

## ☆ (社) 日本栄養士会認定栄養ケアステーションとして

何の花でしょうか；作物・野菜の花シリーズ第39弾「秋冬に食べたい野菜の花」



①



②

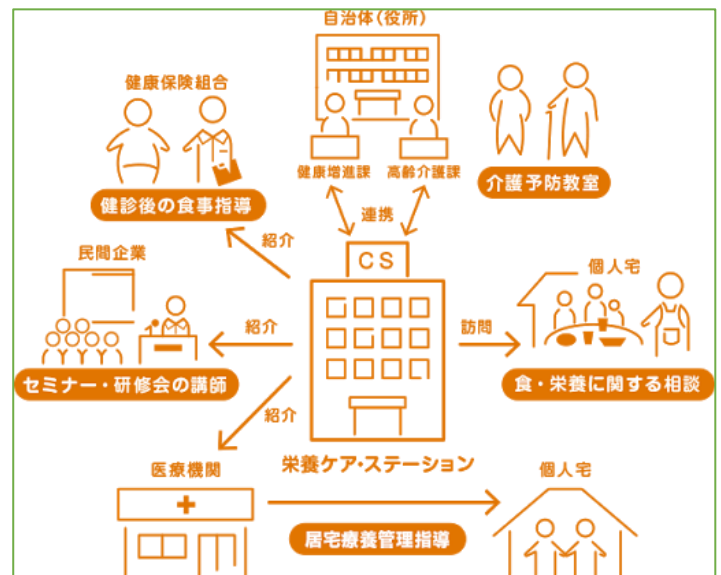


③

日本栄養士会認定栄養ケアステーションは、全国に464の認定栄養ケアステーションがあります。宮城県内においても(公社)宮城県栄養士会栄養ケアステーションを始めとして11ヶ所のあります。当会は認定を受けてから6年になります。

当会は「食・栄養に関する相談」「健診後の食事指導」「健康・栄養に関するレシピや献立の考案」「スポーツ栄養に関する指導・相談」「食・栄養に関する相談(訪問型)」「セミナー・研修会への講師紹介」「料理教室の企画運営」「食品・栄養成分表示に関する指導・相談」「地域包括ケアシステムにかかる事業関連業務」を行い、行政からの事業を受託しています。

日本栄養士会のホームページにも掲載されていますので、食について困っている人が、「ネットで見ました。どうしたらよいでしょう」と薫をもつかむ思いで連絡が入ります。ある時は、食について困って・・・と電話が入ります。詳しくお話を聞き、訪問に行くこともあります。市民の方々が気軽に相談できる場所や方法を提供するために認定栄養ケアステーションとなった初心を忘れずに活動したいと思っています。



大崎市で「食べる」を中心に活動するNPOを開始して13年になり、季刊誌ハッピーート通信も53号となりました。たくさんの方々のご指導ご支援に感謝いたしますと共にご意見、ご感想をいただければ幸いです。(千島 優子)

①霜降りササゲの花 ②ニラの花 ③落花生の花

## 吉野作造記念館ラウンジ事業について

ラウンジ事業担当 松下節子

2020年2月。設立10年の区切りと子どもの頼り場事業のまとめの会が終わると同時期に新型コロナウイルス感染症が発生しました。日常的に吉野作造記念館ラウンジが子ども達にとって居心地の良いところになるように「子どもたちと一緒に料理をつくり」「絵を描き」「絵手紙を書く」「みやぎの食文化を学ぶ」「短歌を詠んでみる」子どもも大人も自分の体験の拡大と共に学びあいを大切に活動を実施してきました。この4年間の中にラウンジの閉鎖もありましたが新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、「**あなたも描けます臨床美術教室**」と「**こどもの遊び場～科学的な思考のできるこどもを育てたい**」の二つの教室を開始いたしました。

もし、子ども達と一緒にこんなことをしたい♥そんな方がいらしたら是非ご連絡ください。お近くに居そうでしたらご紹介ください。私たちと一緒に活動しませんか？！

### あなたも描けます「臨床美術」



臨床美術士 村田政雄 氏

酷暑の夏も終わり、いよいよ食欲と芸術の秋がやってきました。「こんにちは！臨床美術士の村田です」今日は臨床美術とは何だろう。「難しい」「下手だから」「敷居が高い」と思われている方もいると思いますので臨床美術についてご紹介いたします。私は母の介護者として大崎市の介護家族研修会に参加していました。なので、ケアラーの皆様の気持ちがわかります。＜ケアラーの皆様日々お疲れ様です。少しでもお力になれば幸いです＞という気持ちで教室を行っています。



