



旬の食材を知ろう・味わおう

冬は鍋料理など、暖かい食べ物が大変おいしい時期です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、身体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出回ります。大根や白菜、牛蒡、人参、蓮根、ほうれん草などの野菜が代表的なものです。生でなく、火を通して温かくして食べると、さらに効果があるようです。



また、魚介類にも旬の時期があります。鍋料理にぴったりの鱈や河豚、鮫鱈、牡蠣、蟹など、どれも冬に旬を迎える魚介類です。刺身がおいしい鱒や鮭も冬の魚です。

反対に夏に採れる野菜には、夏のほてった身体を冷やす働きがあります。水分をたくさん含んだトマトやきゅうり、なす、レタス、苦瓜などはその代表的なものです。夏の魚といえば、夏バテ解消や疲労回復にぴったりの鰻や穴子、鮎、鱈、鮑などがあげられます。

旬とは、『食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期』のことで、魚では『魚が産卵する前にエサをたくさん食べて脂がのっている時期』です。私達人間にとっては、その季節に必要なとしている栄養素をたっぷりと含んでいて、さらに市場にも多く出回るため、値段も安価になるなど、たいへんうれしい時期となります。

今では、ほとんどの食材が旬に関係なく一年を通じて食べることができますが、食べたいものを何となく口にするのはではなく、四季折々の旬を知り、その季節、その土地ならではの食材を上手に選び、健康な毎日を過ごしたいものです。

さて、クイズです。12種類出てきた魚の名前、いくつ読めたでしょうか？（答えはこのページの下にあります。）

こちら地域包括支援センターです！

福祉係

明けましておめでとうございます！

ご存知ですか？「高齢期のきょういく」

高齢期こそ、「きょういく」や「きょうよう」が大切と言われている事をご存知でしょうか。「きょういく」や「きょうよう」と聞くと、何か勉強をする・習う「教育」・「教養」をイメージする方も多いと思いますが高齢期に大切になるのは、

- ★「きょういく」＝「今日行く（ところ）」があること
- ★「きょうよう」＝「今日する用事」があること

特に、冬の寒い季節は足腰の痛みの悪化などから、外出の機会も減り、生活全般の活動量も低下しがちです。ぜひ、家族・友人同士で『今日行く所』・『今日する用事』を積極的に計画してみませんか？

例えばこんな事から……

- ・「1日に10人」を目安に誰かと関わり、おしゃべりをする
- ・友達と一緒にウォーキングを始める
- ・趣味等のサークル活動に参加する
- ・地域の老人クラブ等の活動に参加する



生涯現役で、自分らしく生活するために、簡単にできる事からチャレンジして、今年の干支、『馬』のように颯爽とイキイキとこの1年を過しましょう。

地域包括支援センター・福祉係 有線4503（直通）

食育コーナーの答え 鱈：たら、河豚：ふぐ、鮫鱈：あんこう、牡蠣：かき、蟹：かに、鱒：ぶり、鮭：まぐろ、鰻：うなぎ、穴子：あなご、鮎：あゆ、鱈：あじ、鮑：あわび