

## 寒い冬を乗り越え、希望の新年を迎える為に

皆さん、お元気ですか？今年も師走になりました。

この冬の初積雪は先月中旬の日曜日でした。30cmにも為りましたが、事前の予報が行き渡り、タイヤ交換などの混雑があった他は大きなトラブルも無かった様で、何よりでした。

突然の解散から始まり、野党再編成の混乱の挙句の衆議院総選挙は、支持投票率は3割を上まわる位なのに、議員数6割を超える与党の絶対的な数の獲得で終わりました。「謙虚で丁寧な対応で…」を繰り返し発言している自民党幹部と首相等が、どこまで本気で行動に移せるかがこれからの興味面になりますか？更には、「テロ支援国」に再度指定された北朝鮮がどの様な行動に出てくるかが、今後の地球規模での問題を大きく左右することでしょう。



年末ですので締めくくりの意味をこめて、基本的に丈夫な体を維持するには、どうすれば良いかについて述べます。

その為には、しっかりバランスのとれた食事を摂る事と、十分な睡眠時間の確保、更には適度の運動を行うことです。

食事を構成する食品の組み合わせ等を、復習してみましょう。

主食： エネルギーとなるもの ごはん、パン、いも、油脂類(バター)など

主菜： 体の組織を作るもの 肉、魚、卵、豆腐、牛乳など

副菜： 体の調子を整えるもの 緑黄色野菜、果物など



健康を保持する為に食習慣で実行することは、3度の食事に主食・主菜・副菜をそろえて食べる事。よく噛んでゆっくり食べ、むだ食いや、「ナガラ食い」をしない。眠る前の3時間は物を食べない。たんぱく質、カルシウムをしっかり摂り、ビタミンや無機質(鉄分、亜鉛、マグネシウム等)も必要です。水分も忘れずに補給すること。全体として、胃腸等にやさしい、消化の良いものを摂ることです。

寒い冬を乗り越え、希望の新年を迎える為にも、実行してみましょう。

それでは、来年にお会いしましょう。

風邪ひかないように！！