

# ハードな子育てを乗り切る親の食生活

子どもは健康や食事は気に付けていても、自分の健康のことを後回しにしている。大切な子どものためにも、元気で楽しく子育てできる食生活を身に付けてみよう。

**自身の食生活がいないがごとく**

子どもの食事は、栄養・おいしさ・好き嫌い・アレルギーなど意識することがいっぱい。一方で、自分自身の食生活は余り物などで適当に済ませていませんか？ 食事は量や栄養バランスが不十分だと、忙しい日々で心身のバランスを崩しやすく、体力が消耗しやすい、不調で疲れやすいなど子育てに余裕が持てないことがあります。

市では子育て家庭の食生活の実態を把握するため平成30年度保護者の食習慣アンケートを実施しました。結果、保護者自身の困りごとや悩みでは、疲れが取れない、体重が増えない、反対に減量できない(肥満)、腰痛、便秘などを挙げる人が多くありました。

その原因の一つに、栄養不足があります。中で

府内でも家臣の反乱があり、義輝様やわじり家臣は都から近江(滋賀県)に逃れて放浪の旅を繰り返した。やっと都に戻れたと思つたら、幕府の実権を握つたといふ家臣に義輝様が殺害され、目の前が真っ暗に。それでもわじりは諦めず、僧になつていた義輝様の弟、義昭様を寺から助け出し、室町幕府の再興のため、また越前(福井県)への放浪が始まつたといふわけじゃ。そのころは本当に大変じゃつたが、常に学問は怠らんかった。

念願の幕府再興の願いがかなつたのは、織田信長様との出会いじゃ。都への進出を狙つていた信長様の力を借りて、義昭様を将軍にして幕府を再興することができたんじゃ。永禄11(1568)年、その時わじりは34歳。実に20年間幕府一筋じゃつた。わじりは二人の間を取り次ぐ役割を果たしておつたが、次第に両者の仲が修復できんようになり、ついには織田家の家臣になつた。すでに信長様に仕えておつた光秀殿とつながりが強くなつたのはこの頃からじゃ。その後、大阪の石山本願寺との戦や、

「親は子の鑑。子どもは、しつけや教育だけでなく、親の日々の様子を見て育ちます。日本歯科医学会によると、親の食事バランスが取れていない家庭では、子どもの食事バランスもおおむね取れているといわれています。朝はきちんと食べなさい」「好き嫌いを残さず食べなさい」といふ言葉も、自身が守れていないと子どもも栄養の大切さを感じることができません。

**忙しい中でも上手に栄養バランスを**

1日3食、バランスの取れた献立を考えると、大事ですが、それ自体が重圧やストレスになつてしまつては元も子もありません。難しい時には、1日3食のトータルで見て必要な栄養素を取るくらいでも大丈夫です。

カロリーもしっかり取れる「飯」パンなどの主食に体を支えるたんぱく質を組み合わせ、例えば、朝にバナナとヨーグルトでもいいですが、ご飯かトーストにウインナーや目玉焼き、豆腐や野

## 1食当たり食事量の目安(体重50kgの人の場合)

- ◆主食…体重×3=150→150g(ごはん1杯程度)
  - ◆主菜…70~80g(ごはんの半分程度)
  - ◆副菜…100~120g(小鉢1.5杯)
- 【イメージ(赤字は栄養バランスのためのカギ)】
- ◆朝…食パン、ウインナー、ほうれん草と卵の炒め物
  - ◆昼…カップスープ、おにぎり、ツナと野菜のサラダ
  - ◆夜…ごはん、チーズハンバーグ、キノコと野菜の炒め物
- ※目安は1食当たり、男性650~850g、女性は500~650g。

菜を入れた味噌汁など、日中の活動に必要な栄養をしっかりと取る方が疲れにくいといえます。

野菜類は体調を整えるのに必要なビタミンなどが豊富。忙しい時でも、トマト1個、キウリ1本に味噌やドレッシングを添えればほとんど手間なく野菜を取れます。また、残り物の野菜をまとめて茹でおけば、汁物に足したり副菜を一品増やしたりと献立全体の野菜量を底上げできます。また、市販のカット野菜も使いやすいです。

忙しいと意識してられないという人は「1日の食事中に、主食、主菜、副菜が全部登場していたか」を考え、足りないものを夕食に取り入れることで補いましょう。

## 健康教室と相談カレンダー

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	2月17日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H29.3.8~9.6生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H29.9.7~H30.3.15生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	2月21日(金) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	2月5日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要

子ども版

「広報まいづる」

# 舞鶴っ子

まいづる No.18

まいづる大好き!



