

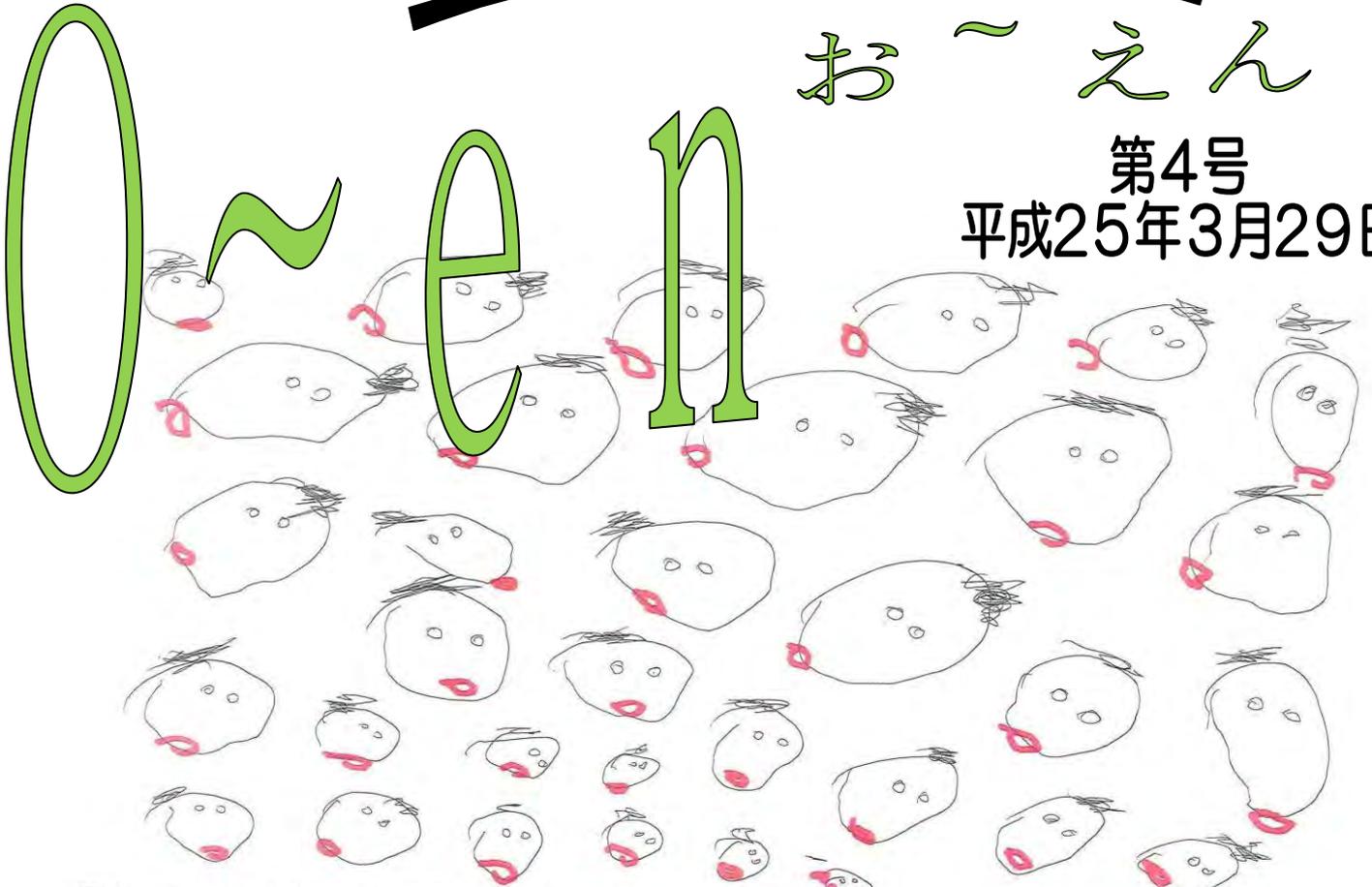
こだいしょうがいしゃ
せいかつおうえんがいど
お～えん

だいよんごう
へいせい25ねん3がつ29にち

こだいしょうがいしゃ 生活応援ガイド

お～えん

第4号
平成25年3月29日



題名：のぞみ作業所のあともだち 作：長谷川光哉さん

☆特集 「楽しいごはん」

とくしゅう
たのしいごはん！！

みなさんは、ふだん「楽しいごはん」を食べられていますか？

食事は毎日のことなので、楽しくしたいですね。

今回のお～えんでは、楽しくご飯を食べるためのコツについて特集して
いますので、ぜひ参考にしてください☆

楽しいごはん、元気いっぱいにごこしましょう！

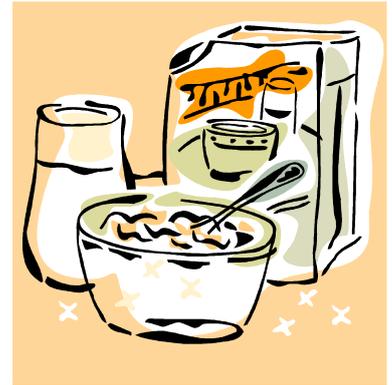


〈コラム〉 楽しい食事と栄養

のぞみ作業所 栄養士 太田 和彦

近年、生活スタイルのさまざまな変化によって家族が揃って食事をする機会が減ってきています。食生活もいろいろと変わっていて、家族がそれぞれ別々のものを食べるなど、家族が生活リズムを共有することが難しくなっています。

