

# ふたば壁新聞

VOL.1

2005.3.25

編集・発行 ふたば薬局

## ふたば壁新聞の創刊にあたって

代表取締役 田口 章

健康への関心の高まる昨今、テレビ、雑誌など多くの情報が飛び交っています。薬剤師の他に、スタッフとして栄養士が活躍しています。薬のことでだけでなく、食物に関するちょっとしたアドバイスが出来ればと考え、その窓口として、この新聞を発行することとなりました。多くの疑問や質問をお寄せ下されば、丁寧にお答えしていきたいと思っております。

## 季節の台所

### 土筆(つくし)

「つくし誰の子すぎなの子」とわらべ歌に歌われるように、つくしはすぎなの子の胞子茎の名です。野原や畑の畔、土手、道端など日当たりの良い場所に生えます。山菜としては、つくしが胞子を散らす前の若いものを採って使います。

**つくし飯** はかまと胞子穂を取って、熱湯に塩少々を入れ1~2分茹で、しょうゆ、みりん、薄く下味をつけます。ご飯は油揚げなどの好みのものを入れて、薄めの塩味で炊き、炊き上がる寸前に下味をつけたつくしを入れて蒸らし、よく混ぜて出来上がり。

## 健康通信

今回のテーマは朝食の効果についてです。

みなさんはきちんと朝食を摂っていますか？朝食は体内を起こして歩く目覚まし時計のような役割を果たしています。朝、体の中に食べ物を入れるというのは、筋肉や消化器官など体のあちこちをロックしているようなものなのです。朝食抜きでは、午前中頭がボーッと勉強や仕事の能率も悪くなってしまいます。睡眠中は体温が下がり、体も休んでいる状態です。朝食を摂ることによって、体温が上がって体にも脳にも刺激が加わり、活動がスムーズになります。朝食と学生の成績の関係を調査すると、朝食をとっている学生のほうが、欠食者よりも成績が良いという報告もあるほどです。

最近、問題になっている「キレる子供たち」。欠食により、ビタミン、ミネラル不足の偏食が、カットなりやすい子供たちもつくるといふ報告を目にします。過剰の間食や栄養不足を避けるためにも、朝食の習慣はつけたいものです。同時に朝食を家族そろってとる大切さも忘れたくはありません。子供たちの変化にいち早く気づく場所として、親子そろって食卓を囲む重要性を強調します。

朝食は主食、主菜、野菜が基本です。主食は米、パン、麺類でエネルギーの供給源です。主菜は魚、肉、卵などでエネルギーの維持に欠かせません。副菜は野菜などの料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素を補います。

栄養バランスのとれた楽しい朝食をとることは、子供だけではなく、家族全員にとって心身の健康づくりの原点ではないでしょうか。

## ビタミンのはなし Vitamins

### ビタミンA

**働き：**目の粘膜の光を感じる色素成分として働いています。皮膚や粘膜の表面を保護、免疫機能・生殖機能の維持。

**所要量：**成人男性 2000IU 女性 1800IU

**欠乏症：**とり目（夜盲）、免疫低下など

**多く含む食品：**にんじん、ほうれん草、春菊、うなぎ、ブロッコリー、海苔

**摂取時の注意：**脂肪分と一緒に摂取しましょう。生では体内に吸収されず、体を素通りしてしまいます。にんじんをマヨネーズやドレッシング、胡麻油などで和えて食べましょう！！



## ゴハンにしよう！ ビタミンAたっぷり&朝食にも！！

### 海苔入り和風サンド



#### 材料(4人分)

サトウイモ用パン 12枚 海苔(10×10)8枚 しそ8枚

A (カッテージチーズ 大4 明太子大2 レモン汁小1)

B (かいわれ大根 20g かにかま 4本) スイーズ 4枚

#### 作り方

パンに海苔とAをのせ、Aを混ぜたものを塗り、もう1枚のパンをのせる。2組作る。

パンに海苔とBをのせ、これを芯にして を巻き、ラップで包む。

を4等分ぐらい、食べやすい大きさに切って出来上がり！！

## 編集後記

3/9(水) 県文化センターでのデューク更家さんのウォーキングセミナーに参加しました。「最後まで自分の足で生きるよるこび」を提唱していました。年齢を重ねる毎に美しさの奥行きが深まっていく、そんな女性になりたいもので