

地産地消と食育通信

待ちに待った夏休み!

短時間で作れるベーグルに

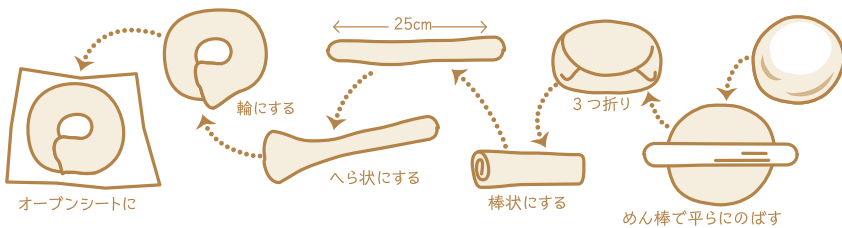
親子で挑戦してみませんか!



ベーグルのフルーツサンド

〔材料1個分〕
強力粉：300g 砂糖：10g
塩：5g インスタントドライイースト：3g
ぬるま湯：170g
クリームチーズ、好みのフルーツ：適量

- 〔作り方〕
- ① ボールに強力粉、砂糖、塩を混ぜ、インスタントドライイーストを混ぜる。
 - ② ぬるま湯を加えてこねる。
 - ③ 表面が滑らかになったら6分割し、丸めて乾いた布巾をかけて10分ほど休ませる。
 - ④ 生地を裏返して麺棒で円形に伸ばし、更に三つ折りにしてそれを上から細かく折り返して棒状にする。両手で転がして25cmくらいに伸ばす。片方をへら状にしてもう片方を包むようにして輪にする。
 - ⑤ 10cm角に切ったオープンシートにのせて、天板の空いたところにお湯を入れたカップなどを置き、天板ごとビニールで覆って、30分ほど発酵させる。
 - ⑥ フライパンにお湯を沸かして砂糖大さじ2を加えて⑤の生地を裏返してシートごと入れる。
 - ⑦ 片面45秒ずつ茹でて水気を切って天板に戻し、190℃のオーブンで20分ほど焼く。
 - ⑧ 冷めたら横に二つに切って、クリームチーズを塗り、フルーツをのせて、もう一枚でサンドする。



パイナップルスムージー

〔材料/2人分〕
パイナップル：200g
プレーンヨーグルト：200g
はちみつ：大さじ1 レモン汁：小さじ2
〔作り方〕

① ミキサーに材料を全部入れて攪拌する。
料理・レシピ作成/料理研究家 坂下美樹

MENU * 岩宇地域の特産品を生かしたメニュー

とき：令和元年9月8日(日) 午前10時～午後1時半ころ
ところ：札幌エルプラザ4F料理実習室 札幌市北区北8条西3丁目
参加料：1,000yen (食材費の一部として)

定員：小学3年生～6年生の児童とその保護者15組30名
講師：料理研究家 坂下美樹
内容：岩宇地域4町村の地場産品を使って、海の幸・山の幸を美味しく味わう料理教室
持ち物：エプロン・三角巾・食器用ふきん2枚

〔申込方法〕「はがき」に、郵便番号・住所、お名前(親子とも)・お子様の学年・性別、電話番号を明記のうえ、下記あてお送りください。(アレルギーへの対応は特にしておりません。)

045-0301 古宇郡神恵内村大字神恵内村81番地4 神恵内村 企画振興課「親子料理教室」係 | お問合せ TEL 0135-76-5011

申込締切：8月19日(月) ※保護者1名につき、お子様1名でお願いします。(参加者以外のお子様を同伴の場合は参加していただけません。)
●応募者多数の場合は抽選で決定いたします。●当選者のみ8月26日(月)までにご連絡いたします。●料理教室開催風景をメディアやSNSに写真を掲載されても問題が無い方に限ります。●提供いただいた個人情報に関しては料理教室以外には使用いたしません。

主催：岩宇まちづくり連携協議会(共和町・岩内町・泊村・神恵内村)

参加者募集!!

岩宇まちづくり連携協議会事業
料理教室
親子



お気軽にご参加ください

キッズ『表現を通じて好奇心という学習意欲の芽を育む』
プログラミング教室
http://www.innovate.co.jp/terakoya/
寺子屋×ぶろぐれす 札幌資生館教室
プログラミング的思考で成績UP!
札幌市中央区南6条西8丁目4-11 2階
運営：株式会社イノベイト TEL (011)206-1790
(電話受付：9:30-18:00 日曜定休)

夏休み自由研究イベント開催!!
【夏休みイベント[予約制]】対象：小学生
7/26(全) 27(土) 8/2(全) 3(土) 9(全) 10(土) 17(土) 18(日)
●時間 10:30~14:30
●参加費 お子様1名1,000円(軽食、材料費込)
▼予約申込▼ Tel・011-206-1790
株式会社イノベイト Web・http://www.innovate.co.jp/terakoya/

コミュニティスペース mataxtabi
カフェスペース
保護猫カフェ hogo neko cafe
mataxtabi
札幌市中央区南6条西8丁目4-11 1階
TEL 070-5600-1314
11:30~17:00(水曜定休)





