

平成 28 年度 城西健康市民大学

もろやま華うどん教室

— 5分でできるうどん作り —

本日のスケジュール

9:30～ 実習について

フレイル(虚弱)についてミニ講義

9:45～ 調理実習開始

11:30～ 楽しい試食

12:30～ 後片付け

平成 28 年 8 月 24 日

実習場所:16号館 調理実習講義室・実習室



氏名 _____

楽しく実習をするために

- ① 食品のアレルギー等がある人・体調の悪い人は初めに申し出てください。
- ② 鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ③ ごみの分別に協力してください。
- ④ トイレはエプロンをはずして自分の靴に履き替えて行ってください。
- ⑤ 食器類を使用する場合は、お盆で別室の食器保管庫から運び、水洗い後使用してください。
- ⑥ 白タオルは台ふきんとして、黄色いタオルは洗った食器や調理器具を拭く時に使用してください。
- ⑦ 衛生管理に十分注意してください。

もろやま華うどん

《材料(1人前)》

- ・中力粉 80g
- ・水 40g
- ・打ち粉 適量
(薄力粉でも OK)



<はかる>

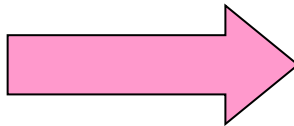
- ①小麦粉 80gを量る
- ②水 40gを量る

<まぜる>

- ③水を高くから渦を描くように注ぐ
- ④割り箸の頭で8時から2時の方向に30回掻き上げる
- ⑤箸で側面を左右にはらう10周回4セット
- ⑥片手でボウルを持って大きく10回ゆする

<まとめる>

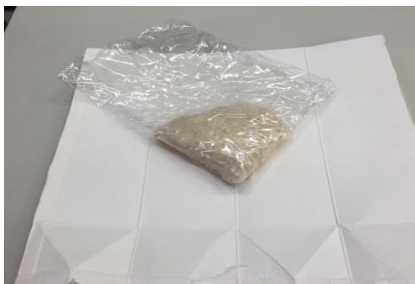
- ⑦ ポリ袋の中央に生地を落とし
上からもう1枚ポリ袋をかけ7回押圧して**円形**にする



- ⑧上のポリ袋を外してポリ袋ごと半分に折り
7回押圧して**半円形**にする



- ⑧ ポリ袋を開いて再度ポリ袋ごと半分に折り
扇形にして中左右に押圧する

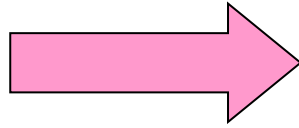


- ⑩生地 2方を折り返して正方形に整え
表裏に打ち粉をたっぷり振り、ポリ袋枚に挟む



<のばす>

⑪延べ棒を両手でつかみ、中央から前方、後方へと1cm間隔で押し付ける(湯たんぽ)



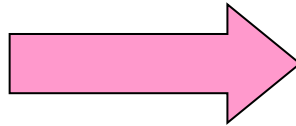
⑫90° 回転してもう一度(メロンパン)



⑬延べ棒で中央から前方、後方へと転圧し、90° 回転させてもう一度(コロコロしない)

<きる>

⑭上下のポリ袋を外し、生地を半分にたたみ
生地を右端から包丁で押し切る



⑮生地を牛乳パック上でローリング
牛乳パックにのせ打ち粉をまぶし終了



<ゆでる>

⑯たっぷりのお湯を十分沸騰させる

⑰3~4分ゆでる(絶対にかきまぜない)

⑱流水を注ぎ粗熱を取り、氷水でしめる(絶対にもまない)

