

保健補導員だより

私たち保健補導員会は、地域の皆さまとともに健康で明るく楽しい日々を過ごすことを願い活動しています。今回は、私たちの研修の中から、栄養について学んだことをお伝えします。

かてんばばガーデンに行ってきました

保健補導員会では11月、視察研修として伊那市の『かてんばばガーデン』に行ってきました。その中で、長野県の特産品である「寒天」について学んできました。

～知ってる？ 寒天のこと～

寒天は食物繊維含有量No.1！

寒天は100%海藻できており、食物繊維もたっぷり。

食物繊維は水分をしっかりと抱え込んで腸まで届ける役割を持っています。食物繊維の含有量は角寒天100g中74.1g。どの食材よりも食物繊維含有量が多いことが特徴です。



腸内環境の乱れは万病の元

腸は第二の脳と呼ばれるほど人間にとって重要な臓器です。腸内環境を良くすることで健康な体の維持に繋がります。

寒天は腸内環境を改善させる為に有効な食材の一つで、特に食事の前に摂取すると効果的と言われています。腸内環境を整えながらバランスの取れた食事をしましょう。

ガーデン内レストランの「かてん弁当」

寒天よせやデザートで寒天ゼリーのほかにもつくねやサラダなど、様々な料理に寒天が使われていました。



健康パビリオンで運動能力チェック！

かてんばばガーデンの敷地内「健康パビリオン」へ行きました。ここでは健康に関するさまざまなブースが用意されており、実際に自分の運動能力を測定することができます。また、かてんばばの全ての商品を買うことができるショップもあるため、ゆっくりと買い物を楽しむこともできました。



まずは血圧をチェック

ウォーキングマシンで自分の適切な歩行速度を調べます



う～ん、難しい！



楽しかったよ～



野菜たっぷりレシピのご紹介♪

☆にんじんのポタージュ

<材料> (6人分)			
にんじん	1本	塩	ミニ1/2
玉ねぎ	1/2個	胡椒	少々
バター	10g	水	200cc
コンソメ	1個	牛乳	400cc

1人あたり：76kcal、塩分0.4g



<作り方>

にんじんと玉ねぎをうす切りにしてバターを熱したフライパンで炒める
水とコンソメを加え、やわらかくなるまで煮る
冷めたらミキサーにかける（熱いうちだと危険）
鍋にうつし、調味料、牛乳を加えて加熱する



☆野菜deうまいシューマイ

<材料> (24個分)	
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	大1/2個(150g)
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
生姜すりおろし	小さじ1~
片栗粉	大さじ1
ピーマン	小12個
にんじん	適量
キャベツ	適量
もやし	適量

1人(6個)あたり：179kcal、塩分0.6g

<作り方>

【タネづくり】

玉ねぎはみじん切りにしておく
豚肉と玉ねぎ、調味料をすべてよくまぜる
ピーマンで包む場合
ピーマンを横に半分に切り、種を出す。
ヘタが大きいものは切り落とす。
大きいピーマンは横に3等分に切る
タネを中に詰めて上に小さく切ったにんじんをのせる

【蒸す】

鍋にもやしとちぎったキャベツを敷き、その上に肉詰めした野菜をのせ、蓋をして10分蒸す
焦げそうだったら水または酒を少し入れる



タネを巻く野菜は、ゆがいたチンゲン菜やレタス、キャベツなどでもいいです。一緒に蒸す野菜はお好みで

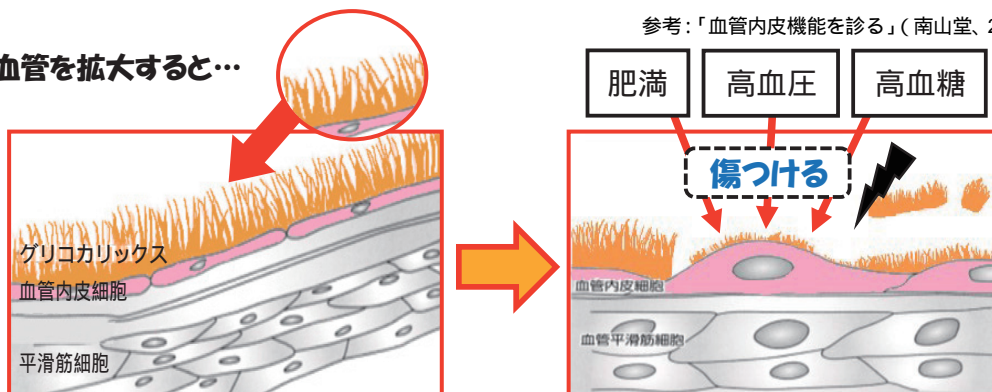


血管を守るためのキーワードは野菜!?

血管の内側には、伸び縮みして血液量や血圧を一定にしたり、動脈硬化を防いだりと大切な働きをしている「内皮細胞」が存在しています。そして、内皮細胞を覆うようにして守っているのが「グリコカリックス」です。しかし、肥満や高血圧、高血糖により血管内皮が傷つくとのはがれ、内皮細胞は役割を果たせず、動脈硬化をおこします。

参考：「血管内皮機能を診る」(南山堂、2015)東條美奈子著

血管を拡大すると...



正常な血管

傷ついた血管

これは大変!



正常な血管を守るためには、内皮細胞を傷つける肥満や高血圧、高血糖などの生活習慣病を予防することと、血管(内皮細胞)の材料を作るために必要で、働きを守ってくれるビタミン類をとることが大切です。ビタミン類はとくに緑黄色野菜に多いため、毎日の食事で欠かさず食べることが大事な血管を守ることに繋がります!