

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

「すみだ食育フェス2022」展示会場 取材

10月20日（木）～24日（月）午前9時～午後4時、食育フェス2022の展示会場が、墨田区役所1階アトリウムで開催されました。



で、その様子をお伝えします。今回はワクチン接種会場と重なり、展示場所は縮小されましたが、保健計画課が担当部門として、すみだ食育goodネットの協力の元、30の団体が食育に関する活動を紹介していました。

2007（平成19）年度に「墨田区食育推進計画」が策定されて、その翌年から「すみだ食育推進リーダー」の育成が開始されました。その後、区民、地域団体、NPO、業者、企業、大学



などが参加する「すみだ食育goodネット」が設立されました。今年度は、国の第4次食育推進基本計画に沿って、SDGsの理念も視野に入れて、令和8年までの5年間の「食育推進計画」が策定されました。今後「平時の食育」と「災害時の食支援」の2つの視点で「食育推進ネットワーク」を成熟させていきます。（会場で配布の墨田区食育推進計画2022年6月発行より）

今回の展示では、これまでの食育の取り組みが分か

りやすく紹介されています。区の食育推進計画から順に、展示を見ていきます

と、日本各地の名物料理、東京のちゃんこ汁、静岡のおでん、沖縄のゴーヤチャップルールの紹介、SDGs、食品ロス、都の食料自給率、

災害支援栄養チームの活動、区の生活衛生課からは、食品の原材料・アレルギーの確認、消費・賞味期限の確認方法、保育園から中学校

の給食の紹介、家族と一緒につくるメニュー、食育で人をつなげるプロジェクト、駄菓子の展示では、「うまい棒」の人気ランキング、

歯と食育（口腔ケア）、ステップ学級の「お米が届くまで」の研究発表では、早稲田大学で育て、収穫した

稲の束が展示されていました。子供から大人まで、楽しく食育について学べる良い機会だと感じました。

記者が、会場を一回りしている間に、ご夫婦、子供



連れの方、お一人の方等、三々五々と、展示パネルを閲覧して、説明員に質問をしているところを見かけま



した。最後にアンケートを記入して、ワサビ菜の栽培セットをいただきました。

今回の展示を通じて、すみだの目指す食育は、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを理解して、会場を後にしました。

「旬のレンコンを使って」

Q1 今回の食材にレンコンを提案したのは？

レンコンは一年を通してスーパー等で目にする事ができる野菜のひとつですが、旬の時期は9月～12月です。旬のレンコンは風味がよく、粘りと甘味が強く感じられるのが特徴です。レンコンは断面に穴(気道)が開いているため、「先が見通せる」とめでたがられ、縁起のよい食材としてお正月料理や祝い膳に使われます。

Q2 レシピに込めた想いは？

レンコン料理といえば、シャキシャキとした食感を楽しむキンピラや、ほっこりした煮物にすることが多いと思いますが、すりおろすことによってたくさん食べることができます。レンコンはビタミンCと繊維質が多くここにあみえびやチーズなどのカルシウムを加え、子供からお年寄りまで食べやすく仕上げています。

Q3 おいしいレンコンを選ぶポイント

イントは？

- ・ 全体的にふっくらしている
- ・ 持った時にずっしりとした重さがある
- ・ 表面につやがあり、傷がない
- ・ 穴の中が黒ずんでいない

Q4 レシピの中にあみえびとありますが？

あみえびは、見た目は桜えびとほとんど同じ様に見えますが、別名「ツノナシオキアミ」と呼ばれ、軟甲綱(なんこうこう)オキアミ科のプランクトンの一種です。桜えびに比べると安価で見た目、色味、栄養価をみても引けを取らない食材です。

卵焼き、お好み焼き、かき揚げ等に利用してカルシウム源としてたくさん食べてください。無添加、無着色、国産のものだと安心です。

私からのコメント
レンコンのもっちりした食感に、パリッと焼けたチーズがアクセントのおやきなので、ちょっと厚めに焼くとおいしいです。

<11月のお惣菜>

「レンコンのもちもち焼き (直径10cmの丸形4枚分)」

栄養価 (1枚分)

- ・ エネルギー 134kcal
- ・ 塩分 0.5g



<材料>

◆生地

- レンコン 230g(正味200g)
- 小麦粉 30g(大さじ6)
- 豆乳(または水) 50cc
- 小ネギ 1/2束
- 塩 ひとつまみ

◆トッピング

- あみえび 大さじ2~3
- もみのり 全型1枚分
- ピザチーズ 40g

◆サラダオイル 適量



<作り方>

1. 小ネギは小口切にする
2. ボウルに皮をむいてすりおろしたレンコンを入れ、豆乳を加えよく混ぜる
3. 小麦粉と小ネギと塩を加え、さらによく混ぜ合わせる
4. あたためたフライパンにサラダオイルをひき、生地1/4を広げ、トッピング1/4をのせ、フタをして焼き色がつくまで中火で3分程焼く。更にうら返してヘラで押さえながら中火で2~3分チーズに焼き色がついたら出来上がり。これを4枚作る
5. 器に盛り、食べやすい大きさに切り分けていただく