⑲盛り付けて完成！！

釜揚げでもおいしいですよ！

<保存方法>

※冷蔵庫(4℃以下)での賞味期限は、2日間ほどです。

※ラップにそっと包み、生麺のまま冷凍すれば10日間ほどは美味しく保存できます。

ゆでる時は解凍せずに熱湯に入れ、沸騰してから3分間ほどゆでます。

ねらない ふまない ねかさない 食塩を使わない！

★もろやま華うどんの秘密★

もろやま華うどんは2004年、埼玉県毛呂山町の地域福祉推進の場で誕生しました。通常のうどん作りの工程に欠かせない「練る」という過程を一切せず、生地を「引っ張る」「引きずる」といったマイナスの圧力で小麦粉の中に一気に水が浸透し、生地にしていきます。こうして作られた超多加水麺の生地はコシ・コク・甘み・香りの小麦本来の味わいを最大に溢れさせます。

★もろやま華うどんに合うおかず★

かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃにはβ-カロテン(ビタミンA)・ビタミンE・ビタミンCが豊富に含まれています。この3つの栄養素はビタミンACE(エース)と呼ばれ、体内で老化やがんの原因となる「活性酸素」を抑制する抗酸化作用が強いため美しく健康になるお手伝いをしてくれます。



材料 (1人分)

・かぼちゃ	100g	・みりん	大さじ 1/2
・鶏ひき肉	20g	・しょうゆ	小さじ 1
・砂糖	小さじ 1	・酒	大さじ 1/2
・だし汁	100ml	・水溶き片栗粉(適量)	

《かぼちゃ》

- ① 種はスプーンでくり抜いて一口サイズに切り、面取りをする
- ② 皮を上にして鍋に入れ、だし汁・酒を入れて落とし蓋をして煮る (沸騰したら弱火に)
- ③ 竹串で確認をして、ささったら調味料を入れてもう一度煮る
- ④ お皿に人数分の盛り付けをする

《あんかけ》

- ⑤ 残った煮汁にひき肉を入れ、かき混ぜながら煮る
- ⑥ 火が通ったら片栗粉を入れてどろっとするまで煮る
- ⑦ ⑥をかぼちゃにかける。

(お好みで針しょうがを添える)

1人前の栄養価

・エネルギー	130kcal	・カルシウム	27mg
・たんぱく質	6.6g	・食物繊維	2.8g
・脂質	1.8g	・食塩相当量	1.0g
・炭水化物	19.0g		

