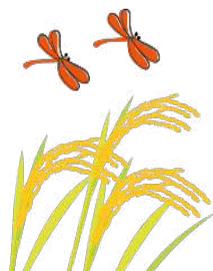


涼しかった夏の前半から一転して酷暑。9月になっても暑さは納まらず…とうんざりの矢先に台風の一撃がありました。皆様のお宅はいかがだったでしょうか？

被害に遭われた方にお見舞いを申し上げます。

海を挟んだ千葉県では被害も大きく、ボランティアとしてフェリーで渡った方からは、屋根が飛ばされたり、ブルーシートで覆われた光景は別世界のように感じたと言いました。

また、今回は広範囲にわたって停電が長引き、それに伴って、命に係わることや様々な被害がありました。当たり前のように電気を使う生活をしている私たちですが、今回、停電が起きた時にどうするかを知っておくことも大切と思いました。もちろん、自然災害はない方がいいですが。



食欲の秋になりました。新米も出回っています。今はお米の貯蔵状態がいいので前年度産米と新米の差をあまり感じませんが、以前ははっきりと違いがわかりました。米農家に育った私は、親の苦労を見ていたので新米の喜びもひとしお。そして一粒たりとも無駄にせず大事に頂くことを教えられ守ってきました。

横須賀市保育課よりお子さん向けの、ご飯の良さについてのお便りをご紹介します。

ご飯（お米）の主成分は炭水化物です。炭水化物は体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ご飯は小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままで摂取するためパンや麺類よりゆっくりと消化・吸収されていきます。

- (1) お腹が空きにくく、腹もちがよいことから間食が少なくなる
- (2) 体に脂肪を溜めるホルモンの分泌がゆるやかで、それに起因する体脂肪の蓄積が抑えられる
- (3) 塩分を含まず、いろいろなおかずによくあう

そういえば、日本のアスリートの中には海外に炊飯器を持ち込んでまで、ご飯を食べて試合に臨む方もいらっしゃると思いますね。私はご飯ももちろん、パンも麺類も何でも好きです。どうぞバランスの良い食生活を！