

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## いい家族とは？ 格言集

11月23日は「家族の日」。家族の絆を深めたり、日々の生活に活かせるような心に響く素敵な格言がありますか？ とAIに尋ねてみたら以下のような回答がありました。皆さんも尋ねたいこと、知りたいことをAIに問い合わせるとおもしろい回答があるかもしれません。

### ■家族の絆についての格言

●幸福な家庭はあらゆる事業と努力の目標である。

家族の幸せこそが、人生の最大の目標であるという深い意味が込められています。

●家族とは、変わらず愛情を注ぎ、注がれるすべての関係を指します。

家族の愛は、血縁を超えて、お互いを支え合う心のつながりを表しています。

●家族、それは人生最大の恵み。

家族の存在がいかに貴重か、そして感謝すべきかということを改めて気づかせてくれます。

●親が子どもにあたえられる最高の贈り物は、親自身の自立である。

子どもの成長を促し、自立を応援する親の姿が描かれています。

●いつかおまえもわたしのために嫌なことをしてくれ。それが家族というものだから。

家族だからこそ、お互いのために何かを犠牲にすることもある、という深い愛情が感じられます。

### ■家族とのコミュニケーションについての格言

●家族の会話は、心の栄養剤。

家族で語り合う時間は、お互いを理解し、絆を深める上でとても大切です。

●感謝の言葉は、家族の心を温めます。

日頃の感謝の気持ちを言葉で伝えることは、家族関係を良好に保つ秘訣です。

●笑顔は、家族の最高の調味料。

笑顔があふれる家庭は、明るく幸せな雰囲気に包まれます。

あなたもわずか30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## もやしの健康効用は？

毎日、物価高に悩まれている消費者にとって1年を通して手に入る安価な野菜のひとつ「もやし」。「もやし」といっても3種類ありますね。

- ・スーパーなどで見かける一般的な「もやし」は、「緑豆もやし」。
- ・関西でよく見られるのは「ブラックマップもやし」。
- ・ナムルなどで食べる機会が多い、豆がついたまま食べる「大豆もやし」があります
- ・「緑豆もやし」は国内では9割ほどを占めます。やや太めでくせのない味です。炒め物など様々な料理で活躍します。
- ・「ブラックマップもやし」は「緑豆もやし」よりやや細く、ラーメンや焼きそば、お好み焼き、おひたしなどに使われています
- ・「大豆もやし」は大豆よりも同じイソフラボンも多く摂取できるといわれています。

### ●3つの「もやし」の栄養素とその健康効用は

**ビタミンC:** 抗酸化作用があり、免疫力向上に役立ちます。

**葉酸:** 赤血球を作るのに必要な栄養素で、貧血

予防に効果的です。

**食物繊維:** 便秘解消や腸内環境改善に役立ちます。

**カリウム:** 高血圧予防に効果が期待できます。

### ●「もやし」を食する場合の注意すること

- ・**カロリーが低い:** カロリーが低いので、エネルギー源となる炭水化物や脂質が不足。
- ・**栄養バランス:** 「もやし」単体では、他の食品に比べて栄養バランスが偏っています。

### ●「もやし」を効果的に摂るには

**他の食品と組み合わせる:** 「もやし」は、他の野菜や肉、魚などと一緒に調理することで、栄養バランスを改善できます。

**調理法:** 生で食べたり、炒めたり、煮たりなど、様々な調理法で楽しめます。

**種類を替えて食べる:** 同じ種類の「もやし」ばかり食べるのではなく、種類を替えて食べることで、より多くの栄養素を摂取できます。

このように食生活に合わせて、「もやし」を上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



## 11月15日は 昆布の日

この記念日には、素敵な由来があります。

### ■ 昆布の日の由来

**七五三との結びつき:** 11月15日は、子どもの成長を祝う「七五三」の日です。この日に、栄養豊富な昆布を食べる習慣を通して、子どもたちの健やかな成長を願うという思いが込められています。

**新しい昆布が出回る時期:** 11月は、新しい昆布が市場に出回る時期でもあります。このタイミングで昆布の魅力を再発見し、多くの人に昆布を食べてほしいという願いも込められています。

### ■ なぜ昆布が選ばれたの?

昆布は、古くから日本人に親しまれてきた食材です。

**栄養豊富:** 昆布には、カルシウムやヨウ素など、成長期の子どもに必要な栄養が豊富に含まれています。

**うま味成分:** 昆布のだしは、日本料理の基礎となる旨味成分の宝庫です。

**縁起物:** 昆布は、長寿や子孫繁栄の象徴として、お祝いの席などにも使われる縁起物です。

### ■ 昆布の種類、栄養素、健康効果

昆布は、日本料理に欠かせない食材であり、その種類や栄養価の高さから、古くから健康食として親しまれてきました。今回は、昆布の種類、豊富な栄養素、そして健康に良い点について詳しく解説します。

### ■ 昆布の種類

昆布は、産地や形状によって様々な種類があります。代表的なものとしては、以下のものが挙げられます。

**羅臼昆布:** 北海道の羅臼産が有名で、濃厚なだしと香りが特徴です。

**日高昆布:** 北海道の日高地方産で、羅臼昆布と同様に高品質なだし昆布です。

**利尻昆布:** 北海道の利尻島産で、上品な風味ととろろ昆布に適した粘り気が特徴です。

**三升昆布:** 北海道の厚岸産が有名で、肉厚で香りが強く、煮物などに適しています。



あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## 昆布の栄養素と健康効果

これらの昆布は、それぞれ特徴的な風味や食感があり、料理によって使い分けられます。

### ■昆布の栄養素

昆布は、ミネラルが非常に豊富です。特に、カルシウム、鉄、ヨウ素などが豊富に含まれており、これらの栄養素は、骨の健康、貧血予防、甲状腺ホルモンの合成などに重要な役割を果たします。

**ミネラル:** カルシウム、鉄、ヨウ素、マグネシウムなど

**食物繊維:** アルギン酸、フコイダンなど

**ビタミン:** ビタミンB群など

### ■昆布の健康効果

昆布を食べることで得られる健康効果は多岐にわたります。

**高血圧予防:** アルギン酸がナトリウムの吸収を抑制し血圧を下げる効果が期待できます。

**動脈硬化予防:** フコイダンが、コレステロール値を下げ、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

**骨の健康:** カルシウムが豊富なので、骨を丈夫にする効果が期待できます。

**貧血予防:** 鉄分が豊富なので、貧血予防に効果が期待できます。

**ダイエット効果:** 食物繊維が豊富なので、満腹感を得やすく、ダイエットに役立つ可能性があります。

### ■昆布の食べ方

昆布は、だし汁をとったり、煮物にしたり、佃煮にしたりと、様々な料理に利用できます。

**だし:** 昆布だしは、日本料理の基本であり、うま味を引き出すために欠かせません。

**煮物:** 根菜や魚介類と一緒に煮込むと、旨みが凝縮された美味しい煮物ができます。

**佃煮:** 昆布を甘辛く煮付けた佃煮は、ご飯のお供やお酒の肴にぴったりです。

**とろろ昆布:** 細かく刻んだ昆布を水で戻して、とろろ状にしたものです。冷奴や蕎麦などにかけて食べます。