

健康食品（サプリメントなど）を利用するときには

いつもの食事だけでは栄養が足りないかも？と思ったときに便利な健康食品（サプリメントなど）。使うなら正しい知識を持って、ご自身やご家族の健康のために使いたいですね。

消費者庁ウェブサイト、健康食品に関する情報がまとめられているので、ご紹介します。

健康食品と医薬品の違い 消費者庁パンフレットより抜粋



私たちが口からとるものは、食品と医薬品（医薬部外品を含む）に分けられます。健康の維持や増進の効果をうたった健康食品は食品に分類されます。

錠剤・カプセル状の健康食品は、医薬品と混同されやすいのですが、この二つは全く異なるものです。その違いは、製品の品質（有効成分量、有害物質の混入の有無）、安全性と有効性の科学的根拠（病気の治療・治癒効果の証明）、そして利用環境（専門職のサポート体制）です。

思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。また、自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

食品		医薬品
	健康食品	一般食品
国の制度に基づき機能性等を表示	保健機能食品のような機能性等を表示できない	
保健機能食品	その他健康食品	医薬部外品を含む
特定保健用食品（通称トクホ）	● サプリメント	
栄養機能食品（マークなし）	● 栄養補助食品	
機能性表示食品（マークなし）	● 健康補助食品	
	● 自然食品 など	

健康の維持・増進の基本は「**栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な栄養**」です。

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用しましょう。

出典：「健康食品5つの問題（2024年7月）」（消費者庁）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety_portal/radioactive_substance/assets/consumer_safety_cms203_240701_06.pdf

編集：高浜

風船バレーをやってみよう！

寒くなってくると、つつい運動不足になりがちですね。

そんな時は、小さな子どもからお年寄りの方まで手軽に楽しめる風船バレーで運動不足を解消しませんか？

❓風船バレーとは❓

バレーボール用のボールの代わりに膨らませたゴム風船を使い、ボールが地面に落ちないように手や腕で打ち上げるバレーボールに近い球技です。もともとは紙風船つきやゴム風船うちなどの自然に発生して発展してきたニュースポーツ球技ですが、1986年に石川県七尾市の障害者支援施設の作業療法士を中心に考案され競技として確立しました。近年では老若男女を問わず参加できる球技として、全国各地で球技大会も行われるようになっています。

❓用意するもの❓

- ・風船
- ・すずらんテープ

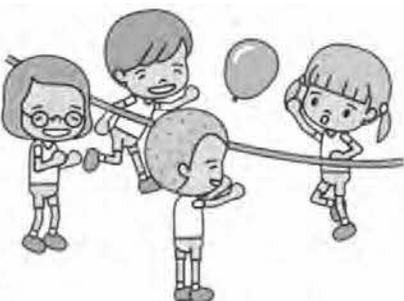
※ネットの代わりとなるので、参加する方の背の高さに合わせて調整しましょう。

※お年寄りの方はネットを作らず、座ったままでもOKです。

❓ルール例❓

- ・バレーボールのようにパスは3回までにする
- ・全員にパスが回ってから相手コートに返す
- ・地面に落とさなければ何回でもパスしてOK
- ・風船を2個にして挑戦してみる

ルールは参加する方の状況に応じて自由に決めてみましょう！



三木ジュニアバレーボールクラブを紹介します！

夏のパリオリンピックではバレーボール日本代表の活躍に盛り上がりましたね。
その影響か、最近新入部員が急増中の三木ジュニアバレーボールクラブを紹介します。

三木ジュニアバレーボールクラブは三木小や旧荏原四中で、毎週火曜と木曜の 16:30～18:45、土曜の 9:00～13:00(週によっては 9:00～18:15)で活動しています。
現在の部員数は 14 名(6 年生 2 名、5 年生 2 名、3 年生 9 名、2 年生 1 名)で、みんな仲良く楽しく練習しています。



長年コーチを務める中村さんにインタビューしてみました。

Q. コーチのバレーボール歴とコーチ歴を教えてください。

A. バレーボール歴は中学、高校と、社会人で 6 年、ママさんバレーで 30 年です。
コーチ歴は長女が入部した時からで 31 年になります。

Q. 三木ジュニアバレーボールクラブはどんなチームですか？

A. チームの半数以上がバレーを始めて 1 年以内とこれからが楽しみなチームです。

Q. バレーに興味がある子どもたちへ一言お願いします！

A. 体を動かすことが苦手な子でも友達作りが出来ます。
外で遊ぶことが少なくなっているの、体育館で体を動かしましょう！

ご興味のある方はぜひ一度見学にお越しください！

【中村コーチ連絡先:090-4758-8323】



取材/編集: 牧戸

心も体もぽっかぽか♪

冬の定番料理といえばお鍋！！

すき焼き



大人から子どもまで大好きな「すき焼き」

地域によって材料や調理法は様々です。

その日の気分で楽しみ方を変えてみてはいかがでしょうか？

関東

煮る！

わりした
割り下が決め手！



関西

焼く！

肉のおいしさが主役！

- ① 鍋に牛脂を塗ります。
- ② 長ネギを香りが出るまで焼き、その後肉を入れます。
- ③ 白菜などの野菜と割り下を入れて煮込みます。
- ④ 煮えたら、お好みで生卵を付けて食べます。

