

昔のお節・今のお節 ～正月太りを防ごう～

新年の正月気分を盛り上げるお節料理やおいしい雑煮の誘惑に打ち勝つ対策は？



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

昔は各家庭でお節料理を作っていました。現在は正月から店が開いていたり、24時間営業の店が増えてきたりしたこともあり、お節料理を作るといふ家庭が減ってきました。店で販売されているお節料理は昔ながらのお節に加え、ハムやローストビーフなどの肉類や伊勢えび、いくらなどの海鮮の多い豪華な料理が詰められているものも多くあり、高カロリー、高塩分の傾向があります。

昔ながらのお節料理の意味や由来

- たたきゴボウ：豊作と1年の息災
- エビ：長寿
- 昆布巻：昆布は喜ぶ、巻は結びを意味する
- クルミ：実りと家庭円満
- 黒豆：まめに暮らせるように
- 数の子：子孫繁栄
- 田作り：豊年豊作の祈願
- 紅白なます：紅白のおめでたい色を表し、平和の願いを込めている
- かまぼこ：赤は魔よけ、白は清浄を意味する
- 伊達巻：進化、教養、文化を表す
- クリきんとん：財産が貯まるように



正月太りを防ぐポイントは 塩分、糖質、エネルギーに気を付けて

せっかくの家族団らんで食事をして楽しい時間を過ごす一方で、正月太りが気になるという人も多いのではないのでしょうか。

【塩分】 お節料理は本来、ある程度の期間保存できるように味付けが濃くなっています。食塩摂取量が多くなると体に水をため込むため体重増加につながります。体に塩分をため込まないためにも水分を体の外に出すカリウムをしっかりとりましょう。カリウムは野菜や果物に多く含まれていますが水に流れやすい栄養素なので、生野菜もしくは汁ものなどがおすすめです。雑煮は野菜たっぷりにするなどの工夫をしましょう。



【糖質】 塩分と同じく糖質も水分を体にため込むため、糖質を食べ過ぎた翌日は体重が増えている傾向があります。正月は餅を食べることが多いと思いますが、正月太りを防ぎたい人は餅の食べ過ぎに気を付ける、食べる場合はお昼までにする、また餅を食べるときはほかの糖質（御飯やパンなど）は食べない、などを心がけましょう。



【エネルギー】 高カロリーなメニューが多い分、1日の摂取エネルギーが増えてしまいます。野菜など食物繊維の多い料理から食べることで腸での吸収が緩やかになるので野菜から食べることを意識しましょう。また、お節料理のように1品1品を少しずつ食べていると気付かないうちに多くのカロリーを摂っていることもあります。1食で食べる分は1つの皿にまとめて盛り付けておくと食べ過ぎ防止につながります。食べた分を消費できるように、家にずっといるのではなく初詣に出掛ける、散歩をするなど積極的に体を動かしましょう。



私たちの手で支えあいの地域をつくる

▷高齢者支援係 (☎223局3536)

語らいを大切に♪ーサロンあわやー 〈粟屋区〉

「サロンあわや」は、毎月第2月曜日に粟屋区公民館で行っています。

粟屋区は介護老人保健施設リカバリーセンターひびきと災害時の避難協定を締結している縁で、サロンには施設職員が参加することもあります。この日のサロンはストレッチ体操から始まり、ゲーム、食事会のメニューで行われました。

ゲームでは、黄・青・赤に色分けされたバトンを使いメンバーのかけ声で、指定された色を持ちます(写真上参照)。最初は、「赤」、「青」と簡単なゲームでしたが、みんなが慣れてくると「右手赤」、「左手黄色」などだんだん難しくなっていきます。うまくできてもバトンを落としてもそのたびに歓声や笑い声があがり楽しい時間となりました。

ゲーム終了後は昼食会です。サロンでは「語らい」を大事にしており、ゲームや食事をとおして語らいを大いに楽しめます。楽しい気分で過ごしたことが次のサロンの参加につながることを意識し、大切にしているそうです。

サロンでは、「9月9日の救急の日に合わせ救急車の呼び方」の話や「みんなでの合唱」なども行っています。参加者は「今後も語らいを大切にしていきたい」と話していました。



黄・青・赤に色分けされたバトンを使ったゲーム。参加者が真剣に挑戦する姿

まちかどのステキな人☆ 大場勝治さん 安藤美千代さん (粟屋区)

今回は、粟屋生まれ粟屋育ちの大場勝治さん(写真：右から1番目)と、粟屋区に住んで50年になるといふ安藤美千代さん(写真：左から4番目)に、サロン誕生のきっかけや、活動への思いなどの話を聞きました。

粟屋区では、毎週月曜日に公民館で体操が行われていて、これがベースとなってサロン活動が始まりました。歳を取ると行動範囲が狭くなり、自宅で過ごすことが多くなります。特に一人暮らしのお年寄りは、一人でいる時間がどうしても長くなってしまいます。一人で過ごす時間を減らすため、サロンや体操はとても役立っています。人が集まる場所ができると、その場所がコミュニティになり、語らいの場が生まれます。このことを大切にしていこうと心がけているとのこと。サロンの最後には、必ず食事会を設け、より多くの人々が語らいに参加してくれるように工夫もしています。食事会は、当初、安藤さん一人がお世話をしていましたが、活動を続けることで一緒に活動してくれる人が増え、近所の皆さんとのつながりが徐々に増えてきたということです。

コミュニティづくりと語らいの場づくりにこれからも頑張っていきたいと二人は語ってくれました。



体と頭を使った後は、皆で楽しく昼食会

(文：芦屋町社会福祉協議会)