

[illegible]

■鼎談【知ってほしい。日本(滋賀)の栄養・食。一緒に考えよう。あなたに必要な栄養・食】

「栄養や食事」の大切さを知っていただくために、また、滋賀県の食文化に興味をもって今日のイベントを楽しんでいただくために、専門家からのレクチャーを聴いていただくことからスタートしました。

参加者の背景が、当事者(障害者本人と家族)、支援団体、教員、など様々であることから、すべての人が何らかの気づきやモチベーションを得られるように、鼎談内容を工夫しました。



中村丁次さん



久保厚子さん



澤谷久枝さん

◎すべての人が健康に、いのちを輝かせるために～誰ひとり取り残さない栄養・食事～

中村 丁次さん(公益社団法人日本栄養士会会長、

一般財団法人日本栄養実践科学戦略機構理事長)

※栄養の専門家の視点から、「障害のある人の栄養」の課題をレビューしていただきました。

◎だれもが主役であり、実践者であるために～やりたいこと、できることから一歩ずつ～

久保 厚子さん(障害者の文化芸術活動を推進する全国ネットワーク代表、

一般社団法人全国手をつなぐ育成会連合会顧問)

※障害のある人・ご家族のネットワーク化や課題解決を推進してきた立場と、当事者(障害者の保護者)の立場の両方の視点から、データもあわせて障害のある人の現状を共有していただき、さらに、当事者に向けて「栄養・食の実践者であろう」との提言・呼びかけがありました。

◎いのちを食して いのちを繋ぐ～O・I-SHIGA🍷 U・RE-SHIGA 滋賀の食文化 魅力発信

澤谷 久枝さん(公益社団法人滋賀県栄養士会会長)

※地元である滋賀県栄養士会の会長であり、障害者の就労移行支援事業にも取り組んでいる立場から、いのちをいただくことのありがたさ、地域の環境や文化に根差した食、農福連携といった、食べることの尊さ、魅力を発信していただきました。地元の代表的な食材も、歴史や自然風土など背景も合わせてご紹介くださいました。

コーディネーター

岡山慶子さん(株式会社朝日エル会長、一般財団法人日本栄養実践科学戦略機構評議員)

■紙芝居を通じた食育／紙芝居『食べ物ランドのお祭りだ！～たべもののほたらき』

紙芝居の主人公と一緒に、「からだと元気をつくる食べ物の大切さ」を楽しく自然に学ぶ・感じていただくことを目的として実施しました。

日本語による紙芝居(+台湾語の字幕)の後、台湾語による朗読で復習しました。



(作・宗方あゆむ 画・毛利将範
監修・吉田真理子/管理栄養士 製作・(株)教育画劇)

紙芝居の実施：公益社団法人滋賀県栄養士会



この紙芝居は、主人公の児童が、夢の中の食べ物ランドでいろいろな食べ物と出会い、それらが自分のからだを作り、元気を支えてくれていることを知るストーリーとなっています。

参加者は楽しそうに、集中して目と耳で感じ、アンコールの拍手も起こりました。また、ところどころに出てくる掛け声の場面では、会場からもたくさんの声が上がりました。

■クイズによる食育／クイズ『どんなものを食べればいいの？』

管理栄養士1～2名と通訳が各テーブルに同席して、クイズを展開しました。参加者が選んだビュッフェ料理について解説する場面もありました。食事をしながらリラックスして会話も弾みます。

実施：公益社団法人滋賀県栄養士会 クイズのコンテンツ提供：公益社団法人日本栄養士会



■日本の食材・食文化を楽しむビュッフェ

地元の食文化に根差したメニューや、参加者から事前にヒアリングした食事の困りごと（アレルギーや嚥下など）や要望（食事の形状、ヴィーガンなどの嗜好について）を反映し、シェフが工夫したメニューが並びました。また、地域の障害のある人が生産に関わった食材も取り入れる工夫をしました。

◎野菜／肉＆魚セクション

◎滋賀の伝統食 ※滋賀県栄養士会の管理栄養士の方々が準備。各々の説明もしていただきました。



丁字麩の和え物



赤こんにゃくの煮物



琵琶湖の小鮎の煮物



粕汁※動物性の出汁や酒粕が入っていないものも用意



レストラン潮 料理長
田村邦昭さん



野菜料理、肉・魚料理について各々コメント
台湾からご参加者(当事者の方)



