

- 1 食糧学院Selection お役立ちコラム「歯の健康」
- 2 社長×食糧学院学生
スペシャルトーク **食に幸せの価値をプラスして**
味の素冷凍食品株式会社
代表取締役
社長 **吉峯 英虎**
- 3 特集 **食糧祭2017**
- 5 FROM 東京栄養食糧専門学校
- 7 FROM 東京調理製菓専門学校
- 9 長寿健康ベターエイジング研究所だより
- 10 卒業生を訪ねて ～プロフェッショナルの職場
～医療支援も完備～ 高級高齢者向け施設
サンシティ銀座EAST／田中 誠人
- 11 スキルアップアカデミー
- 12 産学コラボ研究会
- 12 食育活動
- 13 池尻新宿さんぽ道
- 14 学友会～温故知新～



今回のテーマは **歯の健康** *Dental health*

健全な歯は
健康のみなもと!



1年の終わりをを感じるこの季節。忙しさも増し、気温も下がり、体調管理に気をつけたいですね。この時期に注目したいのは「歯の健康」です。「口の中」は健康にとって重要な存在です。いつまでも健康的でおいしい食事を楽しみましょう。

セレクション1 「酒かす」から歯の健康!?

虫歯と歯周病対策にオススメなのが、ビタミンB6と乳酸菌です。

歯の表面のエナメル質などを作っているタンパク質のひとつ「ケラチン」の生成に必要なビタミンB6。ビタミンB6をしっかり摂ることが丈夫な歯の形成のサポートになります。また、いくつかの乳酸菌には、虫歯菌や歯周病菌の減少に役立つ働きがあることがわかってきました。

ビタミンB6も乳酸菌も一緒にとれる優れものが「酒かす」です。寒い時期には、根菜類に鮭・鶏肉などを合わせた「かす汁」などが、カラダもポカポカになりオススメ。毎日の食事をちょっと工夫して、美味しく、楽しく、健康的に過ごしてください。



<記事協力>
食糧学院 副院長
マブチメディカルクリニック院長
馬淵 知子先生



セレクション2 「PMTC」を定期的に行いましょう

PMTCとは?

専門の機器を用いて、徹底的に歯をキレイにすることです。

歯の着色汚れを落とし、歯の表面をツルツルにするので、見た目も白く、汚れが付きにくくなります。



PMTCの効果

歯質の強化	むし歯の予防
歯周病、歯肉炎の改善・予防	審美性の向上

P Professional
プロフェッショナル
専門家(歯科医師・歯科衛生士)により

M Mechanical
メカニカル
専門の器械を使用して

T Tooth
トゥース
歯を

C Cleaning
クリーニング
磨き上げる

PMTCは自分ではできない

歯や歯の周りには、バイオフィームと呼ばれる細菌が作った膜ができます。バイオフィームはうがいや通常のブラッシングでは、なかなか取り除けません。PMTCにより専用の器械を使って取り除くのが最も効果的な方法です。

80歳で20本! 「8020(ハチマルニイマル)運動」

1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。現在では、80歳の5割以上の方が歯を20本以上残しているのです。

8020達成者は非達成者よりも生活の質を良好に保ち、社会活動意欲があるとの調査結果や、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあるそうです。



予防はやる気から始まります。歯磨きなど毎日の手入れと併せて、歯科医院に定期的に通って口の中の衛生指導など受ける習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



<記事協力>
村上歯科医院
歯科医師
村上 さくら先生

食に幸せの価値をプラスして



チャレンジ精神を貫いて、絶対店を持つ!!

卒業後は、都内のホテルで活躍予定

“簡単”“美味しい”が発想の第一歩

1日1回は包丁を持つ。My包丁は3本。

人と話すことと笑うことが好き

FRESH FROZEN AINOMOTO
味の素冷凍食品株式会社
代表取締役社長
吉峯 英虎
Hidetora Yoshimine

衣食住の中で、僕は『食』が一番重要だと思う。なぜかという『食べる』は人間が生きていくための本質的なこと(生命維持活動の一つ)であるし、『食べたもの』が自分自身(の体と心)を作り上げている

と考えるからだね。『食』には、食べて『栄養』を摂取するだけでなく、食を囲んで「団らん」という人の幸せに繋がっていると思う。食糧学院の学生さんには栄養や調理を学んで『食』に「幸せの価値」を足していくような仕事をしたい。皆が幸せな生活を送れるように願ってほしい。仕事をしていると、世の中や人の役

に立ちたいと思うような時があると思うが、そんな時に『食』というテーマを選んでよかったなと僕は思う。



【吉峯 英虎 社長プロフィール】

昭和29年に大阪で生まれ鹿兒島で育つ。一橋大学卒業。学生時代は、ラグビー部に所属。味の素冷凍食品(株)に入社してから5年間は、味の素の商品の営業を担当。本社マーケティングセクションに異動し、クノールスープや冷凍食品を担当。その後アメリカで冷凍食品事業をスタートさせ、2011年から社長就任。

「人の為になっていると実感できる今の仕事にやりがいを感じている毎日。社員と食事に行く時間も大切に、コミュニケーションを取るようになっている」と本当に気さくなお人柄でした。学生たちの心に響く素敵な座談会になりました。ご多忙中、ご協力くださいましてありがとうございました。

社長×学生 一問一答

東京栄養食糧専門学校 管理栄養士科 早川 美咲さん
料理サイト(cookpad)に掲載されている「味の素冷凍食品」のレシピは、管理栄養士の方が考案しているのですか?

そうですよ。うちには大勢の管理栄養士がいます。専門知識を活かしたメニューを考案し、調理スタッフへの指導をしています。仕事はたくさんの人との関わりや交渉、調整が必要だから、良い職場環境作りができる高い人間力が必要なんです。

東京調理製菓専門学校 高度調理技術科(調理パティシエコース) 穴倉 怜征さん
業界のトップを走る企業として、社員全員が共通に志しているものは何ですか?