### 臨床美術とは

絵やオブジェなどの作品を楽しみながらつくることによって脳を活性化させ、一般高齢者の健康増進や認知症予防、一般社会でのストレス軽減、児童生徒の情操教育等にも効果が期待されています。臨床美術は認知症予防学会よりエビデンスの認定を受けております。

作品をつくる際は、独自のアートプログラムに沿って進めます。

作品作りに、上手い下手は関係ありません。

臨床美術士、参加者の皆さんとのコミュニケーションの中で「ほめられる」「共感を得る」ことの喜びを感じながら自由に前向きに取り組むことが大切です。

どなたでも参加できます。お友達同士・小さなお子さんとお母さんの参加もあります。もちろんお一人での参加も大歓迎です。

### 今後のワークショップ予定

※プログラムの変更がある場合があります。

|           |           |
|-----------|-----------|
| 10月14日(土) | かぼちゃのオブジェ |
| 11月11日(土) | りんごの量感画   |
| 12月9日(土)  | ブロッコリーを画く |
| 1月13日(土)  | 太陽のバック    |
| 2月10日(土)  | 植木鉢に画く    |



私にもできました！スタンプングによる＜紫陽花の花＞



# 体験が大切 「こどもの遊び場～科学的な思考のできるこどもを育てたい」

こどもの遊び場担当 千島博司 氏

令和5年5月からラウンジ事業として、毎月第1日曜日午後1時30分から「こどもの遊び場」事業を開催しています。

高校で理科教師をしていた経験を地域の中で役立てたいと始まった「こどもの遊び場」です。身近にある材料を利用して自分で作り・遊ぶ：できれば、科学的な思考が出来るようになってくれればという思いで、事業を行っています。例えば木の実を使ったヤジロベ、廃材を使った凧やコマ、シャボン玉など、工夫して楽しみ、それを使って楽しみがたくさん広がります。

こども達の様子を見ていると体験からの学びがたくさんあるようです。

自分で作品を作ると楽しいようです。

できた！ニコニコ顔になります。

ぐにゃぐにゃ凧は外で上がった！

走り回って凧あげを楽しみます。

どうしたらうまく上がるか・・・どうしたら・・・

工夫したり、考えたり、体験をしています。

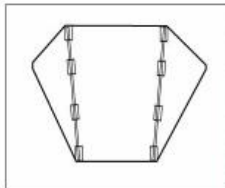
作った凧で  
凧揚げ中



## ぐにゃぐにゃ凧の作り方

☆用意するもの

1. ビニールの袋
2. 竹ひご
3. セロハンテープ
4. タコ糸



## おやこであそぼう

～手作りおもちゃに挑戦～

じゅうしん  
重心が大切: バランスとんぼ他

場所: 吉野作造記念館無料休憩ラウンジ

参加費 無料

10月1日(日)

午後1時30分～2時30分

特定非営利活動法人ハッピーート大崎 090-8610-8870

## わたしの介護のコツ・知恵袋③

### ♥ 家族介護を続けるための工夫

1. 夫は酒、タバコ、高血圧等で、脳梗塞になり25年になります。初めは制限を強いていたように思います。介護家族教室に通ってから「元気を続けるため」好きなものを食べさせようと思い、食生活を考え変えました。今は夜ウイスキーの水割りを180cc1杯だけにして楽しみをあたえています。そのかわりおかわりなしです。飲みたくない時は体調悪い時なので、これを目安にしています。
2. 自分の健康についても気をつかうようになりました。
3. 夫の食事の時は、飲み込み等見守りが、大切な事だと思っています。
4. つい何でもしてしまいそうになりますが、過度に手をかけすぎないようにしています。自分でできる事はしてもらおう事が大切だと思っています。



# 活動紹介

## 【公益社団法人 宮城県栄養士会の取り組み】

公益社団法人 宮城県栄養士会 会長 片倉成子 氏

宮城県栄養士会の会員は現在 880 名おり、共に研鑽にはげんでおります。

### 基本方針は

県民一人ひとりが生きがいを持ち充実した人生を健やかに安心して暮らす健康みやぎの実現を目指し、保健、医療、福祉及び教育並びに産業等の分野において、健康・栄養と食の専門職として最新の栄養学を踏まえた科学的かつ高度な技術に関する栄養・食生活指導及び改善にかかる事業を行う。

県民の健康増進、疾病の予防及び生活の質の向上、健康寿命の延伸に寄与することを目的に、事業を積極的に行うとともに、災害時栄養食生活支援活動を実施する。

栄養士の事業もコロナ禍により県民対象の一大イベント「いい日いい汗栄養まつり」も実施できず、現在は会員全員に生活習慣病とフレイル予防のパンフレットを公募し、採用された応募作品はカラー刷りで印刷され 35 市町村保健関係課にお届けし、県民や市民の健康教育の場面に使用していただいています。使い勝手が良いと大好評です。

