

# 「健康」 ワンポイント アドバイス



栄養士 子  
松井とも

## 「現代風 賢い食べ合わせ」

昔からよく言われている「食べ合わせ」に「うなぎと梅干し」「天ぷらとスイカ」などがあります。このような食べ合わせを記した古書は、江戸時代の貝原益軒著「養生訓」が有名ですが、そのほとんどが「食べ合わせではならない」というものでした。これらは、ほとんど迷信だったようですが、摂取量や

体質、健康状態によって、消化不良や有効成分の働きを阻害する組み合わせもあります。食品の働きを考え、うまく組み合わせる健康維持に役立つ食べ方をしましょう。

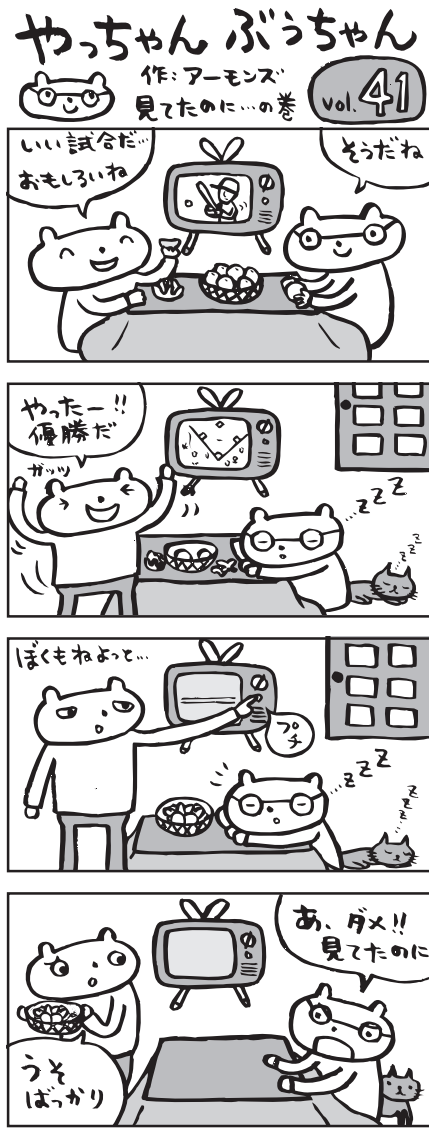
★体のためになる食品の組み合わせ

▼揚げ物と大根おろしⅡ大根には天ぷらなどの油を酸化しにくくする働きがあります。▼豚肉とにんにくⅡにんにく中のアリシンという物質が豚肉のビタミンB1の吸収を促

進します。▼ワカメと味噌汁Ⅱワカメに含まれるアルギン酸カリウムは、塩分を排泄します。▼緑黄色野菜と油Ⅱ緑黄色野菜に含まれるβカロテンは、油で炒めると吸収されやすくなります。

★食べ方によって、長所にも短所にも

「サラダは美容食」「蜂蜜は健康食品」などのイメージがありますが、サラダにマヨネーズやドレッシングを大量にかけると高カロリーに、蜂蜜はビタミンとミネラルが多いですが糖分も多いので、どれもとり過ぎは要注意です。日ごろから、偏りのないバランスの取れた食事が大切です。



## 『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol.5

### 健康セミナー開催！ 「Let'sヨガ こころとからだを癒そう！」

- 時／正午
- ▼ところ／やぶ市民活動センター ギャラリー遊（シヨックタウンピア2階）
- ▼講師／森垣奈津子さん（森垣ヨガ美療）
- ▼対象／どなたでも可
- ▼定員／30人
- ※一時保育もあります。ただし、8人までとします。
- ▼参加費／無料
- ▼主催／兵庫県男女共同参画推進員、響きネット但馬
- ▼申し込み・お問い合わせ／養父市男女共同参画センター（シヨックタウンピア2階、☎662-17765）

兵庫県男女共同参画推進員、響きネット但馬主催の「健康セミナー」が開催されます。何となくだるい、しんどい、寝つきが悪い、眠れない、食欲がないというあなた。また、忘年会などで飲みすぎ、食べすぎにもなりがちあなた。ヨガで、心と体を癒しましょう。

腰が伸びなくても、ひざが痛くて正座ができなくても、体が硬くても大丈夫です。

▼とき／12月5日（水）午前10



▶10月10日に開催したリフレッシュふれあい体操教室