



はこだて支部ニュース

2022. 6. 2 No.134

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。

『 ご挨拶 』

支部長 木幡 恵子

天候不順が続くこの頃、会員のみなさまには益々お元気でご活躍のことと存じます。

さて、依然として新型コロナウイルス感染者数の減少が思うように見られず、不安な日々が続いております。この状況を鑑み、今年度函館支部は書面総会とさせていただきます。また、支部規約につきましては、北海道栄養士会の規約に則り、支部の事情を取り入れながら見直されましたのでご確認お願いいたします。

また、従来通りの研修会が開催できません事をお詫び申し上げます。今後とも、会員みなさまのご理解とご協力を宜しくお願いいたします。



『 すこやか研修会の感想 』

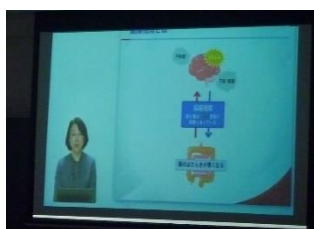
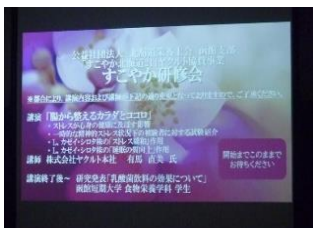
医療協議会 中村 有香

令和4年2月26日、株式会社ヤクルト様より、「腸から整えるカラダとココロ～L. カゼイ・シロタ株摂取によるストレス緩和と睡眠の質向上」の講演と、函館短期大学食物栄養学科学生の研究発表「乳酸菌飲料の効果について」(2題)が、ZOOM配信にて行われました。

株式会社ヤクルト様の講演では、ストレスが心身の健康に及ぼす影響や脳腸相関、ストレス状況下でのL. カゼイ・シロタ株のストレス緩和作用、睡眠の質向上を飲用試験の結果とともに学ぶことができました。

また、函館短期大学食物栄養学科学生の研究発表では、乳酸菌飲料の摂取により便の回数や肌の状態、朝食欠食状況等の変化を聞くことができました。



短い時間ではありましたが、有意義な時間となり、株式会社ヤクルト様、函館短期大学食物栄養学科学生の皆様に感謝申し上げます。



メニュー紹介

たけのこ パスタ

◇担当：福祉協議会 児玉 寛子◇

<材料 (1人分)>	<作り方>												
<p>たけのこ水煮 50g おくら (2本) 30g ベーコン (2枚) 20g 大葉 (2枚) 1g サラダ油 5g ※パスタゆで上げ用 水1ℓ：食塩10g</p> <p>しょうゆ (小さじ2) 12g 和風顆粒だし 4g バター 5g パスタ 100g</p>	<p>①たけのこ、おくらは薄切り、ベーコンは短冊、大葉は千切りにする。 ②フライパンでサラダ油を温め、①で切った大葉以外の材料を2~3分炒める。 ③パスタをゆで、ゆであがったら②のフライパンに移し、ゆで汁100ccを加え炒める。 ④しょうゆ・だし・バターを加え、混ぜ合わせる。 ⑤お皿に盛り、大葉を上に乗せて完成。</p>												
<p><ポイント> たけのこにはカリウムと食物繊維が多く含まれています。カリウムは塩分の排出を促し、高血圧の予防にも効果があります、食物繊維は腸の中からキレイにして便秘の症状の改善、コレステロールの吸収を防ぎ動脈硬化の予防にも役立ちます。 醤油とバターを使用し和風の味付けとなっています。</p> 	 <div data-bbox="810 1099 1460 1339" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><1人分の栄養価></p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>431kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>15.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.2g</td> <td>炭水化物</td> <td>64.5g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td colspan="3">4.9g (茹で汁分1g含む)</td> </tr> </table> </div>	エネルギー	431kcal	たんぱく質	15.5g	脂質	12.2g	炭水化物	64.5g	塩分	4.9g (茹で汁分1g含む)		
エネルギー	431kcal	たんぱく質	15.5g										
脂質	12.2g	炭水化物	64.5g										
塩分	4.9g (茹で汁分1g含む)												

*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しました。

【2022年度 研修会のお知らせ】

8/20 (土) 医療協議会研修会

テーマ：「栄養ケアプロセス」 講師：(公社)北海道栄養士会 会長 中川 幸恵 氏
 会場：函館短期大学付設調理製菓専門学校

※対面開催で調整中です。詳細は来月中旬までに郵送にてお知らせいたします。

