

## 『おいしい「ごはん」で

### 健康生活』



みなさん、ごはんを食べていますか？

ごはんは、考える力や体を動かす力などエネルギーの元となるデンプン（炭水化物）がたくさん含まれています。また、体をつくるたんぱく質、体の調子を整える食物繊維などが含まれており、毎日を元気に過ごすために、なくてはならない食べ物です。

健康ブームの今、まずは日本の主食である「ごはん」を食べて、健康な生活を心がけてはいかかでしょうか？

## 季節の台所

## ソラマメ

ソラマメは5～6月が旬で最もおいしい時期です。ソラマメにはタンパク質、糖質、鉄、ビタミンB1・B2・Cや食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれ、胃痛や便秘症などに有効とされています。

### ソラマメとえびのうま煮（4人分）

【材料】塩(少々) むき身ソラマメ(350g) えび(200g) ねぎ(1本) 油(大さじ1) 麵つゆ(大さじ3) 水(200cc) **A** 片栗粉(大さじ1) 水(大さじ1) **B**

【作り方】ソラマメは塩を入れた熱湯でさっと茹でる。えびは背わたを取り、ねぎは1cmのぶつ切りにする。鍋に油を熱しねぎ、えびを炒め**A**を入れる。煮立ったら水溶き片栗粉**B**を回し入れ、とろみがついたらソラマメを加え、さっと混ぜ味をなじませる。完成！

## 健康通信

今回のテーマは「食育について」です。

### 1、「食育」って何だろう？

食育とは、国民一人ひとりが、自らの食について考える習慣や職に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取り組みのことをいいます。

### 2、なぜ、今「食育」が注目されているのだろう？

わが国の食生活は副食を中心とするものから、社会情勢の変化を背景に畜産物や油脂などの摂取が増加し、昭和50年頃にはカロリー摂取量がほぼ満足すべき基準に達しており、たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率のバランスがよいなど、いわゆる「日本型食生活」ともいべき理想的な食生活でした。しかし、今、それが乱れ始めているのです。

- ・パン食の普及
- ・塾通いやテレビの深夜番組などの影響により夜遅くまで起きているため、起床時間が遅く、朝食を摂らなくなった。
- ・コンビニ等の普及により、24時間いつでも自分の好きなものを、好きな時に食べられるようになった。
- ・家族で食事をする機会が減少し、個食や孤食が増加してきた。

最近、BSEや食品の表示といった問題など、食の安全・安心が必要となってきた。

このような偏った食生活により、「生活習慣病」などが最近増えてきています。健康寿命を延ばすため、今後ますます増大すると見込まれる医療費を抑制することにもつながるため、「食」について考え、判断する力をつけるための「食育」が必要となっているのです。

### 3、実際、「食育」って何をすればいいのだろう？

今、実際に行われている「食育」の活動について、あげてみます。

**現場見学** スーパーや小売店などの店頭で食品を購入したり、レストラン等で食事をするとき畑で生育されている野菜や、工場で製造されているいろいろな加工食品をみることはめったにありません。そこで、加工食品工場で、かまぼこやハムの製造工程を学び、スーパーでも、どのように食品が店に運ばれ、どのように並べられているかなど、市場や工場などを見学します。

**体験学習** 実際に野菜などを育てることが良いと思います。庭、ベランダのプランターなどで野菜や花を育てることにより、どのように実を实らすのかなど知ることが出来ます。また、最近の小学校では、学校菜園をつくっているところも多くなりました。農業体験や農作業体験は、国、地方公共団体や農業団体、民間の団体などでも力を入れているところが沢山あるので、その催しに参加することも良いことだと思います。作るだけでなく、調理や料理の体験も随分増えてきました。小学校が主催して親子での料理教室なども盛んになっています。あわせて、この機会に、正しい箸の持ち方や包丁の使い方も学びたいものですね。



## 編集後記

初めて、緑色が綺麗な春の葉菜「うこぎ」を食べました。塩茹でして、白いご飯に混ぜ込みました。食材って不思議です。食材すべてにおいて、食べられることを発見した人がいます。だからこそ、今、さまざまなものを食べられることができます。一つ一つの食材に感謝し、味わいたいものです。(R)