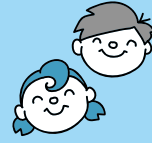


# みんなの ひろば



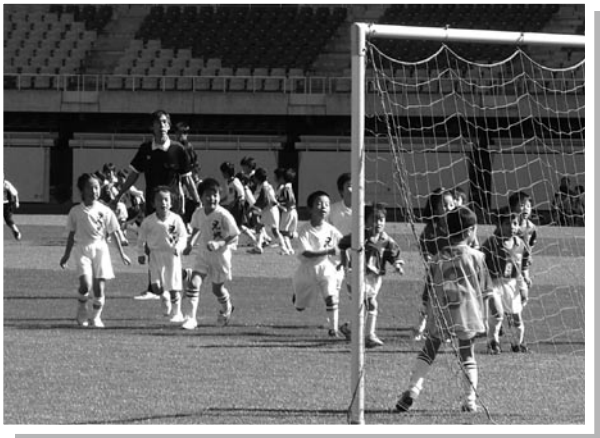
お便りお待ちしております！

地域やサークルの行事、お気に入りの写真や子どもの写真などを郵送してください。

写真には、タイトル、住所、氏名(ふりがな)、年齢(生年月日)、電話番号、自治会名を書き添えてください。

送り先 〒437-8666 袋井市役所  
秘書広報課広報広聴係

●お祭り大好き仲良し4人組！  
写真左から味見美玲さん、岡本真生さん、  
竹内和香奈さん、山本真衣さん 旭町



## ●集まれ未来のJリーガー

11月1日、エコパスタジアムで静岡県キッズ8人制フェスティバルが開かれました。未来のJリーガーがフィールドいっぱい駆け回り、選手たちのプレーに観客から惜しみない拍手と声援が送られました。 袋井サッカー協会



## ●市民劇団「どあのぶ」です！

次回公演に向けて、役者やスタッフ募集中です。新しい自分を見つきたい方ならどなたでも。一緒に楽しく活動してみませんか。 中村知子 (☎ 49-0099)



## 環境問題を楽しく学ぶ

11月29日、総合センターで、環境講演会が行われました。講演会では、富士常葉大学環境防災学部の山田辰美教授が、「日本人の環境観から想うこと」と題し、自然環境についてユーモアを交えて自然に親しむことの楽しさや大切さを語りました。参加した皆さんは、日本人の環境観や美意識などについて理解を深めるとともに、環境保全の意識を高めました。



## 書聖川村驥山をPR

11月30日、村松地区の地域づくりグループ「鳴沢の会」が、川村驥山を顕彰する看板を袋井東小学校に設置し、除幕式を行いました。これは、袋井東小の児童や地域の皆さん、東海道を歩く方々に川村驥山を知ってもらい、郷土の偉人の歴史教育・驥山二世の輩出の素地にしてもらおうと看板を設置したものです。

シティフラッシュ  
City Flash

## ●薬膳料理で心も体も健やかに 健康の基本はバランスの良い食事から

（問）健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138



国際薬膳調理師 荻原由枝さん（長溝）

皆さんは、毎日の食事をきちんととっていますか。忙しい毎日の中で、ついつい手軽に済ませてしまいがちですが、毎日の食事は、私たちの健康に大きな影響を与えています。

健康の基本は毎日の食事から――。

### 「食養生」の考え

「食養生」とは、毎日の食べ物に気づかい、食事で健康を維持・増進していくこうという考え方です。

「医食同源」や「薬食同源」といった言葉もあるように、毎日の食べ物に薬に勝るほど体に大きく影響を与え、病気の予防や回復につながります。

### 食材から力をもらおう

食事は、ただお腹がいっぱいになればいいというものではありません。日々の食事は、その時だけでなく、3年後・5年後の体も作ります。

インスタントや加工食品ばかりでは栄養も愛情も不足し

がちになりますし、食事のバランスが偏っていたり、食べ過ぎたりすると、体だけでなく、心も傾く原因になります。食事をする時は、季節の食材をよくかんで味わい、自然の恵みに感謝しながら、食材の持つ「気（パワー）」をしっかりと感じていただきたいでしょう。

