



Title	私の健康法
Author(s)	安波, 礼子
Citation	makoto. 2004, 127, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85794">https://doi.org/10.18910/85794</a>
rights	
Note	

*The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

# 私 の 健 康 法

和泉保健所

参 事 安 波 礼 子

健康法というものは特にはありません。健康に恵まれた体に生んでくれた両親に感謝しています。私が成長期にあった昭和30年代は食糧事情が今のように良くなく、自宅の食卓でご馳走が並ぶと、きょうだいが他のきょうだいに取られまいと、先を競って自分の取り分を確保していた記憶があります。その当時はもちろん母親もカロリー過多の心配等頭になく、子供においしいものを食べさせようと、おいしさと深い関係にある高カロリー・高蛋白・高脂肪食を一生懸命作ってくれていました。我々には栄養過多を心配するよりも、おいしいものはとりあえず食べるという習慣が身についているようです。

保健所に勤務するようになり、近くに食堂がないため、昼食はコンビニ弁当のお世話になることが多くなりました。最近はコンビニの弁当

やサンドイッチ、おにぎり等にもカロリー表示があり、興味をもって見ています。カロリーの取りすぎを防止するには、この表示は有効だと思います。私は必ず買う前にカロリーを見るこにしています。だいたい600キロカロリーを目安に、その日に一番食べたい食べ物を選ぶことにしています。揚げ物の多いお弁当は、今更ながら、カロリーが高いのにびっくりします。また、野菜12品目のサラダも愛用しています。新鮮な野菜を12品目も揃えるのは少人数の家庭では、その後の残り野菜の処理を考えるともったいなくて、ほとんど無理です。このサラダを初めて見つけた時は感動さえしました。食生活の管理がやりやすくなってきたと感じる今日この頃です。

## 府政だより

大阪府健康福祉部では、保健衛生関連での主な行事が行われる予定です。

### ○「ダメ。ゼッタイ」普及運動

期間 6月20日～7月19日

### ○薬物乱用防止広報強化月間

期間 7月1日～31日

### ○「愛の血液助け合い運動」月間（献血の推進）

期間 7月1日～31日

### ○動物愛護週間

期間 9月20日～26日

### ○救急医療週間関連行事

期間 9月5日～11日

### ○結核予防週間

期間 9月24日～30日

## 創立57周年記念永年勤続表彰

当協会創立57周年記念に当たり、5月17日永年勤続に精励された次の各氏が理事長より表彰されました。

15年 防疫資材部 森田 恵美子

10年 防疫資材部 新立 憲司

5年 第一事業部 石田 臣彦

## 編集後記

☆アテネオリンピックに向けて、東京では聖火リレーが開催され、オリンピックムードが高まっています。

☆安波先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は京都府立植物園のかしわばアジサイです。撮影は、名誉理事長 辻野守典。