

風を感じて No.334 R4.4月

編集 原誠一 文化
TEL FAX 0968-26-4339
info@haranoujyo.com

春風が心地よい季節になりました。
皆様いかがお過ごしでしょうか。

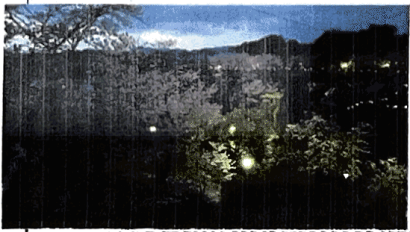


麦 左の写真は、ハタケ麦の穂が揃ったところです。小麦の穂は、これから出てくるところです。ハタケ麦の穂が揃ってある時に、何回か霜が降りました。柔らかい穂が、霜の被害を受けていないといいのですが…。毎年のことですが、麦の出穂期には必ず霜が降ります。その被害を受けて、収量が半減したこともありまので、今年は大丈夫であって欲しいと願っています。今年、普通に育っている麦、12月に播き直した麦、2月に播き直した麦、と生育がバラバラです。まだ草丈の短い麦は、気温の上昇と共に生長してはいますが、雑草の勢いもすごいので、収穫まで辿り着けるかが懸念されるところです。

4月は、やわらかい緑色の麦の穂が、とてもきれいな月です。少しずう姿や色を変えていく麦に、季節の移り変わりを感じています。



桜 は、アッという間に満開になりましたが、その後、気温の低い日が多かったので、随分長く楽しませてもらいました。家族でお花見をしたかったので、いろいろな用件が重なったので、それぞれ都合のいい時に…となり、私には、花びらが風に舞うところ見に行くことができませんでした。これは、夕暮れ時に撮った写真です。昼間の桜も、もちろんきれいですが、この時間帯もとても素敵でした。1時間ほどの散歩でした。大変癒されました。



今年もつばめがやってきました。かわいらしいひなの姿を見られるのがとても楽しみです。



新年度を元気にスタート 朝食抜きや脂肪の取り過ぎ、無理なダイエット…、これらが原因で体の調子を崩したり、イライラする人が多くみられているようです。新年度を迎えた今、もう一度自分の食生活を見直して、元気を毎日を送りたいものです。そこで、「健康な食生活の指針」を御紹介します。

- ① 食事を楽しむ ② 一日の食事をきちんと取り、健やかな生活リズムをつくる。
- ③ 主食、主菜、副菜を基本に、バランスの良い食事をとる。
- ④ ご飯などの穀類をしっかりとる。
- ⑤ 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚、なども組み合わせる。
- ⑥ 食塩や脂肪は控えめに、⑦ 適正体重を知り、日々の活動に合った食事の量にする。
- ⑧ 食文化や地域の産物を生かして、ものを取り入れる。
- ⑨ 調理や保存を上手にして、無駄や廃棄をなくす。
- ⑩ 自分の食生活を見直す。…の10項目です。これらのこと、気を付けながら、元気に過ごしている方も多いことと思います。

次は、上記の④に関連する「脂肪の取り過ぎ度」をチェックしてみましょう。

- ① ケーキやスナック菓子、アイスクリームのどれかを毎日食べる。
 - ② 魚をあまり食べない、特にイワシやサバなどの青魚は苦手。
 - ③ 脂ののった霜降り肉やロース肉が好き。④ コーヒー料理が好き。
 - ⑤ ローストやベーコンをよく食べる。⑥ てんぷらやフライなどの揚げ物が好き。
 - ⑦ トロやハマチなど脂ののった魚の刺身が好き。⑧ よく外食をする。
 - ⑨ サラダにはドレッシングやマヨネーズをたっぷりかける。
 - ⑩ パンには、マーガリン、バターをたっぷり塗る。
- ↳ 当てはまるものが7~10個…完全に脂肪の取り過ぎです。3~6個…心配です。食生活を見直してみよう。1~2個…油断は大敵。0個…理想的です。

仕事柄、食事の時間はいつも同じ、という訳にはいかない方や、外食が多くなる方もいらっしゃると思います。そんな中でも、栄養バランスを考えて、ヨーグルトや野菜ジュース、野菜サラダを合わせて取る、など、賢く「栄養を組み合わせ」てみましょう。パワーの源は、やっぱり「食べること」です。朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートさせましょう。毎日の積み重ねが大切です。