

# 栄養士

## シリーズ①



# 食べることは生きること

## 何を食べようかと迷ったら和食に戻ろう!

私たちが生まれてから一生付き合っていく健康の源は「食」です。

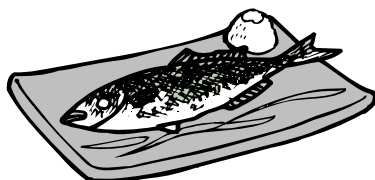
現代の日本人の食事は、和食離れが目立ちます。欧米化の食生活が進むことで、高脂肪、高たんぱく、高エネルギーな食事になり、エネルギーを燃やすビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。栄養バランスが偏った食生活を続けていると、太ったりして生活習慣病になることもあります。

「栄養をしっかり採り、エネルギーは控えめな食事」の秘けつは、主食・主菜・副菜がそろった”和食”を食べることです。

“和食”の主食は「米」です。炭水化物に加え、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどを含みます。さらに「玄米」に変えると、不足しがちな食物繊維やミネラルを補うこともできます。また、パンに比べると「米」は腹持ちがよく、噛む回数が多くなることで食べ過ぎも防いでくれます。

主菜には魚。特に「青魚」がお勧めです。「青魚」は中性脂肪を減らす効果があります。

副菜には、食物繊維の多い芋類や



きのこ類、豆類、海藻類、抗酸化作用のある緑黄色野菜を選べば、栄養をバランスよく摂りやすくなり、便秘の改善にも役立ちます。

和食の調理方法は、洋食と比べるとバターやソース類などを多用しないため、油脂類の摂りすぎを防ぐことができます。炒め物や煮物など、調理方法が偏らないように心がけましょう。また、和食はしょうゆ、みそ、塩で味付けすることが多いので、塩分を多く摂りがちです。味付けは薄味を心がけて調理することも忘れないでください。

そして、食事の際には「緑茶」を飲みましょう。「緑茶」は中性脂肪を低下させ、血中の脂質の酸化を防ぐことができます。

このように“和食”は、日本人の体質に最も合う食事であり、世界を代表する健康食でもあり、「健康食材の詰め合わせ」と言ってもいいでしょう。日本が世界有数の長寿国になれたのも“和食”のおかげかもしれませんね。

ビタミンやミネラルが豊富な”和食”は、健康的で太りにくい体になる手助けをしてくれます。「何を食べようかな。何を作ろうかな。」悩んだ時は迷わず”和食”のメニューを選びましょう。さあ、今日から早速、実践しませんか!

【問合先】福祉健康課

## かさまつの民話『昔むかし』

### マリア像④

それから三日たった朝、藤掛の川原に、重蔵親子四人が引き出された。重蔵と妻は十字に組んだはりつけ棒にしばられ、二人の娘は、後ろ手にしばられて、川原の石の上にすわらされていた。

「どうだ、バテレンを捨てるつもりはないか。今捨てれば許してやろうが。これが最後だ。」と、どなりつけた。

しばられている重蔵の手が、ピクピクとふるえた。家族がむざんに殺されることを思うと、頭があつくなってきた。たまらなくなつて目をつむると、大きく両手をさしのべるマリアさまの姿が見えてきた。

「そうだ。わたしたちは、もうすぐマリアさまのおそばへ行けるのだ。」

そう思うと、気持ちがいよいよおちついてきた。役人の声も見物人の声も気にならなかつた。

「天にましますわれらが神よ。…アメン。」

重蔵は一心にいのり続けた。

そのころ、又吉は、夜もねむれずなやみ続けていた。ほほがこけ、青白くなった顔は、まるで病人のようであった。

「わしは、わしは、何ということをしたのじゃ。恩になった重蔵さまを、金に目がくらみお役人に知らせるとは。」

ああ、わしは。」

「せめて、おわびだけでも…。」

(つづく)