『冷凍食品はおいしくないという固定観念』を取っ払いたい。新しく、商品のロゴを『FRESH FROZEN』にしたが、色々な意味を込めているんだよ。食品の品質をフレッシュな状態で「留めて」置いて、電子レンジで温めて食べる時に「蘇らせる」。だから『冷凍した食品はフレッシュなんだ』という観念を世に浸透させるビジネスを作ろうと宣言しており、会社全体でその方向に動いている。

東京栄養食糧専門学校 管理栄養士科 駒井 太一さん
商品開発の際に大切にしている点は何かですか?

『冷凍食品』には保存性と経済的という利点があると思うけど、それだけでは他と同じだから付加価値をつけることで「差別化」を図っている。どうしたらお客様(消費者)が喜ぶかを考えて商品を作っていく。そうし続けて今の冷凍食品の形を作ることになった。「常に」新しい価値観を提案し提供して行ける企業でありたいと僕は思っている。

東京調理製菓専門学校 高度調理技術科(西洋料理コース) 米井 麻梨乃さん
社長が思う一押しの商品は何ですか?

一押しは「餃子」だね。45年前から販売している商品で、何度も改良を重ねて様々な工夫をしたことで爆発的に売れる商品に成長した。餃子にバリっとした羽のような食感をつけ、油や水を用意しなくても焼けるように調理の手間を省くなどの工夫をしたんだ。誰もが簡単に美味しく作れば良いという一念で、作り方の観念を変えた点については「革命」だったと思うが、勇気のいる決断だった。

おいしい食事って、材料と調理と雰囲気と掛け算ですよ。吉峯英虎

食糧祭

食が持つ力2017 ~笑う食卓には福が来る~

大変良い天気にも恵まれた「食糧祭」。メニューを考案した模擬店、参加型の食育、日頃の授業成果発表展、卒業生企業商品、クラブイベント、特別企画など盛りだくさんの内容で、テーマ通り、あちらこちらで笑顔がいっぱいでした！来場者の方は食や栄養、健康に関する知識を再確認し、さらに興味を持たれたことではないでしょうか。



準備期間

一日のイベントを成功させるため、学生たちは企画から準備に余念がありませんでした。準備期間も学生にとっては大事な食糧祭。準備中の様子の一部をご紹介します。

1日目



制限ある空間だから無駄なく設計・組立！



危険の無いようにしっかり結ぶ！



隣の店より、目立つように伝わるように



2日目



注文した食材、間違っていないかな？



寂しい空間も華やかに飾り付け



大量に作る料理は、仕込みが大事



3日目



黙々と真剣に



お店ができました～！！



準備が完了すると、今度は緊張感が…



ヒップホップダンスクラブがリラックスさせるよ！さ～、いよいよ明日は本番！みんな頑張ろう！！

当日



焼き鳥を売るよ～



今年はバザーも行いました！



企業協賛サンプリングは長蛇の列！



プロの技！本格焼売の作り方

毎年、毎日先生の焼売は大評判！その技に参加者は興味津々。



食事処「ロカボ」では、低糖質の定食を提供。前売りの食券はすでに完売！



調理校の先生方も参戦！



心を込めてお茶をたてています



「糖」の摂りすぎ注意！糖化年齢測定



学生食育王決定戦！炒飯振りかっこいい～



軽音部のライブ！卒業生も参加してくれました



大蔵大根のおてんを販売



かっこいい～



食育教室でお勉強

模擬店メニュー

当日は、模擬店メニューが「おいしい！」とどんどん売れていくので、調理場は本当に大忙しでした！



ごろごろとんちゃん汁



おでん(クラブ有志)



美味しいじゃん ユッケジャン



フルーツパンケーキ



ミートソースペンネ



チキンフォー



おからdeふんわりマフィン



ジューシー唐揚げ



ふあいどん丼(ふた丼)



まるごとホクホクジャガバター



たこ焼き(クラブ有志)



おからヘルシーなほつク



がっつりバクバクガバオライス



haruno

東京都渋谷区神宮前5-1-17 Gビル1F
TEL : 03-5778-3357

“管理栄養士”という仕事を知り、 魅せられた理由

教員物語 MY WAY

東京栄養食糧専門学校 教員
給食計画論 / 給食実務実習

金澤 敏文

Toshihumi Kanazawa

管理栄養士
経営学士

元来料理することが大好きで、大学卒業後調理の仕事に携わり、「副菜の健康効果」や「食物の栄養素」などに興味を持ち始めたそんな折、偶然見たテレビ番組で“栄養士”の存在を知りました。そして“迷いなく”東京栄養食糧専門学校に入学し、夜間はアルバイトをしながらも、やがて就職活動の時期になり、栄養士の資格を取得し「病院」で栄養士として勤務しました。

そこで病院で働く“管理栄養士”たちが、白衣を着て颯爽と病棟を歩き、人前で凛とした姿を見せる姿に魅かれていき、難しい国家資格ですが“管理栄養士”を目指すことにしました。

「合格すれば」新たな世界が広がっていくと信じて取り組み、「3度目の挑戦」でようやく合格を手にすることができました。

“管理栄養士”として勤務するようになってからは、栄養士の時と比べると待遇だけでなく仕事に対する“周囲からの期待と信頼”が大きく変化しました。

「おいしかった」と 言ってくれた“おかゆ”

ある時、勤務先の病院に顔見知りの方が入院してきました。病状は思わしくなく日に日に食事の量も減っていき、ついに少量の“おかゆ”しか食べられなくなっていました。やがてその方はお亡くなりになりました。後日そのご家族の方が私に伝えてくれた言葉を今でも覚えています。「私に作ってもらった“おかゆ”がおいしかった」と。



自分の経験を学生に伝えたい。学生個人個人に合わせた教育ができるよう、授業のセンスも磨いています。

職場体験レポート

2週間、事業所・病院施設で集団給食における栄養士・管理栄養士業務について理解し、技術を習得する実習のレポートを紹介!

