

## 沿岸地域における特別講演会

・・・ご当地の食材を活かした料理と特産品創りのヒント・・・

講師 下田 田美子 先生

世界の食料、日本の食料、輸入食品と安全性、食品の流通、加工、栽培  
新しい素材に適した料理など、数えきれない食に関する分野の広さと変化、人間の体への複雑な影響力(震災とストレスの関係等)を考えると、  
「命＝食」「食育」の重要性を改めて感じ、今回、沿岸地域での講演を  
快諾していただき、当地の食材の素晴らしさを再認識してもらうとともに、  
復興につながるメニュー開発など、皆さんとともに料理を楽しみながら  
学びあおうという企画です。



日時 平成24年10月13日 (土曜日)

午前10時から午後3時までの予定

午前・・・ご当地食材を用いた料理を、  
講義を交えながら楽しく調理

お昼・・・試食・品評

午後・・・地域の特産品造りを考える



会場 大槌町 エールサポートセンター

季節の食材を用いた健康維持のための料理

捨てられている食材の有効利用

見栄え、加工の手間だけの問題で見捨てられている食材を用いたお惣菜や  
地域の特産品創りのヒントを皆さんと模索していきたいと思います。

鮭の白子・・・一般消費者からは見捨てられている感のある、オス鮭ですが  
味はオス鮭が上回り、その白子は優れた栄養素の塊なのです。  
その鮭を使った特産品創りに挑戦するのも一考の価値があり。



真崎ワカメ・・・年間4tもの屑ワカメ(見栄え、茎部分など)が、産業廃棄物として  
処分(有料)されている現状で、これを活かした惣菜・調理法など、ご当地だけが  
生み出せる特産品創出のチャンスとなりえます。



持ち物 当日は各自でエプロン、頭巾・タオルなどを用意してください。

貴重な、お話も聞けますから、メモと筆記具もお忘れなく。



企画 かわいキャンプ ボランティア 田澤 隆

協力 医療法人「あかね会」

大槌町社会福祉協議会ボランティアセンター

盛岡市社会福祉協議会 かわいキャンプ

# 講師のプロフィール

講師 下田 田美子

岩手食生活研究会主宰

食生活コンサルタント

- ☆ 専門 食生活全般(講演・講義・料理・メニュー開発など)  
発達心理、育児学、食育
- ☆ 職歴 病院給食、高等学校食物科、岩手大学、岩手県立衛生学院等の非常勤講師などを経て岩手食生活研究会を主宰。県内外の各種団体の講師。
- ☆ 海外 ブラジルを中心に南米・メキシコ・中国・アメリカ・カナダ・イギリス・フランス・スペイン・チェコ・オーストリア・イタリア・スイス・デンマーク・ノルウェー・スウェーデンなど十数回にわたって各地を訪れ、世界の中の日本の食についての重要性を再確認。  
更に四季それぞれに4回ドイツを訪問、そして2000年の夏5回目のドイツ暮らしを体験、その後韓国の食文化や、2002年春のフランス地中海型食文化を体験、同年秋、スローフードの本場イタリアを訪問。2003年南アフリカ訪問など世界の食事情の見識を広範囲に習得。  
2006年8月中国大連市にて講演、岩手の食材と健康、食べ方の提案を含めたセミナーで講師を務め大絶賛を得る。
- ☆ 著書 知られざるレバーの力  
鶏料理100選  
食品と科学(共著)  
赤ちゃんから幼児の食事「初めてのいただきます」  
21世紀の健康科学(共著)
- ☆ 所属 日本栄養食糧学会  
日本小児保健学会  
若さの栄養学会  
日本栄養士会
- ☆ 経歴 岩手県食の安全安心委員会委員  
岩手県食育専門委員  
岩手県雑穀研究会委員  
岩手県水産審議会委員・・・・・・などを経て  
現在は、盛岡市特産品ブランド認証委員会委員
- ☆ 受賞 昭和41年 4月 婦人の能力を生かすためのテーマで労働省・NHKの論文入選  
岩手県代表として全国婦人全国婦人会議出席  
平成 5年 10月 栄養改善事業の発展向上の功績により厚生大臣表彰  
平成22年 10月 佐伯矩(世界初の栄養学創始者)特別功労賞受賞  
平成24年 2月 若生賞(若生宏 岩手医科大学名誉教授)受賞  
岩手県内で小児保健活動に尽力により受賞