## 「麒麟がくる」にわしも王の



久しぶりじゃが元気にしておつたか？

今年の大河ドラマ、明智光秀が主役の「麒麟がくる」が始まつたのう。光秀殿はわじりにとつても関係が深い人物。今回はそのつながりを話そう。

わじりは、天文3(1534)年に京都で生まれ、父方は室町幕府の将軍に仕えた家、母方は代々漢文などを研究する学問の家で、枕草子の作者・清少納言も一族じゃ。いわゆる「一流の武家」と「学問に秀でた公家」の間に生まれたサラブレッドというわけじゃ。わじりが文武両道といわれ、公家・武家のどちらの文化にも深い知識を持つたのは、この環境に育つたことが深く関わつてゐる。

天文15(1546)年に、13歳の若さで13代将軍足利義藤(後の義輝)様に仕え、義藤様の名前から「藤」を「えりね」、「藤孝」と名乗るようになったのじゃ。將軍様の名前から一字だけとだけというものは、大変名誉なことじゃつた。しかし、この頃、戦国大名が勢力を伸ばし、幕府には陰りが…。幕

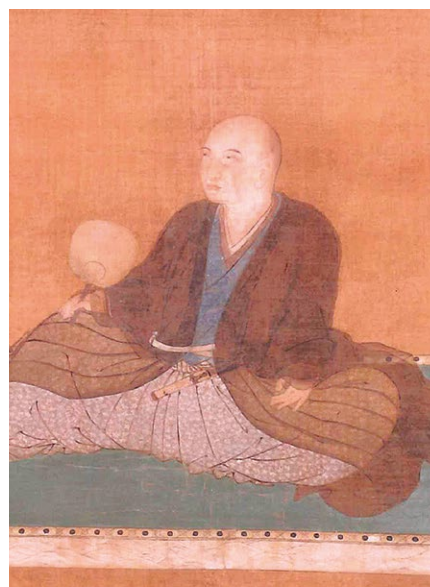
府内でも家臣の反乱があり、義輝様やわじり家臣は都から近江(滋賀県)に逃れて放浪の旅を繰り返した。やっと都に戻れたと思つたら、幕府の実権を握つたといふ家臣に義輝様が殺害され、目の前が真っ暗に。それでもわじりは諦めず、僧になつていた義輝様の弟、義昭様を寺から助け出し、室町幕府の再興のため、また越前(福井県)への放浪が始まつたといふわけじゃ。そのころは本当に大変じゃつたが、常に学問は怠らんかった。

念願の幕府再興の願いがかなつたのは、織田信長様との出会いじゃ。都への進出を狙つていた信長様の力を借りて、義昭様を将軍にして幕府を再興することができたんじゃ。永禄11(1568)年、その時わじりは34歳。実に20年間幕府一筋じゃつた。わじりは二人の間を取り次ぐ役割を果たしておつたが、次第に両者の仲が修復できんようになり、ついには織田家の家臣になつた。すでに信長様に仕えておつた光秀殿とつながりが強くなつたのはこの頃からじゃ。その後、大阪の石山本願寺との戦や、

丹波丹後(京都府中北部)の平定など、文字通りわじりは二人三脚で信長様の天下統一を支えたのじゃ。わじりが信長様から丹後をいただいてからは、城づくりや反対派の成敗に協力してくれたり、光秀殿には本当に世話になつた。極め付きは、長男、忠興と光秀殿の娘、玉(カラスヤ)が結婚したことで、細川と明智は親戚になつたのじゃ。連歌や茶の湯などの趣味も似ておつて、気も合つた。本能寺の変さえなければ生涯の友じゃつたろ…。

「麒麟がくる」では、光秀殿もそうじゃが、わじりがどのように描かれるのか楽しみじゃわ。かっこよく、いや、深く演じてほしいのよ。

本能寺の変の後、光秀殿から味方につくように強く要請があつたが、わじりは頭を丸めて明智側につかなかつた。この苦渋の決断がどう描かれるのかお？ 皆見てくれ。



【左】 伝・明智光秀像(東京大学史料編纂所蔵)  
【右】 細川幽斎像(天授庵蔵)

坊主の絵しかないので皆誤解してるかも知れませんが、光秀殿よりわじりは年下なんじゃ!



## マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065

