

健康ワンポイントアドバイス



栄 養 士 津 子
南 美

『親子で食育!』

子どもは食べることを通して生きる力、喜びを学んでいます。「食育」とは、単に「食」に関する知識だけを学ぶのではなく、毎日の食卓に上がる食材が育った大地、水、そして季節や風土に対して興味を持ち、心を育てる教育です。

子どもの1日の生活リズムを整えるには、早寝早起きと規則正しい食事が基本です。毎日の食卓を共に囲みながら、食への

関心を高め、食事の楽しさを伝える事が重要だと言われています。

【食育で親子が育む5つの力】

- ◎料理をする力/子どもの創造力、集中力を育み、五感を総動員して料理をする力
- ◎食べ物を選ぶ力/自分の体にとって必要な食べ物をバランスよく食べているか判断する力
- ◎食べ物の味が分かる力/畑の野菜、但馬の肉、日本海の魚といった自然が育てた食材に感謝する力
- ◎食べ物の命を感じる力/食材そのものが本来持っている味・美味しさを感じる味覚を育てる力
- ◎元気な体の分かる力/自分

の体の元気な状態を感じていても健康でいられる力

養父市では、食を通して親子の繋がりを深め、家庭の中で「食育」の大切さを考える目的で、市内の親子を対象に「ひよママクック」を実施しています。お母さんが調理をしている間は、いずみ会の会員さんが託児をしてくださり、親は安心して実習できます。

好評だったおやつをご紹介します。

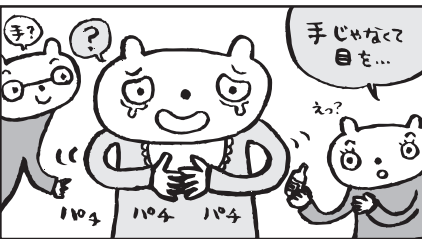
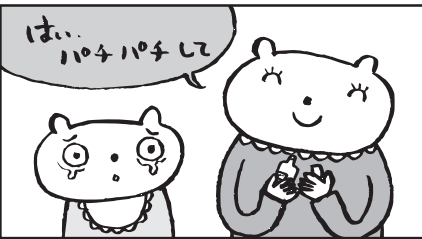
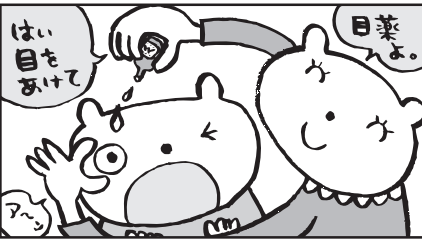
■バナナと小豆のチーズ春巻

材料4人分 バナナ1本、チーズ4切れ、小豆あん40g、春巻の皮4枚

①バナナは4等分に切り、さらに縦半分に切る。

②春巻の皮を広げ、バナナとチーズ、小豆あんのせて包み、オーブントースターで焼き色をつける。

やっちゃんぶっちゃん



市民の窓

～音楽療法士として地域で活躍～

橋本節子さん（浅野）

音楽の持つ特性を計画的に用い、体の活性化や精神の安定を図る音楽療法。橋本さんは、平成12年から松岡医院デイケア施設（広谷）で音楽療法に取り組み始め、国内外で開催される講座や研修会にも積極的に参加。本年1月、念願だった音楽療法士の資格を取得しました。

音楽療法に取り組むきっかけは、第1子出産後に病気を患い、闘病生活で精神的に落ち込む中、病室に持ち込んだキーボードを自分で弾いて音楽によって癒されることを知り、音楽療法に興味を持ったことでした。

現在、松岡医院をはじめ、養父市と豊岡市の特別養護老人ホームや小規模作業所など6施設で活動。高齢者や知的障害者、精神疾患をもっている方などを対象に、楽器演奏や身体活動、歌唱、音楽鑑賞など、対象者によって内容と曲を変えながら音楽療法を行っています。

音楽療法士は、平成18年度現在で全国に1,185人。兵庫県では54人の方が認定されていますが、まだまだ人数が少ない状況にあります。橋本さんは「地域の医療福祉の発展と皆さんの健康増進に役立ちたいと願っています」と今後の抱負を語っています。