今年のテーマは**フレイル**（虚弱）です！

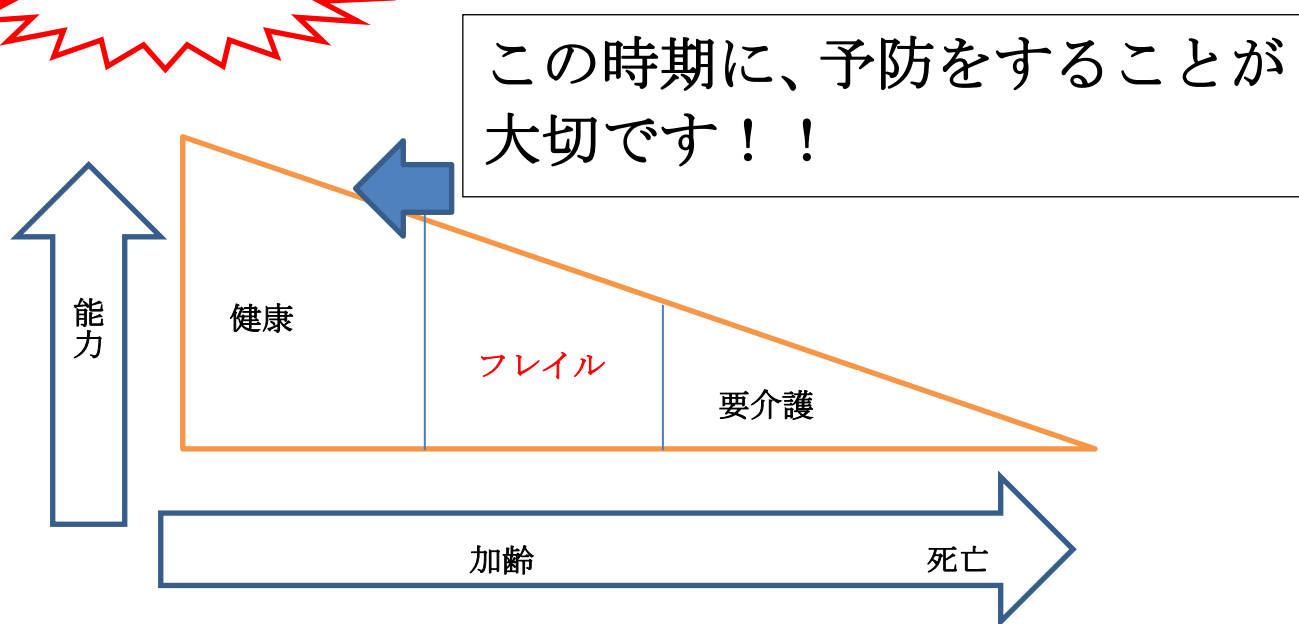
皆さんは「**フレイル**」という言葉をご存知ですか？

フレイルとは“虚弱” という意味を持ち、運動能力だけでなく心も含めた心身の衰えのことで、健常な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要な状態）の中間の状態のこと

