

# 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。

と言つても、決してお金たくさんかけて、デラックスな夕食にするというのではありません。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、朝と昼の食事で取りきれなかつ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、体の細胞の古くなつ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に疲れを翌日に持ち越すことになります。また、細胞の新旧交代

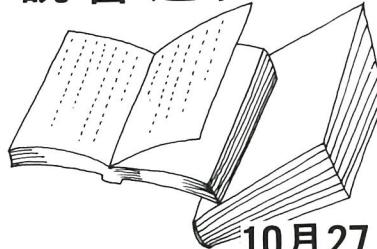
ズに運ぶには、タンパク質のほかにも十分なビタミン、ミネラルが必要です。

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は、もう少し食べたいと思うところであやめ、腹八分目を心掛けたくなります。

この恐しい覚せい剤を追放しよう

## 読書週間



10月27日

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。

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ます。

最近は、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、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

行し、中毒症状があら

われますと、幻覚、幻

聴、被害妄想から理由

もなく凶悪犯罪を引き

起こすこともなりま

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

めきめきと妹の病の快くなりぬ

眼の見えるうちにと孫のかいまきの

竹内キヨ

亡母なせし如薬草を吊る

岩沢芳江

仕立てに今日も一ト日終りぬ

藤代敏子

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

大木静波子

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