

薬膳でいきいき健康生活 ～家庭で出来る美味しい薬膳～



第186回 サポートセンターの日 発表団体

■「特定非営利活動法人いきいき薬膳研究会」理事長 北村 眞知子氏



料理教室を主宰する中で薬膳料理と出会い、国際薬膳調理師の免許を習得。「薬膳の知識を地域の方の健康づくりに生かし、広めたい!」との思いから、2013年9月に「特定非営利活動法人いきいき薬膳研究会」を設立。「日々の生活に薬膳を」をモットーに、薬膳を通じた心と身体の健康づくりを目指し活動しています。

薬膳関連の講座や料理教室などを定期的を開催中。

<http://www.yakuzen.in/>

検索

「薬膳」とは東洋医学の理論に基づいて考えられた、体内バランスの乱れを整え、病気を予防・改善する健康料理のこと。3月のサポートセンターの日では、『特定非営利活動法人いきいき薬膳研究会』の北村理事長に、今注目の「薬膳」についてお話しいただきました。

薬膳の魅力



薬膳と聞くと、漢方薬や薬草など、特別な食材で作った苦い料理を連想される人が多いと思いますが、それはほんの一部。薬膳とはあくまで食事（膳）です。薬膳の知識があれば、毎日の食事に“手軽”に取り入れることができますし、自分ひとりだけでなく、家族全員の健康づくりにも生かすことができます。季節や、自分の体質・体調に合わせて様々な食材を組み合わせることができるのも大きな魅力です。

活動内容



料理教室では季節にあった薬膳レシピを積極的に取り入れて楽しく学んでいます。料理教室の生徒の中には、団体の想いに共感し、薬膳の活動に参加するようになった方もいます。その他、“家庭でできる美味しい薬膳”をテーマに、一般の方向けの講座を定期的開催しています。これからも、長寿食として注目される「日本食」と、中国で長い間受け継がれてきた「薬膳」を融合させ、できるだけ日本の食材を使い、日本人の体質や味覚に合った新しく美味しい日本型の薬膳を提案していきたいと考えています。



▲最近では男性の参加者が増えています！

春の食養生



酸味	肝・胆に働く。筋肉などを引き締め、汗などが出過ぎるのを防ぐ。 (トマト・レモン・オレンジ・りんご・パイナップル・梅干)
苦味	心・小腸に働く。体内の熱や湿気を取り、解毒、気を静める効果がある。 (苦瓜・たけのこ・柿)
甘味	脾・胃・消化器官に働く。滋養強壮、神経の緊張を緩めるので、止痛、緩和作用に役立つ。 (小麦・ハト麦・米・キャベツ・きゅうり・冬がん・サツマイモ)
辛味	肺・大腸に働く。気・血の巡りを良くし、身体を温め、発汗させ、不要な水分を除く。 (ニラ・にんにく・ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・しょうが)
鹹味	腎・膀胱に働く。体内の滞りを和らげる作用がある。 (牡蠣・帆立・なまこ・海老・鴨肉・穴子)

薬膳を効果的なものにするためには、身近にある食材の味・作用や、自分の体質とおすすめの食材を知ったうえで、その季節に合った食事をバランスよく取ることが大切です。

春は新陳代謝が活発になり、冬に貯まった老廃物を発散する時期。デトックス作用のある食べ物食べて、体の巡りを調べましょう。

春は特に早寝早起きをして、菜の花、春菊、セリ、ほうれん草などを食べて、暑い夏に備えましょう！



サポからのコメント



▲手話通訳付の初めての講座でした！

今回は、定員を超える申込みがあり、健康や食に対する関心の高さを感じました。参加者からは「とてもわかりやすく参考になった」「自分の体質を理解して生活に取り入れたい」など高い評価をいただきました。北村さんは、自分の得意分野が市民活動を始めるきっかけとなりました。皆さん方も自分ができること、好きなことを活かして、市民活動を始めてみませんか？



