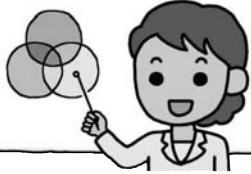


# 栄養士

## シリーズ⑨



# 居酒屋でどう食べる？

12月は、食事会のシーズンです。忘年会など、居酒屋で行うことも多いと思いますが、外食は高カロリーになりがちです。今回は外食でのメニュー選びを考えてみましょう。

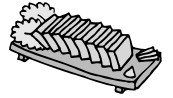
### ●はじめに、野菜のメニューを頼みましょう。

食事のはじめに野菜を食べると、血糖値の急激な上昇を抑え、また早食いを防ぐことができます。ただし、ヘルシーに思える温野菜のかぼちゃやレンコンは糖質が多いので要注意です。ポテトサラダやマカロニサラダでなく、海藻サラダや豆腐サラダなどをお勧めします。



### ●主菜の料理は、揚げ物を控えましょう。

唐揚げを焼き鶏に、あじのフライを刺身に、揚げ豆腐を湯豆腐にすると、カロリーダウンできます。



### ●お酒は適量を守りましょう。

ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合程度が目安です。

### ●食事のしめは、早めにご飯を注文しましょう。

お茶漬けやラーメンを控え、しじみの味噌汁など温かい汁物で胃や肝臓をいたわりましょう。



### ●楽しい食事会は、会話をしながらゆっくり食べることを心がけましょう。

【問合先】福祉健康課

## かさまつの民話『昔むかし』

### 猿尾のつつみ③

みんながえろう困っているとき、むこう岸の尾張生まれの岡田将監が、二十七才の若さで、美濃国の代官として、笠町へござった。

「こんどの代官さまはのう。前に、可児郡に住んでござったが、そのときにも、えろう大水のことを心配してくださったげな。」

だが、代官さまとてこの大水はどうすることもできなんだ。

ところが、そのうち、源太がいつも立って考えこんでいるあたりの長池のつつみが、また切れた。こんども一つの村が、まるごと流されてしまったのだった。

源太と作造は、切れたつつみを一心にながめておった。

「みんなの力でなんとかならんじゃろか。」  
「作さや、おめえとわしで、代官さまのところへお願いに行ってみよまいか。何か考えてくんさると思うがのう。」

代官さまは、二人の話を熱心に聞くと、「おお。わしも、日頃思案しておったのじゃ。どうすりゃあ切れんようなつつみができるか、お前たちもよう考えてみよ。」ということじゃった。

それから源太は、つつみに立って考えこむことが多くなった。

だが、いい考えはうかんでこなんだ。いくら丈夫なつつみをつくっても、一たび大水がでると、つつみの足もとを流して流してしまうのだった。みんなに話しても、大水にうち勝つだけの土や石のつつみはできなかった。

「いい方法があるといいのう。」

というだけじゃった。どこもきれたところは深い淵になって、川の流れるはまどもにつつみにぶつ

かり土を流した。そして、ぽっかりむざんにつつみはこわれ、水はまわりにはん乱した。

(つづく)

