



大原さくえさん

「地域の要望で、成人病や貧血予防の献立の講習会を年間五十回ぐらい行つて

「大分変わつてきています。全体にうす味になつてきたんでないでしよ。昔は「三年みそが一番おいしい」などといわれたように、塩分をとりすぎたんですよ。そのせいで高血圧や脳卒中が多かつたんです」

## 男の人も食生活にもっと関心を

でも、口では言い表わせない魅力があつて、やめられないんです

「反響は？」

「いままでは、病人」

を対象にした指導が中心でした。でも、今後は食生活だけでなく、全体的な健康づくりにお手伝いしたいと思つています。幸い、来年からは推進員も百人ぐらいに増えますし、もっとキメ細かな活動を……」

神戸の全国大会で体験発表をされた大原会長にお話をうかがいました。

「十年前とくらべて食生活は？」

「いま会員は四十五名くらいです。ほとんどのみなさんが勤めを持つています。働きながらですから、なかなか大変なんですけど、一種のボランティア活動と思つていますから。私自身も、何回かやめようと思つたことがあるんです。でも、口では言い表わせない魅力があつて、やめられないんです」

## 食生活改善推進協議会 全国表彰を受ける

さる九月二十八日、神戸市で開かれた「食生活改善全国大会」で、当市の「食生活改善推進協議会」(大原さくえ会長)が厚生大臣表彰を受けられました。

当市の「食生活改善推進協議会」は、昭和二十九年、新津保健所管内で開設された「栄養教室」の最初の受賞です。そのほか、キッチンカーが来市したときのお手伝い、赤ちゃんと離乳食の指導などです。

## 横着は貧血予防の敵 手まめな食事づくりを

では、どうしたら貧血予防ができるのでしょうか。一番大切なのは、食生活に気を配ることです。なかでも、偏食や欠食は、貧血予防の大敵です。もしやあなたも、ほんのり美人にあこがれて、毎日の食事がサラダだけになつていませんか。手間を面倒がつて、朝食抜きやインスタント食品ばかり、あるいはお茶づけだけといった粗食になつていませんか。

女性の貧血の大半は、体に特別の病的出血がみられない限り、鉄欠乏性貧血です。これは栄養性貧血の一つで、偏食や欠食など間違つた食生活が原因です。鉄分の摂取不足が原因です。鉄分を多く含んだ食品といえば、なんといってもレバーが最高。そのほか、卵、肉、魚などの動物性食品をはじめ、植物性食品では、ほうれん草、こまつ菜などの緑黄色野菜や干しぶどう、ごま、海藻類に豊富です。

また、ビタミンCは鉄の体内吸収を促進しますので、新鮮な野菜や果物を多くとるようになしませう。

鉄分の一日常量は、男性よりも女性、なかでも妊婦や授乳中の女性は、男性の二倍必要といわれています。

と、いっても、正しい栄養知識で、三度の食事をきちんと取れば、必要量は自然に摂取できるのです。貧血予防の心がけとしては鉄分だけでなく、たん白質やビタミンCなど、バランスのとれた食事を心がけることが第一です。

「いまの目標は？」

「いままでは、病人」

を対象にした指導が中心でした。でも、今後は食生活だけでなく、全体的な健康づくりにお手伝いしたいと思つています。幸い、来年からは推進員も百人ぐらいに増えますし、もっとキメ細かな活動を……」

「いまの目標は？」

「いままでは、病人」

を対象にした指導が中心でした。でも、今後は食生活だけでなく、全体的な健康づくりにお手伝いしたいと思つています。幸い、来年からは推進員も百人ぐらいに増えますし、もっとキメ細かな活動を……」

お買物、ご用命は市内で

秋の準備はお済みですか？ おしゃれは 足もとから 秋の靴 イザワでどうぞ！

\*あるく楽しさを お届けする—\*

TEL (2) 0625

表 具

鈴木一心堂

鈴木正義 本町3番 2-2035

市役所前

靴の

イザワ

TEL (2) 0625