

栄養士

シリーズ②



食べることは生きること

あずき

小豆パワーでお腹すっきり

5月5日は、端午の節句。お子さんの成長と健康を願って、柏餅を食べる習慣があります。その柏餅の中に入っているあんこの原料は小豆です。小豆の赤い色が災いや病気を避け、厄除けや毒よけとして身を守る力があると言われ、お祝いごとや体調を崩しやすい季節の変わり目に食べられるようになりました。

小豆に含まれる栄養や効果を紹介します。

- ①ビタミンB1が玄米に匹敵するほどの量を含んでいます。ビタミンB1は、糖質や脂質をエネルギーに変える作用があり、疲労回復や肩こりなどに効果があります。
- ②食物繊維を豊富に含み、食物の腸内滞留時間を短くし、便秘の解消に役立ちます。グラム当たりでごぼうの約3倍もの食物繊維を含みます。
- ③小豆の煮汁に含まれる「サポニン」は、中性脂肪やコレステロールを低下させる働きがあり、高脂血症や高血圧の予防に効果があります。

小豆はあんこに加工され、和菓子に多く利用されます。和菓子はほとんどが植物性の栄養素でできていて、洋菓子と違いバターや生クリームを使っていないので、カロリーも低めです。市販のショートケーキ(1個)は344kcalありますが、柏餅(1個)に替えれば206kcalまで抑えられます。



ただし、おやつは一日に150~200kcalに抑えるのが理想的です。賢く、楽しく、おやつを楽しみましょう。

端午の節句には柏餅を食べて、お子さんの健康と成長を願い、あんこのパワーで栄養満点・お腹もすっきりです。

【問合先】福祉健康課

かさまつの話『昔むかし』

マリア像⑤

又吉は、じっとしておれず、藤掛の木曾川の川原に出てきた。処刑場は、見物人で黒山の人だかりであった。細いうでで人をかきわけ、やっとの思いで人がきの前にでた。そこには、二本の長やりをつきつけられた重蔵の姿があった。

又吉の目から、つきからつきへとなみだがあふれてきた。又吉は地べたにひれふし、「重蔵さま、ゆるしてください、ゆるしてください。」

と、何度も何度もひたいを地面にすりつけた。

そのうち、重蔵の目が、じっと又吉にそそがれていることに気づいた。すると、どうだろう。重蔵はおこっているどころか、目にはやさしいほほえみをうかべているではないか。

子どものころの、あのやさしい目であった。又吉は、前よりいっそうなみだがあふれてきた。

すべてが終わった川原には、高い十字架と一人の男がとりのこされているだけであった。小石の上にひざまづき、両手をつけて、いつまでも泣き続ける又吉であった。

木曾川のせせらぎが、あたり一面にひびきわたっていた。

処刑場のあった藤掛の川原には、現在は町のたてた『大白塚』の碑がのこっている。

(おわり)



大白塚跡