又、大きな事業としては、宮城県保健福祉部長寿社会政策課より 5 年間のフレイル対策の委託事業を受け 4 年目を迎えております。

さらに、栄養ケアステーション事業に関しても現在は 9 事業所が実施しており、認定栄養ケアステーションも 2 箇所、日本栄養士会より許可されて頑張っております。

会員の研鑽の場として会員向けの研修会も福祉・医療・行政・栄養ケアステーション部、そして会員の研究発表大会と大変多くなっており、オンデマンドを取り入れての研修のため遠くから参加できない会員の方も気軽に参加でき、年々参加者は増加しております。役員も個性豊かで若い方が多く、アイデアもどんどん出していただき、会員の皆様に喜ばれ、さらにスキルアップができるよう努めております。

この紙面をご覧になった方で、栄養士会の入会を希望する方は、是非、当会ホームページより入会をお申込みください。

### 生活習慣病予防・フレイル予防 パンフレット優秀作品



### 県民向け、健康教室



## リレー投稿 食の思い出



東北生活文化大学 高橋 文氏

我が家の子どもたちは『餅は正月に食べるもの』と、餅は特別な食べ物だと思っていますが、私にとっては特別な食べものではありません。

なぜなら、小さい頃は祝い事や地域のイベントなど人が集まる時は勿論のこと、日常的に食べており、母の実家で朝食に餅を食べて登校することも多かったのです。

あんこ餅・ずんだ餅・雑煮・納豆餅・・・どんな餅でも大好きなのですが、私には特別な餅があります。それは正月の時だけに登場する『あめ餅』です。餅にあめ（麦芽糖水あめ）と、きな粉をかけるだけのシンプルなお餅ですが、とても奥深い美味しいお餅です。

年末になると近所のおばあちゃんが『あめ』を蜂蜜のビンに入れて持って来てくれるので、私は蜂蜜に醤油を加えたものだと思っており、その正体が麦芽糖であったということは随分大きくなってから分かりました。

今でも正月には母が作る『あめ餅』が登場しますが、私にとっては近所のおばあちゃんが作ってくれたあの『あめ』は、とても懐かしくとても恋しい味として心に残っています。



## リレー投稿 私のセレクトな時間

宮城学院女子大学 鎌田 由香氏

我が家のキャンプ歴は 28 年。今年も南三陸と泉が岳に行きました。これまで行ったキャンプ場は、栗駒、登米、岩出山、南三陸、泉が岳、鬼首、尾花沢、小野田など・・・。

なかでも私のお気に入り、山形県の尾花沢市にある徳良湖オートキャンプ場で 3 泊。キャンプ前日に味卵を作り、当日朝に畑で野菜を収穫します。味卵はキャンプ場でスモーク。ピザの生地を発酵させてスモーク卵を乗せて炭火で焼いたピザ。尾花沢牛や漢方牛と新鮮な野菜でバーベキュー。キャンプ場の近くには温泉と手打ちそば。冷たいビールを片手に徳良湖を眺め、あっという間に最終日です。

## 宮城県栄養士会との関わり

関係団体を紹介したいと始まったこのコーナーですが、今回は私が栄養士であり続けるための団体「宮城県栄養士会」です。快くお引き受けいただいた片倉会長さま・ご調整いただいた事務局の工藤さまに感謝いたします。

栄養士の学校を卒業し、栄養士として働くのだから栄養士会に入るのでよと先輩に勧められ入会しました。新入会からあと少しで 50 年になります。考えなしで入会したのですが、仲間とのつながり・先輩方からの教え・最新の情報・・・いつも宮城県栄養士会が私の中心にありました。今の自分は会があってこそと思います。

主婦として仕事をしない時期が 10 年ちょっとありました。一万円を越す会費の捻出が大変でした。その時 1 年だけ会費未納で退会したときがありました。美味しいパンを食べたいと思いながら、パンを買うことができないので、自分でパンを作り食べていました。食パンの耳を買って二次加工してパンプリンやパンの耳でお菓子を作って食べていた時代でした。当時は、研修会に出ることなど考えることができませんでした。

それでも、45 才で病院に勤めることができ、いま栄養を考える NPO 活動ができるのは、宮城県栄養士会会長さまはじめ、会員の皆様方の繋がりがりからです。（千島 優子）