日本老年医学会

多くの方は健常な状態から、**フレイル**の時期を経て要介護状態に至ります。

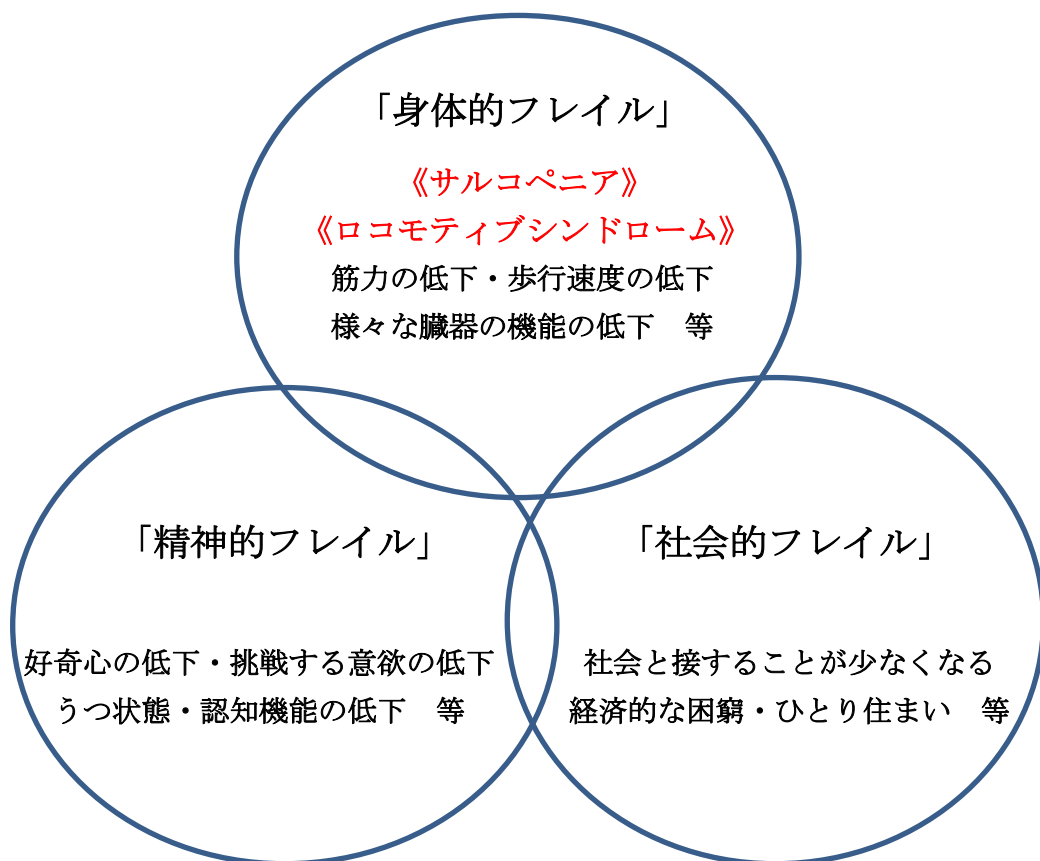
要介護に至る流れ



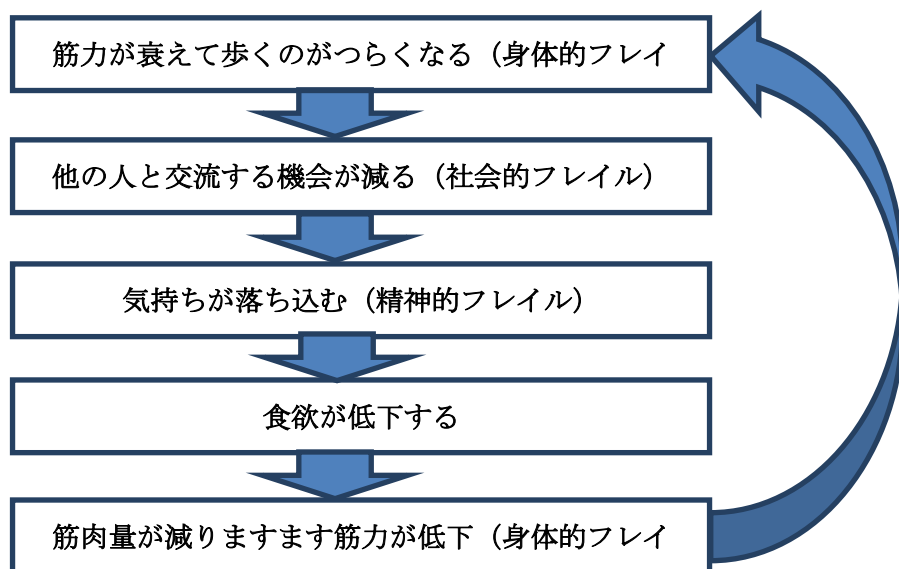
早期発見し、対応することで将来、寝たきりになるのを防ぎ、

健康寿命を延ばすことができます！

☆フレイル（虚弱）には3つの種類があります☆



これらは関連しています 例えば・・・



1つ始まると負の連鎖に・・・（後ほど予防法をご紹介します）

「身体的フレイル」と「サルコペニア」

「ロコモティブシンドローム」の関係

*ロコモティブシンドローム (通称:ロコモ) *

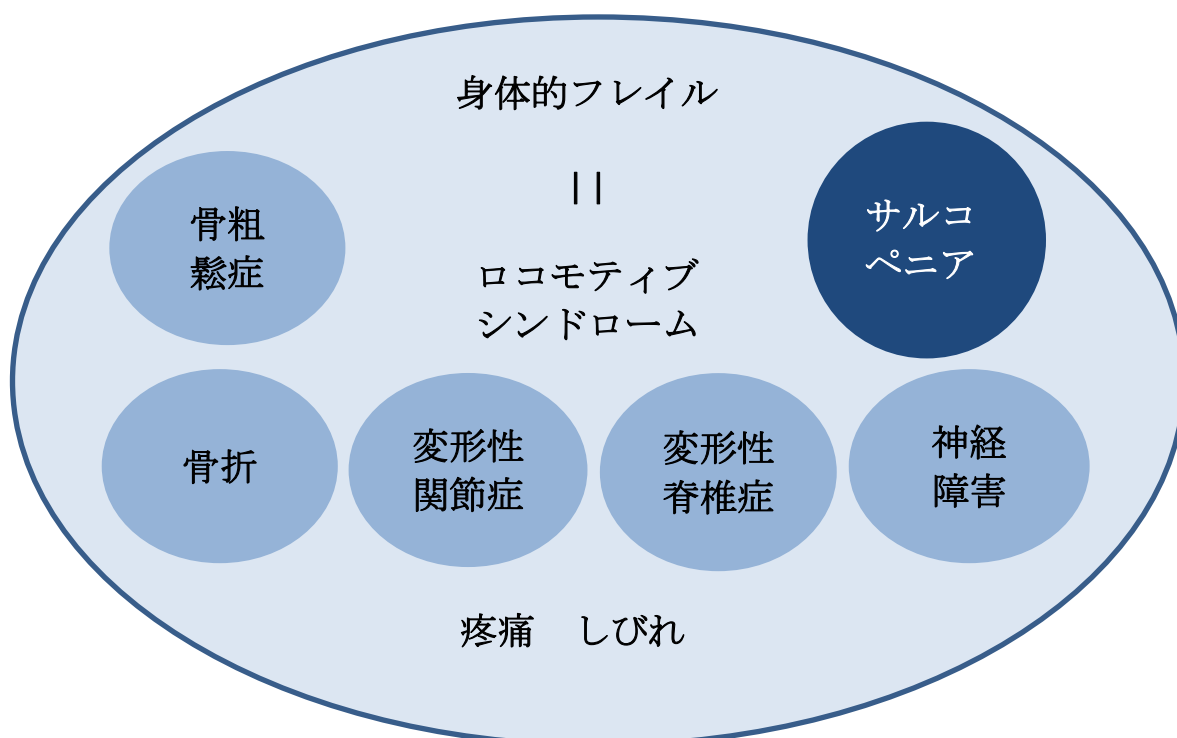
筋肉に限らず骨、筋肉、軟骨などの運動器基礎疾患によって
移動能力の病的低下をきたした病態

