

# 健康 ライフ



## 年末・年始太りよ、さようならー!

べられるといった状況になつていませんか?

こたつを囲んでテレビを見ながら、あるいは、家族や親戚と話しながら、一日中、切れ間なく何かを食べ

ているといった「ながら食べ」にも注意が必要です。

太らないために

最初から食べる量を決めて、意識して味わって食べるようにすれば、食べ過ぎを抑えることができます。

食べ過ぎた場合でも、エネルギーの収支バランスを崩さないようにすれば太りません。飲食した分、動けばいいのです。

例えば、350mlの缶ビール1本を飲むと、その摂取エネルギーを消費させるためには、約50分程度の普通歩行が必要です。切りもち一つでは、普通歩行を

約35分程度行くと、消費できる計算になります。

こまめに動いて運動量アップ

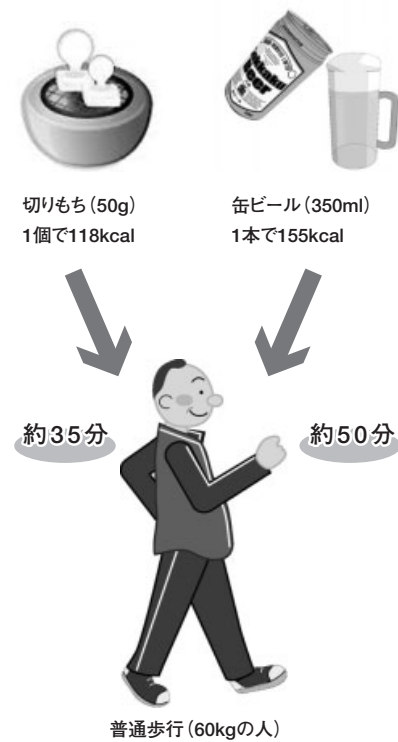
切りもちを一つ食べただけで、歩行を30分以上行わないといけないと思うと、負担に思われる人も多いと思います。

しかし、家事の中で普段している掃除機がけ(5分)、拭き掃除(5分)、洗濯物干し(10分)、布団干し(5分)などは、それぞれの労働時間は5~10分程度と短くても、合計すると

約120kcalの消費になります。小まめに体を動かすだけで、その運動量は歩行に匹敵します。

お正月に備え、家族ぐるみで例年以上に大掃除を行ってみるなど、体を動かすように心掛けてみてはいかがでしょうか。

一年の計は元旦にあり。今年は何か始めてみませんか? 市のホームページに「せとうちメタボ情報」を載せています。参考にご覧ください。



になります。これでは体重が増えてしまうのも無理はありません。

つまり、食べすぎに運動不足が重なって、エネルギーの収支バランスが崩れてしまっているのです。

「ながら食べ」にも注意!!

家の中でも、手を伸ばせばお菓子やミカンなどが食

川崎貞江さん(瀬戸内べじたぶる会長)

### 「瀬戸内べじたぶる」をよろしく!!

「瀬戸内べじたぶる」は、栄養委員のOB有志が、食べる事の大切さ・楽しさを知ってもらおうと立ち上げた、食育ボランティアグループです。

今年の4月から活動を開始し、栄養委員会や栄養士会などと連携しながら、子育て支援センターや保育園・幼稚園・小学校などへ

出向いて、子どもたちと一緒に調理実習をしています。合わせてエプロンシアターや紙芝居・絵本などを読み聞かせる活動も実施しています。

現在のメンバーは26人で、まだ活動を始めたばかりですが、先日、玉津保育園、玉津幼稚園からの依頼を受けて、玉津コミュニ

ティセンターに出向いて、料理教室を行いました。サツマイモをピーラーで上手にむく子どももいて、わたしたちのほうが見習う一こまもありました。

邑久小学校に招かれての実習では、子どもたちが相談しながら、互いに教えてあったり、譲り合ったりして調理している姿を目にして「アツ! 料理っていい

な」とほほ笑むひとときを持ちました。

食育ボランティアとして、これからも親子クッキング教室などにも出掛けて行き「食べる事の大切さ・楽しさ」を皆さんと共有したいと思っています。

わたしたちのグループにお手伝いできることがあれば、どうぞ気軽に声を掛けてください。

問い合わせ先

市健康づくり推進課

0869-26-5962



写真上:玉津コミュニティで料理教室(左端が川崎会長) 写真下:邑久小学校での実習



### 【ぼらのぼっかけ】



#### ◆材料(4人分)

- ボラ(スズキでもよい)…250g
- ニンジン…1本 ●ダイコン…1/3本
- 油揚げ…1/2枚 ●糸コンニャク…1袋
- ゴボウ…1/4本 ●ちくわ…1本
- 生シイタケ…1パック
- 白ネギ…2本 ●ご飯…4人分

#### 【調味料の材料】

- 酒…大さじ1 ●みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2

#### ◆作り方

- ①ニンジンを、ダイコン、油揚げは短冊に切り、糸コンニャクは洗って食べやすい長さに切る。ゴボウはささがきにして水にさらす。ちくわは半月切りにし、生シイタケはせん切りにする。
  - ②ボラを焼いた後、身をほぐしながら骨を取り除く。
  - ③ボラのあら(頭・骨)でだしを取る。
  - ④あらを取り除いただし汁で、ニンジン、ダイコン、ゴボウ、生シイタケを煮る。ある程度火が通ったら、残りの具とほぐしたボラの身を入れてさらに煮る。
  - ⑤調味料と小口に切った白ネギを加え、味を整え、ご飯を入れたどんぶりの上にかける。
- ※学校給食では、ボラはうろこ骨を除いた角切りの身を焼き、だしは魚のあらで取り、具を煮込み、焼いたボラを加えます。

「ぼらのぼっかけ」は、邑久町の虫明地区の人には、冬によく食卓に登場するおなじみの料理ですが、意外と食べたことのある人は少ないようです。全国学校給食週間(1月24~30日)では、このような郷土料理や地場産物などを多く取り入れた、学校給食の献立を実施しています。



大嶋信子さん(栄養士会瀬戸内ブロック)