

人生 100 年時代、みなさまの健康のために「高槻市栄養士会」はあなたの「食事」をサポートします

こんなことをしています



適塩レシピ提案献立

高槻市保健事業や各種団体への協力

- ♪ 健康教室・高血圧予防教室・糖尿病予防教室・3世代食育講座
- ♪ 乳幼児健診・離乳食教室・幼児食教室・妊産婦教室
- ♪ 個別ケース検討会議（高齢者自立と重症化予防支援）
- ♪ 外食アドバイザー・国民健康栄養調査
- ♪ 健康・食育フェア（SAT システムによる食事診断、栄養相談）



健康・食育フェア展示

- ♪ 健康相談会>>>開催日時、場所等は「健康だより 2022 年度健康カレンダー」をご覧ください

- ♪ 高齢者食事サービス献立集作成



食事サービス献立集



秋の松花堂弁当

高槻市医師会との連携

- ♪ 在宅患者訪問栄養食事指導>>>介護保険や健康保険を利用し、管理栄養士がご自宅に伺って「食事」をサポートする制度です
・居宅療養訪問栄養指導
かかりつけ医までお申し込みください



訪問栄養指導医院ポスター

こんなこともしています

- ♪ 子育て支援 離乳食講座・食育講座
- ♪ シニア健康講座
- ♪ 各種料理教室（男性・親子・小学生等）
- ♪ 糖尿病食事教室>>>2015 年厚生労働大臣表彰実績のある教室です
血糖値の高めの方とご家族によりそい、直接実習をとおして、どうすすめればよい？
調理のコツは？等の疑問にお応えします



シニア健康講座

噛みやすい・飲みこみやすい雑煮の試作



糖尿病食事教室（講話・工夫をこらした料理）



親子クッキング



こどもクッキング



※なお、新型コロナウイルス感染症の影響により現在休止の活動があります

・・・と、「高槻市栄養士会」は こどもの食育、おとなの食育、みんなの食育に取り組んでいます

さて、ここで^{こはなし}小断を一席～

高槻市は、Aさんちの夕食のひとつです

Aさんち、「いただきます」のあと「さて、この魚の名前はなんでしょう？」と出題するのが
おかすが魚の日の、ちょっとした習慣になっています

続けて「漢字変換」・・・

ある時、イワシのつみれ汁を食べながらの漢字変換でのことです

「知ってる、知ってる！オレに言わせてくれ。」と競技サッカーが全身にしみこんでいる高校生Rくん、

「ほら、アレ、アレや！ さかな偏にへボいっ！！」?!?

・・・言いたいことはよ～くわかりますが、イワシは「さかな偏によわい」、「鰯」でし・た・・・

さあ、みんなもチャレンジ！
どんな^{かんじ}漢字か知っているかな??

^{した}下の漢字カードから^{えら}選んで^{かんじ}漢字を
^{かんせい}完成させてみましょう

例 魚 + 弱 = 鰯 ⇒ いわし ……



魚 + □ = □ ⇒ ほっけ ……



魚 + □ = □ ⇒ さわら ……



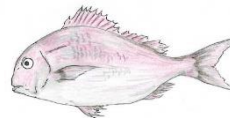
魚 + □ = □ ⇒ たら ……



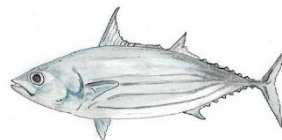
魚 + □ = □ ⇒ あじ ……



魚 + □ = □ ⇒ たい ……



魚 + □ = □ ⇒ かつお ……



魚 + □ = □ ⇒ ます ……



魚 + □ = □ ⇒ ぶり ……



魚 + □ = □ ⇒ さけ ……



^{かんじ}漢字カード
参 堅 尊 圭 周 花 師 春 雪

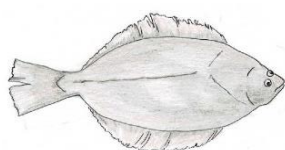
魚離れのいわゆる昨今ですが、魚には良質のたんぱく質のほか、生活習慣病予防や脳の働きに効果があるとされているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸；IPA・イコサペンタエン酸も同じ）といった脂肪酸、また、ビタミンB群やビタミンD、カリウムやカルシウム、鉄、銅、亜鉛といったミネラルが豊富に含まれています。いやあ、魚はどれも骨が…と敬遠せずに食べてみましょう♪



秋の味覚「さんま」は、秋に獲れる刀のような形をした魚ということから「秋刀魚」。近年不漁に陥っていますが、海水温上昇や乱獲もその一因に挙げられています。

ちなみに食育には、このような「環境」「資源」といった分野も含まれ、SDGsにもつながる「環境との共生」がねらいのひとつとされています。

秋刀魚と同じように姿を表した名前というと、「たちうお」は長くて銀色に光る太刀のような姿から「太刀魚」となりました。また、立ち泳ぎをすることから「立魚」ともいわれるそうです。



「かれい」は体が薄いことから木の葉をイメージして「鰈」。よく似た姿の魚「ひらめ」は漢字一文字では「鰮^{ひともし}」と書きます。（見分け方：エラを手前に置いて、右向きになるのが鰈。左になるのが鰮／イラストはかれい）

魚の名前を漢字にすると、その漢字となったなりたちがわかります。調べてみるとおもしろいですね♪

では、漢字クイズの答えは……

ほっけ：鮓 さわら：鱒 たら：鱈 あじ：鰺 たい：鯛 かつお：鰹 ます：鱒 ぶり：鰯 さけ：鮭
みんな、できたかな??

これからも「高槻市栄養士会」はみなさまの健康づくりや「食事」、「食育」に取り組んでまいります



高槻市栄養士会

事務局：〒569-0065

高槻市城西町4番6号

高槻市社会福祉協議会内

TEL：072-674-7684

FAX：072-661-4901

当会では、乳幼児から高齢者まで市民のみなさまを対象に、各種健康食育講座（調理実習を含む）講師依頼を承っております。費用等詳細は上記事務局までお問い合わせください

現在、会員を募集しています

対象：管理栄養士、栄養士の資格をもち、
研修会参加や市保健事業（一部有償）に協力できる方

会費：1200円/年

問い合わせ：上記事務局まで