

# 種から食卓へ

ベトナムの自然と人々の暮らしを守るために。  
seed-to-table.org

特定非営利活動法人

Seed to Table ~ひと・しぜん・くらしつながる~



「食べる」「暮らす」にまじめなあなたへ発信する情報紙

# 食と生活ジャーナル

Dietary Life Journal

2014  
9.16  
Tue.

www.svokutoseikatu.jp

■発行所/有限会社びゅうらいふ・食と生活ジャーナル編集部 〒116-0001 東京都荒川区町屋3-2-1 ライオンズプラザ町屋115 ■販売/(株)日流プランニング  
■企画・編集/健康情報ビジネス出版株式会社・健康ジャーナル編集部 ■2014年8月19日号 通巻5号 ■問/TEL.03-5855-1190 FAX.03-5855-0251

身近な「食・リテラシー」を身につける

「食アド情報交流会2014」開催報告

# 現場で活かされる「食アド」の魅力

FLAネットワーク協会



食アド情報交流会 2014 会場。さまざまな形で「食」に関わる参加者が参集する会員向けイベント。(東京都新宿区)



一般社団法人 FLAネットワーク協会  
竹内 弘光 会長

栄養学から食の流通にいたるまで、幅広いカリキュラムで「食と生活」についての知識を身につけられる資格試験「食生活アドバイザー」検定。主催の一般社団法人FLAネットワーク協会(事務局東京都新宿区・竹内弘光会長・☎03-3371-3550)では、毎年恒例となった交流会「第6回・食アド情報交流会2014」を8月23日に開催した。毎年夏に開催されるのが恒例となった本交流会は、食生活アドバイザー資格を有する会員向けに無料で提供されているもの。今年で6回目を数えるが、2009年の第1回から毎年参加している会員もおり、回を重ねるごとにお互いが顔なじみとなった参加者も増え、文字通り会員間の交流も充実しつつある。



一岡 信吾さん(長野県)  
「平飼い鶏舎」での養鶏に熱く取り組む一岡さん。鶏に掛ける思いとこだわりは感動的。



橋本 陽子さん(千葉県)  
「歳を重ねるごとに学びが増えます」といつも謙虚な橋本さんは最近、男性向け料理教室を展開中。



田村 樹里さん(東京都)  
「姿勢」と食生活の意外な重要性を解く。「姿勢調整の奥深さを多くの方に伝えたいです」と田村さん。

野見、橋本陽子さん(千葉県)、田村樹里さん(東京都)の、3名の参加会員が登壇し、それぞれの日常生活における「食生活アドバイザー」

としての取り組みや考え方を発表しました。「食生活アドバイザーの皆様は、食と生活を通じて、公私ともに様々な取り組みをされていますので、それぞれの体験をお話いただくことは、それだけで充実したコンテンツとなります。今回は「養鶏」に情熱を注がれている一岡信吾さん、市政との連携で料理教室を展開されている橋本陽子さん、姿勢調整の専門店で食と健康についてのアドバイザーを務めている田村樹里さんにご登壇いただき、その活躍談を現場ごとに食アド資格を

ご活用いただけており、嬉しく思います」(竹内会長)  
また、ワンポイント情報では、同協会の定期会報誌「食アドPRESENSE」編集部から、最新の取材情報のレポートも。

今回は会の主題として「和食」について考えるというテーマが設けられていた。交流会後半では、6つに分けられた各グループで話し合われたそれぞれの「和食」についての考え方が、選出された各代表者1名により発表された。  
「お互いをよく知らない中で話し合われていますが、最後にはよくまとめたいただいています。これはやはり、参加者の皆様それぞれが『食』に対して高い目的意識を持っているからなのだろうと思います」(竹内会長)  
次回の催し物は11月に大阪、福岡で開催される「食アド勉強会」がある。

