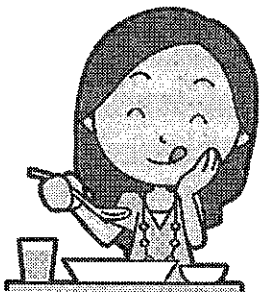
ネットで秋厚労ニュース
http://www.shukouro.net/
ID shukouro
パスワード 0188643341



秋厚労ニュース

メール info@syukouro.net
NO1911号
2019年6月26日
秋田県厚生連労働組合
秋田市山王5－4－2
TEL 018(864)3341
FAX 018(864)3349

バランスよく食べよう

秋厚労 女性集会

6月15日（土）、秋田市のルポールみずほにて秋厚労女性集会が開催され、79名が参加。午前は健康管理講座、午後は手芸講座を行いました。お昼休みには昨年の原水爆禁止世界大会へ参加した人からの報告もありました。

講演の様子

世界5大健康食品に日本の「大豆」

午前中は秋田県栄養士会・武田ミキ子さんの「バランスよく食べよう～食生活による疾病予防～」の健康管理講座でした。

武田管理栄養士

1日の野菜の目標摂取量は350グラム。「淡色野菜（大根、白菜、きゃべつなど）2に対し、緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃなど）1」の割合で、旬の新鮮な野菜を食べることが理想です。朝食は抜かず、夕食は1日の栄養の過不足を調整するようなメニューを心がけます。例えば、カロリーを摂り過ぎた日は揚げ物を控えるなど。

世界5大健康食品のひとつが日本の「大豆」です。（米国健康専門誌「ヘルス」より）大豆は植物性たんぱく質が豊富で、イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをし、骨密度を高めます。大豆をたくさん食べようとすると、塩分が多くなりがちです。塩分が納豆には0・8グラム、味噌汁には1・2グラム含まれます。うす味にし、塩分に気をつけることが必要と話しました。

原水爆禁止世界大会の報告

平和について考えた

お昼休みには、昨年広島で行われた「原水爆禁止世界大会」に参加した大曲支部の田口さんから、スライドを使って報告がありました。女性部では、核兵器の廃絶と平和を願い「千羽鶴」を作成し、大会参加者に奉納してもらっています。安心して暮らせる社会の大切さを語り、平和について改めて考える機会になりました。

ハーバリウム

「見ているだけで癒される」

午後の手芸講座は昨年大好評だったハーバリウムフラワー。講師は木口睦子先生です。

ブルー・ピンク・グリーンの中から事前に好みのものを選びました。参加者からは「集中し日々のストレスが発散できた」「出来上がるまで不安だったが、綺麗にできてよかった。完成したものを見ているだけで癒される」「一人での参加だったが、となりの方々とわいわい楽しむことができた。出来栄えは大満足」という声が聞かれました。参加者は満足した表情で会場を後にしました。

ハーバリウムフラワー完成

○世界5大健康食品○

日本の「大豆」、韓国の「キムチ」、スペインの「オリーブオイル」、ギリシャの「ヨーグルト」、インドの「レンズ豆」

☆参加者からの質問 ⇒ ★武田管理栄養士の回答

☆ 世界5大健康食品に「大豆」「レンズ豆」と豆類が2つ入ってますが、違いはなんですか

★ インドの「レンズ豆」は平べったいレンズのような形をしています。インドではカレーによく使われています（スープ的なカレー）。健康効果については鉄分が多く、貧血の予防に効果的です。他にも免疫力アップ、食物繊維豊富による老廃物の除去、むくみの予防、高血圧の改善等が挙げられます