

東北震災復興支援 活動報告

京都女子大学食物栄養学科
栄養クリニック

2014年7月28日～30日

報告者

家政学研究科博士前期課程 1回生 中井みのり
2回生 関桃代

活動の概要

- 2011年12月より食物栄養学科の有志の教員と大学院生を中心に始まった。
- 岩手県一関市を拠点に活動しているNPO法人グローバルヒューマン(GH)と連携し活動する。
- 岩手県、宮城県内を中心に仮設住宅での食生活をサポートする活動を展開する。
- 仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に、食物栄養学の立場から食生活に関する提案、アドバイス、調理実演、栄養科学的な講演を行う。

今回の活動

教員:川添禎浩,八田 一, 院生:関 桃代(M2),中井みのり(M1)

- 28日:宮城県気仙沼市 旧新城小学校仮設住宅
- 29日:宮城県気仙沼市 鹿折中学校仮設住宅
岩手県陸前高田市
- 30日:宮城県気仙沼市 気仙沼市立中学校仮設住宅

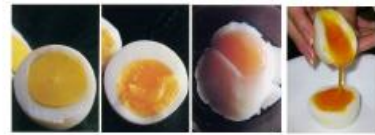


配布資料①

温泉たまごと逆温泉たまごを作ろう

京都女子大学 家政学部 食物栄養学科 八田 一

ゆでたまごの種類と作り方



固ゆで卵 沸騰水につけて沸騰持続10分
半熟卵 沸騰水につけて沸騰持続10分
温泉卵 70〜75℃で、(カップ麺の容器で熱湯を注いで) 15〜20分
逆温泉卵 沸騰水につけて5分中、すぐに冷水で冷やす



温度による卵黄と卵白の固まり方のちがひ

カップヌードル容器で温泉たまご

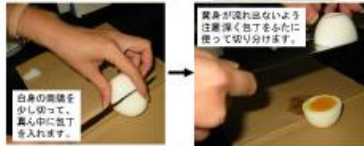
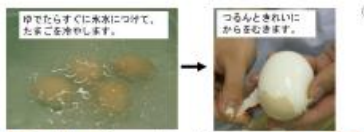


発泡スチロールの容器に卵1個とふつとろ水をたっぷり入れてラップをします。15-20分待てば温泉たまごになります。

逆温泉たまごの作り方



たまご4個に対して2Lの水をふつとろさせます。部屋の温度にもどしたたまご4個を入れて、たまごを回転させながら正確に5分半ゆでます。



このゆで卵 400年前から京都の料亭「瓢亭卵」として有名

京都御所のそばにある江戸時代後期創業の料亭「瓢亭」の名物料理で、卵白だけを煮て、卵黄はとろりと流れるように柔らかい状態のゆで卵です。

たまごの表示 チェックしよう!

たまごのパッケージの表示には、おいしく食べるための情報がぎっしり。たまごを購入するときに、ぜひチェックしてみてください。

サイズ

SS〜LLまで6段階あり、ラベルの色も6色あります。

※パック詰め鶏卵の表示例

農林水産省規格 (卵重) M 58〜64g未満 卵重計量責任者 ○○○○	名称 鶏卵 原産地 ○○ 賞味期限 年月日 採卵者又は選別包装者住所 ○○県○○市○○町○○番地 採卵者又は選別包装者氏名 ○○養鶏場又は○○GPセンター 保存方法 お買い上げ後は冷蔵庫(10℃以下)で保管して下さい。 使用方法 生で食べる場合は賞味期限内に使用し、賞味期限経過後及び殻にヒビの入った卵を飲食に供する際は、なるべく早めに、充分に加熱調理してお召し上がり下さい。	賞味期限 この日付は、生で食べられる期限を示しています。 賞味期限 年月日 賞味期限 年月日
--	---	---

保存方法

この表示にあるとおり、購入したらできるだけ早く冷蔵庫に保存してください。

使用方法

万が一、購入したたまごを持ち帰る際にヒビが入っても大丈夫。しっかり加熱調理して、早めに食べてください。

●養鶏場やGPセンターの最新技術

養鶏場やGPセンターでは、最新技術により出荷するたまごをチェックしています。



最新技術
機械の打音でヒビがないかチェック!



