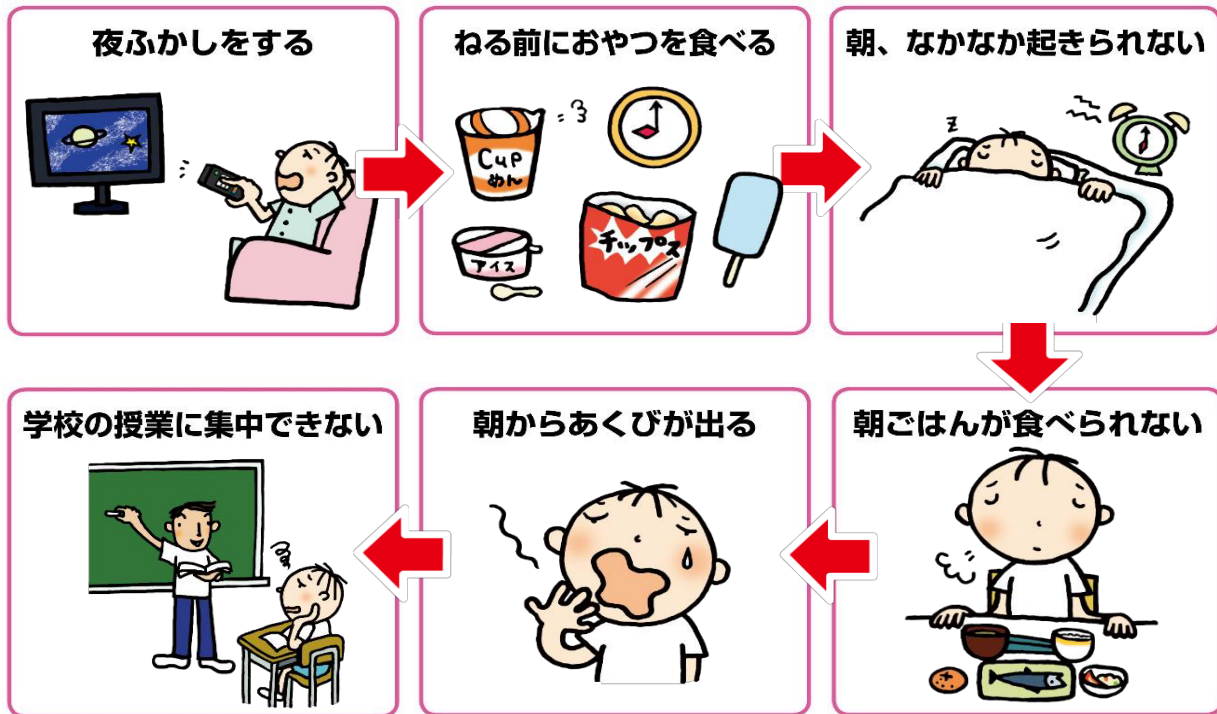




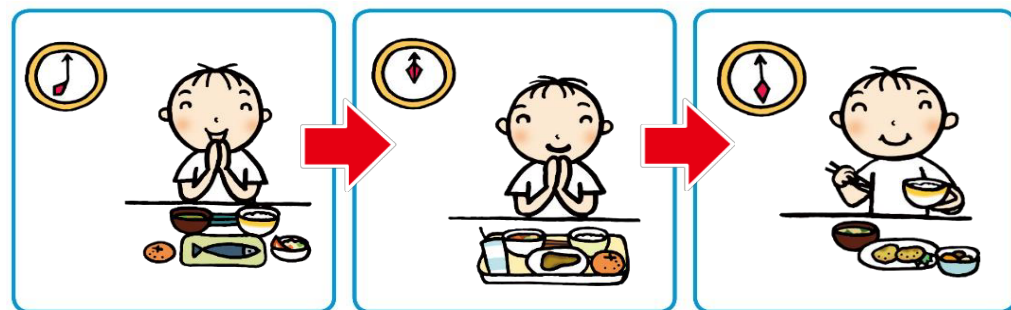
## 規則正しい生活をしよう

### 生活のリズムは規則正しい食生活から

9月になって急に涼しくなってきました。気温の変化で体調を崩しやすくなる季節です。特に夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまい、戻せなくなっている人は要注意です。もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



### 規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です!



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。早速、早起して朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

## 朝の果物は「金」!

これから実りの秋に入り、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。また輸入されているバナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、価格も手ごろです。果物にはおもに体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)が豊富です。甘みのもとになる果糖は炭水化物(糖質)の1つで、脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源にもなります。

朝ごはんには果物を食べることは栄養学的に見ても、とても理にかなっています。「朝の果物は金」と昔からいわれてきた理由もここにありそうです。

もちろん朝ごはんだけでなく、デザートや、おやつにも果物をぜひとり入れていきましょう。



9月1日は、防災の日です。大正12年(1923年)のこの日、関東大震災がおこりました。震源は伊豆大島付近、マグニチュード7.9、震度6の規模で、南関東を中心に死者・不明者14万2,807名、全半壊した家屋25万4,000軒あまり、消失した家屋44万7,000軒あまり、山では山崩れが多数発生し、海では津波が発生しました。地震がおこったのがお昼時で、火を使っている家庭が多かったことと「二百十日」と言っている台風が来る時期で、強風が吹いていたため、火災による二次被害が拡大しました。

#### ※一人一日分の非常食の例※

水2L、野菜ジュース(200ml)1缶、レトルトご飯2パック、肉、魚、野菜、果物の缶詰各1個、乾パン(100g)1缶、チョコレート・あめ・せんべい・塩など

◎食料以外の防災グッズもそろえて、いざというとき取り出しやすい所に置いておきましょう。  
車に積んでおくのも忘れずに!

