

# 令和6年度 10月 「ふれあい昼食交流会」

## “今月のメニュー”

1. いわしのカレーハンバーグ
2. 小松菜としめじのおひたし
3. さつまいものクリームスープ
4. 新米のごはん
5. アップルゼリー



令和6年 10/15日(火) 12:00~13:00  
(熊西市民センター・多目的ホール) 曇り

参加者: 男性: 6名、女性: 27名、合計: 33名



今月は、八幡西区: 池永区長も一緒に昼食交流!

★料理の詳しいレシピは市民センターにメニュー表をご用意しています。

### < 次回の開催予定 >

11/19(火) 12:00~13:00

イベント: アロハアイナ熊西のフラダンス

- ・食塩相当量: 2.2g
- ・野菜の量: 120g
- ・総カロリー: 558kcal

★ バランスの良い食事をとりましょう!

私のところに

あなたの座る席を用意しました。

いつでもどうぞ。

## 昼食会イベント「(株)明治:チーズのお話し」



池永八幡西区長ご挨拶



講師  
長廣睦子(ちかこ)氏

10月20日は「世界骨粗しょう症デー」です。  
骨の量が減って骨がもろくなり、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなる病気です。  
予防にはバランスの良い食事・日光を浴びること・適度な運動が推奨されています。  
また、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKといった骨を強くすることに関係する栄養素が望ましいそうです。  
今回は、その栄養素の摂取にお奨めの「チーズ」をテーマにお話しいただきました。



熊西校区食生活改善推進委員  
中村会長のご挨拶と濱村さんの献立説明



チーズの試食も。。

# 【講義メモ】

チーズは牛乳から水分を取り除いて栄養成分を固めたものです。

100gのチーズを作るのに必要な牛乳は約1リットル。およそ10倍必要です。

チーズ100g中の栄養素で、同量の牛乳と比べると、たんぱく質は約7倍、カルシウムは約6倍となっています。

チーズは「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」に分けられます。ナチュラルチーズは乳酸菌や酵素などの働きで乳のたんぱく質を固めたもの。プロセスチーズは数種類のナチュラルチーズを粉砕・加熱して溶かし、乳化してから型に詰めて成型したもの。ナチュラルチーズは酵素などの働きにより熟成していくので味が変わるのに対し、プロセスチーズは製造過程の加熱・殺菌の段階で乳酸菌等の微生物が死滅するため品質が一定となり、保存性が向上。



チーズは乾燥・高温・水分を嫌い冷凍保存は適さない。水分はふき取り、ラップで包む。やわらかい切り口はアルミ箔で覆い、密閉容器で保存。粉チーズは湿気を嫌うので常温保存。