サルコペニア

筋肉減少で診断される筋肉限定の疾患

現在、身体的フレイルではサルコペニアを主要要因として移動能力の低下に至ると考えられています。しかし疼痛や関節機能が移動能力の低下に関連するとは考えられていませんでした。

一方でロコモでは疼痛や関節脊椎機能が主要要因として取り上げられています。そこで今後、高齢者の様々な身体的諸問題を考えるにあたり身体的フレイル=ロコモという理解が進むとされています。



次ページに介護予防の基本チェックリスト（厚生労働省作成）があります。

この結果でフレイルの簡易チェックができます。

ご自分の状況を確認してみましょう。

厚生労働省 フレイルチェックリスト

No.	質問項目	回 答 (いずれかに○を お付け下さい)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)(注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

結果はいかがでしたか？

この結果については次のような事が言われています

★基本チェックリストの総得点が8点以上ある場合は、
フレイルに該当する確率が高い

★生活機能全般(1～20)で7点以上だった場合は、10人に1人が、
10点以上だった場合6人に1人が、1年以内に要介護になった

★生活機能全般(1～20)で10点以上、運動器(6～10)で3点以上、
口腔機能(13～15)で2点以上、栄養状態(11～12)で2点以上、

この何らかに該当する場合は、該当しない人の3.8倍1年以内に要介護になりやすい

※フレイルの定義は国内外に多数あります。

手軽にチェックしたい方はこちら！！

簡単チェック法 (米国老年医学会)

- ① 体重減少 (日本人の体格だと、1年間で2～3kg減っていたら要注意)
- ② (最近、以前より) 疲れやすくなった
- ③ 筋力の低下 (握力の低下、例えば、買物で2リットのペットボトルなどを持つのが大変に)
- ④ 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった)
- ⑤ 身体の活動性の低下 (最近、趣味のサークルに出かけたりしなくなった)

3つ以上当てはまるとフレイルとみなします。

フレイルの予防方法

食事を用いた予防方法を紹介します

★食事★

毎食バランスよく食べることが重要ですが、特に意識して食べてもらいたい栄養素です。

① たんぱく質

たんぱく質はからだをつくる栄養素です。

筋肉・内臓・血液・毛・爪などを作ったり、ホルモンやヘモグロビン（血液の色素成分）のもとにもなっています。

一度にたくさん食べるのではなく、朝・昼・夕に同じくらいの配分で食べるのがポイントです！

そうすることでより活発に筋肉がつくられていきます。

動物性たんぱく質（肉・魚・卵など）だけではなく、植物性たんぱく質（大豆・大豆製品など）も積極的に摂取しましょう。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、肉より低カロリーですが良質なたんぱく質が含まれています。