## ◎鮭の白子に含まれる核酸とプロタミンの関係



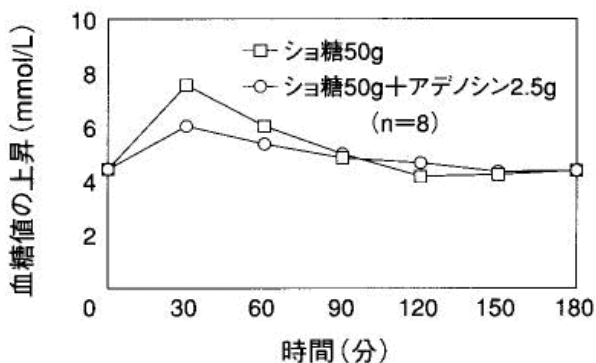
### 1. 核酸は食後の血糖値の急激な上昇とインスリンの過剰分泌を抑える

まとめ食い、早食いは肥満の大敵ですが、その理由は血糖値の急激な上昇、インスリンの過剰分泌によります。インスリンの過剰分泌は糖尿病の原因にもなりますので注意が必要です。核酸が食品中の糖の吸収を抑制し、血糖値の急激な上昇とインスリンの過剰分泌を抑えることを発見したのは酪農学園大学の塩見先生らのグループです。その研究で明らかになった結果を図に示します。

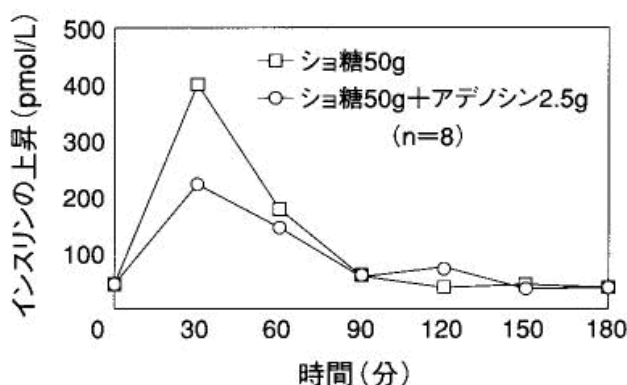


シヨ糖を食べさせた場合と、糖に核酸成分のアデノシンを添加して食べさせた場合で、血糖値(血漿グルコース)の上昇とインスリンの過剰分泌に大きな違いがあります。

【図2】 アデノシンは血糖値の急激な上昇を抑制



【図3】 アデノシンはインスリンの過剰分泌を抑制



### 2. 核酸にはインスリン様作用がある

このことをはじめに発表したのはアメリカのドール博士で、1959年のことです。核酸成分のAMPやアデノシンにそういった効果があることが、その後の研究で明らかにされています。インスリンが十分にある時は核酸のこの効果はあまり大きく認められませんが、少ない時、この効果は顕著に現れます。核酸は、肥満のみならず糖尿病の改善にも有効なのです。

### 3. プロタミンは脂肪の吸収を抑える

プロタミンは膵リパーゼの働きを抑えるため、摂取した脂肪の腸からの吸収を抑えます。また、膵コレステロールエステラーゼの働きを抑えるため、エステル型コレステロールの吸収も抑えます。以上は、前愛媛大学 奥田先生らの研究結果ですが、血液中の脂肪が急激に増えると血液中のカイロクロンが急激に増え、肥満と動脈硬化の原因になりますので、プロタミンは肥満防止のみならず、循環器系に問題がある方にもお勧めです。

### 4. プロタミンは脂肪分解を促進する

プロタミンの主要構成アミノ酸であるアルギニンやリジンなどの塩基性アミノ酸は、睡眠時、成長ホルモンの分泌を促進し、脂肪を分解する効果があります。以上、鮭白子に豊富に含まれる核酸とプロタミンの作用について触れてきましたが、ほかにも核酸は腸の機能を高めてくれます。





A bright, clean dining room with several wooden tables and chairs. Large windows with light-colored curtains allow natural light in. A service counter and storage area are visible in the background.



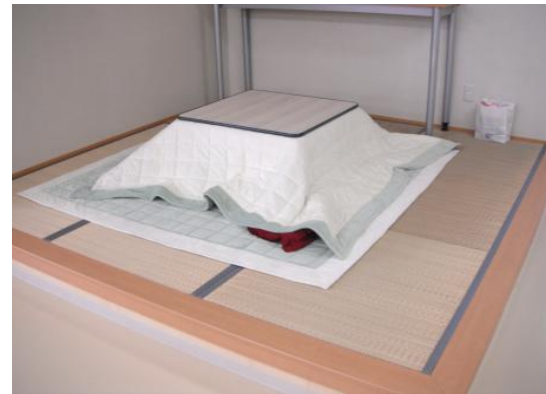
# 大槌町 特別講演会会場 配置図 『エールサポートセンター（三枚堂地区）』

平成24年10月13日

午前10時～午後3時(予定)

※かわいキャンプより ボランティア4名配置

ホール内部(厨房方向)