栄養士科(2年) 学外実習

+ 病院：
栄養士科78回生 2年Dクラス 市橋 貴史

私は、14日間病院へ実習に行かせて頂き、様々な体験をし、学ばせて頂きました。調理業務では、一人一人が常に周りを見て仕事されていて、コミュニケーションを取り合い指摘し合う事で、患者様に常に安全な食事を提供されていました。またアレルギー対策や効率良く作業する方法など沢山の事を教えて頂きました。栄養指導では、患者の生活環境に合わせた指導が必要で、知識を常に深め、引き出しを増やして、説得力のあるようにしておく必要があります。曖昧な言葉は使わず、具体的な数字にする事で患者との認識のズレがなくなる事を知りました。また患者に考えさせる事で気づきを与え、やる気にし、食習慣を良い方向に改善させる事が大切である事を学びました。この実習を通して自分に必要な事や足りない事が見えてきたので、残りの学生生活で直せるように、努力して行きたいと思っています。

管理栄養士科(3年) 学外実習

+ 管理栄養士科13回生
3年Aクラス
砂川 将俊

今回私は事業所の社員食堂で実習をさせていただきました。実習先では、1回500食以上の多くの食数を提供するという学校の実習では経験出来ない事を経験させていただきました。学校の講義で学んだことが実際どのように現場で行われているか、また学校の授業では学ぶことができない現場の雰囲気や学ぶ事ができました。将来自分が管理栄養士になったときにどのような場所で働きたいのかを具体的に考える良い機会となり、充実した実習でした。来年の2月には病院実習へ行く機会があるので、それまでにより一層勉学に励み実習へ臨みたいと思います。

+ 病院：
栄養士科78回生 2年Dクラス 塩崎 李奈

事業所の社員食堂で、14日間実習を行わせていただきました。短い期間でしたが、翌日分の仕込みや切り物、お客様への配膳などの給食業務の貴重な経験をすることができました。昼・夕合わせて160食と比較的少ない食数であることもあり、非常にコンパクトな施設でした。学校の給食施設とのギャップがあり戸惑うことも多々ありましたが、コンパクトな施設ならではの様々な工夫を学ぶことができました。また、切り物を多くまかせていただけたので、大量調理ならではの切り方の工夫や効率化の方法を教えていただき、大変勉強になりました。今後、栄養士として働く際には、今回学んだ経験を活かして臨んでいきたいです。



包括的計画論演習 ～グループワークによる研究発表～

管理栄養士科4年生の学生が、学内2日、学外3泊4日で“管理栄養士養成課程における総仕上げの演習”のレポートを紹介します。

管理栄養士科 12回生 4年Aクラス 宮川 達

包括的計画論演習では2日間にわたる学内学習と、静岡県熱海市の研修施設での3泊4日の合宿の中で、これまでの学習の総まとめとして、公衆栄養活動の企画・発表を行いました。自ら社会的課題を見つけ出し、管理栄養士としての関わり方を調べることで、私たちが将来的に担う役割と、さらに各グループの多様なアイデアを聞くことで乳幼児から高齢者まで、また平時から災害時まで、いかに活躍する分野が幅広いかを改めて認識することができました。また、宿泊中は寝食を共にすることで普段よりも濃厚なグループワークができ、一方、学習後のスポーツによるリフレッシュやバーベキューなどのおいしい食事を通して、クラスメイトとの親交をさらに深めることができました。



管理栄養士科 12回生 4年Bクラス 齋藤 美紀

6日間にわたって行われた演習の前半はテーマの決定や文献の収集を行い、後半は目的・目標の決定や実施評価計画の作成を行いました。班内の話し合いの内容は公開し、それを聞いた他班からの意見を参考に内容の修正を繰り返し行いました。一人ひとりが今まで培った力を発揮して多様な意見を出し合い、1つの計画にまとめあげること、広い視野で考察する力やコミュニケーション能力を高めることができました。また、一丸となって演習に取り組むことで、より一層クラスの仲を深めることができました。



第2回 3校合同学術研究発表会開催

<開催日>

2017年10月28日

<参加校>

東京栄養食糧専門学校(主管校)
二葉栄養専門学校
華学園栄養専門学校

管理栄養士養成課程を設置する専門学校(都内)3校が、学校間の垣根を越えて、学術・研究・事例報告の発表や「専門学校の魅力づくり(各学校の学生指導)」をパネルディスカッションしました。教員の資質向上はもちろん学生指導についても意見交換ができ、大変有意義な一日となりました。



池尻小学校へ

池尻チャレンジスクール ～食育指導へ行ってきました!～

「葛きりを作ろう!」 2017年7月24日

今年も栄養教諭の学生と農楽食育クラブの学生のうち11名が参加しました。



児童たちが葛の粉から葛きりを作るお手伝いしたり、葛についての「食育授業」を行いました。児童との関わりを通して学生達には新たな学びや気づきがあり、よい経験ができたようです。参加した学生たちからは様々な声がありましたので、後日何人かに集まってもらい話を聞きました。

<池尻チャレンジスクール>
毎年、夏休みを利用し、児童たちの好きなことを題材とし、体験させ、学ばせることを目的としたイベント。



「おいしかったから家でもまた作る」という児童の声も聞こえました。

～池尻チャレンジスクールに参加して～

聞き手:東京栄養食糧専門学校 教諭 中島 理恵

子どもたちに「教える」ということを体験してどうでしたか?

福田さん

子どもたちが「先生、先生」と呼んでくれるのがとてもかわいかったです。葛きりを作っているときに「熱くない?大丈夫?」と聞く「私はひとりですのだから、あっち(他の子ども)をみていいよ」と言われたことにとても感動しました。積極的に何でも吸収してしまう子どもたちに圧倒されました。

山下くん

僕は子どもたちに話しかけた瞬間からニックネームをつけられ、すぐに打ち解けられました!子どもたちと程良い距離感を作るのは難しいです。単純な作業を小さな子どもたちに分かってもらって大変です。理解度の差もありますね。普段の先生方のご苦労が身にしました。

引間さん

意外と子どもたちが「葛」について知っていたことに驚きました。教育実習で中学生に授業をした時と比べると、児童たちの反応が良く、わずかな年齢差でもこんなにも反応が違うのかと思いました。私の班の児童達は指導しなくても上級生が下級生のお世話をしていたので、私はそれを見守っていました。

今後、またこのようなイベントがあったら参加したいですか?

是非!! また、どこかで
あの子どもたちに会いたいな。



糧友
R.Y.O.