たんぱく質の多い食品（1食あたりの目安量）

薄切り肉（2~3枚）・魚の切り身（1切れ）・卵（1個）・豆腐（1/2丁）

② カルシウム・ビタミンD

カルシウム・ビタミンDは骨折や転倒予防に関係する栄養素です。

カルシウムは骨や歯のもとになる成分です。

ビタミンDはカルシウムの吸収をたすけ、骨や歯へのカルシウムの沈着を促進します。

2つを同時に摂取するよう心がけましょう。

カルシウムの多い食品

牛乳・チーズ・ひじき・小魚

ビタミンDの多い食品

鮭・乾燥きくらげ・干しいたけ・あんこうの肝

ビタミンDは日光により体内でつくられるため日光浴もおすすめです！！

③ 魚油 (DHA・EPA)

体内でのたんぱく質合成をたすける栄養素です。
記憶力の増進や認知症予防効果もあります！
体内で合成されないので食品から摂取しましょう。

DHA・EPA の多い食品

まぐろ・ぶり・さば・さんま・あじ・鮭

さばやツナ、鮭の缶詰にも豊富に含まれています。

また缶詰の油にも多くの DHA・EPA が含まれています。

捨ててしまわずに油と共に調理するように工夫してみましょ

★DHA・EPA おすすめレシピ★

その① さば缶切り干し大根

通常

切り干し大根や油揚げに味がしみて美味しいです。魚の臭みや油っぽさは感じません！

また切り干し大根には生の大根に比べてカルシウムが 23 倍、鉄分が 49 倍、血圧を下げる働きのあるカリウムが 14 倍も含まれているため栄養もたっぷりです。



〈遠藤 希恵作〉

その② ツナと大根の煮物

通常の大根の煮物を作り、最後にツナ缶を油ごと投入します。
大根にツナの味がしみて美味しいです。



〈遠藤 希恵作〉

その③ さば缶パスタ（画像左）

さば缶（油ごと）と青菜（ほうれん草や小松菜など）を炒めて醤油で味をととのえ、ゆでたパスタを和えます。最後に海苔をトッピングします。



〈遠藤 希恵作〉

その④ さば缶味噌汁（画像右）

通常のみそ汁を作り最後にさば缶を油ごと投入します。とても相性がよく美味しいです。

※受診中、服薬中の方は必ず医師・管理栄養士にご相談の上実施してください。

編集後記

栄養教育学研究室4年の遠藤 希恵です。(山形県山形市出身)

本日の調理教室に参加いただきましてありがとうございました。

もろやま華うどんはいかがでしたでしょうか？

本研究室では毛呂山町役場主催の「もろやま華うどん研修」にて技術を習得し、今回の調理教室で皆さんに簡単に・美味しく召し上がっていただきたいと工夫してまいりました。是非、ご家庭でもチャレンジしてみてください！

本日提供した「だし」は本研究室のもう一つのテーマである「ハラール」に基づいたもので、かつおぶし・昆布の配合や調味料までとてもこだわったものです。

(※ハラール:イスラム教徒が食べることが許されている食材を使ったもの)

もろやま×ハラールという組み合わせは合うのだろうか？という不安を持ちつつ試行錯誤をして、最高のものを提供できたと思います。

また今回の第2テーマである「フレイル」は2014年5月に新しく提唱されたもので、これからますますメディア等で取り上げられると考えています。

皆様の頭の片隅に入れておいていただければ幸いです。

本実習書を最後まで読んでいただきありがとうございました。今回、本教室の担当が私一人ということで不安でしたが支えて下さった先生、先輩、後輩、ご参加いただいた皆様に心から感謝いたします。皆様がこれからも楽しく健康な生活を送る手助けとなりましたら幸いです。ありがとうございました。

