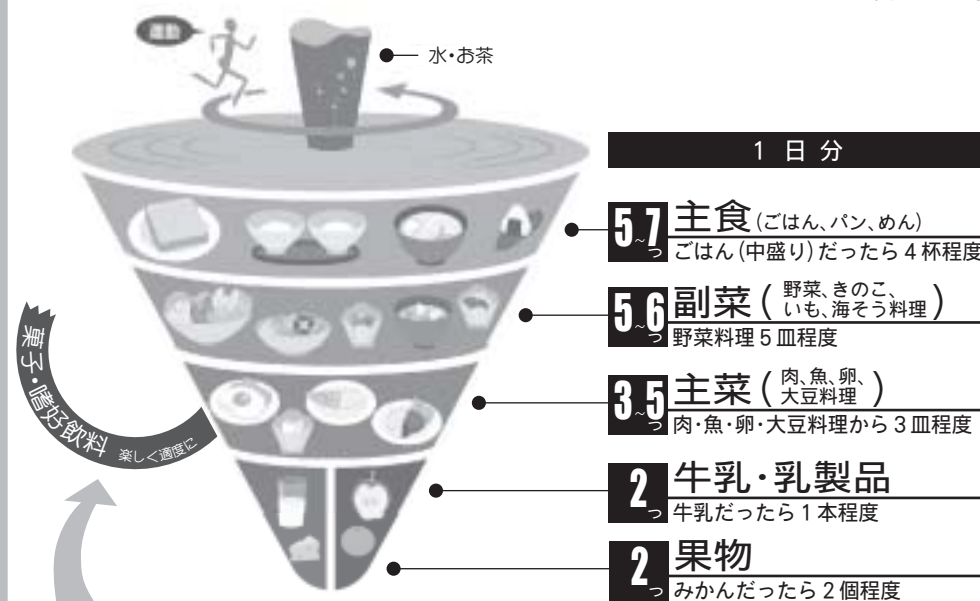


健診へ
行こう!

食事バランスガイド

食事バランスガイドは「何を」「どれだけ」食べたらいいのかの目安を、料理のイラストで示したものです。

1日分の食事をコマで表現し、食事のバランスが悪いとコマが倒れてしまうことと、「コマの回転＝運動すること」と関連させ、運動の必要性を表しています。軸は水分で、食事の中に欠かせない存在であることを強調しています。



お菓子やお酒などの嗜好品は？

お菓子やお酒などの嗜好品は楽しみながら適度に取り、1日200キロカロリーまでにしましょう。食事バランスガイドでは、コマを回すヒモとして表現されています。

ビタミン・ミネラルが不足している時もお腹が空いた感覚になりますので「間食＝お菓子」にならないように気を付けましょう。

※右記のホームページに、詳しい解説がありますので、参考にしてください。〈 <http://j-balanceguide.com/> 〉

また、ビールなど冷たい飲み物を飲みすぎると、知らないうちに腹部を冷やしている可能性があります。腹部が冷えると、体は脂肪を増やして腹部を守ろうとするので、周辺の代謝が低下し、腹部に脂肪がつきやすくなります。ビールだけでなくジュースなど冷たい飲み物をよく飲む人も注意をしてください。



How to cook

- 1 鮭に薄く小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、鮭を入れて焼く。ふたをして中までしっかり焼く。
- 3 大葉はせん切り、大根はすりおろす。青ねぎは小口切りにする。①の調味料を合わせてタレを作る。
- 4 鮭を器に盛って、水気をきった大根おろし・大葉・青ねぎの順にのせ、タレをかけてもみのりを乗せる。

鮭…良質のたんぱく質のほか、カリウムやリンなどのミネラルも豊富な魚です。皮にはコラーゲンがたくさんあり老化予防効果があります。

大根…含まれるビタミンCはおろすことで減少していきます。酢を加えることでこれを抑えます。また酢には大根の辛みをやわらげる効果もあります。

鮭の和風 大根おろし添え



〈1人分の栄養価〉
エネルギー 156kcal 脂質 5.5g
たんぱく質 16.8g 塩分 1.5g

材料(4人分)

鮭 4切れ
小麦粉 適量
大根 120g
もみのり 少々
大葉 2枚
青ねぎ 少々
サラダ油 適量
しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ1
① サラダ油 大さじ1
砂糖 大さじ1
だし汁 大さじ2

香南の宝

たからびと③

人は宝。まちのがんばる
あの人、この人を紹介します



「健康のためにしゅうばあよ」 想いを込め続ける掃除

桑名 英夫さん(香我美町)

「香我美町山北の浅上王子宮の石段はいつもキレイながを知っちゃう？だれかが掃除をしてくれようがやるっけど…」

特産の山北みかんが色づき始めたころ、地元の人から連絡があり、近所の人や浅上王子宮の総代長(お宮の代表役員)市村元さんに聞いてみました。すると、毎朝掃除をしてくれている人がいると教えてくれました。

その人は元総代長の桑名英夫さんでした。

浅上王子宮は平成16年元旦、連続放火により焼失しました。山北棒踊りなどの伝統行事もあり、地区で大切にされてきた神社でしたが、建物や石垣、周りの木までが焼け、山北地区の人たちは失意に沈んだことでした。

その時の総代長が桑名さんでした。「お宮が焼けた時は本当に悲しかった。棒踊りの伝統もなくなりやせんろうかと思うた。けど、山北の人は再建のために大きな力を出してくれたぞね。棒踊りを

しゅう若いもんも、その先輩らあもよう動いてくれた」と大変、だつたであろう当手を振り返り話してくれました。

災難を乗り越えて

平成18年お宮が再建された後、桑名さんは総代長を退任されました。そのころからお宮の掃除を始めたそうです。

「朝、お参りをして石段を掃くばあのこと。健康のためよね」と遠慮しながら話され「山北の人も皆、健康であるように祈っておるよ」とも。

「わたしは内地やけんど兵隊へも行った。無事帰ってこれたのもお宮さんのおかげかもしれん。皆が生かしてくれる、生かしてもらいよる。そんなに思う」

「これからも山北棒踊りの伝統が続いていかないかん。また受け継いでほしいと願うばあじゃ」

大切なもの

山北の人の「心のよりどころ」になっている浅上王子宮。今年も11月18日に秋の大祭が行われます。地区民の力を集め再建された真新しいお宮で伝統の棒踊りや浦安の舞が奉納されます。桑名さんのお話を聞き、山北地区の人の団結や絆の強さが分かり、うらやましくさえ思いました。大切なものはいつも身近にあるのですね。

そして……桑名さんは明日の朝も地区の幸せを願いながら掃除をされるのでしょう。



早朝、まだ暗い中を黙々と掃除する桑名さん
82歳。



【浅上王子宮秋の大祭】
日時:11月18日(火)13時ごろより
〔浦安の舞・獅子舞・棒踊りなど〕
場所:香我美町山北「浅上王子宮」