

未来へ伝えようお家の味

ふるさと
つないでいこう郷土の味

食育には健全な食生活を身につける事の他に、日本の伝統の味を子どもに伝える目的があります。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

下関に伝わる郷土料理



写真：農林水産省（うちの郷土料理）

ふく刺し



けんちよう



いとこ煮



わかめむすび

ちしやなます

材料(4人分)

- かきちしゃ(サニーレタス) 120g
- ちりめんじゃこ 16g
- 味噌 大さじ1
- 砂糖 大さじ1と2/3
- 酢 大さじ1/2強



戦時中、中国東北部(旧満州)に「ちしやなます」という山口県人会がありました。新鮮なチリメンチシャに酢や焼いたイワシ、サバなどを入れ、酢味噌で和えた清々しい思い出の味が、遠地の人々に故郷を偲ばせたのでしょう。チシャは包丁で切ると味を損ねるので、水洗いしたら必ず手でちぎり、食べる直前に和えるのがコツです。イリコ(煮干し)を香ばしく炒ってすり鉢ですり、味噌とあわせることもあります。

(第3次下関ぶちうま食育プランより)

作り方

- ① ちしやは洗って手でちぎり、さっと水に放してあくを取り、水気をとる。
- ② ちりめんじゃこを茹でて、冷ましておく。
- ③ ①と②を調味料であえる。



わが家に伝わる

お家の味

おばあちゃんから
代々伝わる味



実家の定番
メニュー



定番の味付け

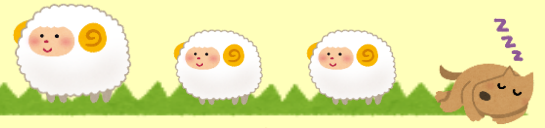


わが家のだし



みなさんは「これがわが家の味!」という料理や思い出はありますか? 故郷を離れ久しぶりに口にすると、家族の思い出や感謝の気持ちがあふれてきます。あなたにとっての「わが家の味」を楽しく作って、大切な人と味わってみましょう。そして、次世代につないでいきましょう。





良い睡眠で からだもこころも 健康に

人生の約3分の1を費やしている睡眠は、脳や心身の休息のために欠かせないものです。より良い眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。この機会に睡眠の質を見直してみませんか？

《睡眠の役割》

- ① 脳と体の「休息」
- ② 「記憶」の整理と定着
- ③ 「ホルモンバランス」の調整
- ④ 「免疫力」アップ
- ⑤ 「脳の老廃物」をとる



《睡眠不足が及ぼす影響》

- 活動の質** 学習や仕事のパフォーマンスの低下、疲れがたまる
- 体の健康** 肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの疾患リスクを高める
- 心の健康** うつ病



働く世代にとって必要な睡眠時間は6～9時間です！

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患リスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連する事が分かっています。

厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと（2022年3月版）」より



質の良い睡眠をとるために

就寝前は

・刺激物を避ける

就寝4時間前のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避けましょう。また、夜の明るすぎる光は禁物。暖色系の明かりにするとリラックス効果があります。

・眠る前に自分なりのリラックス法を

軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香りを楽しむ、ストレッチなどの方法があります。

・睡眠薬代替りの寝酒を避ける

寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。



起床後は

・光を利用して気持ちの良い目覚めを

起床直後の光は体内時計を整えるのに最も効果的です。起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込み、体内時計のスイッチをオンにしましょう。

日頃から

・同じ時刻に毎日起床

休日の起床時間が遅くなると、睡眠パターンが崩れ、翌朝起きるのがつらくなります。

・規則正しい3度の食事

朝食は心と体の目覚めに重要です。また、寝る直前の食事は睡眠の質を低下させてしまうため、控えましょう。

・習慣的な運動

運動習慣は熟睡を促進します。効果的なのは、夕方から夜（就寝3時間前）の運動だと言われています。1日30分以上の歩行、または週5日以上習慣的な運動が理想です。



睡眠の悩みの背景に、睡眠障害や心身の病気が潜んでいることがあります。

長引く睡眠問題があるときは専門医に相談しましょう。

精神科医による「こころの健康相談（要予約）」のご予約・お問合せは健康推進課（231-1419）まで

