

はぐくむ光のびる若芽

(130)

傍示戸 伊藤弘子

わが家は、主人と小学5年生の娘たち2人、そして私の4人家族です。核家族なので、お互いに助け合いながらの暮らしで、子供たちに教えられる事もしばしばあります。私も勤めに出ているので2人が学校から帰宅してもだれも居ないので、淋しい思いをさせてしまっています。でも2人は、いつもいつしよに協力し合いながら留守番をして私たちの帰りを待っていてくれます。

2人の娘のうち長女の恵美は、お人好しで、マイペース。ちよつぱりおませなお姉さん。台所仕事は、進んで手伝ってくれます。

2女の美季は、負けず嫌いでスカートが大嫌い、でも小さい子の面倒も良く見るボーイッシュユで、やさしい妹です。同じ様に育てたつもりでもそれぞれ個性があつ

て喧嘩しながらも仲の良い双子ちゃんです。

さて、月日のたつのは早いもので教育方針とか朕とか考える余裕もなく無我夢中で過ごした11年間でした子供たちが保育園、小学校と進むにつれ、家庭教育学級に参加する機会に恵まれ

大きな夢を



▲喧嘩しながらも仲の良い、双子の恵美ちゃん・美季ちゃん

沢山の事を学ばせていただきました。その中でも子供は、「叱るよりほめてあげる」この言葉は、実に簡単そうですが非常に大変な子育ての難しさを教えてくれたように思います。

だけの母親ですが、子供と共に成長し、隠し事のない、何でも話し合い、相談にのれる友達のような子供たちの心の基地になれる様、努力していきたいと思っています。

優しくて包容力のある父親と、何かと口うるさい母親でバランスを保っているわが家ですが、子供たちには、大きな夢をもつてコツコツと努力を惜しまず、決して弱音を吐かないで、優しさを忘れず、素直に育つてほしいと願っています。

私自身、未熟で欠点だ

食生活のポイント

- 一日30品目とりましょう。
- 腹八分目を守りましょう。
- 塩分は一日10g以下に気をつけましょう。
- 甘いものは控えめにしましょう。
- 脂肪分やコレステロールの多い食品は控えめにしましょう。
- 乳製品などカルシウムを積極的にとりましょう。
- 緑黄色野菜を忘れないようにし、ビタミン、繊維をとりましょう。
- 寝る前の飲食は避けましょう。

上手に減塩する方法

- みそ汁は具たくさんにして汁を少なく。
- 酢やレモン、香辛料を使って味つけをくふう。
- 薄味が気にならないつくりたてを。
- 塩分の多い外食は控えめ、めん類の汁は残して。
- しょう油やソースは「かける」より「つける」ように。
- とろみなど調理方法にも配慮を。
- 素材を生かした料理を。
- 盛りつけにもくふうを。

●生活のバランスを見直しましょう

忙しい毎日を送っていると、食生活がよい加減になつたり、睡眠不足に陥つたり、ゆっくり休養がとれなかつたり、とかく生活のバランスが崩れがちです。健康は、一日にして得られるものではなく、バランスのとれた毎日の生活の積み重ねが大切です。

●バランスのとれた食生活

健康的なからだをつくるにはまず食生活の充実が第一です。必要な栄養素を過不足なくとることはいうまでもないのですが、40歳か

らは、特に食べ過ぎに注意しましょう。肥満は成人病の発症を容易にします。また、塩分や脂肪分は控えめにし、ビタミンやカルシウム、繊維の多い食品は、積極的にとりましょう。

カルシウムを多く含む食品 (可食部100g中)

	(mg)		(mg)
小麦胚芽	65	くさや	890
しらたき	75	こうなごのあめ煮	1,100
ホットケーキ	140	煮干し	2,200
キャラメル	130	ししゃも	600
チョコレート(ミルク)	260	でんぶ	460
いりごま	1,200	しじみ	320
アーモンド	230	素干し桜えび	1,500
塩えんどう	1,000	うずら卵	60
きな粉	250	すっぽん	870
凍豆腐	590	牛乳	100
油揚げ	300	脱脂粉乳	1,100
干しゆば	200	プロセスチーズ	630
こんぶ	680	こまつな(ゆで)	210
寒天	690	しそ(葉)	220
ひじき(干し)	1,400	とうがらし(葉・油炒め)	710
わかめ(素干し)	960	きんかん	130
抹茶	420	きくらげ(黒・乾燥)	180

(四訂日本食品標準成分表による)

難病相談

対象 言葉がスムーズに話せない、歩きづらい、手足のしびれや筋肉の痩せ、めまい、ふらつきなどの神経症状でお悩みの方と家族
 日時 2月28日(火) 午後1時30分～3時30分 担当 神経内科専門医、理学療法士、保健婦、栄養士
 場所・連絡先 八日市場保健所予防課・保健指導課 ☎01281 ※初めての方は事前に連絡ください。