和室コーナー



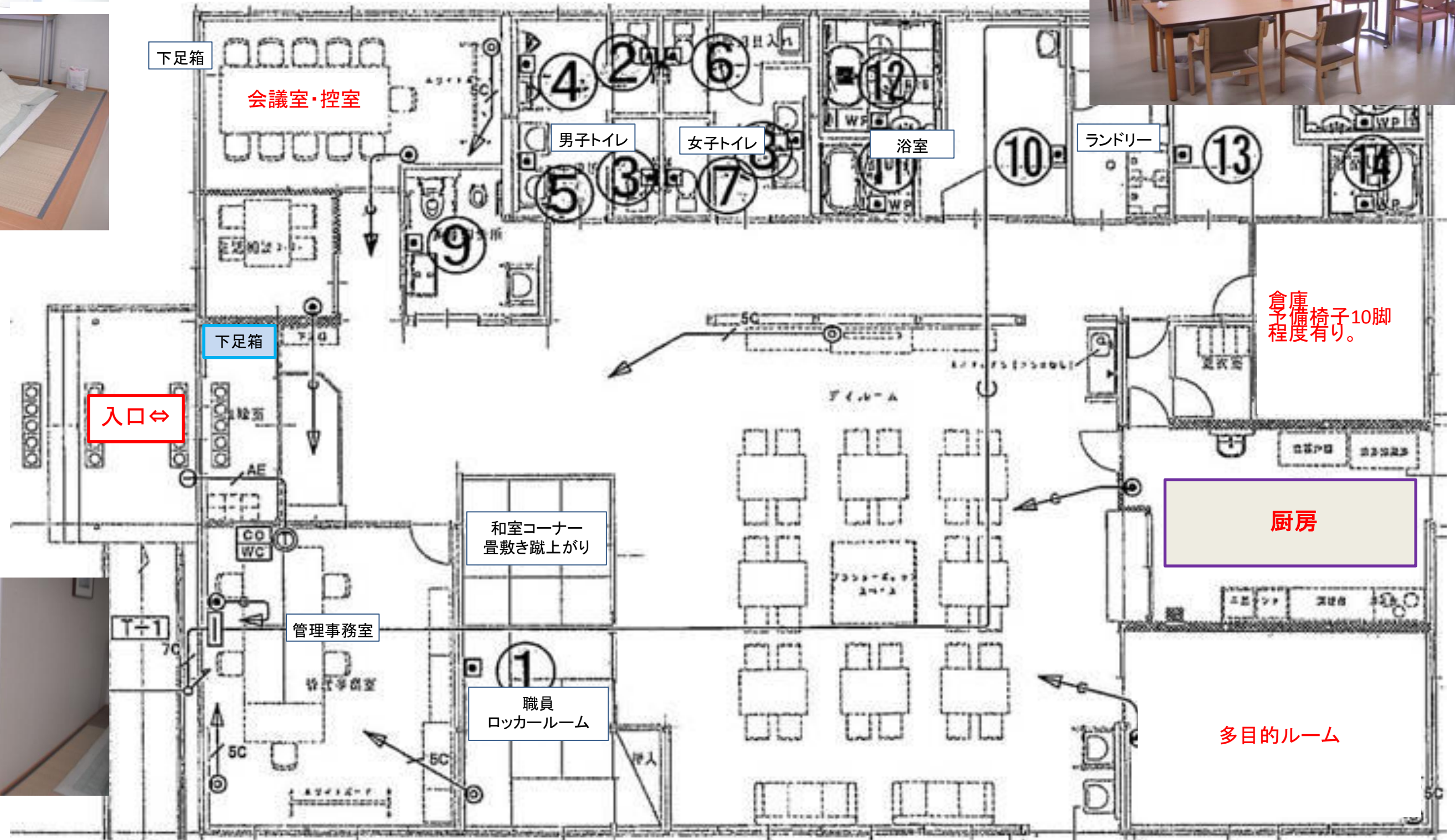
静養コーナー

管理 医療法人『あかね会』：0193-41-1200

『エールサポートセンター』：0193-41-2006

出入り口(三枚スライドドア)

車いす用スロープあり





## エールサポートセンター厨房内部



プロパンガスコンロ 3基  
 電子レンジ 2台  
 炊飯ジャー5升炊  
 電気ポット 2台  
 鍋、ヤカン、フライパン、中華鍋  
 40～50cmクラス2～3台あり  
 食洗機 1台 殺菌器 1台  
 食器類30～40セット  
 冷蔵庫  
 調味料 種類は少なめ  
 醤油・味噌・みりんは持参のほうが  
 包丁、まな板は別保管



## 洗い場 3か所

アルコール消毒液、マスク、ゴミ袋などはサポートセンターで用意してくれます。

エプロン、頭巾は参加者持参で連絡済み。

片栗粉、小麦粉、塩、砂糖、醤油、味噌、味醂、酒は「かわいキャンプ」ストックを手配。