



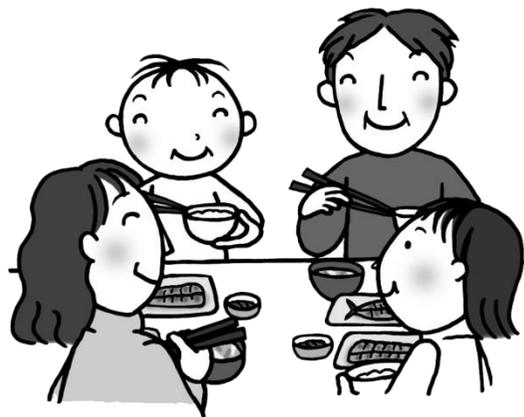
3月は「弥生」といわれます。「木草、いや生い月」が縮まってできたといわれ、文字通り、草木の芽が出て成長してくる月です。「桜月」「花見月」ともよばれることもあります。3月は学年の締めくくりの月。体調の管理に気をつけ、残りの日々をよい思い出でいっぱいにしましょう。

## おいしく食べることは健康の基本 ～舌の健康に気をつけましょう～



私たちの舌(味覚)は、「食べる」という行為を支える大切な働きをしています。舌に異常が生じると、食べ物の味がわからなくなったり、塩辛い味や濃い味でないと満足できなくなったりして、引いては健康を害することにもつながりかねません。舌の健康を守るために次のことに気をつけましょう。

- 料理ではうす味を心がける
- よくかんで味わって食べる
- 偏食をしない
- 外食や加工食品に頼りすぎない
- 辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける
- 亜鉛を含む食品(かき、ほたて貝、するめ、小魚類、卵、凍り豆腐、まいたけ、わかめ、チーズ、ごまなど)を意識してとる
- 食べた後は、しっかり歯みがきをする
- いつも口が開いていて、鼻でなく口で呼吸をしていないか気をつける



味覚の異常に関係が深いと考えられている栄養素が亜鉛です。日本では多くの方が不足ぎみといわれています。また加工食品や清涼飲料水などに使われる食品添加物の中には亜鉛のはたらきを妨げるものがあります。取り過ぎに注意しましょう。また食べ物から得た亜鉛が体内で効果的に働くためには、ビタミンや他の無機質(ミネラル)、たんぱく質などの栄養素を毎日バランスよくとることも大切です。



## 家族のための7つの健康習慣

肥満症や高血圧など生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素にも関係しますが、食習慣や運動習慣といった生活習慣にも大きく関わっていることが知られています。「7つの健康習慣」は米国のブレスロー教授が生活習慣と身体的健康度との関係を調査した結果から広く知られるようになりました。7つの健康習慣の実践の有無で、その後の寿命に影響することがわかっています。日頃の生活をふり返り、これらの健康習慣が実践できているか、家族で確認してみましょう。そしてもし実践できていない場合には、1つでもできるところから増やしていきましょう。



### ブレスローの7つの健康習慣

- ①定期的に運動をする
- ②睡眠時間をしっかりとる
- ③太りすぎや、やせすぎに注意する
- ④朝食を毎日食べる
- ⑤間食を控える【以下は大人向け】
- ⑥喫煙をしない
- ⑦飲酒は適量を守るか、しない

## 作ってみませんか

### 材料 1人分

鶏肉	15g
厚揚げ	20g
にんじん	12g
ごぼう	12g
れんこん	12g
こんにゃく	15g
かまぼこ	10g
麩	1g
だし汁(昆布・かつお節)	60g
砂糖	0.5g
しょうゆ	4g
酒	0.3g
みりん	0.3g
かたくり粉	1g

### だぶ

福岡県の郷土料理です。「だぶ」は根菜類をだしで煮込んだ、体も心も温まる料理です。もともと煮しめなどを作ったときの野菜の切れ端を活用した賤い料理だったのですが、今では季節折々の祭りやお祝い事、仏事などに作られています。また地元には、この「だぶ」専用の茶わん「だぶ茶碗」や、飾り麩などもあり、1つの食文化になっています。



### 作り方

- ①野菜、鶏肉、こんにゃく、厚揚げ、かまぼこはすべて1cm角のさいの目切りにする。
- ②かまぼこ以外の①とだし汁を鍋に入れて煮る。
- ③煮えたら、かまぼこ麩を入れ、調味料で味をつけてさらに煮る。
- ④水溶きかたくり粉でとろみをつける。汁物と煮物の中間くらいになるように仕上げる。

ご理解ご協力ありがとうございました。お子様の健やかな成長を心からお祈りいたします。