### 五味五色をそろえよう

また、食卓には、五行の考えをベースに、五味（酸・苦・甘・辛・鹹（しょっぱい））五色（青・赤・黄・白・黒）をそろえてみましょう。

五味と五色がバランスよくそろると、五感が満たされ、体も心も健やかになります。

### 食事で免疫力を高めよう

人は、免疫力や自然治癒力など、自分自身の体を守る働きを持っています。その源は、毎日の食事の栄養分から作り出されます。

今の季節には、寒中に大地の気をたくさん吸収して育った冬野菜や、きのこナッツ類、山芋や納豆などのネバネバ系食品、黒色食材（海藻や黒ゴマ・黒豆など）、体を温める食材（ショウガ・ニンニク・ニラ・ネギ・エビ・羊肉・牛肉・クルミなど）などが、強いパワーを持ち、体に元気を与えてくれます。

### 「人」に「良い」と書いて「食」

「食」という漢字を見ても分かるように、私たちの心と体は、食生活によって良くもなり、悪くもなります。

現在、そして将来にわたり、毎日を楽しむ過ごしていけるよう、日々の食生活を大切に、健康維持につなげていきましょう。

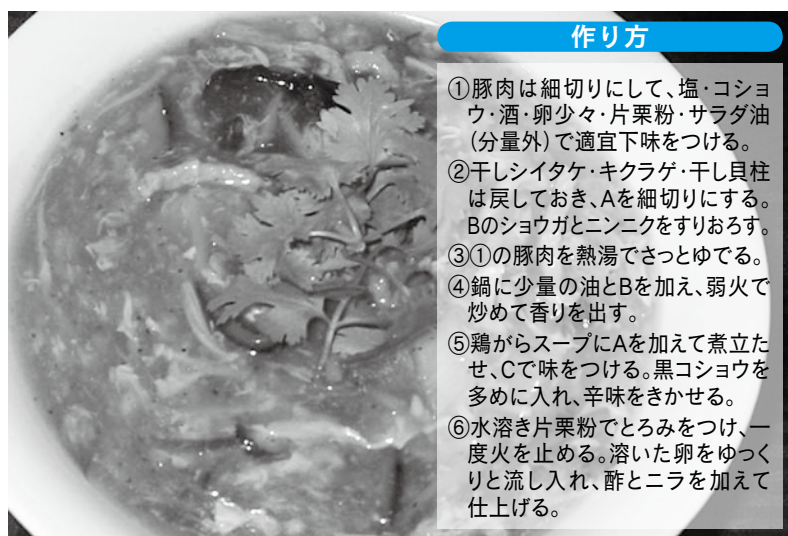
## 季節の健康レシピ

### スワンラータン 酸辣湯

（酸味と辛味の五目スープ）

#### 材料（4人分）

A	豚肉の薄切り	30g
	干しシイタケ	2枚
	キクラゲ	少々
	エノキ	1/3袋
B	山芋	50g
	干し貝柱	少々
	ショウガ	少々
C	ニンニク	少々
	豆板醤	小さじ1
	鶏がらスープ	600cc
	酒	適量
	しょう油	適量
	塩	適量
	黒コショウ	小さじ1/2
	水溶き片栗粉	適量
	卵	1個
	お酢	小さじ1/2
	ニラ	少々



#### 作り方

- ①豚肉は細切りにして、塩・コショウ・酒・卵少々・片栗粉・サラダ油（分量外）で適宜下味をつける。
- ②干しシイタケ・キクラゲ・干し貝柱は戻しておき、Aを細切りにする。Bのショウガとニンニクをすりおろす。
- ③①の豚肉を熱湯でさっとゆでる。
- ④鍋に少量の油とBを加え、弱火で炒めて香りを出す。
- ⑤鶏がらスープにAを加えて煮立たせ、Cで味をつける。黒コショウを多めに入れ、辛味をきかせる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、一度火を止める。溶いた卵をゆっくりと流し入れ、酢とニラを加えて仕上げる。

◇五色がそろった、辛くて酸っぱい中華スープです。冷えた体を温めましょう。  
◇キクラゲや干し貝柱がない場合は、乾燥桜エビなど、ほかの乾物でも代用できます。うまみと栄養がたっぷりな乾物がお勧めです。  
◇左に示した材料以外に、春雨やネギ、白菜、ニンジンなどを入れると、より色鮮やかになります。