(協力：食育支援部 N. K)

抜歯(ばっし) 吉田 修

歯磨きは、毎食後してしまし
たが、ついつい手抜きをしてし
まうことがあり部分入れ歯を支
えている両側の歯が、虫歯になっ
てしまいました。早速行きつけ
の歯医者で診てもらおうと、2本
同時に抜歯が必要と云われて
「一本ずつではないのですか?」
と尋ねると「痛いことは1度で
済ました方が良いでしょう!」と
のこと、納得しました。心臓
と腎臓の既往症で、薬を毎日9
種類服用していることを伝える
と、「ここでは緊急時の対応が
できないので、紹介状を書くの
で、墨東病院で抜歯してもらっ
てください」と告げられました。

墨東病院は、初めてなので、
ネットでホームページを閲覧す
ると「緊急以外は、必ず予約が
必要なこと、初診日に治療は行
わないこと、さらに地域連携病
院であるので、紹介状が必要で、
治療後は元の医師に事後の治療
をしてもらうこと」等が、分か
りました。ついでに、紹介状の
宛名の〇〇先生御机下(ごきか、



何はともあれ、墨東病院に電
話して、初診日は2週間後で、
当日は総合受付で口腔外科の順
番待ちの番号をもらい、所定の
書類に氏名、住所等を記入し、
紹介状を一緒に提出して、待つ
こと小一時間、紹介された先生
にお会いできました。

今までの経緯を、気さくに聞
いてくださり、一通りの診察が
終わり、抜歯の日時を決めても
らいました。この先生ならば、
安心して抜歯してもらえると感
じました。

抜歯の当日は、時間通りに、
治療椅子に座り、目の前に並べ
られた器具について「まるで私
の道具箱の中身みたいですね!」
と冗談を言いますと、先生は
「よくテレビで放映しているロ
ボット治療や、内視鏡手術と違っ
て、抜歯するには、昔から、こ
んな道具ですよ」と云いながら、
麻酔をかけていたようです。
「それでは、これから抜きます
よ!」と、早速大きなペンチ状
の器具で、抜歯にかかり、全く
痛みを感じることなく、終了し
ました。

抜いた歯は治療椅子の傍の小
さな台に、2つ有り、歯科衛生
士さんに「お持ちになりますか?」
と聞かれて、私は一瞬どうしよ
うか迷いました。白とピンク色
の欠けた歯を手に取り、しげし
げと眺めながら、心の中で「長
い間一緒に過ごしてくれて、あ

りがとう。お疲れさまでした」
とお別れました。

現在は、元の歯医者で口腔ケ
アをしてもらいながら、次の処
置を待っているところです。つ
いでにネットで調べると、抜歯
後の歯茎の穴が完全に埋まるに
は、半年から1年かかるそう
です。

今回の私の経験から皆さんへ
日頃から丁寧に歯磨きをされて
いる方も、ぜひ定期的に歯科衛
生士さんに、歯のお掃除をして
もらってくださいね!

「シニア人材バンク

登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方
の登録と依頼に応じた派遣を行っ
ています。

パソコン、麻雀、将棋、子育
て支援、日本語支援、家事援助、
生活支援、健康教室のお手伝い、
各種講座、講演会の企画から会
場の準備作業など、どなたでも
気軽に参加できる、さまざまな
活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣
味等を地域で活かしてみませ
んか?

(4) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!



令和4年度 第3回



セカンドステージセミナー

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

“皆さん講談を・



聴いて楽しみましょう”



日時：令和 4年 12月 14日 (水) 午後2時から4時まで

内容：第1部 ◇講談・田辺 鶴瑛

第2部 ◇簡単なストッチ体操 加藤 弘子氏 (理学療法士)

◇歌 古田 三奈氏 (歌手)

会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール(墨田区役所併設)

参加費：無料

定員：150名

☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

お電話にて、以下へお申し込みください。(平日 午前10時～午後4時)

NPO法人 てーねん・どすこい倶楽部 事務局 ☎ 5631-2577

■主催：墨田区

■企画・運営：NPO法人てーねん・どすこい倶楽部(墨田区東向島1-17-8)



つながる
墨田区

発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168 FAX 03-5608-6404

編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
〒131-0032 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(受付時間：平日午前10時～午後4時)

メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

最近、散歩の度に、鼻がムズムズします。コロナウイルス対策で、すっかり忘れていましたが、どうやら花粉症が発症しました。セイタカアワダチソウが線路際に沢山咲いているのを発見して、この道は避けることにしました。

編集後記