働く喜びが、仕事を完璧なものにする。— アリストテレス



東京調理製菓専門学校 教員
パティシエ・ブーランジェ科
山本 佳明
Yoshiaki Yamamoto
製菓衛生師
調理師

作品に込める「心」は大事な材料。 自分が培った経験と技術を学生に伝えたい。

調理師として西洋料理に携わりましたが、パティシエ・ブーランジェの仕事に夢を持ち、パン屋さんに転職しました。配送や店頭販売等担当外の業務にも積極的に取り組み、商品の流通も理解できました。作ったひとつのパンやお菓子が店頭で売られるまで、本当にたくさんの人の力が必要です。

『心の教育』に重きをおき、感謝される パティシエ・ブーランジェを育成します。

東京調理製菓専門学校で学生に教え始めて、7年が経ちました。初めは現場の技術だけ教えればよいと考えていました。それは当たり前のごとで、「気持ち」を育てること、つまり『心の教育』も大切だと感じるようになりました。学生をよく見て平等に接し信頼関係を築くこと。改善点は率直に伝え誠実に向き合うこと。学生が求めている以上の答えを導きだす工夫。本校では、多くのコンクールに参加して学生の作品を披露しています。

コンクールの出展に向けての指導は、「結果」が必要です。挫折や苦悩もそれぞれの学生にあるわけですから、寄り添いや励ましは不可欠です。個人に合わせて加減を調整しています。もちろん、学生から学ぶこともたくさんあります。

以下にご紹介する秋山咲希さんは、自分の素直な思いや疑問をすべてぶつけてくれたので、それに応える為にたくさんディスカッションをしました。その時間は今では、特別なよい思い出です。お互いに信頼関係が築けたからこそよい結果が生まれたと実感しています。

教員物語 MY WAY



材料ひとつひとつの特性を活かせるよう心掛け、「手を抜かず丁寧に…」が、ポリシーです。

2017ジャパン・ケーキショー東京 秋山さんが銅賞受賞!

秋山咲希さん
埼玉県出身
東京調理製菓専門学校
調理技術科カフェ&BARコースを卒業・
調理師免許を取得し、
内部進学でパティシエ・ブーランジェ科に。



表彰式での喜びの気持ちを聞いてきました!

ジャパンケーキショーに参加した理由は?

— 過去の先輩方が受賞されてきたのをパンフレットなどで拝見していて、入学前からチャレンジしてみたいと思っていました。

作品はかわいいデザインですね。

どんなところに力を入れましたか?

— 学校に飾られている先輩方の作品や、作品の写真を見て、研究を重ねていきました。デザイン起こしのときから山本先生にアドバイスを頂いて、頑張っイメージを作りました。

銅賞に選ばれた感想はいかがですか?

— とても嬉しい気持ちでいっぱいです!

今後の展望はお持ちですか?

— ベストプランニングという結婚式場に内定を頂きましたが、できれば就職してからも、もう一度ジャパン・ケーキショーに出品してみたいです。

ジャパン・ケーキショーとは

一般財団法人日本洋菓子協会 公益社団法人 東京都洋菓子協会が主催。日本及びアジアから約2,000点の洋菓子作品が出品される日本最大の洋菓子コンテスト。(今年は10月16日～18日の3日間開催)

秋の特別講座

企業様と
コラボ授業

株式会社 明治様/特別授業
鹿児島県東町漁協様<ブランド鯛王・鯛王>/鯛王を使った西洋料理デモンストレーション
キッコマン飲料株式会社/デルモンテ飲料を使った料理メニュー6品発表
デルモンテカクテル・ノンアルコールカクテルデモンストレーション

2017年10月5日、東京調理製菓専門学校にて調理技術科の学生たちに向けた一日研修会がありました。その様子を一部ご紹介します。

株式会社明治様より



チョコレートの歴史や、原料であるカカオの生産地や加工方法について、ご紹介していただきました。その後、テイastingを体験。



- 1 リラックスする
- 2 色・艶を愉しむ(視覚)
- 3 香りを愉しむ(嗅覚)
- 4 割ってみて音を愉しむ(聴覚)
- 5 舌の上で溶かす(味覚)
- 6 目をつむり鼻から息を吸い込んで香りを楽しむ



調理理論の講義でも『おいしさは五感で味わうもの』と勉強している学生たち。ビターとミルクのチョコレートをこの①～⑥の順で味わい、その違いを感じることができました。みなさんもぜひこの方法でチョコレートを味わってみてはいかがでしょうか?

2018年
4月新設

グローバルに活躍する 食のプロを育てる。 国際調理ビジネス科



日本料理の
調理技能認定制度

キッコマン飲料株式会社様より

「デルモンテ飲料」を使ったメニューを
学生6名が考案し発表しました。
そのうち2品のレシピをご紹介します!



中華トマトスープ

- 材料と分量 2人分
リコピンリッチトマトジュース(デルモンテ様 協賛品):200ml
椎茸:2枚 玉葱:1/2ヶ 卵:2個 水:100cc 中華だし:適量
塩:少々 うまみ調味料:少々 生姜の皮:少々 パセリ:少々
- 作り方
①椎茸は石づきをとり薄切りにし、卵は溶いておく。
②玉葱は薄切りにする。
③鍋に水と生姜・中華だし・塩・うまみ調味料を加え、加熱する。
④生姜の皮を取り出し、トマトジュースと①・②を入れ、火が通るまで煮る。
⑤④に卵を箸に通しながら入れ、すぐ火から外す。
⑥器に盛り付け、パセリを散らす。



「簡単だけど本格的な味」に好きな中国料理でチャレンジ! 家族に試食してもらおうと、「何か足りない」と。試行錯誤を繰り返し、たくさん試作してきた渾身のレシピです。

東京調理製菓専門学校 調理技術科/調理マスターコース



栄養満点 朝食パフェ

- 材料と分量 4人分
ベジタブルリッチ(デルモンテ様 協賛品):20ml
ヨーグルト:50g バナナ:15g コーンフレーク(加糖):10g
砂糖:お好みで適量
- 作り方
①グラスにコーンフレーク・ヨーグルトを入れる。
②ヨーグルトと混ぜられないようにベジタブルリッチをゆっくり入れる。
③ななめ切りにしたバナナを添えて完成。



トマトに合う材料で朝食の栄養バランスを大事に考えたレシピ。クラスメイトが試食すると、「美味しくてびっくりした」とのこと。もちろん、考え抜いた自信作ですから!

