

第1回 みと・あかつかの『いもいち』

「みと・あかつかカンファレンス」大発会

○日時：2016年11月12日（土）8:30～12:00

○場所：水戸市桜川市民センター

「みと・あかつか」とは？

- ・「みと・あかつか」の由来：
 - ・平成27（2015）年度 公益社団法人 日本看護協会 地域包括ケア推進モデル事業「看護がつなぐ医療と介護」（茨城県看護協会水戸地区）



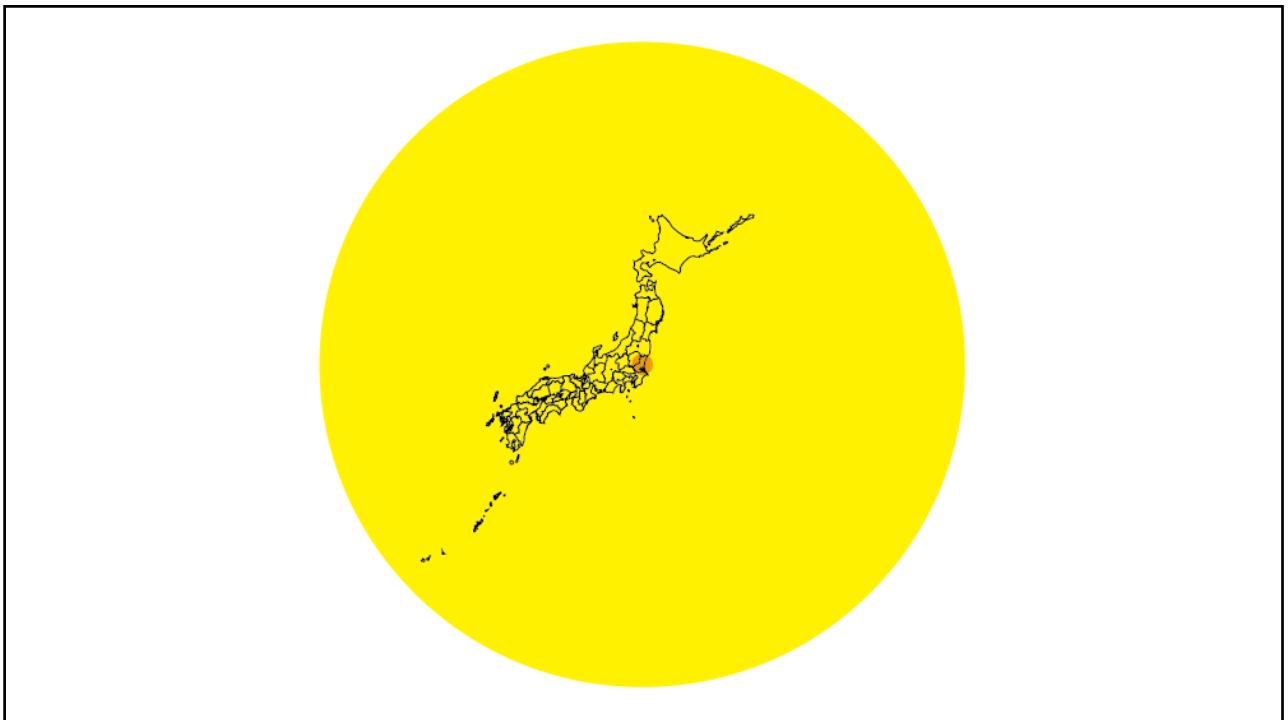
みと・あかつかカンファレンス



病院力を、地域力に。

医療を支えるすべての人たちが
地域住民のみなさんと一緒に
まちづくりに取り組む！





みと・あかつかカンファレンスの「初仕事」！

みと・あかつかの 『いもいち』



さといもの新しい食べ方

さといもが嫌いな人たちも食べられる！



お料理水ができるまで(^_^)V 例：土付きさといも3キロ

- ① いも水が濁ります。
- ② いもの皮を薄く削ぎます。
- ③ いもを薄切りにします。
- ④ いもを水にさらします。

水にさらす回数と時間	回数	水の量	時間
A	1回目	2.5L	1時間
B	2回目	2.5L	2.4時間
C	3回目	2.5L	2.4時間

※B、Cを作る時は、①～③を繰り返します。

- ⑤ いもと水を分けます。
- ⑥ 煮沸後30分間加熱します。
- ⑦ 冷まします。
- ⑧ 保存容器に入れます。
- ⑨ 冷蔵または冷凍庫で保存します。

ココがポイント！
スライスしたいもが崩れるは、いも水にはさらしていただきます。

ココがポイント！
即汁取りし、ふきこぼれないよう火加減を調整します。

※使用済みペットボトルは必ず適量：ハイター、のびんくん。で消毒しておきます。

©2014 Nakamoto Kyohei 中国産干ししいも(元米)完全無農薬 ①といも(皮を1〜薄く削ぎ)約300g(うち100g) 2014.10.12 撮影：大野

のうきょうすい
「脳響水」と命名！
いい出会いをつくる水。







お料理水マップ2014 次世代の「和食」のABC!

色	和食	和食以外の食品	和食以外の食品
A	ごはん、おにぎり、めん類、大入ね、漬物、豆類、乳製品、卵料理、和菓子、スープ類、煎餅	●肉類以外の食品、香りの際立つ口当たりのある、味の熱々の親子丼、たまり醤油を表現できる	
B	そば、うどん、お味噌汁、お茶、お漬物、お豆腐、お揚げ、お豆腐、お豆腐、お豆腐	●和食の味でも温めなくてもおいしく食べられる	
C	豆類、野菜類(加熱調理)	●ヘルシーな調味料ができる	

