

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**



正月、元日～3日間の行事、 していますか？

正月にはどんな行事があるのかを知っていますか？ 1月1日の元日になったその時に「初詣」があります。神社やお寺を訪れて、これから1年間の無事や幸せを祈ります。

それから、元日の朝に昇る「初日の出」を見て、ここでも新しい一年の幸運を願います。初詣、初日の出の祈りを終え家に帰ったら縁起の良い意味を持つ食材で構成されたおせち料理とお雑煮を食します。それからポストから出した年賀状を見て、読み、友人、仕事関係者の近況を確認します。

さて、見られるでしょうか?! 元日から2日にかけて見る夢の「初夢」「一富士二鷹三茄子(いちふじ にたか さんなすび)」が縁起の良い夢(理由は: 富士とは→不死、無事。鷹とは→高、貴、立身出世、栄達。茄子とは→成す、むだ花がない、実がたくさんなるので子孫繁栄)とされていますが、そんな夢を見たという話を、私は、聞いたことなどありません。

1月2日の朝を迎え、「書初め」です。身を正し、墨をすります。そして、たっぷりと筆に墨

を含め、初めて書(しょ)を書くこと。「書初め」です。あなたはどんな字を書きますか？

「書初め」は文字を書くことを通して一年の抱負や目標、自分の決意や願いを表現することを意味していますが、実際に書いている字は、アンケートによると「夢」「希望」「飛翔」「挑戦」「幸福」「松竹梅」「梅」「初春」「雪」「一心不乱」「日進月歩」「七転八起」「温故知新」などありきたりの字を書いている人が多いようです。

書初めは新しい年のスタートを意識して行う大切な習慣です。あなたの一年の目標や座右の銘をしたためたいものです。

1月3日は正月三が日の最終日。この日でやっと家族でゆっくり過ごすことが多いですが、今はあまりみかけない羽根つき、こま回し、福笑いなど伝統的な正月遊びが行われます。これが正月3日間の行事。あなたは何をしていますか?!



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



明太子の健康効果と食べ方！

たらこの辛子漬け明太子は美味しいだけでなく、適量で食べれば健康効果があります。ただし、塩分が多く含まれているので食べ過ぎると高血圧や腎臓への負担が懸念されます。1日あたり30g(1切れ程度)を目安に食べましょう。

次に、明太子にはプリン体が含まれています。痛風のリスクがある人は摂取を控えめにする必要があります。

■健康効果

・高タンパク質

たらこをベースにしているため、良質なタンパク質が豊富に含まれています。タンパク質は筋肉や皮膚、髪の毛などを構成する重要な栄養素です。

・ビタミン類が豊富

ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンEなどが含まれています。これらのビタミンは、免疫力の向上や肌の健康をサポートします。

・DHAとEPA(オメガ3脂肪酸)

少量ですが、DHAやEPAといったオメガ3脂肪酸が含まれています。これらは脳の健康や血

液循環の改善に役立ちます。

・鉄分

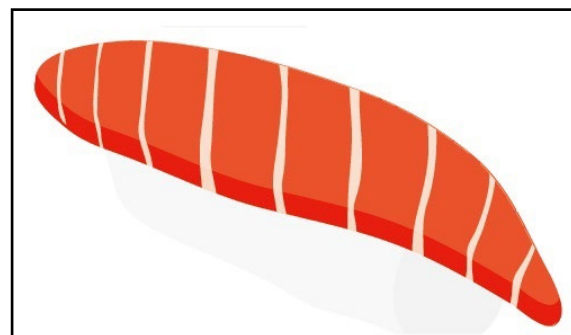
鉄分も含まれており、貧血予防やエネルギー生成に役立ちます。

・低カロリー

比較的低カロリーで、ダイエット中の方にも適しています。ただし、ご飯のお供として食べる場合、トータルのカロリーには注意が必要です。

・ヘルシーな食べ方の工夫

野菜と一緒に食べることで、塩分の摂取を和らげましょう。少量を Pasta やおにぎりに活用することで満足感を高めつつ、摂取量を控えましょう。ということで、適量を楽しめば、明太子は栄養価の高い食品と言えます！



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パー**



おむすびの歴史と健康効果

おむすび(おにぎり)は古くから根付いている伝統的な携帯食です。いつから、どのような健康効果があるのでしょうか?

- ・ **奈良時代～平安時代**…「屯食(とんじき)」と呼ばれるご飯の塊が文献に登場します。これは、炊いた米を丸めたもので、貴族や労働者が旅や作業の合間に食べるために利用していました。
- ・ **室町時代～戦国時代**…武士たちが戦の合間に食べるために携帯したのが「おむすび」の形に近いと言われています。
- ・ **江戸時代**…庶民の間で気軽な軽食として広まり、現在のような形が定着。竹の皮や海苔に包んで持ち運ぶ文化もこの頃に広まりました。

■ **おむすびは手軽な食事としてだけでなく、栄養面でも優れています。**

- ・ **エネルギー源**…主成分であるご飯(炭水化物)は、エネルギー源として優れており、腹持ちが良いため、活動前のエネルギー補給に最適です。

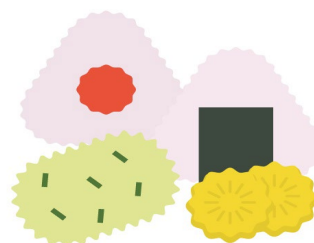
- ・ **栄養バランスの良さ**…具材を工夫することでタンパク質(鮭やツナ)、ビタミン(梅干しや昆布)、ミネラル(海苔や梅干し)をバランスよく摂取できます。

- ・ **消化が良い**…炊いたご飯は胃腸に負担が少なく、体調が悪いときでも食べやすい食品です。

- ・ **腸内環境を整える**…梅干しや味噌を具材にすると、発酵食品の効果で腸内環境を改善する働きがあります。

- ・ **血糖値のコントロール**…玄米や雑穀米でのおむすびは食物繊維が豊富で血糖値の上昇を緩やかにするため、糖尿病予防やダイエットにも役立ちます。

このように、おむすびは栄養面、利便性、そして美味しさの面で日本の食文化を代表する素晴らしい食べ物といえます。



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



1月10日は「110番の日」

毎年1月10日は、その数字の通り「110番の日」です。この記念日は、1985年(昭和60年)に警察庁が制定しました。緊急通報番号「110番」の正しい使い方や重要性を広く知ってもらうことを目的としています。

最近、緊急ではない相談や間違った使い方が増えています。間違った使い方が増えると本当に助けを必要としている人への対応が遅れる可能性があります。そのため、「110番の日」を通じて、正しい利用法の啓発を図っています。

■知っていそうで知らない正しい110番の使い方と通話の流れ

①落ち着いて、焦らず、はっきり話しましょう。

もし動揺してしまっても、オペレーターが誘導してくれますから。

②状況を簡潔に説明 以下の情報を順番に伝えます。

・「何があったか」……事件か事故か? どのような状況か?

例:「交通事故でけが人がいます」「強盗に襲われました」など。

・「場所」……正確な住所or目印になる場所を伝えます。

例:「〇〇市〇〇町の〇〇交差点近く」「〇〇駅の〇〇出口」など。わからない場合は、見える建物や標識などを伝えます。

・「自分の情報」……自分の名前、電話番号。

③質問に答える

オペレーターからの追加の質問に答えてください。

④電話を切らない

必要があれば、警察から再度連絡が入る可能性があります。

●緊急でない場合の犯罪やトラブル相談番号

警察への一般的な相談や問い合わせの場合の相談ダイヤル(#9110)

