



◆佳作 (評) 相撲をとる子どもたちの澆刺とした姿が伝わってくる。元気がでる一枚。
◆六軒相撲の歴史(厳島神社) 新藤邦男(大森)

印西市観光協会主催 第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



②集中力がアップする
脳のエネルギー源となるのはブドウ糖ですが、十分なエネルギー源が脳に供給されることで集中力が高まり能力をフルに発揮します。
しかし、脳が使うブドウ糖は、体内に貯蔵しておけない

③集中力がアップする
前述した朝ごはんの役割が行われないばかりでなく、一日2食になることで肥満や栄養不足も考えられ習慣化してしまうと、近い将来糖尿病や高血圧などさまざまな生活習慣病につながるというわけてい

【例】：▼主食(冷凍ご飯・パン類など) ▼主菜(卵・納豆・ハム・ソーセージ・ツナや鮭缶など) ▼副菜(洗ったけの野菜など) ▼そのほか(果物・牛乳やヨーグルトなどの乳製品)。また、夕飯の準備の時に野菜を切るなど下準備をしておいたり、電子レンジを活用したりなど工夫して

【例】：▼主食(冷凍ご飯・パン類など) ▼主菜(卵・納豆・ハム・ソーセージ・ツナや鮭缶など) ▼副菜(洗ったけの野菜など) ▼そのほか(果物・牛乳やヨーグルトなどの乳製品)。また、夕飯の準備の時に野菜を切るなど下準備をしておいたり、電子レンジを活用したりなど工夫して

クライミングは、思ったよりも身近なスポーツのようです。みなさんも、ぜひ一度体験してみませんか。 P

いきい きい きい きい 生活情報

朝ごはんは 身体と頭の元気のもと

朝ごはんは、一日の始まりをスムーズにするための大切な食事です。
ところがここ数年、朝ごはんを食べない人が増えていきます。また、食べていても内容が足りない場合など「困った朝ごはん」も問題視されています。
朝ごはんを食べない理由は、「朝起きられないから」「忙しいから」「面倒だから」「太るから」などさまざまです。夜型生活をする人が増加している現代社会が影響していることも考えられます。
今回のお話は、朝ごはんの大切さを具体的な例をあげてお伝えします。
食事調査結果から
若い世代と子育て世代男性の朝ごはんが心配。
平成20年に実施した「生活習慣と食習慣等に関する調査」では、20代男女と30代男性の約4割、40代男性では3割強の人が朝ごはんを「毎日食べていない」結果となりました。
なお、30、40代女性、50、60代男女で約9割の人が、70歳以上では男女ともに9割を以上の人が「毎日食べている」結果となりました。
朝ごはんの役割
①体のスイッチとなる
睡眠中に下がった体温を上昇させて血流をよくします。消化液などの分泌も高まり、



排便を促すなどの効果もあります。
また、エネルギーを脳に補給し体が活動できる状態をつくります。さらに食物を「口に運ぶ」「かむ」「飲み込む」などの食行為によって視覚、嗅覚、味覚などの感覚神経も刺激され体全体が目覚めます。



元気な食事 172



ホタテ枝豆ごはん

いろいろ食べて生活習慣予防!

材料(4人分)～ホタテ枝豆ごはん～
コメ2合、ホタテ貝柱水煮缶大1缶、ショウガ30g、枝豆(茹でてさやから出したもの)1カップ。

【A】酒大さじ1・1/2、塩小さじ1、コンブ5cm。

作り方

- ①コメは洗い、ザルにあげて30分おく。
- ②ホタテは、身と汁を分けておく。
- ③ショウガは、荒みじん切りにする。
- ④枝豆は、塩茹でてさやをむいておく(※指でつぶせる位に柔らかく茹で、甘皮もとっておく)。
- ⑤炊飯器にコメ、缶汁と【A】を入れ、通常の水分量で炊く。
- ⑥炊き上がった後、ホタテの身と枝豆を入れて少し蒸らし、全体を混ぜて器に盛る(最後に昆布を取り出す)。

★1人分の栄養価★
エネルギー 314kcal、たんぱく質12.1g、脂質 2.3g、カルシウム 31mg、塩分 1.4g。
提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



みなさんは、クライミング競技を見たり、体験したことがありますか。
今回の1面にも掲載されていますが、先日、国体のリハール大会を取材しました。選手たちは、そそり立つ壁に恐れることなく挑んでいきました。特にリード競技の壁は、中腹以降はかなり反り返っており、落ちる選手が続出。頂上付近まで到達して、あと一息で落ちてしまい、激しく悔しがる選手も。この競技の決勝で頂上まで登りきった選手は一人しかいませんでしたが、到達した喜びは想像以上に感慨深いようです。
クライミングは、思ったよりも身近なスポーツのようです。みなさんも、ぜひ一度体験してみませんか。 P