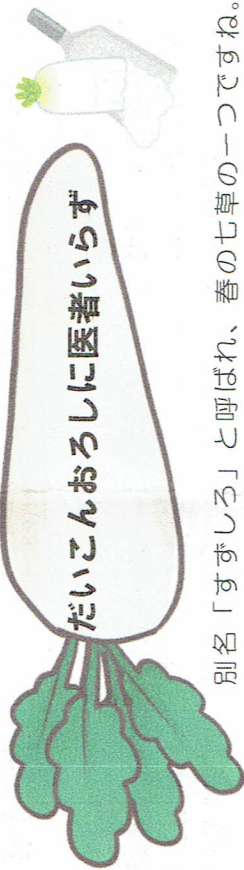


\*\*\*\*\*  
**食育ママだより**  
 \*\*\*\*\*  
 令和3年1月  
 三輝ふれんずNo.187  
 NPO法人食育ママ  
 \*\*\*\*\*



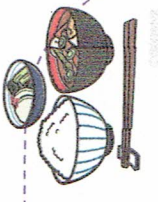
新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。  
 今年の干支は「丑（うし）」。  
 十二支の動物の中で最も動きが緩慢で歩みの遅い丑（牛）年は、先を急がず一歩  
 一歩着実に物事を進めることが大切な年と言われています。  
 十二支の2番目ということから、子年に時に待た種が芽を出  
 して成長する時期とされ、まだ結果を求める時期ではなく、  
 結果につながる道をコツコツと作っていく基礎を積み上げ  
 ていく時期とされます。  
 今年は、基本に振り返り黙々と仕事をこなしていくことが大切のようですね。  
 食育ママも地道に食育活動に取り組みでいきたいと思っております。<(\_)\_m>



**だいこんおろしに医者いらす**

別名「すすしろ」と呼ばれ、春の七草の一つですね。  
 寒い時期、おでんやみぞれ鍋に大活躍の大根ですが、  
 大根おろしを食べれば健康で、医者にかかることもないとい  
 う「ことわざ」を知っていますか？

- ◆ **大根おろしのメリット「酵素」**  
 アミラーゼ（デンプン分解酵素）、プロテアーゼ（タンパク質分解  
 酵素）、リパーゼ（脂肪分解酵素）などがあり、生食することで消  
 化を助ける力を発揮します。
- ◆ **大根おろしのメリット「辛味成分」**  
 大根をすりおろすことで生まれる辛み成分「イソチオシアネート」  
 解毒作用や殺菌作用、抗炎症作用があり、食中毒予防、発がん抑制、  
 血液サラサラ効果で血栓予防、消化促進、抗酸化作用により美肌や  
 アンチエイジングの面でも効果があるとされています。



**お母さんだけが無理しなくていい。**  
**温かな気持ちで伝える一汁一菜のすすめ**  
 「一汁一菜でよいという提案」土井義春著より

日本のお母さんで世界中のお料理をつくりまします。そんな困おそらくほ  
 かにはないと思います。家庭では、昨日と同じものだと文句を言われた  
 り、時間がなくても、疲れていても「今日はお休み、閉店しました」と  
 言えないものです。それくらい日本の母親はちゃんとしていたんですね。  
 でも、それは昭和時代の話。  
 今、やっぱり世界は変わったし、若い人たちのことを考えないといけ  
 ないと思っています。みんな同じじゃないし、心のエネルギーの強さも  
 変わってきました。でも、世間の認識はまだまだで、女性だけがしんど  
 い、いや、苦しい思いをしている人も大勢います。がんばろうと思っ  
 ててもできない人を応援したくて、2016年に「一汁一菜でよいという提案」  
 を書きました。

一汁一菜というのは、ごはんと味噌汁と漬物。味噌汁を具沢山にすれ  
 ばおかずの一品を兼ねるので栄養的にも問題ないし、味噌汁を食べ飽き  
 ることもありません。ごはんさえ炊いておけば、10分もかからず食事  
 ができる。気持ちがあれば男だって、子どもだってできます。  
 もちろん、これに「おかず」ひとつ付けばいいけれど、それは余裕のあ  
 る日だけでいい。不満をいう男性も子どもももいるでしょう。でも、無理  
 しない、無理させない。母親を守ることが日本の未来、いや、人間の未  
 来を守ることになるのです。だって、AIやロボットはご飯食べないで  
 しょ。彼らにはこんな温かい気持ち気持ちはわからないんです。

◆ **食育ママを応援してください！ 賛助会員募集** ◆

食育ママは、子どもだけでなく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々  
 な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。  
 皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思いで、  
 ご支援ご協力の程よろしくお願申し上げます。  
 個人年会費一口3000円（一口以上） 団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで  
 TEL 0238 (22) 3616  
 URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索