Health

健康

バランスの取れた正しい食事で健康生活を

～食事バランスガイドをご存じですか？～

この時期は行事が多く、つい飲み過ぎたり、食べ過ぎたり、睡眠不足になったりと、生活リズムが乱れていないでしょうか。外食や飲酒の機会が増え、胃腸に掛かる負担は倍増。胃腸のトラブルが発生する可能性も大きくなります。そういう時期だからこそ、バランスに気を付けた食事について考えてみませんか。

皆さんは食品などについている「食事バランスガイド」（下図）をご覧になったことはありませんか。わたしたちが日々の暮らしの中で、「何を」「どのくらい」食べたらよいのかを分かりやすく表示しています。

この「食事バランスガイド」がコマの形をしているのには理由があります。

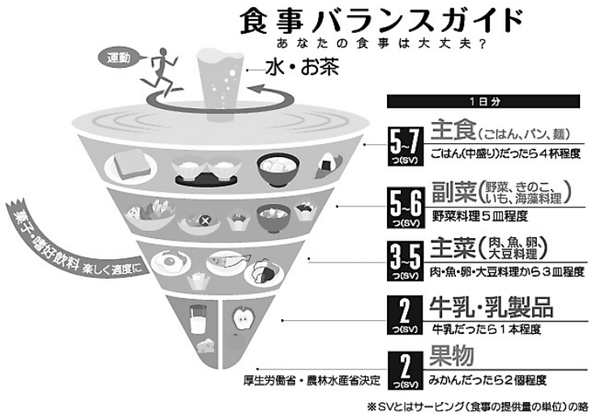
バランスを崩すと倒れる

＝体調を崩すと病気になる

また、多く摂取しなければならないものから順に示してあり、上から

- **主食（ごはんなど）**
- **副菜（野菜など）**
- **主菜（肉・魚・卵・大豆・大豆製品）**
- **牛乳・乳製品**
- **果物**

コマの軸は水分の摂取を表し、また、摂取したエネルギーを運動することで消費し、過剰なエネルギーの蓄積を防ぐことが、健康を維持して生活できることにつながります。



近年、ライフスタイルの変化に伴う「食」の多様化により、日本式の米を中心とする食事にも変化が現れています。野菜の摂取不足や塩分・脂肪の取り過ぎ、男性を中心とした肥満者の急速な増加、女性の過度な痩身願望によるやせ、さらには子どもの肥満が増加傾向にあるなど生活習慣病の問題が深刻化しています。

毎日の健康の維持と生活習慣病の予防のためには

- **朝食をしっかり食べる**
- **朝食に「副菜」（野菜料理）を取り入れる**
- **主食をしっかりとる**
- **加熱した野菜で量を食べる**

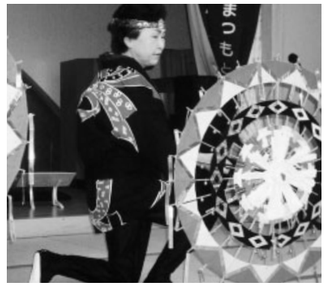
重要なのは、特定の食品に偏ることなく、全体のバランスを考えた食事をすることです。そして、ごはんを主食とし、おかずを組み合わせるという日本型の食生活「和食」を見直してみませんか。

健康という一兎を追い求めて

わたしは2年前、疲れから免疫力の低下によるウイルスの猛攻を受け、2度もダウン。入院生活を余儀なくされました。平素から自分は、元気が取り柄と自負していましたが、1メートル先の電話機に辿り着くのに四苦八苦し、病気とはこういうものかとがくぜんとしました。

健康について大きく見直す年齢・時期に来ているのではないか？ 痛切に感じ自分を振り返って反省し、これからどのようにして健康を維持していくか、栄養面、運動・精神面、社会面…等々を考えていかなければならない節目に遭遇しています。人がする事は何でもやってみたいという好奇心は、人一倍強い方で、人に勧められたらつい乗ってしまうという面があり、引っ張ってくれる人がいれば、どこまでもついて行くが、いないと頓挫してしまいます。

娘時代から続いている専敬流いけ花は、良い先生方や愛好の人たちに恵まれ、現在に至っています。また、地区での銭太鼓・傘踊りは、ボケ防止と運動の一環として貴重な時間となり、敬老会、慰問、催しなど、要望があればどこへでも出掛けて楽しんでいます。最近は、民謡の先生に三味線を勧められ習い始めて、さらに忙しくなりました。


傘踊りを楽しむ茂本さん

人との触れ合い、輪を求めて、その中から喜びを探し、生きがいを見つけて、前へ前へと進んでいます。二兎追うもの一兎をも得ずと申しますが、わたしは何兎をも追って、健康という大きな一兎を追い求めています。

茂本千代子さん（長船町服部）

旬のごちそう

【カキのみそシチュー】

●材料（4人分）

カキ（塩水で振り洗い）	250g
塩・コショウ	少々
小麦粉	大さじ2
玉ネギ（くし形に切る）	1個
ニンジン（1cm幅の半月切り）	小1本
生シイタケ（石づきをとる）	6枚
（A）混ぜておく 水	2カップ
（A）混ぜておく 固形スープの素	1個
白みそ	大さじ2
牛乳	1カップ
バター	大さじ1/2

●作り方

① カキは、しっかり水気を取る。塩、コショウをし、小麦粉をまぶす。
② 生シイタケは、食べやすい大きさに切る。
③ 鍋にバターを半量入れて火にかけ、カキを入れて両面に焼き色が付いたら、取り出す。残りのバターを足し、玉ネギ、ニンジン、生シイタケを入れて炒め、（A）を加える。煮立ったら、アクを取り、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮る。
④ カキを戻して、白みそを溶き入れ、煮立ったら牛乳を加え、沸騰させないように気を付けて仕上げる。

市栄養委員会　邑久支部

長嶋行美さん（邑久町虫明）

瀬戸内市特産のカキがおいしい季節になりました。寒い季節、体を温めるカキを使ったシチューはいかがでしょうか。野菜は、旬のブロッコリーやカリフラワーなどに替えてもおいしいですよ。