

健康づくりの食生活

野菜を食べよう

健康な体を保つには、食事の栄養バランスに気を配る必要があります。

しかし、カロリーの取り過ぎによる肥満、偏食のための貧血が問題になるなど、みんながみんな、栄養バランスのとれた食事をしていないとは言えません。

好きな食べ物は多く、逆に、嫌いだとあまりはしをつけない。ということになりがちです。

毎回の食事で不足しやすいのは、野菜類ではないでしょうか。特に、ホウレンソウ、ニンジン、ピーマンなどの緑黄野菜は、子供や若い人たちには敬遠されることが多いようです。野菜は大きく「緑黄色野菜」



うだつが

あがらない

と、ダイコンやハクサイなどの

「その他の野菜」とに分けられますが、どちらにもわたしたちの体になくはならない各種のビタミンやミネラル類が豊富に含まれています。

野菜に含まれているビタミン・ミネラル類には次のものがあります。

◎ビタミン類

ビタミンA、C：皮膚や粘膜の健康を保つ。毛細血管や軟骨などを強くする。

◎ミネラル類

鉄、カルシウム：血をつくる。歯や骨を強くする。また、ゴボウ、セロリなど繊維質の野菜には「通じ」を良くする働きもあります。もっと野菜を食べましょう。

出世できないと「一生うだつが上がないままだった」などと言われたりします。この「うだつ」は「うだち」のなまりで、語源には二説ありますが、いずれも建築用語に由来するものです。

一つは、木造家屋の梁(はり)の上に立てて棟木(むなぎ)を支える短い柱の税(うだち)からとする説。「うだちを上げる」

生活 顔こぼればなし

①

顔

駅の売店の前で、うっかり落した千円札……

さて、拾って立ち去ろうとしたら、そこにいた二人の女子学生。「オジサマ、勝手に持っていったら、お詫言わねえよ」「おい、おい、何言うんだ。これは今、僕が落としたものなんだよ。顔を見てから言ってくれよ。顔を……」

するとその二人、顔を見合せて、小声でうなずき合った。「あら、顔を見たから言ったのよねえ」

は棟上げをすることで、これがないと屋根が付けられないことから「うだつが上がらない」は家が建てられない境遇というわけですね。

もう一つの説は卯建(うだち)という壁の名称を語源とするもの。関西地方では、道路に面して並ぶ家屋には隣家との境界に卯建が設けられて、防火壁の役割も務めました。

立派な一戸建てでないとい付けられなかったので「うだつを上げる」は一家を成す意味に用いられたわけ。しかし「卯建」説より「税」説の方が有力なようです。

たとえ「ウサギ小屋」などと言われても、家を建てるのは大仕事。「うだつが上がらない」と頭が上がらないのは、昔も今も変わりがないようです。

地名アラカルト ②

新田

「シンデン」という地名があり、屋号としても使われています。この他に次のような新田の付く地名があります。

- 上新田 (カミシンデン) 篠本
- 下新田 (シモシンデン) 篠本
- 内新田 (ウチシンデン) 篠本
- 古新田 (フルシンデン) 篠本
- 東新田 (トウシンデン) 篠本
- 申新田 (サルシンデン) 傍宗
- 富新田 (トウシンデン) 尾垂
- 中新田 (ナカシンデン) 尾垂
- 古川辺新田 (フルカワベシンデン) 尾垂
- 新田畑毛 (シンデンバタケ) 宮川

新田の地名は江戸時代に関墾したところに付けられたものです。たまたま申の年であったところから申新田と名付けられ、上新田と下新田のよう

に同一開墾地を上下に分割したところもあります。古新田とは、他の新田よりも古い時期に出たことを示し、慶長(一五九六―一六一五)以前の開墾地に多く付けられています。

尾垂にある新田の地名は、すべて大布川沿いにあります。これは、蛇行していた川の流れて残ったことから水田に開いたものです。特に古川辺新田は、川であったことを物語っています。東新田と富新田は、同じ意味を持ったのでしよう。

新田開発には、水田と畑の両方がありますが、宮川の新田畑毛は、畑が主であったところから付けられています。

町内の地名について順次取り上げております。地名のいわれ等について御存じの方がいましたらお知らせください。