



# 食育ママだより

令和4年12月  
三輝ふれんず No.209  
NPO法人食育ママ

今年も残すところわずかとなりました。初雪も降り、寒さが身に染みるようになってきましたね。冬の訪れとともに、新型コロナウイルス・インフルエンザ・風邪などの感染症予防もますます大切になってきます。益々寒くなる時期、体を温める食事で免疫機能を高めていきましょう!

体が温まると血液循環がよくなり、免疫機能が高まります。特に冬野菜には体を温める働きがあるので、積極的に食べるといいですね。

白菜、ほうれん草、長ネギ、かぶ、大根など冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいことづくしの冬野菜を煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



## 食育ママ自主事業 キッチン11月教室終了!

キッチンキッチン教室を開催しました。今回のテーマは「米粉を知ろう」。米粉という新たな食材に思われがちですが、白玉粉・上新粉は奈良時代からあり、団子や羊羹などの和菓子やせんべいに使われてきました。



最近はお麦粉に替わる食材として幅広く使えることから、一つの体験として取り上げました。メニューは、米粉のスコーン、鶏のから揚げ、クリームシチュー、リンゴと白菜のサラダ4品です。サラダ以外は全て米粉使用です。コロナ禍のため2人の班編成ですが一人の活動も多く、達成感のある活動だったようです。残念ながら飲食をせず持ち帰りとなりましたが、「家で一緒につくった」「これからつくる予定」「鶏のから揚げをつくりたいと張り切っている」など家庭の様子がアンケートに寄せられました。

(食材の白菜・人参・玉ねぎ・生姜は有機栽培、りんごは特別栽培のものを使用しました。)

## 米粉の魅力(利点)を知ろう!

- ① アミノ酸バランスに優れた米の高い栄養価をこはんとは違う食べ方で摂取できる。
- ② 小麦粉に比べて油の吸収率が低く、揚げ物に使うと冷めてもサクサク感が長く続き、さっぱりヘルシーな仕上がりになる。
- ③ グルテンを含まないで小麦アレルギーの人でも食べられる。
- ④ 小麦粉・片栗粉の替わりとして使用できる。
- ⑤ 腹持ちが良い。(近畿・米粉まつりシンポジウムより)



米粉を使ったパンや麺を食べることは食料自給率アップに貢献します。日本の食料自給率(カロリーベース)は38%で先進国の中では最低のレベル。一方で小麦は輸入に頼っています。米粉を小麦粉の代わりに使うようになれば、食料自給率の向上に貢献することになりますね。

## 未来の子どものために「食の安全を守る人々」ドキュメンタリー映画

「農薬の大幅規制緩和、ゲノム編集食品の流通一わたしたちのカラダや食の未来は?メデアアが伝えない食の裏側に迫るドキュメンタリー」この文面を見て心が動き試写会に行きました。日本では種子法の廃止、種苗法の改正、ラウンドアップ規制緩和、表記のないゲノム編集食品流通といった事実がほとんど報道されないことに危機感を抱いた原村政樹監督と、弁護士で元農林水産大臣の山田正彦氏は、各地を回り撮影を開始。日本国内だけでなく、アメリカでのモンサント裁判の原告や、韓国の小学校で普及するオーガニック給食などについて取材しました。何よりの怖いのは、農薬の害が成長期の子どもの脳に影響することです。今、私たちがすべきことは事実を理解し、子ども達のために安全な食環境を整えていくことだと改めて痛感しました。

## 食育ママを応援してください!! 賛助会員募集

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思えますので、ご支援ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

個人年会費 一口3000円(一口以上) 団体会員 一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索

