

令和元年度 印西市民アカデミーだより 第21号

第21回 印西市民アカデミー〈1月16日〉

講座 40 《健康》

◇講座40〈健康〉10:00~12:00

講座名: 健康と食のバランス

講 師: 食研究家 馬場 明四郎氏

会 場: 本埜公民館

ふつう、食べ物のバランスを考えると、糖質や蛋白質、脂質など栄養のことが中心になります。



5つの味のバランスが大事です！

東洋医学的食養生では、「味」のバランスを重要視しています。天然の食物には、酸(すっぱい)・苦(にがい)・甘(あまい)・辛(からい)・鹹(しょっぱい)の5つの固有の味があります。これらの味は、人間のそれぞれの臓器に作用します。「酸」は肝臓や胆のうに、「苦」は心臓や小腸に、「辛」は肺臓や小腸に、「鹹」は腎臓や膀胱に作用し、五臓六腑の働きを強めています。

これら5つの味をバランスよく食べることが健康保持のために大切です。中華料理では、これらの味を味わえるように工夫されているそうです。ちなみに日本の「幕の内弁当」も5つの味で構成されているそうです。

印西七福神巡り！



1月12日・19日に開催された「印西七福神巡り」(主催: 印西ふるさと案内人協会)に、印西市民アカデミーの2年生と3年生の有志が交通整理やバラッ葉饅頭づくりの運営スタッフとして活躍しました。

講座 41 《市民活動》

◇講座41〈市民活動〉13:30~15:30

講座名: 「白鳥の郷」で地域活動を学ぶ

講 師: 白鳥を守る会 会長 出山 輝夫氏

会 場: 本埜・白鳥の郷

今年は、昨年よりも飛来数が多く800羽を超えているそうです。訪問した時は、隣接する田んぼにオオハクチョウやコハクチョウ、アメリカコハクチョウ等200羽近くが羽を休めていました。午後4時の餌やりの時刻が近づいてくると、数羽の群れで戻ってきます。真っ白な150cmをこえる大きな翼を広げて田んぼに着水する様子は見応えがあります。



翼を広げてフワッと着水！！

白鳥を守る会では、日本各地の白鳥の飛来地とも情報交換しながら白鳥の保護活動に努めるとともに、補助金等に頼らず独自に予算や餌等を確保し、地域の事業として頑張っているそうです。ここは何度でも訪ねたい印西の名所の一つです。

第22回の予定

■日時: 1月25日(土) 10:00~15:30

◇講座42〈歴史〉10:00~12:00

講座名: 印西市の歴史を学ぶ⑦「行商」

講 師: 千葉県立博物館 小林 裕美氏

会 場: 印旛公民館

◇講座43〈くらし〉13:30~15:30

講座名: 救命救急について学ぶ〜ドクターヘリ〜

講 師: 日本医科大学千葉北総病院 救命救急センタードクター

会 場: 印旛公民館