助成金情報



北九州市

●まちづくりステップアップ事業

- ★金額：上限30万円（対象経費の50%以内）
- ★締切：4月20日（金）必着
- ★各区役所総務企画課企画係（小倉南区は企画広報係）

北九州市

●NPO公益活動支援事業

- ★金額：上限50万円（対象経費の50%以内）
- ★締切：4月27日（金）必着
- ★市民文化スポーツ局市民活動推進課

北九州市

●多様な主体の協働による まちづくり

- ★金額：上限100万円（対象経費の80%以内）
- ★締切：4月27日（金）必着
- ★市民文化スポーツ局市民活動推進課

北九州市

●平成30年度 遊びの広場促進事業

- ★金額：1団体1事業20万円まで
- ★締切：5月9日（水）必着
- ★子ども家庭局青少年課

子ども

●子供たちの環境学習活動に 対する助成事業

- ★金額：詳細はHPでご確認ください
- ★締切：5月11日（金）必着
- ★公益財団法人高原環境財団

環境

●緑化を伴うヒートアイランド 対策に関する助成事業

- ★金額：詳細はHPでご確認ください
- ★締切：5月11日（金）必着
- ★公益財団法人高原環境財団

子ども

●第17回トム・ソーヤースクール 企画コンテスト

- ★金額：詳細はHPでご確認ください
- ★締切：5月17日（木）消印有効
- ★（公財）安藤スポーツ・食文化振興財団

福祉

●第35回「老後を豊かにする ボランティア活動資金助成事業」

- ★金額：1グループにつき10万円を限度
- ★締切：5月25日（金）必着
- ★（公財）みずほ教育福祉財団 福祉事業部

文化

●アジア・文化創造協働助成

- ★金額：詳細はHPでご確認ください
- ★締切：6月1日（金）必着
- ★国際交流基金アジアセンター

芸術

●アジア・市民交流助成

- ★金額：詳細はHPでご確認ください
- ★締切：6月1日（金）必着
- ★国際交流基金アジアセンター

※詳細はサポートセンターのHPに掲載中。

また、当センターの助成金コーナー（ラック）では紙ベースでの情報を提供しています。



NPO法人・設立申請状況

（平成30年3月31日現在）



★北九州市内のNPO法人数：331団体★

※市内に主たる事務所を置くNPO法人数

（市外に事務所があるNPO法人でも、市内に主たる事務所がある場合は、数に含めています。）



設立認証申請中の団体

- ◆NPO法人北九州・魚部



サポートセンター主催のセミナーなどの情報（無料・要予約）



内 容	4月	5月
税理士相談会 (会計や税務に関する相談)	4月の税理士相談会の開催はありません。	5/9 (水) 16:00~21:00 5/23 (水) 10:00~16:00
NPO入門説明会 (NPO法人設立の準備を始めた方向け)	4/11 (水) 4/25 (水) どちらも 19:00~20:00	5/9 (水) 5/23 (水) どちらも 19:00~20:00
◆4月サポートセンターの日・NPO活動発表会◆ 『「オール北九州」で推進する空き家・留守宅対策 ～あなたの空き家問題・解決のお手伝いします～ 日時：4月26日（木） 18:30～20:00 発表：北九州空き家管理活用協議会 		◆5月サポートセンターの日・NPO活動発表会◆ 『イキイキ笑いのひろば ～笑って笑って免疫力を高めよう～』 日時：5月24日（木） 18:30～20:00 発表：イキイキ笑いのひろば 



4月からのサポートセンター新メンバーの自己紹介です



古里 秀美（ふるさと ひでみ）

4月から採用されました古里です。不慣れで、初めはご迷惑をおかけするかと思います。1日も早く皆様のサポートができるよう明るく元気に頑張りますので、よろしくお願いします。

メールマガジンを登録しませんか！

サポートセンターでは、市民活動団体のイベントや活動に役立つ講座、助成金情報を毎週金曜日にメールマガジンで配信しています（無料）。登録はHP（キラキラネット）の【キラキラヘッドラインメール配信申込】から【メールマガジン購読】を選択し、メールアドレスを登録してください。

NPO・市民活動の相談窓口

◆北九州市市民活動サポートセンター

TEL：093-645-3101

FAX：093-645-3102

開館時間：月～土10:00～21:00

日・祝10:00～19:00

（毎月第1・3・5月曜日及び年末・年始は休館日）

北九州市八幡西区黒崎三丁目15-3 コムシティ3F

HP（キラキラネット）<http://www.kirakirakitag.jp>

メールアドレス

support3@axel.ocn.ne.jp



QRコード

編集後記

進学、就職、転勤など春は出会いの季節です。春の日差しのように全ての皆さんの心がぼかぼかになるような、素晴らしい出会いがありますように。

by メロディ