最新技術
重さを量って自動包装!

発行日：平成25年10月

発行：社団法人 日本養鶏協会 / 鶏卵公正取引協議会

〒104-0033 東京都中央区新112丁目6番16号(馬事畜産会館5階)

TEL. 03(3297)5515 http://www.jpa.or.jp/

EGG RECIPE CARD

おいしく食べきる! たまご Recipe 6 レシピ

かしこくムダなく、エコ・クッキング!

レシピ/料理研究家 牧野直子(管理栄養士)

たまごのギモンSOS!

チェックしよう! たまごの表示

たまごのパッケージの表示には、おいしく食べるための情報がぎっしり

卵の賞味期限は、産卵日を起点として最大21日間です

社団法人 日本養鶏協会
鶏卵公正取引協議会

配布資料②



漢方薬と紫雲膏(しうんこう)に関する話 2014年7月

京都女子大学 家政学部 食物栄養学科 川添禎浩

食べ物、毒、薬

- ・人は動植物などの**食べ物**を求めた。
- ・食べれるのか？ 食べれないのか？
＝毒か、毒でないかを知った。
- ・食べられないもの(毒)を塗った矢を使って狩猟をした。
- ・食べられないもの(毒)によって、けがや病気が良くなることが分かった。
やがて**薬**としての使えるようになった。

矢毒に使われた植物
ハナトリカブト



生薬
附子(ぶし)、烏頭(うず)



姉帯正樹、薬用植物研究、30(1)、37-43 (2008)

漢方薬の紫雲膏(しうんこう)

- ・紫雲膏は、皮膚炎、湿疹、凍傷、火傷、切傷などに用いられる。
火傷の良薬である。
- ・江戸時代の外科医の華岡青洲(はなおかせいしゅう)が考案した。

- ・食物と生薬を用いて家庭でも作れる。

材料

- ごま油(食用ごま油)
- 蜜ろう(ろうそくの材料)
- 豚脂(スーパーにある)
- 当帰(とうき)(トウキの根)
- 紫根(しこん)(ムラサキの根)



漢方医学と漢方薬

- ・漢方医学は、古代中国医学を起源とするが、日本で独自に発展した伝統医学であり、漢方薬を使用する。
- ・漢方薬は、複数の生薬を組み合わせたものである。
- ・漢方医学では、体はバランスが整うことで健康が維持され、そのバランスが片寄ったときに病気になると考える。
治療にはバランスを整える漢方薬を用いる。
- ・漢方医学は主に患者の主観をもとに診断を行う。
体の不調があるが、検査値には異常が認められないなど、病気として認められない場合も対応する。

漢方薬の葛根湯(かっこんとう)

葛根湯の生薬

麻黄(まおう)

生姜(しょうきょう) ショウガの根

大棗(たいそう) ナツメの果実

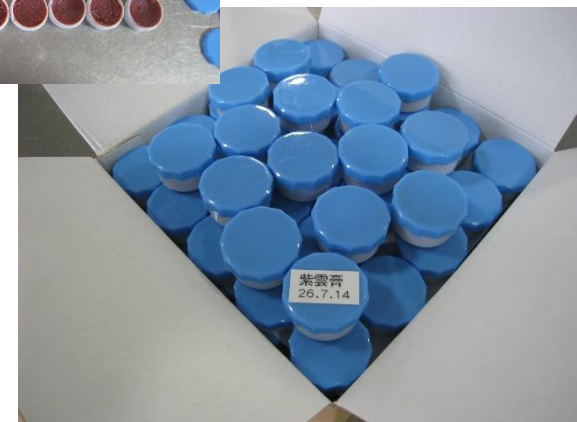
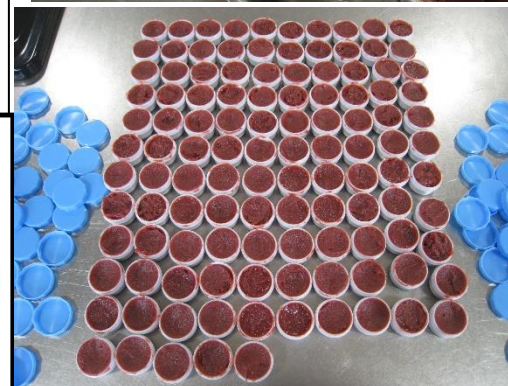
甘草(かんぞう) 食品添加物の甘味料 芍薬(しゃくやく)

