

知ってトクする健康の話

26



今月の執筆者
坂口直美 栄養士
 今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「おとなの食育」。坂口直美栄養士が紹介します。

●おとなの食育について考えてみませんか？

子どもの世界には、「食育」という言葉や活動がなじみつつありますが、大人の世界ではどうでしょうか？
 大人だから、食べたいものを食べたいただけ食べればいい、というわけにはいきません。今回は大人だからこそ、できる（やっても構わない）食育をご紹介します。

●バランスを考えてー

毎回の食卓に、主食（ごはん・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）、副菜（野菜が中心のおかず）、その他（汁物・乳

●子どもの手本・見本としてー

大人が野菜を残せば、子どもも残す。大人がひじをついて食べれば、子どももひじをついて食べる。子どもは大人の行動をよく見ています。「大人はいいの、子どもはダメー」という考えは改めて、

●残さないでー

「もったいない」という言葉がこの頃では薄れてきています。「食べ切れなければ残せばいい」、「残したら捨てればいい」…。

●良い食卓づくりをー

テレビに向かって、ただ黙々と食べる食事と、その日の楽しいできごとを話しながら食べる食事…どちらがおいしく感じるでしょうか。帰りが遅くなり一人で食べる食卓に、家族の優しいメッセージが添えられている…その食事はどんなに温かい味をするのでしょうか。2人で囲む食卓に季節の花が飾られている…それだけで特別な食事を感じたりしませんか？

良い食卓づくりの主役が食事とは限りません。楽しい会話や優しい気持ち、ちょっとした心づかい、それがおいしさの決め手になることもあるんですよ。
 子どもの食育がこれからの豊富な食体験により育てられるものならば、「おとなの食育」は今までの豊富な食体験や食知識を上手に生かし伝えていくことではないかと、私は考えています。



夏のドライフラワー教室 受講者募集！

とき / 7月25日（金）午前9時～午後3時（受付）
 ところ / ともしび（地名）
 材料代 / 1,000～2,000円（作品による）
 問い合わせ / 川根本町商工会 電話（56）0231



ここにも、一つの物語。広報かわねほんちょう



中野千江（なかのちえ）
 北海道札幌市出身
 緑のふるさと協力隊員第15期生

一緑のふるさと協力隊 農山村に興味を持つ若者を、地域活性化を目指す地方自治体に一年間派遣するプログラム。特定非営利活動法人地球緑化センターが実施している事業の一つ。若者たちに、生きる場所として農山村という魅力あふれるフィールドが存在していることを知らせたいという理念から始まっている。
 協力隊員たちは、農林畜産業など担い手が不足する第1次産業や、新しい刺激を求めている観光施設や交流事業など公共性のある活動を中心に、地域全体のための協力活動を行っている。中野千江さんは第15期生、川根本町としては2代目の隊員。

川 根本町に来てすぐの頃、アカヤシオ・シロヤシオという花があり、せっかく来たのなら見に行つた方がいいよと教えてもらっていました。山なんて一人では行けないなあと思つていたとき、役場の方に紹介してもらつてパードウオッチングをする方々と4月26日にアカヤシオを、そのとき出会つた方と5月18日にシロヤシオを見に行くことができました。

アカヤシオを見に行つた日はとても寒い日で、前日の雨もあつて足下も滑る中、皆さんは慣れたもので「あつ、この声は〇〇鳥」と、楽しみながら、私はそんな皆さんに必死について何とかアカヤシオスポットに辿りつきました。満開とはいきませんでした。淡いピンク色の花がとてもかわいくて早起きして良かった

と思ひました。実はこのときまで、鳥にそんなに興味はなかつたんですが、姿は見えないくても鳴き声だけでこんなに楽しめる「鳥」に少し惹かれ始めています。
 シロヤシオは愛子様のお印の花だそうです。2度目の大札山、今回は山を少し歩き、花・鳥だけでなく山そのものも楽しんできました。いつもオニギリも自然の中で食べると、とてもおいしく感じました。小さな白い花のシロヤシオは清楚な感じで、なるほど愛子様のお印の花。私もそんな女性になりたいです。

緑のふるさと協力隊として活動する中で、たくさんの方を紹介していただき、名刺をもらう機会が増えました。どの名刺もひと工夫があつて、それをみるとこの町のオススが良く分かります。アカヤシオ・シロヤシオの他にもライチヨウや光岳、SL、温泉、大井川に架かるたぐさんの橋、茶畑で踊る鹿ん舞という楽しいイラスト、他にもたくさんあります。
 宿舎には大きな川根本町の地図が貼つてあり、毎日眺めています。町の広さ、自分の行動範囲の狭さを実感しています。色々などところに行きたいですが、ただ観光で行くのではなく、地区の行事に参加しながら、町中に千江の輪を広げていきたいと思つています。



お世話になった香味園さんにて
 今月の千江's SHOT



シロヤシオのような3人娘...

ちえのわ 千江の輪。

chie nakano NO.2

千江の輪…緑のふるさと協力隊員中野千江さんが、その活動を通してこの町に広げていく「人と人をつなぐ輪」をイメージしたタイトルです。「いろんな所でいろんな人に出会う毎日が楽しい」と話す中野さんの言葉から生まれました。
 日一日と川根本町に輪を広げていきたい。そんな思いが込められています。あした「千江の輪」に加わるのは、あなたかもしれません。