

食べるって楽しいね



高齢者向け料理教室 調理例



児童館用のパンフレット

大田地域活動栄養士会(通称NAOナオ)は、大田区民の健康づくりや、食生活改善の支援などを目的として活動している管理栄養士、栄養士の会です。大田区の皆様がいつでも相談いただける会を目指しています。食育パネルシアター(元気号・うんちくん・野菜)、高齢者向け料理教室、児童用パンフレット作成などが主な活動です。資格はあるけれども現役から遠ざかって・・・という方や常勤で仕事をしているが地域活動に興味があるわ、という方は是非、一緒に活動してみませんか?会への見学・入会・各種講習会に関するお問い合わせもお待ちしています。オーちゃんネットも見てね!!



生活展でのイベント



食育パネルシアター



調理実習中のグループ写真

「うま味」って...

うま味は、甘味、酸味、塩味、苦味に続く5番目の味です。これら5つの味はほかの味を混ぜ合わせても作ることでできない独立した味であり、「基本味」と呼ばれます。うま味は、主にアミノ酸の一種であるグルタミン酸や、核酸であるイノシン酸とグアニル酸に、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが結合した物質の味を総称しています。5つの基本味はおいしさを構成する最も重要な要素です。

うま味の多い食材

グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
<ul style="list-style-type: none"> トマト 玉ねぎ アスパラガス ブロッコリー グリーンピース ホワイトアスパラガス チーズ マッシュルーム ピーズ 	<ul style="list-style-type: none"> イワシ カツオ かつお節 鶏肉 豚肉 牛肉 	<ul style="list-style-type: none"> 干し椎茸

うま味の相乗効果

グルタミン酸とイノシン酸の配合比が1:1の時に最もうま味が強くなり単独で味わうときに比べ、およそ7~8倍とされています。

和	洋	中
<ul style="list-style-type: none"> グルタミン酸: 昆布 イノシン酸: かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> グルタミン酸: 玉ねぎ、にんじん、セロリ イノシン酸: 牛肉 	<ul style="list-style-type: none"> グルタミン酸: 長ねぎ、しょうが イノシン酸: 鶏肉

【大田地域活動栄養士会(NAO)より】

発酵食品と関与する微生物

カビ類 (主にカビの作用による食品)

- カツオ節、花カツオ、テンペ
- 甘酒、乳菌、豆腐類

酵母類 (酵母の作用による食品)

- ビール、泡盛、酒類
- みりん、しょうゆ、清酒、老酒
- ウイスキー、ブランデー、キムチ、味噌
- ワイン、発酵パン、ラム酒、漬物

細菌類 (細菌の作用による食品)

- カンパネールチーズ、ロッカホルンチーズ
- 味噌、赤引き豆、乳酸菌飲料
- チーズ、クサヤ

発酵とは微生物の活動により物質が変化することです。人に有益なものが発酵、人に有害なものが腐敗です。発酵に関わる微生物はカビ・酵母・細菌です。発酵食品を生み出す微生物は酵母・麹菌・乳酸菌・酢酸菌・納豆菌の5つです。日本の発酵食品の特徴は麹菌を使い多様な発酵食品を作り出している点、もう一つは調味料の多いことです。

大田地域活動栄養士会(NAO)

食事のバランスって?

1日3食 主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1日1回 牛乳・乳製品と果物をとりましょう

副菜	主菜
●食べもの: 野菜・きのこ・海藻	●食べもの: 魚・肉・卵・大豆・大豆製品
<ul style="list-style-type: none"> 食パン ごはん パン 麺 	<ul style="list-style-type: none"> 汁 牛乳+果実

主食・主菜・副菜の組み合わせ方のルール

<p>主食・主菜・副菜は1品ずつ</p> <p>主食が欠けるとパワー不足</p> <p>主菜が欠けるとたんぱく質不足</p> <p>副菜が欠けるとビタミン・ミネラル不足</p>	<p>同じ調理法を重ねない</p> <p>主菜が揚げ物・炒め物なら副菜はおひたしやサラダにいろいろな調理法(蒸す・煮る・焼く・炒める・揚げ)を組み合わせましょう</p>	<p>主材料を重ねない</p> <p>主菜は卵・魚・肉・大豆製品などを1日3食に振り分けまんべんなく食べましょう</p> <p>献立は主菜から考えましょう</p>
---	---	--

大田地域活動栄養士会(NAO)

団体紹介

大田地域活動栄養士会(N.A.O)

本会は、月に一度の定例会を開き会員の資質の向上と相互の親睦を図り、地域住民の食生活の向上と健康の保持増進に寄与できることを目標として活動しています。活動内容は、1.料理教室の講師、2.大田区内の学童保育施設でのパネルシアターを使った食育活動、3.各種パンフレット(おやつ編・朝ごはん編・お弁当編)の作成、4.食と健康に関する食事相談(個別でも結構です)。どうぞお気軽にご相談ください。また私たちと一緒に活動していただける、大田区に在住、在勤の栄養士の皆様、ご参加をお待ちしています。

団体名：大田地域活動栄養士会 (N.A.O)

URL：http://genki365.net/gnko05/mypage/index.php?gid=G0000622