## 北海道放牧酪農家の三ツ星牛乳

北海道で「放牧飼育」された牛からしぼった生乳で作った牛乳。

6月から9月の期間に、牧草が豊かな環境で放牧され、十分な運動と日光浴、定期的な健康管理を施されるなど、こだわり飼育で育った牛の生乳は、やはりひと味違うだろう。

また、製造工程にも強い思いが込められており、10度以下に保たれた室内で各工程の製造設備や容器の衛生管理を徹底。さらに「包材」を厚くすることで輸送中の衝撃から中身の牛乳を守るなど、こだわりぬいた形での製品化となった。



【本社】東京都品川区 【価格】257円(税別)  
【発売日】8月26日 【問】0120-07-3963

ローソン

こだわりの放牧飼育で搾られたミルク

www.lawson.co.jp

# 食を真剣に考えるひとのための資格

www.flanet.jp

## 食生活アドバイザー®の活躍のフィールドはとっても広い

- 生産、流通、販売などの現場で
- 医療・福祉などの現場で
- 飲食の現場で
- 学校、家庭などで



### ■食生活アドバイザー®資格検定基本情報■

■受験資格:  
制限はありません。食と生活について包括的な学習がしたい方なら誰でも受けることができます。  
※団体受験制度もあります。

■次回受験申込受付期限: 2014年10月15日(水)

■受験料(各税込):  
\*3級\*4,700円  
\*2級\*7,300円  
\*3級・2級併願\*12,000円

次回の検定日は

**2014年11月23日(日)です**

食生活アドバイザー

検索

月曜日～金曜日 AM9:00～PM5:00(土・日・祝日除く)  
フリーダイヤル 0120-86-3593 TEL.03-3371-3593



一般社団法人

FLAネットワーク協会 (Food & Lifestyle Adviser)

食生活アドバイザー®検定事務局



食プロフェッショナル

アイデア満載

もっと自然ごはん

9月のレシピ

vol.05

～厚揚げの西京漬け～



**【材料】1人分**  
 厚揚げ 1パック  
 ネギ 1本  
 生姜 千切り少々  
 甘酒調味液 甘酒\*(1C、醤油50cc)

**【作り方】**  
 ①ネギは食べやすい長さに、厚揚げは約2cmに切る。②厚揚げは熱湯をかけて、油抜きをする。③甘酒と醤油をあわせた甘酒調味液に、「②」を漬け込む。④一晩おいたら、裏返して、さらに1日おく。⑤フライパンに油をひいて、「④」とネギを色よく焼く。少し焦げ目ができるとおいしいカリッと焼くと良い。⑥皿に「⑤」を盛り付けて、生姜千切りをあしらう。※時間がないときは、焼いた厚揚げに甘酒調味液をかけるだけでも美味しい。

\*炊飯器で作る麹甘酒の【材料】と【作り方】

**【材料】**  
 米 1合  
 米麹 200g  
 水 1C

**【作り方】**  
 ①米麹は固まりを手でほぐしておく。②米はいつもより多めの水加減(2C)にして炊飯器で炊く。③炊き上がった後、そのまま水を注いでひと混ぜして、麹を加えて混ぜる。④炊飯器を保温にした状態でフタを開けて、布巾をかぶせる。5時間くらいで出来上がる。容器に移しかえて冷蔵庫で保存する。

～大麦サラダ～



**【材料】2人分**  
 大麦 1/2C  
 ニンジン 1/2本  
 キュウリ 1本  
 タマネギ 小1/2個

**【作り方】**  
 ①ニンジンは5ミリ角に切る。②たっぷりの湯を沸かし、大麦とニンジンを入れる。再度、沸騰してきたら弱火で約5分、火を止めて約5分おき、ザルにあげる。③タマネギ、キュウリは大麦の大きさに切る。④ドレッシング(\*)であえて、いただく。

