



ダイエットを考えよう … パート②

そもそも太ってしまう原因は、食事から摂ったカロリーを消費できていないことにあります。だからと言って、「とにかく摂取カロリーを減らせばいいんじゃないの?」と考える方もいるかと思いますが。確かに摂取カロリーを減らすことはダイエットの大きな軸だと言えます。急激なカロリー制限は健康を損なうリスクがあることにも注意する必要があります。

●誤った食事法

- ①極端なカロリー制限を行う…食べることを我慢することでストレスをためてしまい、やめたときにリバウンドしがちです。
- ②同じものばかり食べ続ける…〇〇ダイエットと言われる食品ばかりだと、栄養が偏り体にさまざまな悪影響を及ぼす恐れがあります。

●食事以外の工夫

- ①適度な運動を取り入れる…消費カロリーを増やすために適度な運動を習慣づけましょう。ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が効果的です。
- ②十分な睡眠をとる…成長ホルモンは大人の睡眠中にも分泌され、筋肉を発達させたり脂肪を分解したりする重要な働きをします。



食育くん まじん



食育コラム

NO.25

味噌を仕込み始めて何年になるだろう。思えば法人の最初の事業が、稲村小学校の児童との味噌造りだったのでした。

あれから12年、今年も無事に仕込みを終えました。子どもたちとの作業の前に、必ず言うことがあります。「外国産の大豆は、ネズミも食べない。栽培に農薬を使い、ポストハーベストと言って、収穫後にも農薬を使っているからだよ。」「ネズミも食べない大豆と、自分たちで栽培した大豆とどっちが良い?」と。

そんな子たちも多くが成人したり、中高生になって世代交代しています。今年の仕込みには中学生のYさんがやって来てくれました。すでにベテランの彼女は大人に混じっていっばしの戦力になっていました。食に関する職業に就きたいとのこと、何と嬉しいことでしょう。

今年の大豆は、連作障害を避け3年振りの栽培でした。ところが無農薬の悲しやかな無残な結果でした。通常の収量の何と1/5しか採れず、仕込むのに必要な量の1/3にしかならなかったのです。

今年の栽培はどうしたものか…と思案中です。懲りずに無農薬を通すか、少しだけ農薬を使おうかと悩みはつきません。

発酵が終わり、桶のふたを開ける時の黄金色の味噌を思い浮かべると、老骨に鞭打ってもう少し頑張ろうと思うのです。何よりリピーターがたくさんいて催促されてしまうのです。

平山