関東では **鍋** の扱いです。
グツグツ煮ることによって、肉と野菜の旨味が溶け出しまろやかなおいしさを味わうことが出来ます。

- ① 牛脂を塗った鍋で肉を焼きます。
- ② 砂糖、お酒、醤油を加えます。
(まずは肉を味わいます)
- ③ 追加の肉を焼いて、水気が出やすい白菜などの野菜から順番に加えていきます。
- ④ 煮えたら、お好みで生卵を付けて食べます。

関西では **焼肉** の扱いです。
濃厚でしっかりした味と、ガツンとした肉のおいしさが楽しめます。

わりした
※割り下…だし汁に醤油、砂糖、みりんなどで調味した煮汁。その割合は人の好みにより異なります。

地方によって変わる「すき焼き」

かつて北海道や新潟県では「豚すき」が一般的で、牛肉が高級品だったため、豚肉を使っていました。



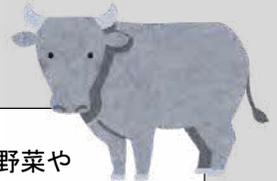
おわり
愛知県尾張地方では、名古屋コーチンを使った鶏すきを「ひきずり」と呼びます。
鶏すきは滋賀や奈良でも食べられています。



九州地方は、作り方は関西地方と似ていますが、砂糖を多く使用した甘めの味付けが特徴です。



おきたま
山形県置賜地方は、肉を野菜や割り下の蒸気で蒸して食べます。脂の融点が高い米沢牛を直接鍋に当てると脂が抜けきってしまうという考えから生まれた製法です。



番外編

★ ろさんじん 魯山人風すき焼き

肉を焼いて食べ、野菜を煮て食べるの繰り返しで砂糖は使いません。卵以外にも大根おろしをかけて食べます。すき焼きの甘さが苦手な方でも楽しめる作り方です。



★ 海鮮すき焼き

「魚すき」「カニすき」
魚は冬に美味しいサワラやブリなどを使います。



編集：片桐、後藤、波木

廃油でつくるエコキャンドル

M e r r y C h r i s t m a s



揚げ物をした後の油、みなさんはどうしていますか？
実は簡単に「廃油をキャンドルにする」ことができるんです！
廃油をキャンドルにリサイクルすることで、SDGsにも貢献できて
災害時の備えにもなりますね。
そして、クリスマスのこの時期にはおしゃれなインテリアとしても活用できます。
今まで捨ててしまっていた廃油でエコキャンドルを作ってみませんか？

用意するもの

- ☆ 廃油（こしたもの）
- ☆ 耐熱容器（ガラス瓶）
- ☆ 油凝固剤
- ☆ クレヨン（好きな色）
- ☆ アロマオイル（香り付け用）
- ☆ たこ糸
- ☆ わりばし



作り方

- ① 作りたい色のクレヨンを削り、耐熱容器に入れる(小さじ1杯弱)



- ② たこ糸を耐熱容器の高さより少し長めに切って、割りばしにはさんでおく



油と火を使うので、必ず大人と一緒に作業しましょう

- ③ こした廃油を鍋に入れて、80℃に温める



- ④ 凝固剤をいれてよくかき混ぜる(凝固剤の量は使用するものによりますが、廃油 100ml に対して小さじ1杯程度)



- ⑤ ①の耐熱容器に廃油を入れてクレヨンが溶けるまでよくかき混ぜる

※油の匂いが気になる場合は、この時にアロマオイルで香りづけをすると良いです



- ⑥ ②で用意した割りばしをたこ糸がキャンドルの中心にくるように置いて、固める(30分程で固まります)

固まったら割りばしをはずし、たこ糸をちょうどよい長さに切って…



できあがり!



編集:朝倉、鶴沼

☆大崎第二地域センター管内のお知らせ☆

【報告】大崎第二地区運動会



10月20日(日)、芳水小学校で「第42回大崎第二地区運動会」を開催しました。

当日は晴天の下、子どもからお年寄りまで幅広い世代の地域住民と運営スタッフ、合わせて約780人が集まりました。玉入れなど全6種目の競技を実施し、会場は大盛況となりました。

そして、運動会終了後には恒例の「お楽しみ抽選会」を行いました。当選番号が読み上げられると、豪華賞品に当選した参加者からの歓喜の声などが会場内に響き渡り、大いに盛り上がりました。大勢の方のご参加ありがとうございました。



【予告】親子で冬を遊ぼう！！ (冬の親子バスハイク)



【日時】令和7年2月16日(日)

【場所】富士見パノラマリゾート(長野県諏訪郡富士見町)

【内容】スキー・スノーボード等、雪遊びをします！

【申込方法】品川区電子申請サービス、窓口(平日9:00~16:30)

【申込受付期間】12月9日(月)~12月25日(水)

主催：大崎第二地区委員会 問い合わせ先：大崎第二地域センター
※詳細はチラシやポスター、ホームページをご覧ください。



地域コミュニティ誌『ふれあい』 2024年 冬号 No.157 2024.12.20発行

事務局：大崎第二地域センター TEL: 3492-2000 FAX: 3492-2095

「ふれあい」は、大崎第二地区の地域の方(大崎中・芳水小・三木小のPTAとOB)がボランティアで取材・編集している地域コミュニティ誌です。

「ふれあい」は、品川区役所ホームページからもご覧いただけます。
⇒<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

品川区ホームページ 大崎第二地区 ふれあい 検索

詳しくは
こちら⇒