楽しく食事をする1つとして、家族揃って食事をするがあります。食事はコミュニケーションの場であり、全員揃って食事をする事で、家族の信頼感を育て、安心感や満足感を深めます。そのときだけはテレビを消し、家族の会話を大事にすることが大切です。また、友人や知人と食事をしたり、たまには外食をしたり、キャンプをするなど環境を変えるのも楽しい食事の1つです。食事の内容も、季節感のあるものや、旬のものを食べることで四季（春夏秋冬それぞれ）を感じることができます。



人は1年間に約1000回もの食事をしています。それは食事が人間の体にとって欠かすことのできないことからです。栄養素の中には体の中に貯めることも合成（※1）もできないものがたくさんあります。これらはお互いに働きあうため、1つでも足りないと代謝（※2）ができなくなり、さまざまな病気になってしまうのです。

人の体は代謝によって古い細胞から新しい細胞へ入れ替わる仕組みなので、どんな新しい体に入れ替わるかは「食事」によって材料が決められてくるということになります。

食事のときに気をつけたいのは、（食事を一緒に）食べる人、環境、旬、栄養バランスです。これらのことを考えて食事をするのと、ただ単に空腹を満たすだけの食事やカロリーのことばかり考えて食事をするのでは大きな違いが生まれてきます。当然お金をかければ豪華な食事や高級なものが食べられますが、毎日のことなので難しいです。

栄養素の役目と食品を知り、それらを理解したうえで上手に栄養を取れば、自分の体にどのような効果があるのか食事を楽しみながら、かしこく栄養を取ることができます。

※1 合成・・・2つ以上のものを合わせて、1つのものを作ること

※2 代謝・・・新しいもの（物質）と、古いもの（物質）が入れ替わること



～ 保健所での、「栄養」に関する取り組み ～

・・・今すぐできる、ちょっとした工夫・・・

多摩小平保健所 ホームページより一部抜粋

多摩小平保健所では、「栄養」「食育」に関するさまざまな取り組み・呼びかけを行っています。「食育」とは、「食事＋教育」のことで、毎日の食事の中で、栄養のバランスを考えた献立や体に良い食品をきちんと摂ることなどを呼びかけています。主なものは、以下のとおりです。

(1)「めざましスイッチ朝ごはん月間」

- ・・・毎年9月に行っています。地域の皆さんが、①朝食を食べること、②野菜をたくさん摂るようになること、を目標に取り組んでいます。

(2)「ごはんだいすき やさいだいすき 食育プログラム」

- ・・・身近な野菜に触れながら「食べるということ」に対する関心を深め、望ましい習慣を身につけられるよう、開発しました。

(3)「やさいたっぷりレシピ集」

- ・・・地域で収穫される野菜に目を向け、食卓に野菜料理をもう一品取り入れてもらうため、地域で収穫される野菜を使った料理を紹介しています。

★地域で収穫される野菜には、「ほうれんそう」「だいこん」「にんじん」「ブロッコリー」「キャベツ」

があります。

※ここで紹介した取り組みの詳細については、多摩小平保健所／(042)450-3111

〈生活環境安全課・保健栄養係〉へお問い合わせください。

また、多摩小平保健所のホームページからも見るすることができます。

ホームページ 多摩小平保健所>栄養に関すること>食育の推進

ちょっとここで、ひと休み！！ 地域で収穫される野菜を、「お～えん流」に、食べ方をご紹介・・・

※今が旬の「春キャベツ」を使って、、、 ①フライパンで炒める・・・「野菜炒め」

→お好みの野菜や、多くの色の野菜を使って、カラフルに！

(にんじん、ピーマン、もやし、なす、玉ねぎなど)

②お鍋に入れて、お湯で茹でる・・・「肉料理に添えて」

→茹でてあるから、食べやすい！！

③コンソメと一緒に煮込んで・・・「スープ」

→ソーセージやベーコンなども入れれば、それだけで立派なおかず！！

④もちろん、、、・・・「生で食べてもオッケー」

→きゅうりやトマトなどの生野菜と一緒に、「サラダ」でも、いかが？

ドレッシングで和えても、マヨネーズで和えても、お好みで、、、



【おしらせ】

O~en（お～えん）はここにあります【小平市内相談機関】

- ① 地域生活支援センターあさやけ：小川東町4-2-1小平元気村おがわ東内
- ② 小平市障がい者地域自立生活支援センターひびき：学園東町1-19-13 福社会館2階
- ③ 小平市障害者就労・生活支援センターほっと大沼町2-1-3 未来ワークセンター内
- ④ 小平市立障害者福祉センター：小川西町5-25-15
- ⑤ 小平市立あおぞら福祉センター：鈴木町1-472
- ⑥ 東京都多摩小平保健所：花小金井1-31-24
- ⑦ 小平市役所障害者福祉課：小川町2-1333（健康福祉事務センター内）

★O~en（お～えん）は、ホームページでも見ることができます。

「ルビ付き」「ルビなし」両方で掲載しています。

<アドレス> <http://www.syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp>

ホームページでは以下のように進んでください。

小平市社会福祉協議会>自立生活支援センターひびき>自立支援協議会>「お～えん」

【発行：作成】

小平市地域自立支援協議会 情報部会

【問い合わせ】

小平市地域自立支援協議会 事務局

小平市障がい者地域自立生活支援センターひびき

〒187-0043 小平市学園東町1-19-13

福社会館2階

電話 042-341-6555 FAX042-341-6220

次回発行は、
平成25年6月ごろ
を予定しています。