

# みんなで健康

## 健康とわざ

昔から伝わることわざ。その中には健康長寿の秘訣がかくされているものがたくさんあります。

### ☆ 淡きを食らい、薄きを着る

健康法の原点として、「薄味のものを食べ、厚着をしない」という質素な生活を勧めるたとえです。薄着だと外気の変化を皮膚で敏感に感じることができ、それに合わせて体を守る免疫機能の働きが高まります。昔から、子どものころから薄着の習慣を身につけておくと、寒さに対する抵抗力が強くなり、風邪をひきにくくなるといえます。

薄味が大切なのは、日本人の味つけでは塩分をとりすぎる傾向があり、高血圧の原因になるからです。日本人の一日あたりの塩分摂取量は、近年減りつつあって全国平均は約11gですが、40～70歳代男性ではおよそ12～13gとまだ多く、厚生労働省が示す目標では、1日10g以下にすべきだとしています。

塩分を抑えた味つけ（だし）で参考になるのは、かつて長寿県だった沖縄の伝統料理といえるでしょう。少し前まで沖縄は昆布とかつお節の消費量が日本一で、食塩の摂取量は全国平均の約半分だったそうです。ほかにも柑橘類や香辛料などをうまく使って減塩を心がけるといいでしょう。

### ☆ 早起きは三文の徳

朝早く起きると健康によく、また早く起きて働く人は、仕事もはかどり成果が上がるという意味です。ほかにも「朝起千両」「朝起は七つの徳あり」など、昔から同じ意味のことわざがたくさん使われてきました。早起きが健康によく、“徳がある”理由には多くのことが挙げられます。朝早く起きて太陽の光を浴びると体内時計がリセットされるので、夜の不眠の予防になります。よく眠れた翌朝の目覚めはよく、時間に余裕ができると朝食がおいしく、しっかり食べることができます。朝は脳のエネルギー源であるブドウ糖が枯渇した状態にあり、朝食をとると脳の働きが活発になって、頭がすっきりします。また食べ物で胃腸に入ると内臓が一斉に動き出して便通を促します。このような理由から、健康の秘訣「快眠・快食・快便」は早起きがポイントといえるでしょう。

#### 材料(4人分)

さつまいも……………200g  
栗の甘露煮……………4個  
砂糖……………50g  
みりん……………大さじ1  
柚子の皮……………適量  
くちなしの実……………1個  
抹茶……………小さじ1/3

#### 作り方

- ①さつまいもは厚めに皮をむき、水に漬けてあくをぬく。
- ②芋はくちなしの実と茹でて、熱いうちにつぶす。
- ③鍋に、みりんを煮立て、砂糖を加えてさつまいもを加え、木杓子で練り上げる。
- ④練り上がり際に、柚子の皮をすりおろして加え、混ぜ合わせる。1/3量に抹茶を加え混ぜる。
- ⑤栗を中に入れて、1人1個ぬれ布巾で茶巾に絞る。

### 朝日町食生活改善推進協議会

#### クッキングプラザ

### 栗きんとん・松風焼き



#### 材料(4人分)

鶏ひき肉……………200g  
卵……………1/2個  
砂糖……………小さじ1  
酒……………大さじ1/2  
濃口醤油……………小さじ1  
味噌……………小さじ1・1/2  
小麦粉……………大さじ1  
けしの実……………大さじ2  
青海苔……………適宜

#### 作り方

- ①Aをボールに入れよく混ぜ、油を敷いたアルミ箔にAをのばす。
- ②けしの実を上につり、オーブン180℃で約15分焼く。
- ③熱いうちに青海苔をふり、好みの形に切る。