東京栄養食糧専門学校/栄養士科卒業(栄養士免許取得)
東京調理製菓専門学校/調理技術科/カフェ&Barコース

受賞
NEWS

東京調理製菓専門学校 校長 柘植 末利 第38回 食生活文化賞 受賞

西洋料理調理師として長年従事し、トップシェフとして活躍され、現在は調理師を目指す学生の指導育成に力を注いでいます。その経験に基づく知識と技能、以下の功績が認められ受賞となりました。

- ・日本国際賞祝宴にて総料理長として、天皇・皇后両陛下の料理を担当
- ・様々な国際イベントへの参加
- ・料理官邸において各国大統領、首相への接客を多数数める (新潟中越地震・東日本大震災において被災地にて料理提供)
- ・ボランティア活動

誠におめでとうございます。
これからも、益々のご活躍ご健闘をお祈り致します。 一食糧学院一同

長寿健康 ベターエイジング研究所だより

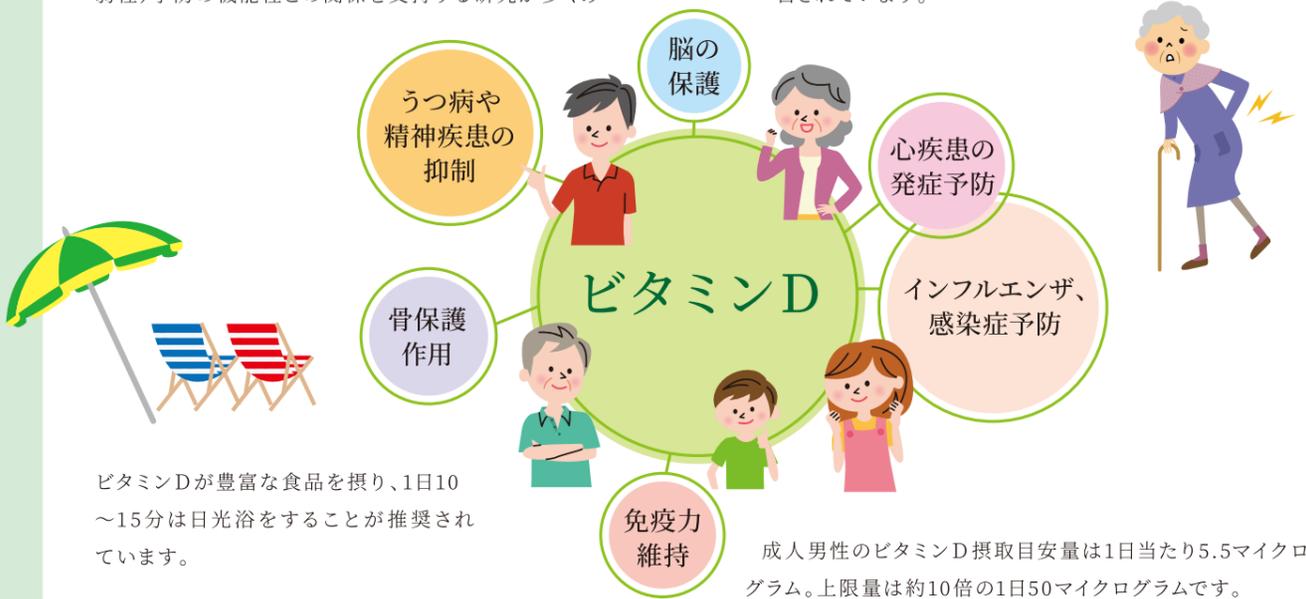


秋深まる今こそ、 必須栄養素「ビタミンD」とは???



ビタミンDは、カルシウムやリンの吸収をよくし、骨や歯への沈着を助けるという骨保護作用や血中カルシウム濃度を一定に保つ栄養的機能がよく知られていますが、最近では、インフルエンザ予防、感染症予防、免疫力維持、うつ病や精神疾患の抑制、心疾患の発症予防、さらに、脳の保護(認知症予防)やフレイル(脆弱性)予防の機能性との関係を支持する研究が多くなっています。

ビタミンDの不足は、子供では、骨の成長障害(くる病)／大人では、骨軟化症／高齢者では、骨折リスクの増加／中年から高齢成人の脳老化と認知機能低下を亢進する可能性なども注目されています。



ビタミンDが豊富な食品を摂り、1日10～15分は日光浴をすることが推奨されています。

ビタミンDを豊富に含む食材は、鮭や鱈、アンコウ肝など(ビタミンD3)、椎茸などのキノコ類(ビタミンD2)があげられます。

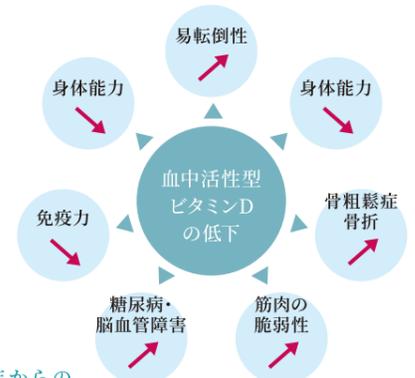


日光浴は、皮膚表面のコレステロールに太陽光に含まれる紫外線が当たることによって活性型ビタミンDが生成されるのに必要なこと。1日の必須目安量を生成するとすると、日照量にもよりますが、冬季の晴天の関東で20～30分、緯度が高くなると紫外線量は減少してしまうので、北海道では1時間半ほどが必要と計算されています。従って、日照量が低下する冬季は特に高緯度にお住まいの方、外出時間の少ない方にはビタミンDを食事で補う知恵が求められます。

また、摂りすぎは、高カルシウム血症、腎機能障害、軟組織の石灰化障害が心配ですが、サプリメント等で大量に摂取した場合に発症事例があるものの、食事で起こることはまずないと考えられます。ちなみに、許容上限量は、成人で、男女とも、100マイクログラムです。

