



病はソト！健康はウチ！



お正月はご家族で楽しい時間を過ごしたことでしょ。七草、鏡開き等の行事を経て、大寒のころの今が一番寒い季節です。2月に入るとすぐに立春。季節を分けるという意味で、前日の節分があります。

節分のこの時期は季節の変わり目で、不順な天候が続くため、病気になりやすく、「体の中から邪気(病気)を追い払う」といった願いも込められているのです。

豆まきには大豆をういますが、大豆は「畑の肉」といわれ、タンパク質やビタミンも多く、貧血予防の鉄分、食物繊維やカルシウムも含まれています。節分に限らず毎日の食事に大豆や大豆製品を取り入れることを心がけたいですね。

冬健康をチェックしてみよう！

- ※肌が荒れやすい…ビタミンAの不足です！
- ※疲れやすい…ビタミンB1をたっぷり！
- ※体が冷える…タンパク質の不足です！
- ※朝起きられない(貧血)…鉄分の不足です。
- ※便秘気味…食物繊維が足りません！

食育くん まじん



食育コラム

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」知っていますか？

「健康のためにバランスの良い食事を!」とはよく聞く言葉ですね。何をどのように食べるとバランスが良いのか、なかなか難しいのが実情ではないでしょうか。

主食、主菜、副菜を揃えるとバランスを意識した食事になりますが、併せてこの言葉を意識するとさらに内容が充実しますよ。

- ま：まめ(大豆、小豆などの豆類)
- ご：ごま(ゴマ、アーモンド落花生などの種実類)
- わ：わかめ(わかめ、ひじき、のりなどの海藻類)
- や：やさい(野菜類)
- さ：さかな(魚介類)
- し：しいたけ(しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類)
- い：いも(さつまいも、じゃがいも、さといもなどのいも類)

以前、ある大学の先生が調べた統計で、気になったものがあります。一流大学の合格者の、子どもの頃の食事を調べたところ、他の子たちと比べて摂取する食品の数が圧倒的に多かったのだそう。(早く知りたかった……)

また私の周りの超元気な高齢者の食生活をみても、好き嫌いせず、何でも良く食べるという方が多いような気がします。(え)