災害は、いつどこでおこるか、だれにもわかりません。阪神大震災や東日本大震災も記憶に新しいところです。非常食は、最低3日分を準備し、1日分を非常持ち出し袋に入れて持ち出せるようにしておきましょう。また、年に一度は点検をして、賞味期限が切れそうなものは消費し、新しいものと入れ替えておきましょう。

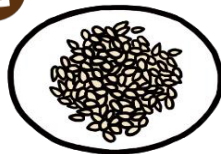
# 「敬老の日」こそ“まごはやさしい”

ま



まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー!

こ



ゴーゴー、開け、ごま! 小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう!

はわ



わかさのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物!



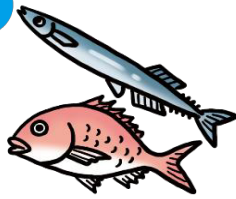
長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

や



やっばり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい(およそ120g)が目安です。

さ



サラサラ血液! 魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート!

し



知ってました? しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

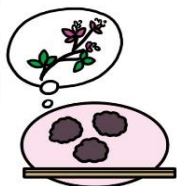
い



いいね、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー!

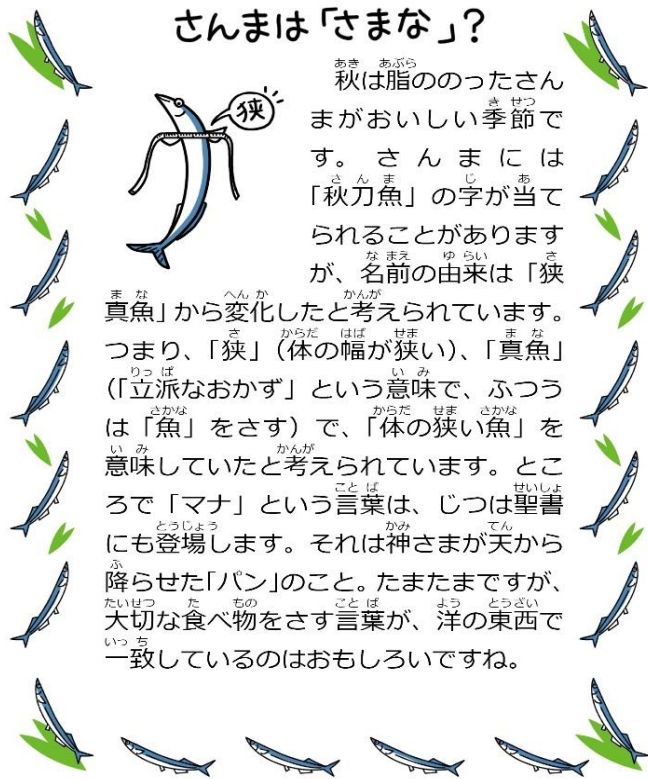
## お彼岸です

彼岸は春と秋の2回あり、春分の日と秋分の日をはさみ7日間続きます。彼岸の時期に祖先を祀る行事を行うのは日本独特のもので、他の仏教国ではしないそうです。彼岸にはお墓参りをし、地方によって違いはありますが、もち、団子、のり巻き、いなりずしなどを仏壇に供える風習があります。一般に、お彼岸に供えるもちは、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」とよばれます。2つのもちの違いには、諸説ありますが、「ぼたもち」は、ぼたんの花のように大きめに作り、「おはぎ」は、秋の花のように小ぶりに作るそうです。



## さんまは「さまな」?

秋は脂ののったさんまがおいしい季節です。さんまには「秋刀魚」の字が当てられることがあります。が、名前の由来は「狭真魚」から変化したと考えられています。つまり、「狭」(体の幅が狭い)、「真魚」(「立派なおかず」という意味で、ふつうは「魚」をさす)で、「体の狭い魚」を意味していたと考えられています。ところで「マナ」という言葉は、じつは聖書にも登場します。それは神さまが天から降らせた「パン」のこと。たまたまですが、大切な食べ物をさす言葉が、洋の東西で一致しているのはおもしろいですね。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

## その1 高血圧

ちょっと気になる

### ▶高血圧とは?

安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化症を起こしやすくなります。また、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。



### ▶岩手県は、000死亡率ワースト1!

岩手県は脳卒中死亡率ワースト1なのをご存知ですか?2014年から、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」とし、県をあげて「減塩」「適塩」に取り組んでいます。



### ▶1日にとってよい「食塩の量」を知ろう!

- ①健康な人  
男性8g未満・女性7g未満
  - ②高血圧の人  
男性・女性とも6g未満
- ※小さじ(5cc) すりきり1杯 = 6g



### ▶作るときに上手に減塩しよう!

① 調味料に含まれる塩分量を知っておく  
塩やしょうゆ、みそに比べてソースやマヨネーズ、ケチャップは、食塩含有量が少ないので上手に活用しましょう。



② 旬の食材を選ぶ  
新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。



③ 天然食品でだしをとる  
市販のだしの素には、食塩が入っている物が多いので、昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどを使って、塩分のないうまみたっぷりのだしをとりましょう。



⑤ 香辛料・香味野菜・種実類を上手に使う  
辛味や香り、こくを加えることで、減塩しても物足りなさを感しない味付けにできます。



④ 酸味を生かす  
酢は、数少ない「無塩」の調味料です。どんどん活用しましょう。レモン、すだち、ゆずなどの柑橘類を利用すると、酸味だけでなくさわやかな香りも楽しめます。



⑥ おいしいと思う味付けの塩分濃度を知る  
塩分計を利用して、普段作っている料理(みそ汁など)の塩分濃度を測ってみましょう。望ましいのは、0.9~0.8%以下です。