成人男性のビタミンD摂取目安量は1日当たり5.5マイクログラム。上限量は約10倍の1日50マイクログラムです。

高齢者における血中活性ビタミンDの低値は全身的な脆弱性(フレイル)をもたらすので、長寿健康ベターエイジングライフへの参考にしていただきたいです。



中高年からの 血中ビタミンD値と 主たる脆弱性との関係

長寿健康ベターエイジング研究所
所長
岡部 敬一郎



サンシティ銀座EAST 勤務
栄養士・調理師
田中 誠人 Makoto Tanaka
栄養士科 75回生

卒業生を訪ねて

プロフェッショナルの職場
-医療支援も完備- 高級高齢者向け施設



【取材協力】
サンシティ銀座EAST
東京都中央区月島3-27-15
機能的かつ美しくデザインされた、リゾートホテルのような快適空間で、24時間の医療支援体制と、生涯にわたる介護保障を備えています。

毎日変化する、高齢入居者様それぞれの食事環境。 献立作りから調理まで、提供するだけでなく喜びの食事として召し上がってほしい。

現在、高齢者施設「サンシティ銀座EAST」のレストランに勤務している田中さん。調理が好きで調理だけを学ぼうと思ったところ、ご両親から栄養士の資格を持ちなさいとアドバイスを受け、東京栄養食糧専門学校に入学されたそうです。学校を卒業して早3年。どんな環境でお仕事をされているのでしょうか？

ご高齢であるという点は共通ですが、健康状態や生活環境がそれぞれに異なるため、一般的な病院や介護施設とは違うサービスを提供しており、食事にも「求められること」が非常に多いです。私たちはご入居者様一人一人の持病や体調を把握し、身体に優しく満足感のある食事を提供しています。例えば流動食では食材がペースト状になるため、仕上がりに華やかさが欠けますが「ミキサーアート」で色彩豊かに季節感を出すなど工夫をしています。食事のコントロールが必要な方には1日3度の食事の中での配分をしっかり組み立て、健康な方には栄養バランスに配慮し、食材の大きさや固さを調整するなど、どの方にも満足して頂けるメニューの提供に重点をおきながら入居者様のケアを行うことを心掛けています。食事は栄養分の摂取だけが目的ではなく、「喜びや楽しみを与え、人の心と体を元気にする」ためのものなのです。入居者様の食の好みや体調等はデータとして管理されていますが、日々状態が変わるものなのでメニューの変更や調整はあるのが前提です。毎朝ケ



「自分が見て食べたいような料理を作りなさい」という上司の教えや、直接聞いた入居者様の感想を心に留めて調理しているそうです。

ア担当から上がってくる要望をいち早く理解し、伝えられた情報に加えて栄養士としての意味を考え、様々なスタッフと連携して限られた時間で工夫した調理をしなければならないのです。

毎日は緊張と苦勞の連続ですが、入居者様のサポートに携われるのは大きなやりがいであり、自分のスキルアップにつながっています。今後さらにリーダーシップを発揮し、後輩の指導にも取り組む等、ますます頑張るつもりです。



尊敬する上司、前田総料理長と

ミキサーアートとは



食材をペースト状にしたもので色彩良くアートのように絵を描くこと。栄養バランスも考えながら、食材自身の色合いを活かし、描いているそうです。

【取材後記】
取材後、施設の中を案内して頂きましたが、入居されている方やご家族の思いが溢れていて温かい雰囲気でした。またレストランでは入居者様の献立メニューの中でのこだわりのあるお食事を美味しく頂きました。ありがとうございました。





どれも人気の講座です!!

子どもから大人まで年代を問わずにカルチャーライフを楽しんでもらおうと、食糧学院ではスペシャリストの先生方をお迎えし、学内の施設や設備を使って多くの講座を開催しています。みなさんのキャリアアップのために参加してみたいはかがですか?

世界の料理を作ろう(全4回)

第1回 ドイツ料理教室

ドイツで研鑽を積んだご経験のある東京調理製菓専門学校の柘植末利校長に講師を担当していただきました。スタッフ(肉詰め機)を使って本格ドイツソーセージ作りに挑戦! 実習後はレストラン実習室でドイツ料理をコースで堪能しました。



第2回 トルコ料理教室



日本在住のトルコ人女性からトルコの家庭料理を教えてくださいました。写真の料理は「カルヌヤルク」トルコ語で「お腹を裂く」という意味だそうです。茄子のお腹に切れ目を入れて、そこに炒めた挽き肉がたっぷり詰まっています。普段の生活ではトルコの方と接する機会は稀なことなので、良い交流の場となりました。

次号は中国料理、インド料理教室を紹介します

次回アカデミー告知

参加者募集中!

1回のみ受講でも大歓迎です!

基本の紅茶レッスン 全6回

~もっと身近に紅茶のある暮らし~
会場:東京栄養食糧専門学校(池尻大橋駅徒歩5分)
時間:13時~15時
お申込み・お問合せ:
TEL 03-3424-9125 FAX 03-3424-9115
メール skillup@shokuryo.ac.jp



紅茶を使ってより良く暮らす

講師 指田 千歳 氏
ロチャンティー・ジャパン株式会社 代表
日本紅茶協会インストラクター

講座をお申し込みいただいた方に、先着10名様紅茶をプレゼント!



第2回 平成30年1月20日(土) 受講料:3,000円
極上の紅茶をゆつくりと水出した紅茶をワインのように楽しめます。身体を暖めるチャイの作り方を紹介します。

第3回 平成30年2月17日(土) 受講料:3,000円
アレンジティーを作るときのアイデアを紹介。紅茶はフルーツやミルク、ナッツ、ハーブなど華やかなアレンジティーが作れます。

第4回 平成30年3月17日(土) 受講料:3,000円
季節一番にダーズリンのファーストフラッシュを楽しみます。茶園や作り手の違う茶葉をホットでテイस्टングをします。

1回のみ受講でも大歓迎です! 参加者募集中! はじめての点心作り

~国際薬膳調理師と作る美味しくて体に良い点心~
会場:東京栄養食糧専門学校(池尻大橋駅徒歩5分) 全6回
時間:13時~15時
お申込み・お問合せ: TEL 03-3424-9125 FAX 03-3424-9115
メール skillup@shokuryo.ac.jp

第1回 平成30年1月27日(土) 受講料:3,000円
黒ゴマ団子/ゴマ団子揚げ

第2回 平成30年2月24日(土) 受講料:3,000円
水餃子/焼き餃子

第3回 平成30年3月24日(土) 受講料:3,000円
葱パイ/春巻き2種

第4回 平成30年4月21日(土) 受講料:3,000円
ハスの葉包みご飯/大根餅

第5回 平成30年5月26日(土) 受講料:3,000円
焼売/肉まん

第6回 平成30年6月23日(土) 受講料:3,000円
雲吞麵/エッグタルト

産×学
コラボ
研究会

メトロ沿線各駅構内に置いてあるよ!



