公益社団法人 北海道栄養士会

はこだて支部ニュース

2021　4.　No.131

支部ニュースは北海道栄養士会ホームページの函館支部のページからも見られます。

『第一回けんこう講座』報告

地域活動協議会　若森　右

令和３年２月 10 日、コロナウィルス感染症の影響により延期となっていた「けんこう講座」が、支部初のＺＯＯＭ配信で行われ、30 名が参加しました。

講師に、みすず調剤薬局本通店 薬剤師 山川直子先生をお招きし、「おくすりと食事」のテーマでご講演いただきました。薬の効果が強くなったり、弱くなったりする食品として、グレープフルーツ、ビタミンＫ（納豆、クロレラ、緑黄色野菜）、カフェイン、ミネラル、健康食品（セイヨウオトギリソウ）について、薬と食事の関係についての最新情報など、身近な例(とくにワインとチーズ、結核治療薬の関係は興味深かったです！)を挙げてお話しいただき、大変わかりやすい内容でした。

「薬食同源」～命は食にあり、食誤れば病いたり、食正しければ病自ずと癒える～

山川先生が講演の中でおっしゃっていた言葉です。この言葉を常に心に置き、より多くの方に食の大切さを伝えられたらと思います。

最後に、講師の山川先生、みすず調剤薬局の皆様、今後の業務に活かせる情報を教えていただき、感謝申し上げます。

『ZOOM 研修会に参加して』

地域活動協議会　三浦　維子

「おくすりと食事」知っているようで、知らなかったことがあり、とても勉強になりました。多職種との連携が必須で、相互理解ができる、このような研修会をこれからもお願いいたします。コロナ渦、集まることができにくくなっている中、ZOOM 研修会はとてもありがたかったです。今後は事前に資料を配布して頂けると助かります。

また、オンライン研修会の準備で役員の皆さんのご負担も大きかったと思います。改めて、ありがとうございました。

『初めてのオンライン研修会』

公衆衛生協議会　清水　玲子

初めてのオンライン研修会の開催、ありがとうございました。

事前に音量が小さいとのご案内があり、ヘッドホン等準備をしていたところですが、当日はなぜか講話のみが聞き取れない状況で、機械音痴の私には、対処するスキルが無く、大変申し訳なかった次第です。

出来れば資料を事前にいただければ有難いな…と思いました。

メニュー紹介

◇提供者：学校健康教育協議会　山家 恵

ほっきのじゃが煮

腸内環境を整えて免疫力を up！！

＜材料（2 人分）＞

- ほっき貝　50 g
- じゃがいも　70 g
- たまねぎ　40 g
- さやいんげん　10 g
- 炒め油　1 g
- しょうゆ　5 g
- 三温糖　3 g
- 酒　1 g
- 昆布かつおだし汁　40 g

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー	68 kcal	タンパク質	4.0 g
脂　質	1.8 g	炭水化物	10.5 g
塩　分	0.6 g		

・北斗市の特産ほっき貝、厚沢部町特産のメークインを使用した学校給食のメニューです。

＜作り方＞

① さやいんげんは、ゆでて冷却する。

② 油でじゃがいもとたまねぎを炒める。

③ じゃがいもに半分くらい火が通ったら、だし汁を入れて火が通るまで煮る。

④ ③にほっき貝と①を入れ調味料で味をととのえ味が染みるまで煮含める。

ポイント

・発酵食品であるしょうゆをベースに味付け

・食物繊維やオリゴ糖が含まれるたまねぎを使用

＊栄養士会函館支部の役員が 4 回にわたりリレー方式にて、現場の管理栄養士・栄養士のみなさまに役立つレシピを紹介する予定です。

◆◇令和 2 年度 賛助会員様（順不同）◇◆

大槻食材株式会社　株式会社 アキヤマ　東宝商事株式会社

南北海道ヤクルト販売株式会社　北海道ガス株式会社 函館支店

エトワール海渡パートナーショップ チャーム コバタ

湯の川女性クリニック　そばと酒 柏木町三貞　函館短期大学同窓会

ご協力くださりありがとうございました。

◇◆◇◆お知らせ◇◆◇◆

2020 年度公益社団法人 日本栄養士会表彰以外で受賞された会員は各協議会役員までお知らせください。