

つかさ会 会報

Vol.94
2014.2月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

冬はコタツにミカン！って昔のイメージでしょうか…。今はコタツが無い家も多いとは聞きます。あまり寒いと感覚も鈍りますので、コタツや湯たんぽ、ファンヒーターなどでの、足のやけどには十分に注意をしてくださいね。

さてミカンですが、中くらいの大きさだと1個40kcalあるので、まあ1日2個ぐらいまでが良いかと思います。ところで、イチゴやスイカやメロンって果物でしょうか野菜でしょうか。実は農林水産省の公式見解では「永年性の樹木になる実は果物」としています。ですので、樹木にならないイチゴなどは「野菜」です。今は小学校で習うとの事、皆さんご存知でした？ ただし栄養価を考えると果物ですよ。糖尿病の食事療法では果物の仲間としています。下段にも出てくる「食品交換表」では、表2と分類して計算するようになっています。まあ知っていても役に立たないかもしれませんが、食事に興味を持つのは悪くはないのかなとも思っています。

今月の『さかえ』の特別企画1は、“栄養成分表示を上手に利用する為に(P33)”です。出だしは堅〜い話かと思われるかもしれませんが、P37下段から読んでいただければとても面白い記事と解ります。宣伝表記って巧みですね、確かに「燃焼系」とか「健康系」とか過去にあった気がします、何の根拠も無いんですね。

特集は、“食品交換表改訂のポイント(P8)”です。栄養指導などを受けられた方は見た事があるかと思います。糖尿病の治療で一番が「食事」ですね。P13に記載がありますが、「糖尿病の食事療法では、毎日の食事を楽しみながら、根気よく続けていく事が大切なポイント」とされています。毎月『さかえ』の記事の半分以上は、「食事」に関する事ですね。

運動に関しては、先月から連載されている“インターバル速歩のススメ(P26)”は魅力的です。辛くなさそうなので、これなら続けられるかもしれません。“いきいき山口(P18)”では、80歳でエベレスト登頂した三浦雄一郎さんの記事が掲載されています。すごいですね。こんな方がいらっしやると中年以降もスポーツで健康を維持したいと思われませんか？ 体を動かすのは内臓にも骨にも心にも良い事だそうです。ただ、この冬の寒い時期にはなかなか…。“「食事」「運動」を見直して(P39)”では、その辺りのコツが記載してあります。皆様、無理が無いように、でも何か行動を始めたいものですよ。