イラスト: appi



2014脳響水元年記念講演「さといもに光を！」（福井県大野市）

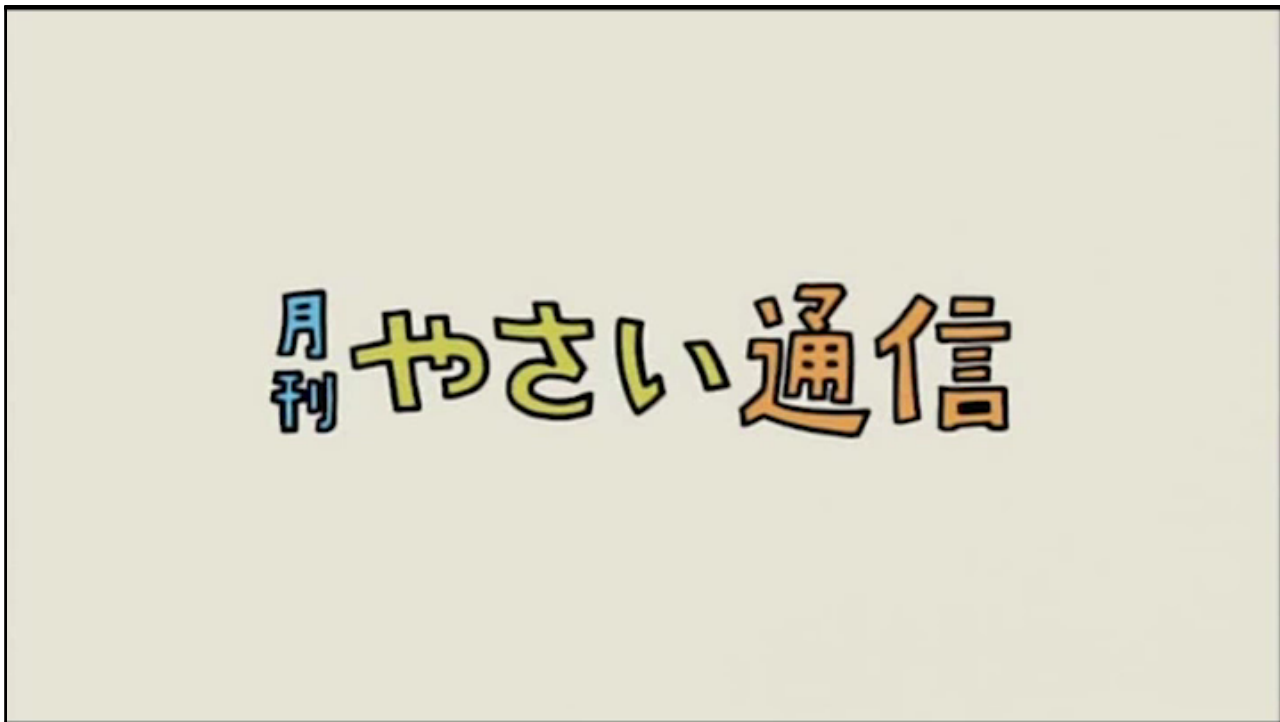


サトイモのネバネバは人間の脳の働きを活発にする！

茨城

脳細胞を活性化する成分が含まれるとされる、サトイモから抽出したエキス「脳響水」を使った食品が増加。菓子やパン、めん類へと用途が広がる







悪質あるある大事典

日本初登場した

大ウソ

納豆減量

「発掘!あるある大事典II」

事実と異なる内容で謝罪会見



メディアを使った**研究不正**（筑波大学）

里芋から作る「脳響水」
健康に良いと注目

脳響水が使われた食品（左）と脳響水（右）

坂本准教授が分析進める

スライスした里芋を「糖質が0.1年」に開いたという報告が、食料として本業認定された脳響水「したもて、本学の発表和」が、健康食品として話題「一准教授（生薬学）が科学ラクトース」という購買的な分析を進めている。里芋には「ガラクトース」は発酵がために必要不可欠なため、ガラクトースに含有量「アラビノース」という物質は、小腸で腸菌の発酵相を効果があり、胆汁酸と血中脂質を下げる効果が期待できる。

また、水を煮詰める過程によって、白、赤、濃茶と色が異なる種類の脳響水を作ることができ、が、いずれも独特の味や色を呈して、糖質の目撃者が少なくなるのを働きも持つ。また、里芋本来の味が引き出されるため、砂糖や塩などの調味料を減らす「JALOP-SALT」は、次に飯沼の食品会社「食」を営む・糖質0.1年「JALOP」



ガラクトタンの呪い

「**ガラクトタンは脳細胞を活性化**」という一文がメディアによって増幅させられ、一種の「**呪文**」と化した社会現象。