### 生産量日本一を誇った「仙台結球白菜」で自慢の漬物

かつて、冬場は漬物が何よりのおかずでしたので、家族の多い農家では、白菜漬け、たくわん漬け、へう菜漬け等をそれぞれ四斗樽に漬け、田植え過ぎまで食べていました。中でも白菜は漬けるとカサが減るので、大量に漬け込んだあと、カサが減ったら漬け足したり、別樽に下漬けしてから本漬けにするなど何度も手をかけておいしい漬物が作られていました。

現在は、食生活が豊かになり、家族数が減ったこともあって大量の漬物を漬けることは少なくなってきました。それでも冬の食卓には欠かせない逸品で、我が家ならではの味が伝えられています。

白菜は11月になって霜が降りてから収穫したものがしまりも良く、甘味も増すとされており、お盆が過ぎると種を播き、おいしい漬物用をはじめ冬の囲い野菜の準備が始まります。

白菜は明治の初めころ種子が清国（現在の中国）から日本に持ち込まれたとされ、その後宮城県では、中国の華北より導入された種子をもとに松島湾内の馬放島で白菜原型の一つである「松島白菜」が育成されました。これをもとに渡辺採種場によって「松島純一号」「松島新二号」が育成され、漬物用に高評価を得て「仙台結球白菜」として全国に普及し、生産量日本一になった時期もありました。現在はさらに品種改良が進められ、日常の食生活にとって重要な野菜の一つとなっています。今でも浦戸諸島では春になると島一面白菜の黄色いお花畑が見事です。

## 大地の恵みを楽しむ献立

### 「白菜漬け」

現在保存漬けは殆どしなくなりましたので、1週間くらいで食べられる白菜漬けを紹介します。基本の分量を参考に、白菜の株の大きさや重さに応じて計量して漬けましょう。



#### <基本分量>

- 白菜・・・1kg（1～1.5株）
- 塩・・・3.5%（35g）
- 砂糖・・・1%（10g）
- 昆布だし・・・小さじ1杯
- 唐辛子・・・1本（種を取り1cmの輪切り）

●重石・・・白菜重量の2倍（丁度の重石がない場合ペットボトルに水を入れて活用も可）



#### <作り方>

- ① 白菜は固い葉を2～3枚はずしてよく洗う。包丁で株の方に切れ目を入れ、切れ目から手で2～4つ割りにする。更に全体に塩がまわるように、株の方に5センチ位の包丁目をいれる。
- ② 塩に砂糖、昆布だし、唐辛子を合わせておく。
- ③ 容器の底に②の塩を分量のから少しふり、その上に切り口を上葉の向きが交互になるようにきっちり並べる。その上に株の方に多めに塩をふる。これをくり返し、一番上に塩を全部ふって押し蓋、重石をする。
- ④ 2～3日で水が上がってきたら一度全部を取り出し、上にあった白菜が下になるように上下を入れ替えて漬け返す。重石は半分位にし、漬け汁はヒタヒタ程度に戻す。1週間後味が食べ頃である。

#### <ポイント>

- \*菅原家の漬け方なので砂糖を用いている。白菜の質や株の違いによるブレがなく漬かる。
- \*好みでゆずの皮、干し柿の皮などを加えてもよい。その場合は株の段ごとに入れる。
- \*漬け上がった漬け汁と共に保存袋に入れて冷蔵庫に保存すると2週間位おいしく食べられる。
- \*酸味が出てきたら鰹節や千切り生姜などをかけて食べるのもおいしい！！

## \* 人生 100 年時代～自分らしく生きる \*

私は、高齢者の介護予防という立場で理学療法士として働いています。業務を通してフレイル予防の大切さを実感しています。高齢者の生活の中では、コロナ禍による自粛の影響がまだまだ長引いています。人混みを避けて自宅に閉じこもりがちになっている人は、動かない事（生活不活発）で心身や脳の機能が低下し、フレイル（虚弱）になる恐れがあります。一人一人が住み慣れた土地で自分らしい生活が送れるよう、フレイル予防に取り組んでいけるように提案しています。

