

# 健康づくりの食生活

## 夕食は一日の総決算

夕食には、一日の仕事の疲れをいやし、明日への活力を蓄える大事な役目があります。家族そろって楽しめるよう献立内容を充実させましょう。

と言っても、決してお金をたくさんかけて、デラックスな夕食にするというわけではありません。家庭の経済に合わせてまた調理にかけられる時間との兼ね合いも考えて、栄養的に整った献立を考えればよいわけです。

注意したいことは、夕食は一日の食事の中心ではあっても、量を取り過ぎないことです。一日の食事のバランスを考えて、朝と昼の食事を取りきれなかった栄養分を夕食で補えるよう、栄養面で配慮することがポイントになります。

わたしたちの体は、寝ている間に、体の細胞の古くなった成分が新しい成分と取り替えられます。細胞の主な成分はタンパク質ですが、このタンパク質が不足するとスタミナは回復せず疲れを翌日に持ち越すことになりま。また、細胞の新旧交代やスタミナ回復・蓄積をスムー

ズに運ぶには、タンパク質のほかに十分なビタミン、ミネラルが必要です。

そのため夕食では、できればタンパク質である魚、肉、卵、豆料理の中から二品以上を食卓にのせ、さらにビタミン、ミネラル源となる緑黄色野菜の料理も必ず一皿添えるようにしたいものです。

次に夕食と肥満の関係ですが肥満の原因の一つとして挙げられるのが食事の「どか食い」です。夕食で動けなくなるほどたくさん食べると、やたらに胃腸の負担を重くするだけでなく、肥満につながります。夕食後はエネルギーの消耗が少ないため、皮下脂肪として貯蔵されてしまうからです。特に主食となるご飯などの糖質の多い食べ物、もう少し食べたいと思うところでやめて、腹八分目を心掛けたいものです。

また、晩酌をする場合には、エネルギー(カロリー)過剰とならないように、アルコールのエネルギー分だけご飯などを減らすことが大切です。ただし、お

かずまで食べないのでは、栄養のバランスが崩れるので注意しましょう。

### 読書週間



10月27日

### 覚せい剤を追放しよう

1度の好奇心がわが身をそして家庭を崩壊させる



麻薬・覚せい剤撲滅運動

10月1日～11月30日

県内で、昨年一年間に覚せい剤事犯で七百人が検挙されていきます。

最近では、覚せい剤乱用者がサラリーマンや家庭の主婦から、中・高校生にまで広がる傾向にあります。

このように、乱用者が激増しているのは、  
◎暴力団が、覚せい剤を最大の資金源として魔の手を広げている。  
◎一般の方が、覚せい剤乱用による弊害についての認識が不足している。

などのためです。  
覚せい剤の乱用が進み、中毒症状があらわれ、被害妄想から理由もなく凶悪犯罪をひき起こすことにもなります。

さらに、健康を害すばかりでなく、生命を失うことにもつながります。

この恐しい覚せい剤をみんなの力で追放しましょう。

## 短歌

朝夕に飲む七粒の錠剤の

病み細りたる掌には冷たき

伊藤鏡子

張り裂ける思ひおさえて穂ばらみし

青田刈る鎌朝露に研ぐ

土屋好

値下りに戸惑ひつつも葱を蒔く

農夫の意地は昔ながらに

伊藤定男

何時の世も生への願ひ変るなく

亡母なせし如薬草を吊る

竹内キヨ

眼の見えるうちにと孫のかいまきの

仕立てに今日も一ト日終りぬ

岩沢芳江

送り火を点けて佇む夜半の門

ライトまぶしく自動車の過ぐ

藤代敏子

めきめきと妹の病の快くなりぬ

日に三本のリングル尊し

大木静波子

### 文芸コーナー