\*ドレッシングの【材料】と【作り方】

**【材料】**  
 オリーブオイル 60g  
 酢 30g  
 塩 小さじ1  
 ケイパー 小さじ2  
 オレガノ 適量

**【作り方】**  
 ①ケイパー(水煮、塩漬けどちらでも可)はみじん切りにする。②そのほかの材料とともに小さめのビンなどに全部入れて、よく振る。③ドレッシングの空き瓶など取っておくと便利。

あちこちで販売されている甘酒は砂糖の代わりに使えます。甘酒でアイスクリームを作ったり、料理の甘みに利用したり、便利な甘みです。甘酒には主成分のブドウ糖のほか、ビタミンB1、B2、B6、アミノ酸など、いわゆる栄養剤としての点滴とほぼ同じ内容が含まれています。「飲む点滴」と言われるほど栄養満点!昔は体力回復に効果的な夏の栄養ドリンクとして親しまれてきました。

私も甘酒は大好き。今は炊飯器で気軽に作っていますが、以前はお寺参りの方々に出すのに木の樽で甘酒を作っていました。甘酒を小分けにして冷凍しておくで大変重宝します。バナナなどのフルーツやクッキーと一緒にフードプロセッサにかけて凍らせて即席アイスに、豆乳を足してスムージーにと、夏はとくに定番が多いです。



望月美幸 (もちづきみこう)

神奈川県生まれ。山梨県韮崎市在住。娘のアトピー治療法を調べるうちに自然療法に出会い、天然酵母パンを学ぶ。1997年に山梨県明野町にてパン屋「アリコヴェール」を開業。国産小麦と天然酵母を使ったバラエティ豊かなパンは、遠方からも人々が訪れるほど人気。2007年に出家。2012年4月、僧侶としての修行のため休業。現在は、僧侶の活動のかたわらチャリティパン屋を定期的開催。ビーガンを取り入れた新しい精進料理を目指している。

写真: 中村節子/スタイリング: 須藤訓行、山崎めぐみ  
 構成: 則竹知子

Dietary Life Journal

食と生活ジャーナル  
 Dietary Life Journal

●新商品ウオッチング●

～充実した食生活に真剣なアイテムを探せ!～

象印マホービン

煮物、煮込みならおまかせの「圧力IHなべ」

圧力IHなべ [EL-MA30型]

「煮物」や「煮込み料理」が自宅で手軽に調理できる「圧力IHなべ」。炊飯ジャーの開発で培った象印独自の圧力構造を採用。煮物や煮込み料理は「煮崩れ」を防ぎながら、しっかりと具材に味を染み込ませることができる。あわせて、煮豆や発酵食品、白米といったバラエティに富んだメニューにも挑戦できる多彩な性能も嬉しい。「炊飯ジャーのように簡単にふたを開け閉めできる」「調理中つきっきりでいる必要もない」「火を使わずに圧力とIHの力で調理する、新しいカテゴリーの電気調理器具」など永年のユーザーの声を少しずつ形に変えてきた同社の思いのこもった新商品のひとつ。



www.zojirushi.co.jp

【本社】大阪市北区【価格】50,000円(希小価/税別)  
 【発売日】10月1日【問】0570-011874

タイガー魔法瓶

自宅で簡単にお手製スープを

IH スーププロセッサ

自宅で手軽に、本格的なスープの調理と温めができる。「外食スープ産業市場」が増加傾向にあるなど、食材として使われている野菜などから、普段はなかなかとりづらい栄養素を簡単に、また美味しくとれることで、特に女性層から熱い支持を受けているという「スープ」。自宅でも手軽に作りた、飲みたいというユーザーの要望に応えた。

「IH スーププロセッサ」は、さらにフードプロセッサとしての機能も搭載しており、その活躍の場は広い。



www.tiger.jp

【本社】大阪府門真市【価格】オープン価格  
 【発売日】9月21日【問】0570-011101

食生活にまじめなあなたへ

食と生活ジャーナル

Dietary Life Journal

www.syokutoseikatsu.jp

無料購読募集中

QRコードから直接登録できます。

