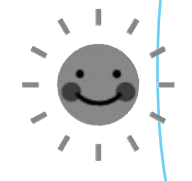


さんさん(3・3)はんで元気もりもり!



皆さんはなぜ毎日ごはんを食べているのでしょうか？

お腹が空くから、食べないと元気が出ないから、習慣だから、考え方は人それぞれでしょう。

「食べる」ということは、「自分をはぐくむ」こと。何をどのように食べるかで、健康で丈夫な体がつくられるかどうかが決まります。

### 何を食えば良いの？

食べたいもの・好きなものばかり食べていては、元気な体はつくられません。いろいろな食べ物を組み合わせる食べることが重要です。

そこで皆さんにぜひ覚えて欲しいのが、食べ物の持つ役割です。

赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ
体をつくる もとになる食べ物 タンパク質源	力や熱の もとになる食べ物 エネルギー源	体調をととのえる もとになる食べ物 ビタミン源
肉類 魚介類 卵類 牛乳・乳製品 大豆・大豆製品	ごはん パン 麺類 いも類 脂類	緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類 果物

食べ物は、その役割に応じて、「赤」、「黄」、「緑」の3つのグループに分けることができます。それぞれの栄

養素は、お互いに助け合いながら元気な体がつくられるよう働きかけています。この赤・黄・緑がそろいうに食べることが食事の基本となります。

### どのように食えば良いの？

食事は、「主食」「主菜」「副菜」の3つに分けることができます。主食はごはんやパンなどの黄のグループ、主菜は肉や魚などの赤のグループ、副菜は野菜やキノコなどの緑のグループが中心となります。この主食、主菜、副菜を5対2対3の割合で食べることが理想と言われています。

### 食べられていない「緑」

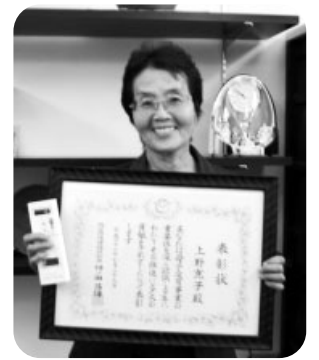
昨年度に市が行ったアンケートの結果では、4〜5歳児の58・8%が朝ごはんは緑のグループを食べていないとい

う結果が出ました。子どもに限らず、大人でも野菜不足を感じている人は多いはず。晩ごはんの時に野菜をたっぷり食べたから、朝ごはんにはあまり食べなくても大丈夫と思っている人もいるかも知れません。でも、それは間違いです。緑のグループに多く含まれているビタミンCは、体に長く貯めることができないので、毎食取ることが大切なのです。

### さんさん(3・3)輝く元気なからだ！

食事を抜くことが体に良くないことは皆さんもご承知のことでしょう。いつも元気でさんさんと輝いた人であるために、食事は朝・昼・晩の3食と、赤・黄・緑の3グループが毎食そろいうように心掛けましょう。

## 健康で幸せに支え合う地域づくりを目指して



上野克子さん(牛窓町関町)

牛窓町関町では、毎月第2と第4の金曜日を「筋ドコ体操(関町サロン)」の日に定めて活動をしています。そこで、愛育委員は、朝の放送での呼びかけと、午後2時にコミュニティハウスに集

まって、筋ドコ体操やゴム体操、お口の体操など各種の運動を担当しています。栄養委員と福祉委員は、楽しいティータイムやおしゃべりを交えたゲームなどを受け持ち、みんなワイワイとにぎやかなひとときを過ごしていきます。ゲストを招いて昼食会を開くことも時々あり、それはそれで楽しい一日になっているようです。

今ではこの集まりが、支えあいの町づくりの基点となり、話が盛り上がると空き家問題や、関町の活性化にまで発展しています。長年、愛育委員をしている上野克子さんも、この関町サロンで活動する中の一人。平成7年から現在に至るまで、愛育委員として活躍しながら、個人的には、施設ボランティアとして、せとうち旭川荘内にあるすみれ会学習所の人たちと、仕事の手伝いをしながら交流を深める活動もされています。

上野さんは、このたび、その長年の地域活動への貢献が認められ、岡山県保健福祉部長表彰を受賞されました。上野さんは、「これまで地道に努めてこれたのも、諸先輩や地域の皆さんの協力があつたからこそ」と感慨もひとしお。おかげで、「人間は支え合わなければいけない」ということを実感し、「健康第一」・『継続は力なり』というそれぞれの言葉が心にとどまるようになったそうです。

## 瀬戸内市の味

### 【白和え】



### ●材料(5人分)

- 木綿豆腐…………… 1/2丁
- 白ゴマ…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ホウレン草(またはシュンギク)… 180g
- ニンジン…………… 50g
- シイタケ…………… 50g
- コンニャク…………… 100g
- だししょうゆ…………… 少々

### ●作り方

- ①豆腐は湯通しして、ふきんで包んで軽く重しを置き、水気を切る。
- ②ホウレン草を湯がき、3〜4分の長さに切り、だししょうゆで、下味を付け絞る。千切りしたニンジン、コンニャク、シイタケも砂糖とだししょうゆ少々で煮て、下味を付けておく。
- ③白ゴマをいってすり鉢でよくあたる。
- ④③に砂糖、塩、しょうゆを加えて、軽く絞った豆腐を加えてよくすり混ぜる。
- ⑤④の衣で、②の野菜をあえる。

井上 晴美さん  
(裳掛農水産加工グループ)

昔から作られてきた白和えです。よく仏事に使われていました。滑らかでおいしいので、ぜひすり鉢で作ってみてください。野菜もたくさん摂れますよ。

