済格差は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて深刻化しています。新型コロナウイルス感染症が、生活水準に与えた影響をたずねたところ、約4人に1人が以前より「生活水準が低下した」と答えており、世帯年収が低い人ほど新型コロナウイルス感染症の拡大による経済的な打撃を受けています²⁾。

こうした状況をうけ、熊本を含めた5地域の先生方と共に、世帯収入と新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言期間(2020年4~5月)における幼児の食生活の変化との関連について、3~5歳児の保護者を対象に調査を行いました。この調査からは、収入が低い家庭ほど、緊急事態宣言期間に、お菓子や甘い飲み物、主食のみの食事、インスタント食品や缶詰の摂取が増加しており、所得が低い家庭ほど食生活に好ましくない変化が生じていたことが示唆されました³⁾。

コロナ禍の長期化により、子どもたちの食生活にも大きな影響が及んでいます。子どもを含め、健康な生活を送ることが難しい人に対して、個人の状況に合わせて支援することが、これまで以上に求められているように思います。

1) Murayama N, Ishida H, Yamamoto T, et al. Household income is associated with food and nutrient intake in Japanese schoolchildren, especially on days without school lunch. Public Health Nutr. 2017; 20: 2946-2958.

2) 日本経済新聞, コロナ「生活に影響」4人に1人 年収少ないほど打撃実感, 2021年9月23日, <https://www.nikkei.com/article/DGXZQQUE2233Y0S1A920C2000000/>

3) 令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金, 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(健やか次世代育成総合研究事業) 分担研究年度終了報告書, 児童福祉施設(保育所)に通所している幼児の新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言期間における食生活の変化, https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202007010A-buntan6.pdf

←熊本県栄養士会のホームページはこちら



ヘルシーメニュー(主食、主菜、副菜、汁、デザート別)や、高齢者向けのフレイル予防レシピ(食材別)、野菜あと一皿のレシピを掲載中!ぜひご覧ください!

(参考) 厚生労働省, 「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/common/pdf/plus1tool/reference.pdf>
消費者庁, 「新しい生活様式」の実践例を踏まえた新しい日常に向けて知っておいていただきたい事項 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/notice/guideline_001.html

おうちで体力づくり！

子どもと一緒に楽しく作るおやつ♪



小さな子どもは一度にたくさんの食事を摂ることができません。そこで、食事だけでは足りない分の栄養を補うのが「おやつ」です。補う栄養の目安量は約200kcalです。

おうち時間を過ごす中で、大人と子供と一緒に料理をすることは貴重なふれあいの時間となります。子どもにとっては作ることや食べることの楽しさや大切さを学び、食への興味や関心が高まります。年齢によってできることも増えていきます。ぜひ、まずは一緒におやつを作ってみましょう！！



1～2歳

どんなことが一緒にできるの？

手を添えて混ぜる・入れるなど一緒に簡単なことから始めます。失敗しても「こうしたら大丈夫！今度はゆっくやってみようね」などの声かけをします。「○○ちゃんと一緒に作ったから楽しかったね。美味しいね。」などの声かけは子どもの達成感や満足感を高めます。

レンジで蒸しパン

☆材料☆(1個分)

- ・ホットケーキミックス粉 25g
- ・牛乳 25g



☆作り方☆

- ①ホットケーキミックスに少しずつ牛乳を混ぜる。
- ②シリコンカップなどの型に7分目の高さまで入れる。
- ③レンジ600wで1分半。箸などで刺して生地がついてこなければ完成。



1個分の栄養量

エネルギー	112kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.8g
炭水化物	21.6g
カルシウム	28mg

すりおろした人参やミキサーにかけたほうれん草など一緒に入れて作ると、野菜を摂ることができ、ビタミンや食物繊維が摂れます。

3～5歳

どんなことが一緒にできるの？

ねんど遊びと同じように、混ぜる・こねるなどのやり方を見せると、真似をして一緒に料理ができるようになります。3歳頃からは卵を割ったり、大人の見守りのもとで子供用包丁を使ってバナナなどを切るができるようになります。

甘酒フルーツポンチ

☆材料☆(1人分)

- ・絹豆腐 25g
- ・白玉粉 25g
- ・甘酒 40g
- ・果物 50g (りんご、キウイ、バナナなど)



☆作り方☆

- ①果物を一口大の大きさに切る。
- ②豆腐と白玉粉を混ぜて耳たぶのかたさくらいになるまでこねる。
- ③好きな形に丸める。
- ④③を熱湯でゆで、浮かんできたらすくって氷水で冷やす。
- ⑤器に果物と白玉団子を入れ、甘酒を注いだら完成。(果物はお好みのもので♪)

