謹賀新年

瓦版

「ほな、いこか」

～生駒市からのおたより～

令和5年 1月号

発　行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
（内線7360）

あけましておめでとうございます。

みなさん、昨年はどんな１年でしたか？
先月号で 2022 年今年の漢字は何だろう？と
お話しましたが、『戦』でしたね。

というわけで
みなさんの今年の抱負を教えてください。

なんと、当選したグループ全員に、
「いきいき脳活性 BOOK」をプレゼント！！
ドンッ☆と総計 100 名様以上に当たります

条件：２人以上のグループで考えること。
お友達やサロン・教室の仲間等と考えてみてください♪

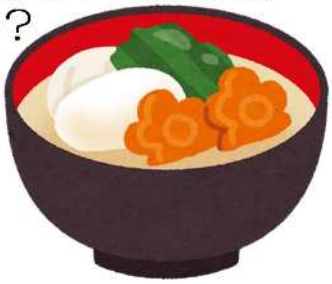
電話か窓口で、グループの抱負、グループ名、
人数、電話番号を地域包括ケア推進課まで
教えてください。
令和５年２月６日（月）まで

今年も「ほな、いこか」と
少しずつ進んでいきましょう。

お正月にはかかせないお雑煮のお話

　奈良では、豆腐・祝大根・金時人参・里芋・丸餅などが入った白味噌仕立てのお雑煮を、砂糖入りのきな粉につけて食べる地域が多いようです。
みなさんの家庭ではどんなお雑煮でお祝いしていますか？
お雑煮に入っている具材には願いが込められています。

- 豆腐：白壁の蔵の象徴で、蔵が立つように
- 里芋：子孫繁栄、人の上に立てるように
- きな粉：米が豊作となるように
- 丸餅や輪切りの野菜類：家族円満に過ごせるように



⚠ お餅は粘着力・付着力が高く、噛み切りにくいので、
のどに詰まらせないように注意して食べてくださいね。

改めて、あけましておめでとうございます！
年末年始、食べ過ぎたという方も多いのではないでしょうか。
今回はお正月に食べたであろう「あれ」についてお話しします。

あなたの知らない

おせちの世界

漢字で「御節」。端午（５月５日）や七夕（７月７日）等の節句のお供え料理「御節供（おせちく）」が語源となり、正月料理の代名詞となりました。奈良時代にはあった言葉とされ、今のような「おせち料理」は江戸時代以降に生まれたそうです。

おせち料理の ここがすごい！

①日持ちすること

正月は「年神様（としがみさま）」が家にやってくる季節。
正月の火は聖なるものと捉え、火を使う煮炊き極力控える風習や家事から女性を解放することが理由とされています。

②良い栄養バランス

地方や家庭により特徴はありますが、おせち料理はとても栄養価が高いのです。くわしくは次のページへ！

「おせち」の食材にはそれぞれ意味が込められています。
皆さんはご存知ですか？
ぜひ調べたり話し合ってみてくださいね。

＼栄養たっぷり！おせちを紹介！／

- 黒豆：大豆はたんぱく質が豊富で「畑の肉」とよばれることも。大豆に含まれるたんぱく質には血圧を下げる効果が認められています。他にも骨粗鬆症を予防するイソフラボンも含まれています。ただし、煮る時は甘くしすぎないようにしましょう。
- きんとん：サツマイモなので、食物繊維やビタミンＣが豊富。便秘予防や糖尿病予防にもなるとか。甘いので食べすぎには注意！
- ごまめ：材料はカタクチイワシ。カリウムやリン等のミネラル、カルシウムが豊富で骨を丈夫にします。
- 昆布巻：昆布はカリウム、カルシウム、ヨウ素等のミネラルが多く含まれます。ミネラルは人の体で作り出せないため、食材から摂取する必要があります。
- 数の子：ニシンの魚卵や卵巣を塩漬けや天日干ししたもの。魚卵なのでコレステロールが多いですが、それを消し去るくらいの EPA（エイコサペンタエン酸）が含まれます。また魚卵には、痛風の原因となるプリン体が多く含まれるイメージがありますが、数の子はわずかしか含まれていないのが特徴です。
- なます：大根と人参で紅白の見た目のおめでたい料理。大根には餅や米に含まれるでんぷんの分解を助けるアミラーゼが、人参は体内で抵抗力を強めるビタミンＡに代わる β－カロテンが豊富。

ポイント

健康にいいからと言って何でも食べすぎは良くありません。
おせち料理も普段のご飯もまんべんなくバランスよく食べましょう！

おせちの中で皆さんはどの食材が好きですか？

もうこれを読む頃にはおせち料理を食べ終わった頃か、お正月の余りを食べている頃かもしれませんが、この内容を思い出しながら食べてみてください。
一年の計は元旦にあり。お正月だけでなく、１年通して健康に気をつけて過ごしましょう！

出典：農林水産省 HP、文部科学省 HP、フリー百科事典 wikipedia

令和5年
2月

毎日、
やろう！

セルフケアチェックシート

できたら〇をしよう！水分摂取は**1日1.2Lから1.5L**です。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	2 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	3 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	4 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
5 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	6 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	7 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	8 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	9 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	10 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	11 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
12 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	13 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	14 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	15 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	16 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	17 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	18 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
19 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	20 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	21 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	22 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	23 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	24 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	25 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
26 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	27 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	28 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃				

歩く機会が減ると、脚の筋肉は衰えていきます。
脚筋を鍛えることで、膝痛を防ぐ効果が期待できます！

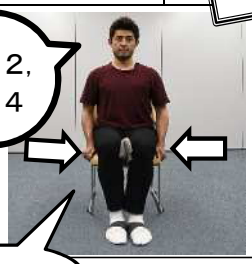
マッスル先生の今月の体操

今月の体操

内ももを鍛える

イスに深く腰かけ、背すじをのばしてイスにもたれます。

タオルもしくはクッションを膝の間にはさみます。



息をはきながら、両足に力を入れてタオルを4秒間はさみます。

ふわっとゆるめます。
全部で4回行いましょう。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。