

健康のためのワンポイントアドバイス



「頭と体に効く調理のススメ」

調理はアタマに利く

元気に毎日を過ごすために欠かせないのが食事です。今回は、調理の効用のお話です。「夕食を作るぞ!」と思った時、まずは献立を考えます。「今日は雪が降って寒いなあ。昨日は子供の好きなカレーだったなあ」などと、季節や気温、家族の好み、過去の献立を照らし合わせながら考えます。「今日はキムチ鍋にしよう」と献立が決まれば材料の買い出しです。冷蔵庫には何がどれだけあったかを記憶に留めつつ、必要なものを財布の中身と相談しながら買い足します。記憶、判断、計算力のフル活用です。家に帰ると必要な食材やお皿を机に並べ、手順良く調理します。野菜は洗ってから切る、切ってから鍋に入れる…当たり前の手順ですが、これにも「遂行機能」という高度な認知機能が働きます。そして、包丁で手を切らないように、鍋の出汁が吹きこぼれないように「注意機能」を働かせながら調理を進めます。途中で子供が呼べば、そちらにも注意を向けます。



調理はカラダに利く

調理に関わる一連の動作では、カラダもよく使います。買い物はもちろんのこと、自宅での調理では冷蔵庫と調理台の間を横歩きや軸足回転などを多用して意外なほど歩き回ります。更に、低い戸棚から出したお皿を両手で持ちながら立ち上がる、出汁の入った鍋を抱えながらテーブルまで運ぶなど、「ながら動作」の多いのも特徴です。この「ながら動作」は、バランス能力や動きの柔軟性を高めます。



このように調理は、とても高度な心身の働きが必要なため、アタマとカラダのメンテナンスにうってつけの活動です。そして買い物や調理、会食を通して広がる人との交流もまた、調理の醍醐味です。

<文：愛知医療学院短期大学講師 加藤真夕美(作業療法士)>

しよっかいさんおすすめ!

健康レシピ



野菜たっぷりスープ



【作り方】

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐす。セロリは筋を取り、茎は斜め切り、葉はみじん切りにして別々にしておく。ベーコンは1cmの長さに切る。
- ②鍋に水、固形スープ、セロリの葉以外の①の食材をすべて入れて煮る。
- ③食材に火が通ったら、塩・こしょうで味を調え、セロリの葉を加える。

【材料 2人分】

- キャベツ …… 50g
- 玉ねぎ …… 30g
- しめじ …… 30g
- セロリ …… 16g
- ベーコン …… 14g
- 水 …… 140ml
- 固形スープ …… 1/3個
- 塩・こしょう …… 少々



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
野菜たっぷりスープ	43kcal	1.8g	1.2g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】～温かい朝ごはんのススメ～

食べる時間がない、食欲がわからないなどの理由で、朝ごはんを食べない方がみえます。朝ごはんは、「体を目覚めさせる」、「食事のリズムが整う」、「肥満予防」、「便秘解消」など健康維持に欠かせません。朝食を食べていない方は、パン・牛乳・ヨーグルト・バナナ・野菜ジュースなど、すぐに食べることのできるものから準備しましょう。

また、簡単にできる今回の野菜たっぷりスープは、いかがでしょうか。温かい汁物には体温を上げて、体を目覚めさせる働きがあり、野菜不足解消につながります。

よっこそ 市役所へ! 学校教育課



学校教育課は、本庁舎3階にあり、総務係・学校教育係の2つの係で構成され、課長をはじめ10名の職員と青少年家庭教育相談員2名の12名で業務を行っています。

総務係は、教育委員会についての事務や学校の管理・運営を進めていく業務を行っています。

学校教育係は、公立幼稚園の入园及び就学をサポートする業務を行っています。また、就学援助・私立高等学校授業料等補助・私立幼稚園の奨励などの支援をしています。

青少年家庭教育相談員は、悩みを持つ児童・生徒及び保護者からの相談を受け付けています。

また、学校施設については、長寿命化計画に基づき、校舎を長く使えるように、来年度から順次、改修工事を実施する予定です。

学校教育課は、今後子どもたちのために教育環境を整え、知徳体の調和のとれた人間形成を進めていくよう努めています。

