

きよす食育レポート

第44号

清須市役所産業課

令和3年3月1日発行

春がゆっくりやってきています

今回は、まず春にぴったりの混ぜごはんを次項でご紹介しましょう。この料理は、月刊誌「栄養と料理」※2019.3月号に掲載された料理研究家の有元葉子さんのレシピを参考にアレンジしたものです。春らしく、きれいなところがお気に入り、何よりも栄養バランスがとても良いのです。



料理名は「ひじきとにんじんの春ごはん」。なんだ～と思われたかもしれませんが、煮るのはひじきだけで、食べる時にゆでて塩をふったにんじん、スナップえんどうを混ぜていただく簡単ごはんです。具をそれぞれ調理した後の盛り付け方が有元流。バットにご飯、ひじき、にんじん、炒り卵の順に重ね、素干し桜えびを散らしたら、大きめのスプーンやフライ返しで底からすくってふんわり盛ります。最後にスナップえんどうを散らしてでき上がりです。

「おうちご飯」が増える中、高齢の方の食の様子が気になります。「偏食するようになった」「よくむせるようになった」「食事に時間がかかる」「水分を避けるようになった」等の様子は見られませんか？これらは嚥下機能の低下を表しています。舌やくちびる、ほおを動かす筋力の低下や唾液の分泌が減ることによって起こり、そして誤嚥性肺炎を起こす要因にもなります。「のど」はきわめて複雑な働き方をしているので、間違いが起こりやすいのです。誤嚥が肺炎を起こすのは口の中が細菌類の巣窟だからです。この細菌類が飲食物あるいは唾液と共に肺に入ってしまうからです。

誤嚥を防ぐためにいろいろな研究がされています。飲み込みやすくする食べ物の研究はかなり進んできました。細かく刻む、やわらかく調理する、飲み込めるようにとろみをつけるなど研究を基に実践されるようになっていきます。そして、もう一点、食べる姿勢が飲み込みやすさに影響を与えることが分かってきました。そのための「いす」も開発されています。

でも、嚥下が苦手という方の中に、大好きな「うなぎ丼」は食べられるけど・・・とおっしゃる方がいます。なぜなのでしょう。そこでは見た目の「おいしそう！」が大事な要素になっていると考えられます。「おいしそう」は食べようとする意欲シグナルを呼び起こしてくれるとともによく噛んで味わおうとする行動に導いてくれると考えられています。料理は「おいしそう」が重要なポイントです。

家族のためにも自分の将来のためにも、最初に提案した「春ごはん」のような「おいしそう！」な「おうちご飯」を増やすことも実践してみてください。

※発行先 女子栄養大学出版社

文責 清須市食育推進会議会長 上原正子



～ひじきとにんじんの春ごはん～

材料 (3～4人)

ひじき	1/2袋 (乾燥で15g)
オリーブ油	大さじ1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
にんじん	1本 (140g)
スナップえんどう	80g(約15本)
塩	小さじ1/4
卵	3個
卵黄	1個
酒	大さじ1+1/2
砂糖	大さじ1
塩	少々
素干し桜えび	大さじ1
温かいご飯	600g

作り方

- ・ひじきはたっぷりの水でもどし、食べやすい長さにきります。オリーブ油でいため、全体に油がまわったら酒・しょうゆ・みりんを加えて汁がなくなる程度に煮ます。
 - ・にんじんは 3cm長さの細い棒状に切ってゆで、水気を切ったら軽く塩をふっておきます。
 - ・スナップえんどうはすじをとり、少量の塩でゆでます。
 - ・卵はボールに入れてわりほぐし、酒・砂糖・塩を加えて混ぜます。弱火にかけ。菜箸 4本でかき混ぜ、しっとりする程度の炒り卵を作ります。
- 盛り付け方は本文を読んでください—

「地産地消」って何がいいの？

地産地消とは、その地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することを通じて、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組のことで、食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取組などを通じて農林水産業の6次産業化につながるものです。消費者にとっては、身近な場所から新鮮でより安価な農産物を得ることができ、食と農について親近感を得るとともに、生産と消費の関わりや伝統的な食文化について理解を深める絶好の機会となります。生産者にとっては、流通経費の節減により、収益の向上が期待できます。双方にとってメリットがあり、農林水産省は地域の農林水産物の利用を促進しています。