

随想 83

「タナボタ会と脳トレ」

中 川 茂 (力武)

小郡テニススクールOBで同好会を立ち上げたのが8年前、テニスを通じて幸運がタナボタみたいに舞い込んでくることを期待して、タナボタ会という名称のサークルになりました。

テニスは日頃の運動不足を解消しながら、自分をリフレッシュさせてくれます。プレー中には必ずチャンスボールがありますので、その時は思い切りラケットを振ることになりますので、それがストレス解消にもなります。私にとっては、脳の活性化、健康を維持するのに役立っています。

そしてさらに脳トレのため、別のサークルにも参加しています。そのサークルは、男の料理教室、ニューススポーツ・健康、短歌、気功など地域の方々との交流を深めながら、同時に脳トレに役だっていると思います。

年をとってくると、低体温になり、体の免疫力が弱まり、病気にかかりやすくなりがちであり、そのうえ毎日ひとつとして気楽な生活を送っていると、ボケを進行させたり、カロリーを取りすぎ、体力を弱めたり、それらを防ぐにはどうしたらよいか等健康談議には事欠きません。

そうは言っても、古稀を目前にして、物忘れ、探し物が増えており、このままでは、認知症になるのではと焦って、更なる脳トレを追い求めているところです。

次号(平成23年8月号)は養父路明さん(大板井)にリレーされます。

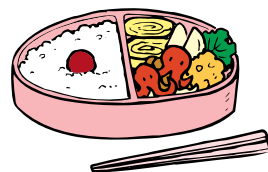


こんにちは
栄養士です



知っておきたいお弁当のミニ知識

4月からは、様々な環境の変化に伴い、お弁当を作る機会が増えた人も多いのではないのでしょうか。最近では、健康志向の高まりから、お昼ごはんに手作りのお弁当を持参される人も増えているようです。書店にはお弁当をテーマとした本がずらりと並んでいます。今回は、栄養バランスの摂れたお弁当作りのポイントや、市販のお弁当の選び方について考えてみましょう。



手作りのお弁当

栄養バランスの摂れたお弁当を作るためのポイントは、お弁当箱の半分はご飯などの主食、残り3分の2が野菜を使ったおかずなどの副菜、3分の1がお肉やお魚、卵などを使ったおかずの主菜の配分で作ることです。主菜と副菜の配分が逆になっていませんか？お弁当を作る時に少しでも栄養のバランスを意識するようにしてみましょう。

また、そのお弁当箱を見るだけで、おおよそのエネルギー量を知ることができます。お弁当箱の裏側を見てください。お弁当箱の品質表示の所に「容量」が記載されています。その容量の値がそのお弁当から摂取できるエネルギー量のおおよその目安と考えることができます。ただし、お弁当の内容によっては違ってきますので注意しましょう。

市販のお弁当

市販のお弁当を上手に選ぶためのポイントは、表示を見ることです。最近では、お弁当やお惣菜、サラダなどほとんどの商品に成分表示や内容表示がついています。この表示からエネルギー量や塩分量、野菜の量などを確認して選ばれてはどうでしょうか。また、市販のお弁当は副菜と主菜のバランスが逆になっているものが多いようです。お肉にお魚、卵などは少し残す、野菜が少ない時や麺類のときは、お惣菜やサラダなどをプラスするなどして、バランス良く食べるように心がけましょう。

問い合わせ先 健康課健康推進係 栄養士 ☎ 72-6666 内線 122