

ふれあい会(糖尿病教室)の活動内容

栄養科



今回はふれあい会(糖尿病教室)での調理実習・活動についてご紹介したいと思います。

平成20年度の調理実習の献立や活動をご紹介します。



5月

『エネルギー計算された弁当』

例:京風炊き合わせ (245kcal、塩分2.3g)

京風炊き合わせ(卵包み蒸し、つみれ、野菜の煮物)、豚肉ときのこのピリ辛炒め、野菜とハムのカレー風味、ひじき煮

※数種類あるエネルギー計算された弁当の中から、好きな弁当を参加者の方に選んでいただきました。主食はおにぎりを作り民家村までウォーキングしました。また、昨年好評だった『本日の弁当』『市販の幕の内弁当』の中身の比較を行いました。自分たちでおかずや野菜の仲間分類し、幕の内弁当はご飯やおかず(特に揚げ物)が多い反面、野菜が少なく、エネルギー計算された弁当との違いを目で見て実感しました。

7月

『低エネルギーのフレンチフルコースお食事会』～シェ・ホンダにて～

- ◎帆立貝柱とズッキーニのカルパッチョ仕立て、香草風味
- ◎田舎風、野菜のコンソメスープ
- ◎的鯛のワイン蒸し、山葵風味の海藻ソース
- ◎若鶏胸肉の軽いカレー風味の茸ソース、サフランライス添え
- ◎わんこ風茶蕎麦の繊切り野菜サラダ添え
- ◎フレッシュフルーツのヨーグルトスープ仕立て
- ◎カフェ(コーヒー)

※糖尿病の『食事は物足りない、味が薄そう』と思われがちですが、そのマイナスイメージをなくそうと、企画しました。油やバターは使わずに作っていただいたのですが、シェフの腕にかかればどの料理も美味しく、糖尿病であっても楽しく食事が出来るんだ、ということを知っていただけたかと思います。また、いつもの調理実習とは一味違った素敵な空間で、会話を楽しみながら食事をする事ができました。

3月

『バイキング』～熊本の郷土料理～

- ◎主食…ご飯・雑穀ご飯
- ◎主菜…団子汁・馬刺し・タラのホイル蒸し
- ◎副菜…ひじきの煮物・切干大根の煮物・おからサラダ
- ◎デザート…果物盛り合わせ
- ◎野菜サラダ

※毎年恒例のバイキングです。昨年度は郷土料理をテーマにし、いくつかの主菜や副菜の中から自分で、好きな物を選んでいただきます。頭を悩ませながらも、エネルギー(カロリー)やバランスを一生懸命考えて選ばれていました。

ふれあい会では、健康に興味のある方々に参加をいただき、毎回和やかな雰囲気で行っています。7月のフレンチフルコースの食事会は初めての試みでしたが、たくさんの方に参加していただき、大好評で終わることができました。随時、ゲームやクイズを取り入れており、参加者の方々からも『作った弁当と市販の弁当を目で見ながら比較したのは分かりやすかった』『糖尿病の食事だと食べられる量は少ないと思っていたが、バイキングでの食事は満足できる量だった』などの嬉しい声をいただいております。

また、ふれあい会のなかでも個別に栄養や食事のご相談をお受けしております。健康に興味のある方、料理が好きな方等、今年度もたくさんの方々の参加をお待ちしております。

『地球の温暖化について』



熊本県地球温暖化防止活動推進員
平 晋一郎

地球の温度がだんだん上昇しつづけると言われています。地球温暖化によって将来いろいろな被害が出てくるのではないかと世界中が心配しているこの頃です。ところでいったい地球表面の温度はどのようにして決まるのかと考えてみたいと思います。

惑星の表面温度を決める主な因子は三つあります。①太陽からの距離②惑星表面の反射能③温室効果ガスの量です。

地球をはじめ太陽系の惑星は太陽エネルギーによって加熱されます。太陽からの熱量は太陽からの距離の二乗に反比例します。それで太陽からの距離が遠いほどその惑星の受けるエネルギーの量は少なくなります。すぐお隣の金星は太陽からの距離(二億八千キロメートル)が近いので地球より多くのエネルギーを受けます。地球から太陽間の距離は一億五千万キロメートルですが、地球の外側を回っている火星は太陽からの距離(二億二千八百キロメートル)が遠いので受けるエネルギー量は少なくなります。また惑星の表面の状態によって反射能が違うのでエ

ネルギー吸収の割合が変わります。月は大気がないので七%しかないけれども、熱い大気に覆われた金星は七八%、地球は三十%、火星は十六%となっています。反射能が大きければそれだけエネルギーの吸収量は少なくなります。

太陽からのエネルギーによって加熱されるだけでは地球(他の惑星と同じ)はどんどん熱くなるばかりですので、それと同じ量のエネルギーを赤外線形で宇宙空間へ放出してバランスを保っています。太陽から受け取るエネルギーの量と地球から放出するエネルギーの量が釣り合っている状態にある温度を「放射平衡温度」といいます。

地球には太陽に垂直で、一平方センチメートルあたり一分間に二カロリーの太陽放射が届いています。これを太陽定数と言います。地上で測定できますが、現在は人工衛星から正確に測定することが出来ます。太陽定数から地球全体が受けるエネルギーの量と反射能で地球が受け取るエネルギー量は計算できます。

一方地球から放出される赤外線の量はシュテ

ファンボルツマンの法則にあてはめると、求める地球の温度を仮に $T(K)$ (絶対温度)として、未知数 T を含んだエネルギー量が出てきます。前に求めた太陽放射エネルギーと地球放射の赤外線エネルギーの量は等しいはずですからイコールでつないで方程式を解けば $T(K)$ は255が得られます。これは絶対温度ですので摂氏温度に直せばマイナス18℃になります。実際測定されている地球の平均気温は15℃ですので放射平衡温度より33℃高いわけです。この差はどうして生じるかと言うと実は大気の「温室効果」のためなのです。

