=前田北地区 社協だより=

令和7年度第3号
発行責任者　森上　修

医食同源

日頃からバランスの取れた食事を摂ることは、病気を治す薬と同じように健康の維持や病気の予防に役立ち、両方共に生命を養い健康を保つために欠くことができない事から、「食」と「医」は、同じ源であるという考え方を示す言葉です。

◆その昔、「一日に３０種類の食品を食べましょう。」のスローガンがありました。
１９８５年に厚生省が提唱しましたが、つい食べ過ぎることから肥満につながるということで、いつの間にか言われなくなりました。
　食べ過ぎると良くないのですが、バランスの取れた食事という観点から考えると、決して間違いではありません。色々な食物を食べることを心掛けたいものです。

◆どうすれば食事のバランスが取れるか？　最も簡単な方法は、嫌いなものを食べることです。体に良いものでも、摂取過多は良くありません。

◆次に、食卓に並んだ料理の色を見て、いろいろな色の料理があればベターです。例えば、赤い色の野菜と言えば、ニンジン、トマト、パプリカ等が思い浮かび、緑色と言えば、キュウリ、ホウレンソウ、小松菜、ネギ、ピーマン等ですね。食卓に多彩な色の料理を揃えるならば、野菜を沢山食べることです。特に、ご高齢の方には野菜多めをお勧めします。他にも、青は青魚、黒は豆・ごま・海藻、茶色は椎茸などです。

◆少し見方を変えてみます。（鉛筆やボールペン等と不要な紙を用意して下さい）
「クイズです」　根菜（地中で育った農産物）を１０種類、書いてください・・・
１５種類だったらどうですか・簡単な問題ですが、出来ましたか？
解答例はこの紙面の最後に出ています。

　◎　前田市民センターでは。毎月「ふれあい昼食交流会」が開かれ、たくさんの方が参加しています。右の写真は、２月のメニューです。栄養のバランスを考え、塩分や糖分、脂肪分などが過剰にならないような献立になっています。

火災に注意！！

◆火災の原因で多いのは、コンロ、たばこ、放火、電気機器・・・の順番です。日頃から生活している部屋や火をよく使う台所などで灰皿やコンロなどの周りを見て燃えやすいものがないかをチェックしましょう。乾いた布巾やカーテン、紙くずやティッシュペーパー等は燃え移りやすいものです。**火の周囲には十分に注意を！！**

ひとり暮らしの集い

令和７年度の「一人暮らしの集い」は、
令和８年３月１７日（火）９時３０分受付開始で

前田祇園クラブ「祇園囃子演奏会」(卒業発表会)が、２月１６日(月)・１７日(火)花尾小学校体育館で開かれ素晴らしい演奏を集まった方々に披露しました。

ニセ電話詐欺が増加、その手口

◆　オレオレ詐欺　　手口は、以前に比べて巧妙になり、本物かと思わせます。
◆　キャッシュカード詐欺　　警察官や銀行協会職員等を装い電話をかけてくる。
　　キャッシュカードの不正利用などの名目でキャッシュカードを準備させておいて、すきを見て盗みとる。
◆　架空料金請求詐欺　　電話会社やインターネット事業者を名乗り未払いの料金があるなどと、架空の事実を口実に金銭をだまし取ります。

◎　自分一人で判断するのはやめましょう。**「電話での請求はアブナイ」**と、考えましょう。
◎　一旦電話を切り、誰かに相談しましょう。

◆　その他、ロマンス詐欺やＳＮＳを利用した投資詐欺も被害が増えています。
　私たちは、常に狙われているのです。

八幡東警察署　☎０９３-６６２-０１１０

クイズの解答　　大根、カブ、ニンジン、ゴボウ、レンコン、サツマイモ、ジャガイモ、ピーマン、里芋　しょうが、にんにく、ラッキョウ、玉ねぎ、ワサビ、ダイコン　なすびなど