1杯分の栄養量

エネルギー	158kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	1.2g
炭水化物	35.0g
カルシウム	57mg



甘酒にはGABA(γ-アミノ酪酸)というアミノ酸が含まれており、リラックス作用があります。

小学校低学年(1・2年生)

マグカップ オムライス

☆材料☆(マグカップ1杯分)

- ・ご飯 50g
- ・ミックスベジタブル 大1
- ・ロースハム 0.5枚
- ・トマトケチャップ 大1
- ・スライスチーズ 0.5枚
- ・卵 1個

★朝ご飯にすると★

- ・ハムとチーズは1枚ずつ使用

どんなことが一緒にできるの？

包丁や皮むき器の使用ができます。「こうやって使うんだよ」とやり方を見せ、ケガのないよう見守りながら子どもと一緒にやってみましょう。混ぜたり、盛付の工夫など一人でできることも増えてきます。

☆作り方☆

- ①ハムは1cm角に切る。
- ②マグカップにご飯、ロースハム、ミックスベジタブル、ケチャップを入れて混ぜる。
- ③チーズをちぎってのせ、卵を溶いてかける。
- ④ラップをかけずにレンジ600wで2分で完成。



1杯分の栄養量

エネルギー	190kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	6.6g
炭水化物	23.1g
カルシウム	49mg

ご飯や卵は身体を動かすためのエネルギー源となります。たんぱく質も摂れ、量を増やせば朝ご飯にも活用できます。

小学校中学年(3・4年生)

大根ぎょうざ

☆材料☆(5ヶ分)

- ・大根 40g
- ・食塩 少々
- ・片栗粉 小1
- ・キャベツ 25g
- ・合挽肉 50g
- ・にら 10g
- ・塩こしょう 少々
- ★焼くときに使用★
- ・油 小1

どんなことが一緒にできるの？

火を使った料理や片付けができるようになります。火傷などケガがないように気を付け、見守りながら一緒に作ってみましょう。

☆作り方☆

- ①大根は薄く切って塩を塗り、しんなりしたら水でよく洗いキッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- ②合挽肉は塩こしょうとみじん切りにしたキャベツ、にらを入れて粘りがでるまでこねる。
- ③大根の片面に指でなぞるように片栗粉をつける。
- ④大根を二つに折り、④の具を小さいスプーン1杯程度入れる。
- ⑤フライパンに油を引いて焼いたら完成。



5個分の栄養量

エネルギー	185kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	15.1g
炭水化物	5.4g
カルシウム	127mg

1日に必要な1/3量のビタミンCが摂れます。

小学校高学年(5・6年生)

ヨーグルト ももゼリー

☆材料☆(1個分)

- ★ヨーグルトゼリー
- ・プレーンヨーグルト 50g
- ・牛乳 15cc
- ・砂糖 小2
- ・水(ゼラチン用) 小1
- ・粉ゼラチン 1.2g
- ★飾り
- ・黄桃缶 30g
- ・缶詰のシロップ 小2
- ・レモン汁 少々

どんなことが一緒にできるの？

献立を考えて一人で一食分の料理ができるようになります。「今日の夕食は何にする？」など一緒に献立を考えてみるのも楽しそうですね。

☆作り方☆

- ★ヨーグルトゼリー
- ①ボウルにヨーグルトを入れる。
- ②分量の水でふやかしておいたゼラチンを、500wのレンジで15秒ほど温める。
- ③牛乳を人肌程度に温める(500wのレンジ50秒ほど)。
- ④②に③と砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤①に④を入れ、さらによく混ぜ、器に入れて冷蔵庫で30分～1時間ほど冷やし固める。
- ★飾り
- ①黄桃缶は黄桃とシロップを分ける。
- ②黄桃は、薄くスライスする。
- ③缶詰のシロップとレモン汁を混ぜる。
- ④冷やし固めておいたヨーグルトゼリーの上に②と③を入れたら完成。



1個分の栄養量

エネルギー	98kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.1g
炭水化物	17.7g
カルシウム	78mg

※ヨーグルトは豆乳ヨーグルトへ、牛乳は豆乳へ変更しても作れます。
※みかん缶や他の果物でも作れます。
※ゼラチンは小さじ1/2杯が1.5gです。

ヨーグルトには、乳酸菌やたんぱく質、カルシウムなどが含まれ、整腸作用があります。