朝食を食べている子は授業の集中力も高い！ お米を中心としたバランスの良い朝食を。

3月16日(土)にロイトン札幌で開催された「お米で健活シンポジウム2019 コメカは、健康力。」脳と体を活かす、正しいお米の食べ方。2号にわたり、このシンポジウムでの講演について紹介します。今回は、京都大学名誉教授の森谷敏夫先生の講演内容です。

体を動かさなから 太るのです！

森谷先生の講演テーマは、「ほんとうのところ『糖質制限』ってどうなんですか?」。昨今の糖質制限ブームの中、お母さんたちも炭水化物を減らしてダイエットを実践中という人が多いのではないのでしょうか。しかし、先生は間違った情報の伝わり方による過剰な糖質制限に警鐘を鳴らします。

低糖質が脳や体に 与える影響は?

「痩せるために糖質制限をするのは間違い。炭水化物を正しく取ることがきちんとしたダイエットにつながります」と先生。数日糖質制限をすると、1、2キロ痩せることはありますが、これは体内の水分が出ただけのこと。逆に糖質が足りない、脳や体どのような影響があるかを続けて説明してくれました。

講演は、「肥満の原因は1日わずか20キロカロリーの食べ過ぎ」という内容からスタート。「朝食のコーヒーに砂糖1杯20キロカロリーを365日入れ続けると、7200キロカロリー。理論的には1キロの脂肪がつくことになり。だから、1年で1キロ太るということです」と説明。「つまり、急に太ったり痩せたりするわけではありませぬ。糖質オフして、1カ月で8キロ痩せるとか、とんでもないことです」と続けます。

厚生労働省のエネルギー摂取量平均値のグラフを見ながら、終戦後と今の日本人のエネルギー摂取量がさほど変わらないことを指摘。高度経済成長の時期に比べると摂取量が減っているのに、なぜ太っている人が増えているのか。「それは、体を動かしていないから。座りすぎなのです。しっかり食べて、しっかり動けば太らない」とズバリ。今年69歳になる森谷先生、40年間67キロという体重を維持しているそう。「みなさんも座って話を聞かないで立ったら?」と関西弁でジョークを飛ばし、会場を沸かせます。

脳にとって炭水化物は唯一のエネルギーです。ダイエットのために糖質制限をしていると、必要な栄養が脳に届きません。すると脳は、体に蓄えられた糖質エネルギーであるグリコーゲンから脳の栄養を取らなければならぬと判断します。このグリコーゲンは、3〜4倍の水分と結びついて、肝臓や筋肉に蓄積されているもの。グリコーゲンが足りなくなると、脳は次に筋肉にあるたんぱく質を分解して糖分を作り出そうとします。すると筋肉量は減り、逆に太りやすくなるのです。冷え性や生活習慣病を引き起こすきっかけとなりうる隠れ肥満にもつながると先生は指摘。眠たくなる原因や動きの鈍さ、疲れやすいといったことも低糖質に関係しているそうです。

もっとご飯を 食べよう!

近年増えている授業中に眠くなる小学生についても触れ、「朝食を食べないから脳に糖分が足りず、集中できなくなるのです。子どもは頭が大きいでしょうか?それだけ脳に糖分が必要だということ。発達に必要なのです」と話し、朝食



と成績の相関グラフもスライドで見せてくれました。また、「糖が足りないと興奮して血糖値を上げようとするから、キレやすい子も増えているのです」と先生は懸念。実際に、先生が教鞭を取る京都大学の学生たちも授業中に朝から寝ている生徒が多く、データを取ったところ、朝食を食べていないと判明しました。血圧も低く、冷え性でいわゆる隠れ肥満が多いことが分かり、学生食堂で1食300円ほどの朝食を提供してもらえようというかけあつたそうです。さらに、朝食と昼食の4つの食事パターンを設け、学生たちの代謝や血糖値、自律神経活動を測定した結果を紹介しながら、同じカロリーの朝食を食べ比べても、ご飯食と高脂肪食で結果が異なる」と説明。「お米を悪者のように言う人がいますが、炭水化物の中で

もご飯というのはエネルギーの消費量が良い食べ物です。お米を中心としたバランスの良い朝食をおすすめします」。さらに糖尿病患者のことにも触れ、食事療法に関する日本糖尿病学会の提言を紹介。糖尿病における三大栄養素の推奨摂取比率は炭水化物が50〜60%となっていると説明し、現時点では、炭水化物だけを極端に制限することは薦められないと記述されていることを教えてくれました。真面目な話を楽しく伝えてくれた森谷先生。最後は、先生自身の美声による「Eat more rice」のミュージックビデオを鑑賞。ご飯の力や大切さが歌詞に込められた曲でした。



京都大学 名誉教授 森谷敏夫氏



プロフィール

1980年南カリフォルニア大学大学院博士課程修了。テキサス大学などを経て、1992年京都大学大学院人間・環境学研究所助教授、2000年から同科教授。2016年から京都大学名誉教授、京都産業大学・中京大学客員教授。(株)運動医学研究所所長。著書、メディア出演も多数。



<https://www.hokkaido-kome.gr.jp/>

