

Let's 食育! vol.8

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

味噌汁パワーがすごい!

『実の三種は身の薬』という言葉をご存知でしょうか。「実」とは味噌汁に入れる具材のこと、「身」とは食べる人の健康のことです。三種類以上の具材を入れることで、自然と栄養バランスが整っていくんですね。徳川家康は、毎日「五菜三根」の味噌汁を飲んでいたらと伝えられています。平均寿命が37~38歳の時代に75歳の長寿を全うできたのは味噌汁のおかげだったのかもしれない。

味噌汁の効果には次のようなものが知られています。「コレステロールの抑制」「抗酸化作用」「胃潰瘍の予防」「ガンの予防」「美肌効果」こうした様々な健康効果をもつ味噌汁ですが、「味噌汁は塩分が多いから…」と味噌汁を控える方もいるのではないのでしょうか。味噌汁1杯(150ml)あたりに含まれる塩分はおよそ1.5~2gほどです。汁を少なめにしたり、旨味をたっぷりきかせた濃いだし汁を使うことで味噌の量を減らし、塩分を抑えることができます。さらに、具に根菜類やいも類、緑黄色野菜などカリウムが豊富な食材を入れると、ナトリウムを体から排出してくれます。具たくさんにすると彩りもよくなり、食欲をそそりますよ。

食育のススメ

親子で味噌づくり 【親子農業体験塾】

11月23日(土)に小学生4組12名が、以前町内で味噌の加工・販売をしていた白倉さん(6区)に南幌産大豆を使った味噌づくりを習いました。

味噌づくりを終えた後は、白倉さん手作りの味噌を使った豚汁を作り、参加者全員で食べました。体験を終えた子どもたちは「自分で作った味噌を食べるのが楽しみ!」と話していました。



ひだまりサロン

12月5日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時~15時 健康体操・カラオケ

12月17日(火) クリスマス会は別途参加費200円

10時~12時 クリスマス会(要予約:12月10日まで)
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
午前・午後
各100円

弁護士による無料法律相談会(12月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

6日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
13日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
20日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
27日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

12月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 幼児歯科検診	17日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	毎週月曜日、木曜日 【受付時間】13:30~16:00 ※接種希望日の前週木曜日までに要予約	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
快足シャキッと倶楽部	3日(火)、6日(金)、10日(火)、 13日(金)、20日(金)、24日(火) 10:30~11:30	あいくる	
	5日(木)、12日(木)、19日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	16日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約