ビュッフェの様子

日本の食文化を楽しむビュッフェ

Menu

- ★ ヴィーガン食にも対応しています。
- ☆ 地元の障害のある人が生産にかかわった食材です。

滋賀の伝統野菜やこの地域産の食材も多く使用しています。

【歓迎の気持ちを込めて】

- ★ラディッシュ プチトマト ヴィーガンチーズ串
ラディッシュ プチトマト ヴィーガンチーズ
(豆乳 ココナッツオイル パーム油)
- ★胡瓜とオリーブのピンチョス
胡瓜 ブラックオリーブ アーモンドミルク 味噌
- ★滋賀県の銘茶

■ 野菜セクション

- ★ヴォーリズジャガイモの豆乳グラタン
☆ジャガイモ 豆乳 ニュートリショナルイースト
- ★ブロッコリーと大根 文旦のサラダ
ブロッコリー 大根 土佐文旦
- ★菜の花の生春巻きサラダ
菜の花 サニーレタス グリーンリーフ 生春巻き
醤油 酢 昆布だし サラダ油
- ★ニンジンフリット
人参 米粉 コーンスターチ ココナッツシュガー
- ★里芋ロースト ガストリックソース 醤油風味
里芋 ☆いもっぴ 豆乳 醤油
- ★大豆とドライトマトサラダ オリーブ入り
大豆 ドライマト グリーンオリーブ 酢 オリーブ油
- ★ミカングリル
みかん バクチー 醤油 酢
- ★木耳と蕪のオープン蒸し
木耳 蕪
- ★日野菜フリット
日野菜 米粉 コーンスターチ
- ★イチジク入りのフォカッチャ
ドライイチジク 強力粉 イースト 塩 オリーブ油
- ★椎茸・黒豆 チーズ焼き
椎茸 黒豆 植物性チーズ
- ★湯葉のリゾット
白米 湯葉 ほうれん草 野菜だし
- ★ヴィーガンいなり寿司
白米 雑穀 稲荷揚げ 甜菜糖 みりん 塩 酢
※アルコール入り
- ★自家製ケチャップで味付けしたパスタ
スパゲティ みりん トマト バジル
※アルコール入り
- ★カリフラワーロースト Imoppuマスタード風
カリフラワー ☆いもっぴ
※練り辛子使用



■ 肉&魚セクション

- ★ラムヒレ肉のロースト 甘味噌ナッツソース
ラム肉 ごま 松の実 カシューナッツ ごま油 味噌
- ★魚のテリーヌ
鯖すり身 牡蠣 平目 うに 卵 生クリーム ワイン
- ★近江牛ローストビーフ
牛肉 小麦粉 赤ワインソース
- ★牛ヒレカツ
牛肉 卵 小麦粉 デミグラスソース
- ★合鴨ロース
合鴨 甜菜糖 ワインビネガー
- ★オマール海老テールグラタン
オマールエビ 小麦粉 ホワイトソース パルメザンチーズ
- ★チキンクリーム煮
チキン 白ワイン 生クリーム 小麦粉
- ★ポークローストタヒチ風
豚肉 ケチャップ ワインビネガー メープルシロップ
- ★エビフライ
海老 卵 小麦粉 パン粉



■ 滋賀の伝統食セクション

- ★Cho-ji-Fu(麩)の和え物
丁字麩 胡瓜 白味噌 甜菜糖 酢 練り辛子 すりごま
- ★赤こんにゃくの煮物
赤こんにゃく 甜菜糖 みりん こいくち醤油 昆布だし
- ★Kasu-Jiru (酒粕が入った野菜の汁物)
大根 人参 こんにゃく ごぼう 油揚げ 酒粕 味噌 ねぎ(薬味)
※酒粕不使用のものあり ※鯉だしと昆布だしの2種類をご用意
- ★琵琶湖の小鮎の煮物
小鮎 こいくち醤油 ザラメ糖 酒 梅干し 実山椒 みりん



■ デザート

- ★地元産いちご
- ★ヴィーガンチョコレートムース挟みのパンケーキ
カカオマス 豆乳 甜菜糖 ヴィーガンパンケーキ
- ★南瓜のプディング
南瓜 甜菜糖 豆乳 ぐず粉



会場となっているレストラン潮では...

◎滋賀の伝統野菜、この地域産の食材を多く使っています。
白米<絹娘> 大豆 黒豆 プチトマト ブロッコリー
菜の花 人参 椎茸 木耳 日野菜 大根 蕪 いちご<すず>
ドライトマト(自家製)ドライイチジク(自家製)
近江牛

◎水は独自でくみ上げた地中から湧き出る
天然ミネラルウォーターを使っています。