



特別講演に聴き入るみなさん

健康はつく

食事と健康

我が家の食卓にのぼるもので、あまり目立たない存在だが、多く出るものがある。何もつけない生のレタスと、つまみ菜のごま和えだ。それらは主に祖母がつくる。祖母に聞くと、それにはわけがあるそうだ。「レタスもつまみ菜もね、便秘によく効くし、またビタミンや鉄分がたくさんとれて、肉などとバランスがとれるんだよ。」いつも、なにげなく食べていた野菜は、実は、祖母の健康に対する工夫がなされた、食事の重要ポイントであることがわかった。

祖母と母は魔法使い

祖母の工夫はまだある。いつも食べるご飯にも栄養を加えたり、カルシウムの豊富な牛乳をさらさず買っておいったりしてくれる。また、祖母は高血圧であり、ふとりぎみだったので、塩分などに特に気をつけている。味噌汁、混ぜごはん、煮物…すべてにおいて、あまり濃くない、ちよう

どよい味を出す。そうして考えてみると、祖母のつくってくれる料理は、家族の栄養バランスに気をつかった、我が家の健康のもとだという事がわかった。

母も食事には気をつけていると思う。家族の好きなメニューに焼肉がある。母は焼肉の日は、大きな買い物袋を

持って帰ってくる。何が入っていたか気になったときは、台所をのぞいてみた。まずフライパンで母は、もやし、ピーマン、玉ねぎなどをいためる。皿に盛ると、肉と野菜が半々で、山盛りになる。普段、ただの野菜のためであれば、半分も食べられないような量だ。しかし、肉といっしょに食べると、それはほとんど食べ終わる。肉とのバランスをとるために、たぐさんの野菜を食べさせてしまう、母の魔法だ。

そして、母の目はとてもきびしい。家族の好ききらいを知りつくし、食べてもらおうとしている。いわれた方はつら

いのだが、母としては家族への精いっぱい思いやりなのだろう。

こうして、我が家の食卓をふり返ってみると、メニューの一品一品に、つくる人の工夫、健康への願いがこめられている。もし、その工夫がなければ、自分の食べたい物ばかり食べ過ぎ、栄養がかたよる。実際、食事のバランスの悪さでなる病気は、数えきれないほどだ。糖尿病、高血圧、肥満、心臓病……。

そう考えると、健康のためにはまず、食生活を見直して栄養のバランスを整える事が大切だと思った。



横芝中2年 秋鹿 真人



横芝小4年 小林未奈子



健康でいられるというのは、幸せなことなので、楽しい様子を表わしました。



横芝中2年 勝俣幸子



この絵を見て、健康に気をつけてもらえればよいと思って書きました。