### Q) フレイルとは？

⇒簡潔に言えば、「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のことです。

高齢者におけるフレイルの場合、生活の質が落ちるだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。

しかし、フレイルは**早期介入・対策をすれば元の健常な状態に戻る可能性**があるとされています。

以下の4つを意識することで予防することができます。

### ① 栄養

バランスのとれたいい食事をとろう。

★主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけよう。

★太りすぎ・やせすぎに注意

### ② 身体活動

しっかり身体を動かそう。

★筋トレして“貯筋”しよう！

★+10～15分歩いてみよう。

### ③ 社会参加

仕事・余暇活動、ボランティアなど積極的に参加しよう。

★高齢になっても出かける場所や仲間を見つけよう。

### ④ 歯の健康

かかりつけの歯医者をもって、**歯の健康を保とう。**

★毎年、歯科健診を受けよう。

★よく噛んで食べよう。太りすぎ・やせすぎに注意 **口腔清掃+口腔体操**

### ポイント

特に、**③社会参加**では、**外出自粛など社会とのつながりが減少することで、活動量が低下し、徐々に筋肉も落ちてしまい、フレイルとなる可能性があります。**

週1回以上、友人等と交流している方では、活動能力の低下や死亡リスクが低いことがわかっています。また、同世代とのつながりだけでなく、他世代とのつながりもフレイル予防には効果的と言われています。身体に無理のない範囲で、徐々に運動や社会参加活動の機会を増やし、フレイルを予防しましょう！

ドミノ倒しにならないように！



<フレイルドミノ>

東京大学高齢社会研究機構

フレイル予防ハンドブックより引用

依頼者千島から

理学療法士さんからの提案です。この理学療法士さんと出会い、心のこもった活動・お仕事をされていることに感謝しています。お名前を出さないという条件で原稿をいただきました。さて、どなたでしょうか？

今日の一句 (田舎弁護士の駄弁句 143)

法律や 裁判よりも 心です  
歩み寄り合い 円満解決



令和5年7月1日青空浮世乃捨 (監事)

「ハッピーート通信」で毎回紹介している「今日の一句」は、岩手県一関市にお住まいの弁護士 千田 實さん (当会監事) が発行する事務所だより「<sup>まとはずれ</sup>的外」に掲載されているものです。

今回の一句について説明文も併せて、紹介させていただきます。

相続問題を、法律や裁判で決着をつけては、親子関係や兄弟関係が断絶してしまうことがあります。この世で最も身近で、最も大事な親子関係、兄弟関係を断絶させることは、『人生は、いまの一瞬を、まわりの人といっしょに、楽しみ尽くすのみです』という『いなべんの哲学』を提唱する身であれば、できません。

相続問題は、法律や裁判で決めるべきではなく、相続に関係する関係者の心の歩み寄りによって解決すべきです。

## お知らせ①

### 『大崎市介護家族教室及び家族介護交流事業』

〇〇〇 話したい・誰に相談したらいいの?そんな悩みに対応いたします 〇〇〇

1 場所: 吉野作造記念館 講座室 大崎市古川福沼1-2-3

2 時間: 午前10時~11時30分

<定例交流会> 大崎市広報をご覧ください

| 開催日       | 内容                   | 講師等                      |
|-----------|----------------------|--------------------------|
| 10月13日(金) | 語り合おう「私の介護体験」        | ケアマネジャー                  |
| 11月10日(金) | 認知症対応の工夫             | 認知症対応施設管理者               |
| 12月8日(金)  | 知っておきたい「在宅医療の知識と使い方」 | 大崎市医師会大崎市在宅医療・介護連携支援センター |

☆保健師・管理栄養士・ケアマネジャーの個別相談もごさいます。

☆コロナ対策として、マスクの着用。体調の悪い方、体温37℃以上の方はご遠慮ください。

☆参加者 15名まで。

☆問い合わせ・申込先 ☎090-8610-8870 特定非営利活動法人ハッピーート大崎

## お知らせ②

### ラウンジ事業再開しています

| 臨床美術 第2土曜 10時30分~ |           | こどもの遊び場 第1日曜日午後1時30分~ |             |
|-------------------|-----------|-----------------------|-------------|
| 10月14日(土)         | かぼちゃのオブジェ | 10月1日(日)              | 水の移動: 空気が大事 |
| 11月11日(土)         | りんごの量感画   | 11月5日(日)              | 木の実でやじろべい   |
| 12月9日(土)          | ブロッコリーを画く | 12月3日(日)              | お楽しみ        |

## 編集後記

今年の夏は、「熱中症にお気をつけください」「観測史上初めての気温です」「猛暑日」「酷暑」という言葉を何度耳にしたことでしょうか。

季節は夏から秋へ。日本の秋・大崎の秋・米どころの秋。やっぱり黄金色に色づき頭を垂れた稲穂から収穫された新米の味を味わうことが一番と思うこの頃です。ふっくらと炊きあがった炊きたてのご飯を湯気のむこうで新米を頬ばる人と一緒に食卓を囲むことの喜びを分かち合いたいものです。

今号の発行にあたりご協力いただきました関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

(広報委員 木村・関・岩崎・高橋・松下・岩崎(望)・千島)