



「随想」
ずいそう



自宅を一部利用し開いている「まるカフェ」

「体に良い食べものを 串間から探す」

私は、管理栄養士になって20年以上病院と施設で患者さんなどの栄養管理と献立を作成する経験をしてきました。家で暮らすことが出来なくなつた患者さんの想い、「家に帰りたい」という言葉を幾度となく耳にするうちに、家で暮らすことは豊かな人生につながっていくのだと思うようになりました。

病氣、自力での生活が困難、食事が摂れない…などの理由で住み慣れた家から離れた方、そのような方が体に栄養が満たされると表情が良くなり、会話や、自己摂取が出来るようになった方も見てきました。栄養士をしていると「体に良い食べ物は何やとね？」と聞かれることがあります。

私もその答えを探すべく、患者さんをモニタリングし、食を陰と陽からみたり、玄米を主食としたマクロビोटニックを実践したり、断食セミナーにも参加してきました。体験を通して食を探索すると排泄力の大切さに気づきました。

食へると出すはセットです。便秘になると新陳代謝の低下につながり肌にハリやツヤがなくなります。腸内に発生した毒素は、自律神経の

乱れを及ぼし頭痛・肩こりが起きやすくなると言われており、いくら良いものを食べても消化吸収する腸が元気でないと無駄になります。

最近では「腸は第二の脳」と言われています。腸内にはいろんな微生物が存在しており、その微生物が消化吸収に大きな役割を果たしています。その腸内環境の鍵を握るのが発酵食品なのです。

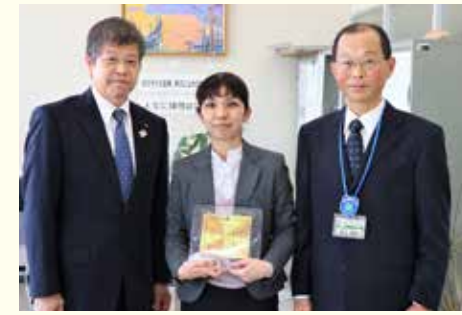
なぜ発酵食品なのか？発酵食品は生き物の宝庫だからです。麹菌や乳酸菌などの微生物が発酵の過程でどんどん繁殖していくからです。つまり、オーガニックや玄米食、体に良いと言われる物が多々ある中で、発酵食品を意識して摂り、腸の土台作りを行うことでより健康へとつながります。醤油、納豆、味噌、漬物、鯉節など日本の伝統的な発酵食品は、身体の免疫力を高める、体内酵素の消費を助ける、微生物の力で「うま味」をつくりあげるなど、一石二鳥にも三鳥にもなりうるものなのです。

伝統的な食品が体に良いという考え方の一つに「身土不二」という言葉があります。これは「地元の旬の食品や伝統食が身体に良い」とい



よしなり のりこ
吉成 則子 (49歳)
施設や病院で20年以上管理栄養士として勤務。昨年5月より朝ごはん＆ランチを提供する「まるカフェ」を経営。「ノアのログ」でレシピ公開中。珈琲とチョコレートが大好き。4児の母。

最後にりましたが1年前に管理栄養士を辞めて、串間の翹で作った醤油麹、塩麹などの発酵食品を使った美肌ランチを提供するお店を開きました。この1年間で串間の食材の素晴らしさに巡り合いました。体に良い食べものは意外にも住んでいる土地の食材です。食と共に…。



TOPIC
大平小が県体力づくり
優良校表彰受賞

県では、体力向上に実績を上げている学校を「体力づくり優良校」として表彰しており、大平小学校が表彰を受けました。同校は、体力テストの結果をもとに、課題が見られた項目について強化に取り組んだり、昼休み時間に毎日全員でサッカーなどをして体を動かしていることなどが評価されました。



EVENT
千野浜・崎田浜の浜そうじに行こう！

海浜の環境保全と串間市のPRを兼ねて『かがやけ! ビーチクリーンプロジェクト』を開催します。参加はどなたでもできますので、皆さんのご参加をお待ちしております。

●日 時 4月28日(日) 午前8時半～受付
※小雨決行・雨天中止

●受付場所
千野浜＝普門寺/崎田浜＝崎田漁港

●主 催 本城地区再生活性化推進協議会

●内 容 浜そうじ、アトラクション
(魚模擬セリ・宝さがし・飲食ブースあり)

※アトラクションは崎田浜での開催です

●定 員 先着400名(定員になり次第受付終了)

●申込方法 FAXまたはメール

※申し込み用紙はJOYFMのホームページからダウンロードしてください。

●申込・問い合わせ先
串間市役所本城支所
☎0987-71-3011 FAX0987-71-3012
Mail: honjyoshyo@city.kushima.lg.jp

情報 アラカルト

串間で行われるイベントや
まちの話題まで、見逃せない
情報が満載です。



TOPIC
グリーンカーテン(ゴーヤとヘチマ)の
苗を配布します

夏の日差しを遮り、冷房の電力消費を抑えることで、温暖化防止に貢献できるグリーンカーテンの苗を提供します。本数に限りがあるため、必ず予約をお願いします。

●日 時 4月20日(土) 午後1時半～2時

●場 所 串間市役所玄関前駐車場

●申込先 環の会(河野) ☎090-1199-5496



TOPIC
新1年生へ防犯ブザーを贈呈

3月12日、市内の小学校に入学する新1年生向けに、串間地区生コン事業協同組合が市教委に対し防犯ブザー170個を寄贈しました。市役所で行われた贈呈式では、村中弘行理事長が教育長に目録を手渡しました。贈られた防犯ブザーは、4月11日の入学式で新入生全員に配布されます。