

## 健康きらい

### 「いただきます」は野菜から！

野菜の効用について



野菜を食べることの大切さは、みなさんよくご存知だと思います。では、なぜ、野菜を食べることが必要なのでしょう？

野菜にはたくさんの栄養素が含まれていますが、代表的なものには「ビタミン」「食物繊維」です。

①「ビタミン」：私たちの体は、たくさんの細胞でできています。成長期の子どもの体は、体を大きくする（細胞を増やす）ため、特に「ビタミンA」「ビタミンC」「葉酸」が大切な役割を果たします。体が完成した大人は、細胞の入れ替え・修復に使われます（がん予防にも効果）。特に「緑黄色野菜」に多く含まれます。

②「食物繊維」：吸収されにくいいため、腸の中で作られた繊維の「ネバネバ」が糖やコレステロールの吸収を抑えます。また、便のかさが増して、腸のぜん動運動を高めくれるので、便秘予防に効果的です。

では、1日にどれくらいの野菜が必要なのか、また実際にはどれくらいの野菜が食べられているのでしょうか。表2の食事調査における市の現状のとおり、基準の半分以下という方が多い傾向にありました。野菜を「たくさん食べている」つもりでも、意外に食べられていないようです。食品の安全性が叫ばれる中、地元では安全で美味しい野菜がたくさん作られています。「野菜の食べ過ぎ」は問題ありません（調味料には注意が必要です）。

家族で野菜を美味しくたくさん食べて、子どもからお年寄りまでみんなで「健康まいばら市」を目指しましょう。

### 1日分の野菜の量の目安

3~5歳



大人



	3~5歳児	妊婦	大人
緑黄色野菜	90g	200~250g	150g
淡色野菜	150g	250g	250g
いも類	50g	100g	100g
海藻	10g	50g	30~50g
きのこ	25g	50g	50g

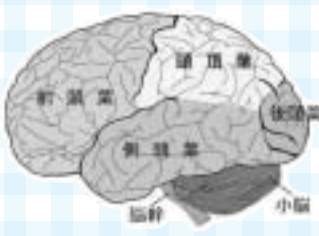
	基準以上	基準の半分以下
3歳児	10.8%	53.9%
妊婦	24.7%	57.6%
大人	24.2%	37.9%

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課（山東庁舎） ☎55-8105 📠55-2406

## 地域包括 支援センター だより

### 前頭葉や側頭葉前方の萎縮が目立つ 前頭側頭型認知症

前頭葉は、計画を立てて、段取りをして行動したり、優しさ、思いやりなどが生まれる脳の司令塔です。前頭葉がうまく働かなくなると辛抱がきかず、今まで優しく思いやりのあつた人が、突然性格が変わったように怒り出したり、わが道を行く行動が現れて、人間関係がうまくいかなくなります。



### ◆特徴的な症状

- ・何事にも興味、関心がなくなり、動作がおっくうになる
- ・辛抱ができない
- ・例 診察室で椅子に座っていられず、興味を引いたものの方へ行ってしまう。
- ・社会の中で自分の立場がわからなくなる
- ・例 レジで精算する前に商品を開けて食べてしまう。
- ・同じ動作を繰り返す
- ・例 毎回同じ道順で決まったドアを触る動作を繰り返す。
- ・特定の食品に固執する(甘いものが多い)
- ・例 プリンやジュースなど同じものを好んで食べる。

側頭葉がうまく働かなくなると、言いたい言葉が思い浮かばなくなり、「えんぴつ」を「せんびつ」と言い間違えたり、「えんぴつ」と言いたいのに「消しゴム」と言ってしまったりする症状が出ることもあります。

このように、社会生活やコミュニケーションが難しくなるので、孤立しやすくなります。周囲の人が病気であることを理解し、早めに医療や介護を受けられるようにすることが大切です。

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局（山東庁舎） ☎55-8110 📠55-8130

# まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

## 11月14日(木)の給食



れんこん、ごぼう、こんにゃくなど、食物繊維を多く含む食材をたっぷり使っているので、便秘解消にもつながります。野菜を多く使ったメニューですが、子どもたちに大変人気です。ご家庭でもぜひ、お試しください。



お試しメニュー



## 牛ゴボ井

### 材料 (4人分)

牛肉	120g	しょうが	少々
にんじん	60g	油	小さじ1
たまねぎ	120g	水	60cc
ごぼう	120g	砂糖	大さじ2
れんこん	60g	しょうゆ	大さじ4
むきえだまめ(冷凍)	16g	みりん	大さじ1
つきこんにゃく	80g	酒	大さじ1/2
かまぼこ	40g	でんぷん	小さじ1強
ごま	小さじ2	水	

### 作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅のくし形切り、にんじん、れんこんはいちょう切り、ごぼうはささがきにし、しょうがはすりおろしておく。
- ② 鍋に油を熱し、牛肉、しょうがを炒め、軽く火が通れば、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃくを加えて少し炒め、水を加えて煮る。
- ③ 具に火が通ったら、かまぼこ、えだまめ、調味料を加え少し煮つめる。
- ④ 水で溶いたでんぷんを加え、とろみがつけば火を止め、ごはんの上にかけて丼にしてできあがり！



シリーズ

# 多文化共生

お互いに認め合いながら  
暮らせる地域づくり

## 「楽しく学びながら英会話を学習」

～中級英会話教室に15人が参加～

米原市多文化共生協会では、受講者のみなさんに英会話を楽しく学びながらスキルアップを図っていただくこと、9月27日から毎週金曜日に8回シリーズで中級英会話教室を実施しました。

講師はミシガン州立大学連合日本センター英語プログラム教官のエリック・オバリーさん。教室では、英語でお互いに自己紹介を行い、あいさつなど日常会話を中心とした授業が行われました。また、イラストを見ながら感情を表す語句を学んだり、英語のクロスワードパズルにも挑戦するなど、楽しみながら英語に親しみました。ほかにも自分が特定の有名人になったと仮定して、先生と会話を楽しんだり、自らの人生をグラフで表したものをお互いに英語で説明しあうなど、ユニークな授業が行われ、受講者の会話も弾みました。

受講者からは「先生の説明がわかりやすく、基礎から学べてよかった」「新しい人と出会え、英会話を楽しく学べて、少しスキルもあがった感じがします」「久しぶりに英語を学ぶことができ、テレビの英語番組などをよく見るようになりました」「英会話を真剣に学んだのは大学時代以来。できればこういう教室を定期的に開催してほしい」と大変好評で、英語への興味や関心を再び持つ方も多かったようです。



▲米原公民館を会場に行われた教室の様子



▲講師のエリック先生に指導いただきました

お問い合わせ  
米原市多文化共生協会事務局  
(米原庁舎 人権政策課内)  
☎52-6629 ☎52-4539