メトロガイドに取材されて掲載されました!



メトロガイドは東京メトロ138駅で奇数月に100万部配布されているフリーペーパーです。今年度、食糧学院はメトロガイドからの依頼により、5月から6回にわたり「オーダーします!」の記事を担当しています。地方の特産品を使用した3つのレシピを学生が提案し、それぞれの特産品のPRのお手伝いをしています。

- ①「へべすプリン」栄養士科1年 田崎 七海さん
- ②「野菜のへべす南蛮」管理栄養士科2年 中島 まりなさん
- ③「野菜たっぷりへべす蕎麦」管理栄養士科2年 戸谷 謙太さん

メトロガイド10月号掲載

今回の食材

宮崎県日向市「へべす」



掲載メニュー

へべすプリンのレシピをご紹介します

●材料 5個分

へべす:3個、マンゴー:1個、牛乳:300ml、砂糖:30g、ゼラチン:5g、水:45ml
ハチミツ:適量、ギリシャヨーグルト:150g、ミント:適量

●作り方

- ①へべすは、薄い輪切りにしてハチミツに一晩漬けておく。
- ②鍋に牛乳(分量内の200ml)と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ③分量の水でふやかしたゼラチンを加えて溶かす。残りの牛乳を加える。
- ④③を鍋ごと氷水にあてて冷やしたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固めたプリンの上に小さめの角切りにしたマンゴー、ギリシャヨーグルトの順に重ねる。最後にはちみつに漬けた輪切りのへべすを並べて、中心にミントを飾る。

食育活動

次のメニューは何にしようかなあ...



お料理を教えてくださいたい

東京栄養食糧専門学校 教員
食育インストラクター/専門調理師
沢辺 利夫 先生

渋谷区中幡小学校 放課後クラブ 夏休み料理教室

1年生から6年生まで、毎年大勢のお子さん達が参加してくれました。「オムライス」と「パンナコッタ」を作りました。栄養校の学生が手伝って、みんなが怪我をしないように見守ります。



ウィズダムアカデミー 料理教室

東京栄養食糧専門学校施設内に学童保育施設があります。そこに通うお子さん達を対象にした料理教室を月に2回行っています。ピザや海苔巻き、水餃子、包丁を使って野菜も切ります。わずか1時間の調理時間で小さなお子さんにも作れる料理を考えるのはなかなか難しいところですが、みんなの楽しそうな笑顔を見るために講師は毎回頑張ります。



池尻新宿さんぽ道

今回は東京栄養食糧専門学校の地元、池尻の知られざる名店や魅力をご紹介します！

洋食: 三好弥 (GRILL MIYOSHIYA)

〒東京都目黒区東山3-14-2 中里ビル1F TEL:03-3719-8524

池尻大橋にお店を構えて40年以上。地元の人に愛される胃袋も心も満たされる定食屋さん。昭和の古き良き香りが漂う中で、プロの洋食を味わう時間は特別。オススメは、ドライカレー・トンカツ・ナポリタンが一度に楽しめるトルコライス(1080円)。



マスターの息子さんは、東京栄養食糧専門学校の卒業生!!

製パン: TOLO PAN TOKYO (トロパン トウキョウ)

〒東京都目黒区東山3-14-3 中里ビル1F TEL:03-3794-7106



揚げたてカレーパン(210円)に出会ったら、即購入を!!



朝から晩までいつも賑わう隠れた名店。地元の食材を使ったり、地名がパンの名前になっていたりと、親しみが持てるパン屋さんです。個性豊かな菓子パンから惣菜パンまで、毎日通っても飽きないほど種類も豊富。

朝食



イタリアン: Don Giovanni (ドン ジョバンニ)

〒東京都世田谷区池尻3-21-33 セリーヌ池尻大橋1F TEL:03-6453-2697

夕食



本場の味が楽しめる自家製サラミが付いたランチは1800円〜。



東京調理製菓専門学校の卒業生も腕を振るう池尻の名店。オーナーシェフ、ジョバンニさんはイタリアのミシュラン2つ星レストランでの料理長を経て日本に帰国。東京の老舗イタリアン、イル・ブッテロ料理長を経て2013年ドン・ジョバンニをオープン。

次号は新宿を“さんぽ”します!

学友会 ~温故知新~

お寄せくださったお手紙など、全文を掲載できないため、要約・編集してご紹介させていただきました。

卒業生便り

喜島健夫さん

元瑞穂会 第6代会長

東京栄養食糧専門学校 第16回生

皆様、お変わりございませんか。

私は89歳ですが、老人だからといって、のんびりしていただけないと思います。今年の夏に地元で夏祭りがあり、自分で創作した日本刀の「抜刀流」を演じました。私は元気長寿社会を願っております。



-東京栄養食糧専門学校 クラス会だより-

栄養士科 第35回生 Aクラス
幹事代表 岡仁

23回目となる私たちのクラス会。1次会は東京栄養食糧専門学校で、2次会からは宇都宮先生が合流して、「たん熊」で盛り上がりました。10名が参加して、卒業以来42年ぶりに母校に訪れたという仲間もいました。平成6年から毎年開催していますが、会を続ける苦勞もあります。ですが、宇都宮先生が毎回参加して下さるので、この機会にお会いできることを楽しみにしているという話もあります。続けてほしいという要望に応え、70歳までは元気に頑張ってみたいと思います。来年もみなさんとの再会を楽しみにしています。



2017年10月1日 集まったみんなと記念写真

総勢119名が参集! 「第9回 感動ふれあい懇親会」

2017年8月26日 ペリエアが一望できるイタリアン・レストラン アルポルト 東京ビッグサイト店

今回のテーマは「イタリア料理とワインのマリアージュ」

- ーワインリストー
- 1 スパークリングワイン
 - 2 スティルワイン
- ・白: リースリング、ソーヴィニオン・ブラン、シャルドネ
 - ・赤: ピノ・ノワール、カベルネ・ソーヴィニオン、シラー、ネッピオーロ

この懇親会で提供されるアルコール飲料は、「ワインのみ」。昨年、シニアソムリエを取得した加賀谷裕美さん(東京ホテルビジネス専門学校第13回生)にワインのお話をしてもらいながらイタリアンビュッフェを堪能しました! また、ゲームイベントとして「坂本会長とじゃんけん大会!」がありました。勝った24名の方たちは大喜びでした! 賞品は坂本会長が茨城県産の農産物(米、粟、ブドウ、梨など)を寄贈くださいました。ありがとうございました。



豆 知 識
ワインと食材の相性を考える時にマリアージュ(結婚)と表現するんですよ!