サトイモの粘性物質、「ガラクトタン」がヒトの脳に作用するという情報がありますが、それらはすべて、ガラクトタンとヒトの母乳に含まれる「**ラクトース（乳糖）**」とを混同した、いわゆる「**とんでも説**」です。

ガラクトタンは（加熱）調理してもヒトの体内でも、その構成糖であるガラクトースに分解されることはありません。

頭脳をつくる乳糖

母乳や牛乳に含まれる乳糖（ラクトース）が
脳の栄養になる！



『いもいちの日』

無知、無関心、無視を社会からなくすために
私たちに何ができるかを考える日。

芋煮（いもに）・・・2



毎年「**11月12日**」は
『**いもいちの日**』 (^_^)v

「**みと・あかつか**」里親募集 キャンペーン (2017.3.5)

・「**みと・あかつか** (茨城県水戸市特産ブランドさといも)」を
植えよう、育てよう運動：

- ・一人一苗
- ・全国規模







『紀伊民報』 2015年(平成27年)10月9日 金曜日 第21945 5頁

開店時、多くの客でにぎわう「村の結核の夜 本朝はいちいん村」(2015年10月)

産直所「爺婆の店」



田原市龍神村の産直所「爺婆の店」は、10月9日(土)に開店した。当日は、産直所を運営する「爺婆の店」のスタッフが、産直所を訪れた客に、産直所の産品を販売し、産直所の運営について説明した。当日は、産直所を訪れた客は多く、産直所の産品を販売した。産直所の産品は、産直所のスタッフが、産直所を訪れた客に、産直所の産品を販売し、産直所の運営について説明した。当日は、産直所を訪れた客は多く、産直所の産品を販売した。

開店2年 地域盛り上げる
龍神村 9〜12日、サトイモ贈る

「サトイモ」をスライスして水にさらして作った「脳響水」を用い、

サトイモをスライスして水にさらして作った「脳響水」を用い、



