



加藤久太郎くん 平成19年12月25日生  
父：勝博 母：路恵 地区：尾呂久保

1歳おめでとう！尾呂久保のじーじ、ばーば達にいっぱい愛されて世界一幸せな赤ちゃんです。早く大きくなって、パパとママと恩返しをしようね。



下原真真くん 平成19年12月19日生  
父：慎吾 母：和見 地区：久野脇

1歳おめでとう♡ カメラを向けると必ずニコッと笑ってくれるこうちゃん。お姉ちゃん2人とお風呂に入るのが大好き！！いっぱい食べて大きくなってね♡



山本廉恩くん 平成19年12月25日生  
父：恵太 母：寛子 地区：地名

れんくん、1歳のお誕生日おめでとう♡ 毎日お兄ちゃんに遊んでもらってとっても楽しそうだね。これから兄弟仲良くやさしい男の子に育って行ってね。

# 生まれてくれてありがとう

～1歳になったばかりのお友だちを紹介します～

### ▼皆さんからの声をご紹介します

10月号のパソコン教室の先生のように、本町で頑張っている人ももつと紹介してください。いろんな方面で頑張っている人を知ると、自分の励みになります。

### ▼編集後記

先日、以前取材したことがある人と偶然出会いました。その人はわたしにこんな言葉をかけてくれました。「あのときの取材が励みになったよ。また頑張ろうって思えたんだよ」。広報は町の応援団と考えているわたしにとって、一番うれしい言葉でした。町を元気にしたいと思いがちですが、最近では、わたしの方が皆さんから元気をもらっているような気がします。2009年もよろしくお願ひいたします。※「ちえの輪」は都合により1回お休みします。 小笠原聡

## おせち料理は古くから伝わる「健康食」です

今年も残りわずか、お正月も目前です。皆さんはおせち料理やお雑煮など、お正月ならではの料理を作りますか。首都圏の主婦に調査した結果によると、80%以上の家庭で何らかの形でおせちを用意すると答えています。数ある行事食の中でもおせちが普及度が高いことが分かります。

数の子：子孫繁栄 子宝に恵まれるように。  
田作り(ごまめ)：豊年豊作祈願 豊かな実りがあるように。  
海老：長寿 腰が曲がるまで長生きできるように。  
きんとん：金銀財宝 財産がたまるように。  
やつ頭：子孫繁栄 人の上に立つように。  
伊達巻：巻物 豪華な巻物になぞらえて。  
紅白なます：水引 祝いの水引になぞらえて。  
鯛は「めでたい」、昆布は「よろこぶ」といった言葉遊びの縁

起物もたくさんありますね。でもそれだけではなく、おせち料理は健康食でもあるのです。そのキーワードは「まごはやさしい」です。それぞれどんなおせち料理と結びついて、どんな栄養があるのか見てみましょう。  
ま：豆類 黒豆は大豆の一種です。もちろん大豆イソフラボンがたくさん含まれています。黒い色素は抗酸化作用のあるアントシアニンです。  
ご：ごま 田作りやたたき牛蒡、きんぴらなどに使われますね。ビタミンEやビタミンB1が豊富です。  
は(わ)：わかめ 海藻類として昆布も含まれます。カルシウムやカリウムなどのミネラルが豊富です。

富です。  
や：野菜 人参・蓮根・牛蒡・大根など煮しめやなますとして食べていますね。食物繊維の宝庫ですし、ビタミンAやビタミンCも含まれます。  
さ：魚 田作りやかまぼこ、海老や鯛のほか、数の子やいくらといった海の幸を食べる機会も多いもの。高タンパク・低脂肪でカルシウムも補給でんます。  
し：しいたけ きのこ類ですね。干しいたけならビタミンDがたくさん含まれます。  
い：いも類 さといも・さつまいも・こんにやく・くわいなどがあります。いも類には熱に強いビタミンCがあるんですよ。

## の話

## 知ってトクする

## 健康

31



今月の執筆者  
和寛子栄養士

今月の知ってトクする健康の話のテーマは「おせち料理」。和寛子栄養士がご紹介します。

こうした食材は全体的に食物繊維が豊富で低カロリーです。おせち料理にプラスして、青菜をそえたお雑煮があればエネルギーも満たして、ビタミン補給にもなり栄養満点です。  
一年の計は元旦にあり。今年のお正月にはおせち料理をつまんで、伝統的な食事で「まごはやさしい」の食材をたっぷり食べましょう。そして一年間健康に過ごせますように。

入学・進学 婚礼内祝 出産内祝 快気祝 新築記念 カタログギフト 弔事・法要

川根地区 無料宅配！ できる限りのお手伝い致します！ ギフトセンター文化堂

眼科患者さん無料送迎いたします。

ご近所から、当院まで送迎車にて無料送迎いたします。ご予約は電話にてお願いします。(当院に初めて受診される方もご利用いただけます)

島田眼科クリニック

住所：島田市日之出町3-9 島田駅から徒歩1分 ☎0547-37-0431  
診療時間：午前9時～12時、午後2時～6時 (休診日：水曜、第2・第4日曜日)