

食べることは、生きること——。

それはただ、栄養を摂るだけでなく、

様々な意味を持ち得ます。

あなたにとって食べることは、

どんな意味を持っていますか。

今年の秋はちょっと特別な、

「食べること」を探してみませんか。

食

食べることは、生きること。今も昔も変わらず、私たちは誰かが、食事をし、栄養を摂らなければ生きてはいけません。今ほど文明が進歩し生活が豊かになる前の時代、人は生きるために、山で狩りをし、川や海で漁をし、大地で農作物を作っていました。必要な食物を手に入れたら一日はもう終わり。まさに食べるために生き、生きるために食べる生活。現代では社会の発達に伴い、食物を店で購入し、家電により調理も効率的にできるようになりました。食べるという行為が効率的にこなせるようになった今、見えてきた「食べること」の持つ別の意味。そこには人の数だけの多彩な意味がありました。

それぞれの「食べること」

「食べること」の持つ多彩な意味。それは三芳おなま農縁の皆さんにとっては、地域に子どもと大人の繋がりを生む居場所作りであり、自然体験を通した生きる力の醸成で、月光荘ファルベにとっては、アートと人を結びつけるきっかけであり、また命の循環をアートに昇華させる呼び水という意味を持ちます。そして町の料理、お菓子作りサークルにおいては、食べることで、そして作ることを通して地域コミュニティの形成や家族との交流が図られていました。

それぞれの美味しう生活

食欲の秋。あなたにとって「食べること」はどんな意味を持っていますか？食べることに特別な意味を見つけたとき、あなたの生活は今よりもちょっと、美味しいものになるかもしれません。

—— 特集・終 ——

良い食事は心にも良い♪

バランスの良い食事は身体だけでなく心にも良い効果をもたらします。炭水化物は脳の活動エネルギーを得ることができ、集中力や記憶力がアップします。たんぱく質は体温を上げ、身体が目覚めます。牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐などの豆製品、肉などに多く含まれているトリプトファンという栄養素は精神を安定させる物質のもとになると言われています。身体の調子を整えるはたらきのある野菜・果物も一緒にとること、これがバランスの良い食事となります。

健康増進課 管理栄養士 古賀 めぐみ さん



9:00 から売切れまで みよしっ子野菜市が再開



先日、みよしっ子野菜市が再開しました。毎週水曜日に役場1階ロビーで、新鮮なみよし野菜が販売されます。ぜひお越しください。