



◆佳作
◆美の競演(草深)
◆鈴木康雄(印旛村)

(評)色の違う桜の木をタイトル通り「美の競演」として、うまくまとめている。

印西市観光協会主催 第18回 ふるさと発見フォトコンテスト いんざいの原風景



大阪ガスでは、2004年から料理と脳の活性化をテーマに研究がすすめられています。この研究では、親子クッ

調理してみよう

も、日常生活の中で脳が活性化できたら、とても効果的です。その効果的な方法の一つが料理です。頭で考えて手先を使い料理をし、脳に刺激を与えてあげましょう。

また、日ごろ料理をしない人が料理を続けることにより、作業がスムーズになり、会話が多くなるなどの効果が得ら

る。さらに脳が活性化して鍛えられることが分かってきました。

また、地場産物を使った教室も行っています。昨年の10月に「黒大豆の収穫と調理実習」2月に「豆腐づくりときな粉作り」を行いました。

来年度の開催については、

問中央保健センター(☎5595)。

今後も広報などでお知らせしていきます。興味のある人はぜひ中央保健センターまでお問い合わせください。

いきいき生活情報

チャレンジ！料理で脳トレ

近年、料理をすることにより脳が活性化されるといわれることが、「脳トレ」で有名な東北大学の川島隆太教授の研究結果より実証されてきています。市では2月27日に食育講演会が開催されました。親子で料理を楽しむクッキングコミュニティセッションにより、子どもの脳を育て、大人の脳を鍛えることが分かってきています。料理をしている時の脳がどのように使われているのでしょうか。

「前頭前野」とは

この「前頭前野」は脳の3分の1前後をしめ、記憶・感情・行動の制御や抑制など、さまざまな精神活動を受け持つ、いわば「脳の中の脳」と言われている部分です。「前頭前野」が正常に機能することで、初めて脳全体が正常に機能し、なおかつ、人そのものが正常に機能することが言われています。

では、「前頭前野」がしっかりと



元気な食事 168



野菜の香りしとえ

いろいろ食べて生活習慣病予防!

❖材料(4人分) ~季節の野菜、旨辛ソースでモリモリ食べよう~

ニンジン5cm、生シイタケ2枚、小松菜100g、モヤシ1/2袋、ニンニク1かけ。

【調味料A】ゴマ油大さじ1、塩小さじ1/3、コショウ少々、砂糖 小さじ1、しょうゆ大さじ1、豆板醤小さじ1/2、いりごま(白)大さじ2。

❖作り方

① ニンジンはせん切り、シイタケは石づきを取り薄切り。小松菜はざく切り。モヤシはひげが気になれば除く。ニンニクはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。

② 耐熱性のボールに①を入れ、ラップをかけて電子レンジで5分ほど加熱する。

③ ②の水気を切り、熱いうちに調味料Aを加えて和えて冷やす。

★1人分の栄養価★

エネルギー51kcal、たんぱく質2.5g、脂質2.6g、カルシウム107mg、塩分1.2g。

提供…地区健康推進員のみなさん。



こちら編集室

よく見…よく聞き…正しくお知らせ
秘書広報課広報聴班

3月中旬まで、木下方葉公園や竹袋調整池沿いに植えられた「河津桜」が見ごろになるそうです。

ある人から「今年は少し早く咲くかもしれない」という話を聞きましたが、この号が出るころにはどんな具合でしょうかね。

木はまだ若木のようにですが、一足早い春の訪れを見に、足を運んでみるのも良いかもしれません。



写真提供: 木下夢探訪