

ぶんぶん通信

2006年2月1日発行 発行／株式会社ナルミ 〒043-0104 北海道爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者／株ナルミ通販事業部 鳴海周平



ナルミ
スタッフの
言いたい
放題!

Vol.42

こんにちは！お客様様の山本 梢です！

みなさん、こんにちは。寒い冬真っ只中ですが、いかがお過ごしでしょうか？先月、お正月休みを利用して、友人達と道南の温泉巡りをしてきました。せたな町のあわび山荘・八雲町の見市温泉や、おぼこ荘などなど。どれも日帰り入浴で500円以下と、とても安いですし、この寒い季節にはピッタリの旅でした。

大自然の中にある露天風呂で心も体も癒されるってとても幸せな気分になりますよねえ。

みなさんもぜひ行ってみてください！！

提案その3
「力タカナ主食は日曜日」
パンやラーメン、スペゲッティ、ピザ…。
カタカナの主食つて結構多いんですね。こうしたカタカナ主食は小麦粉を原料にしていて、どれも砂糖や油脂類を取り除いて食べるこ

朝にどんな食べ物を摂取するかはとても大切なことです。例えば、朝からビールを飲んだ日は「1日中だるい感じがするでしょ？」主食をご飯にすることで、副食には自然に味噌汁や漬物が並びます。長い年月をかけて伝えられてきた私たちの身体に最も適した食べ物で1日を始める事が出来たら、きっと1日中快適に過ごす事が出来るのではないかでしょうか。

提案その2
「朝食は、ご飯・味噌汁・漬物」

代々受け継がれてきた食文化というのは、その土地の天候や気温、降雨量、湿度などの様々な条件によって、最も適した食べ物が伝えられ、長い間食べられてきたものです。稻作が始まった弥生時代から長い間、米が私たち日本人の主食となつたのは、こういった理由があるんですね。米は、田んぼで生産され、からずの食卓に上るまで、脱穀を除いてはほとんどそのままの状態ですが、パンだと膨張剤や防腐剤のよつた添加物が必要となります。また米は糖質なので、ご飯をしっかり食べることで、同じ糖質である砂糖や果糖の摂取を減らすことが出来ます。主食をご飯にすることで、副食も自然に旬の野菜や魚が食卓に上ることにもなりますね。

昨年の10月号から、管理栄養士の幕内秀夫さんの著書を参考に、食に関するお話をします。今回と次回は、今までのまとめとして、幕内さんからの「食に関する10の提案」を紹介したいと思います。

提案その1
「ご飯をきちんと食べる」

寒い日が続いているが、皆さん元気でお過ごしでしょうか？身体が冷えやすいこの季節も、毎日美味しく食べて、元気に楽しく過ごしたいものですね。今月も前回に引き続き「快食のコツ」をお話したいと思います。

No.46

ここからだの 健康タイム



毎週水曜日 AM9:15～AM9:25
FMイルカ (80.7MHz) で「ここからだの健康タイム」オンエア中!
毎月月末発行のフリーペーパー
北海道(道南エリア)「生活情報誌『ダテパー』」2月号掲載

提案その5
「なるべく未精製の穀類を摂る」

主食のお米は、なるべく未精製の方が栄養価をたくさん摂取出来ます。これは米に限らず、小麦も全粒粉の方がおすすめです。ただし、玄米は体质に合わない方もいますので、先ずは五分搗き米や、雑穀を入れて食べてみることをおすすめします。美味しいくて身体にも良い習慣、特に主食においてはつけていきたいですね。

来月はその5から紹介します。どうぞ、お楽しみに!!

参考文献 幕内秀夫 著 「体によい食事 ダメな食事」(三笠書房)