桂皮(けいひ) ニッケイの樹皮

葛根(かっこん) クズの根

- ・悪寒・発熱を伴うが発汗がないかぜに効果がある。

- ・麻黄や桂皮は体温を上げる作用をもつ。
汗をかくことにより熱を下げ、かぜの症状を改善する。



活動の様子①実習の様子



活動の様子②講義の様子



活動の様子③ 歓談・見学



歓談の様子



GH本部前で



被災地見学の様子

陸前高田・気仙沼被災地見学



被災したマンション
4階と5階で被害の違いがある



奇跡の一本松
現在は保存処理されている。



震災遺構として残される
高田松原の道の駅



山から土を運び、
土地の高さを4~5mかさ
上げしている様子

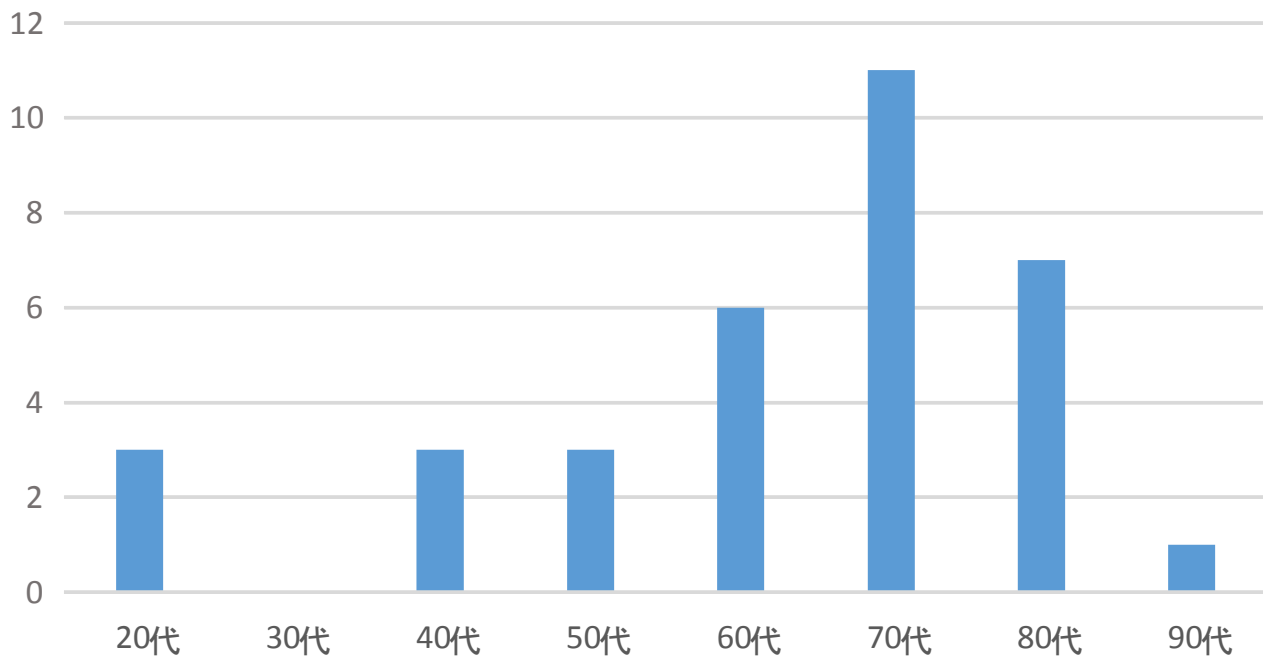
アンケート集計結果

参加者

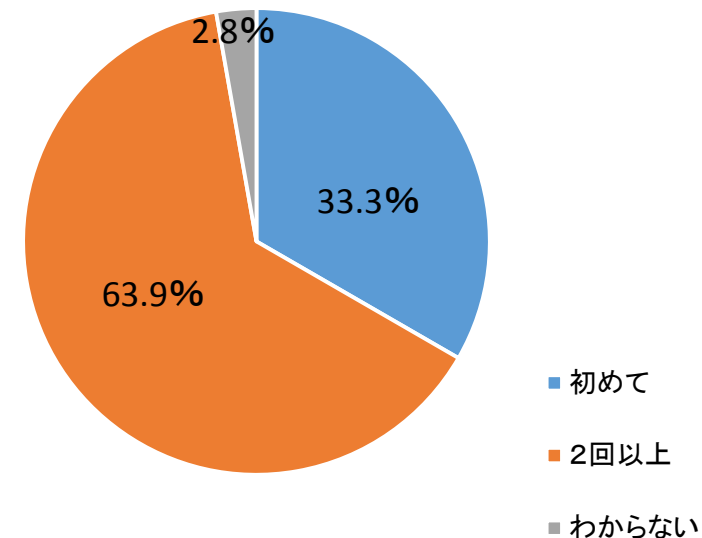
7月28日(月)	10名	(男性0名 女性10名)	
7月29日(火)	19名	(男性6名 女性13名)	
7月30日(水)	7名	(男性0名 女性7名)	合計36名

年齢分布

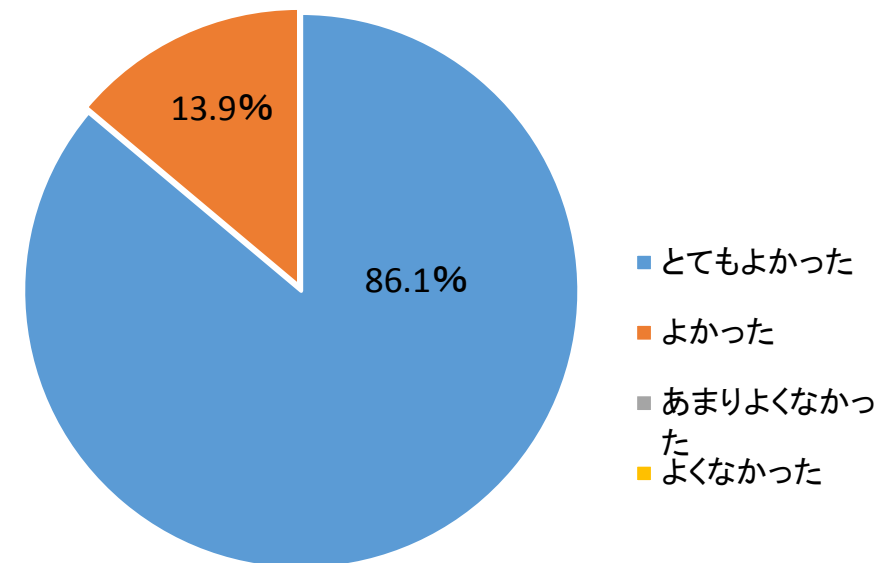
(人数)



参加回数



参加した感想



今回の活動を振り返って

- 実際に仮設住宅を訪問することで被災者の方々の思いを直接知ることができた。
- 3年という月日が経過しているにもかかわらず被災地には津波の爪痕が生々しく残されており、甚大な被害があったことを肌で感じる事ができた。
- 一方復興に向け、工事が着々と進められている現場も見学することができた。
- 歓談をする中で生活の中の栄養に関する質問が出た。学生にとって良い経験になった。
- 最近では仮設住宅へのボランティア訪問が少なくなっているが、住民の方々はボランティアを楽しみにしているようであった。

今後の課題

- 参加が2回目以上の方が多くを占める事が分かった。
毎回ためになり、かつ楽しんでいただける工夫が必要であると思われる。
- 全体的に女性の高齢者が多く、男性の参加者が少ないように感じた。幅広い年齢の方に参加して頂きたい場合はそれに合った内容を考える必要があると思われる。
- 京都女子大学食物栄養学科の先生方や院生が取り組んでいる研究・学科紹介などを参加者に見せながら次回以降の希望を伺った方が、意見を言いやすいようである。