

女性部 かわら版

学習教室・グループ



女性部・フレッツユミズ講座

女性部は20代から40代のJA管内在住の女性を対象に月1回開催の「フレッツユミズ・クッキングスクール」を開催しています。

講師には料理研究家や料理教室主宰の専門家のほか、女性部員が講師になって地場産農産物を使った料理やパン、ケーキ、行事食などを実習します。

中でも一番の人気は「手づくりみ



初日に麴を作ります



ダイズと麴、塩をあわせてミンチに(3日目)



半年寝かせまろやかな「みそ」になります

そ」講座です。国産ダイズと地元産米を使った「みそ」を作ろうと1月10日から12日まで3日間かけて行われました。

初日は、米と麦、麴菌をあわせて麴を作り、2日目は麴の手入れをします。3日目に麴と塩を混ぜたものと一緒に磨り潰します。半年間寝かせるとまろやかな「みそ」ができていきます。1度食べたならその味が忘れられなく、とりこになるといいます。参加者は「手間がかかるが、家族や子どもたちにも好評で、今年も参加しました。無添加で安心・安全です」と話し、講師を務めた女性部員の橋本裕子さんは「若い人たちにみそ作りを伝承し、手作りの良さを知ってもらえたら」と語っていました。

健康百科

静岡県東部健康福祉センター
東部保健所
修善寺支所・主査

梅原紀子さん

「よく眠れていますか？」

皆さまは、睡眠について考え

たことがありますか？日中にしっかり覚醒して過ごすことができなければ、よい睡眠がとれていないといえます。過去の研究において、睡眠時間が7時間前後の場合、生活習慣病や死亡に至る危険性が最も低いことが示されています。ただ、睡眠時間は、人によって違いますし、加齢とともに徐々に短くなったり、季節によっても変化します。自分にとって、一番よい睡眠時間を探してください。

私たちは、睡眠をとることで、

「こころ」と「からだ」の休息を図ります。また、睡眠には、脳を休ませ、自律神経を整える働きがあります。自律神経を整えることにより、食欲をコントロールするホルモンの働きがよくなり、太りにくい体質を作ることにつながるといわれています。

その中で、なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚めてしまふ、朝早く目が覚めてしまふ、ぐっすり寝た感じがらないなど、睡眠による休息感が得られていない方はいませんか？それは、あなたの「からだからのサイン」です。そのままにしてしまうと、こころやからだに不調をきたします。からだが発信する貴重なサインを見逃さず、早めに対処するために、一人で抱え込まず、周りの人やかかりつけの医師・薬剤師・保健師等の専門家に相談しましょう。