東邦大学医療センター 大橋病院 上席室長・管理栄養士
富岡 勤先生
東京栄養食糧専門学校 栄養士科(第46回生)

栄養相談コーナー

「栄養指導クラブ」顧問
石井 國男先生
東京栄養食糧専門学校 栄養士科(第27回生)

他にもたくさんの学友会メンバーのご協力がありました。ありがとうございました。ここでご紹介しきれず残念ですが、また来年も学生たちの盛り上げにご協力をお願いいたします。

第78回食糧祭で学友会の仲間も協力

学友会では毎年食糧祭のイベントに多方面で学校と協力し、少しでも賑やかになるようにお手伝いをしています。今回はその中のひとつをご紹介します。

今年は卒業生の富岡さん(病院管理栄養士)に協力して頂き、「生活習慣病などの予防に必須な食生活」というテーマで栄養相談コーナーを開設しました。相談に訪れた方々は「現職の管理栄養士」に相談できて安心した様子でした。来年も栄養相談コーナーを継続していきたいと思っております。

卒業生の書籍紹介

大正末から昭和初期生まれで、若い頃「戦争」を経験し、戦後図書館司書、栄養士、美容師、化粧品販売、料理教室主宰など、女性たちの経済自立を支えてきた専門職や自営業の分野で活躍された山梨県の女性たちを紹介する本。

小澤 量子(おざわ かずこ)さんは、本書P52~P67まで掲載されています。昭和20(1945)年3月に東京栄養食糧専門学校(当時 食糧学校)を卒業され、その後の栄養士としての活躍が2017年までに渡って編集されています。平成2(1990)年、東京栄養食糧専門学校同窓会山梨県支部「みずほ会」を設立し、支部長となりました。



新潟・魚沼産コシヒカリ(一等米)『吉村さんちのお米』〈販売HP〉〈販売LINE〉

先行予約受付開始

●お申込み・お問い合わせ

生産・販売者: 吉村高治 〒949-8615 新潟県十日町市中条甲2144-1 TEL・FAX: 025(757)4180



5kg・3,500円(税込・送料別)

やればできる! 佐藤浩

2018年春
決勝大会
開催決定

第7回 食糧学院

高校生レシピコンテスト

テーマ
感謝!

作品受付
11/1
スタート

受賞者の方には、
豪華な記念品を贈呈!
お楽しみに!

お問合せ・お申込み

学校法人 食糧学院 広報企画部
高校生レシピコンテスト
事務局



東日本レシピコンテスト



スマートフォンなら
QRコードで
簡単チェック!!

金賞1名 銀賞1名
銅賞1名 技能賞2名
協賛企業賞・特別賞
20名

※「調理」「製菓」の各部門ごとに選出

受付締切
1/13 レシピ提出 一次審査



所定の用紙にオリジナルレシピを
記入し提出後、書類審査

2/4 二次審査



東京調理製菓専門学校
食美祭にてレシピ掲示 一般投票

3/26 決勝



レシピに基づき
実際に調理を行い最終選考

レシピコンテストの流れ

味とずじ
永谷園

日本のお茶漬け

調理例

確かな商品開発力と経験、実績

全国書店にて絶賛発売中!

富士そば 会長 丹道夫 著者
(栄養科20期)

東京ブランド
幻の逸品!!

みず穂

緑豊かなまちで大切に作られた
安心安全・地域限定の
逸品お漬物。驚くほど箸が進みます

近藤食品有限会社
〒190-1222
東京都西多摩郡御代田町箱ヶ崎南松原6-1
TEL 042-557-0462 FAX 042-556-4490
http://kondofoods.web.fc2.com/

Kondo Food's

進学後、はじめてのひとり暮らしをする皆さんへ

学生会館 **ドミー** には
安心があります。

朝夕2食付きの学生会館

株式会社 共立メンテナンス

〒101-8021 東京都千代田区外神田2-18-8
学生会館事務局 ☎ 0120-88-1030
詳しくはこちらから
www.gakuseikaikan.com
共立の学生会館 検索

編集便り 糧友がリニューアルされました!

編集スタッフが新しく組織され、手探りで制作活動に入りました。
突然、取材に向いたり、ゲストに来て頂いたり、呼びかけに応じて協力してくださったり、快く承諾してくださいました皆様、本当にありがとうございました!
食糧学院から発信していきたいことがありましたら、近くの編集スタッフに声を聞かせてください。これからも一同頑張ります。

- ・監修 佐藤 浩
- ・編集長 馬淵 知子 / 倉永 珠美
- ・企画立案 中村 ゆかり
- ・広報 飯塚 由紀子
- ・国際交流 新沼 俊哉
- ・広告 馬淵 知子 / 横谷 修
- ・栄養校 中島 理恵 / 水野 郁美
- ・調理校 藤江 美貴 / 石井 麻理子
- ・校友会
- ・教育後援会/学院センター
- ・スキルアップ講座/産学コラボ研究会
- ・食育活動・模擬授業
- ・ベターエイジング
- ・コピー編集
- ・デザイン
- 半田 廣志 / 早乙女 貞子
- 須田 智子 / 福田 亨 / 本光 圭介
- 中村 ゆかり
- 沢辺 利夫
- 岡部 敬一郎
- 倉永 珠美 / 栗田 明子
- 田中 真史