

# 夢いっぱい

まちのあの人にインタビュー!



60歳以上で構成するサッカーチーム「US60」を結成  
町田 正勝さん(69歳) 大井 正史さん(71歳)

## ～夢は生涯現役サッカー選手～

「還暦を過ぎて仲間とサッカーがしたい」そんな思いから、60歳以上で構成するサッカーチーム「US(うべさんようおのだ)60」を結成した町田正勝さん(写真左上)と大井正史さん(写真左下)。きっかけは、県内のサッカーチームに所属していた町田さんが、「地元の仲間とサッカーがしたい」と大井さんに声をかけたのが始まり。ふたりが中心となってチームをつくり、現在、72歳までの19人がチームに所属。週1回、県立おのだサッカー交流公園で汗を流しています。

「還暦を過ぎてサッカーがしたいという情熱があれば、誰でもチームに歓迎しますよ」と大井さん。町田さんは「サッカーが大好きなので、楽しいチームにしたい」と笑顔で語ってくれました。ふたりの夢は「生涯現役選手」とのこと。大会デビューが3月に決まった「US60」。みなさん、これからも情熱を燃やして頑張ってください。

# ねたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★

## よく噛んで食べていますか?

みなさんの食事は、ファストフードや麺類など、よく噛まなくても食べられるものばかりになっていませんか?和食とファストフードの噛む回数を比べると、ファストフードは和食の約半分の回数しか噛んでいないという調査結果があります。

## よく噛むことの効果!

**効果1 肥満防止** 満腹感を感じ、食べすぎを防ぐ

**効果2 脳の発達**

脳細胞が活性化し、記憶力、集中力、判断力などが高まる

**効果3 口の中の病気を防ぐ**

噛むことで唾液がたくさん分泌され、口の中の細菌を洗い流す。唾液に含まれるカルシウムが、歯を修復(歯の再石灰化)する



そのほか、消化助長、顎・味覚・表情筋の発達などの効果があります。



## よく噛んで食べるための工夫

- ★料理の中によく噛む食材(根菜などの野菜類、海藻、きのこ、ミンチ肉より薄切り肉)を取り入れる
- ★材料を大きめに切り、単品よりいろいろな食材を組み合わせる
- ★汁物や煮物だけでなく、焼いたり揚げたりすることで食材の水分を減らす
- ★麺類などの単品料理は、かき込んで食べてしまいがちになるので、品数がある定食などを選ぶ

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

男女共同参画宣言都市

# 女と男の行詩

今月の一行詩は、「家庭編」からご紹介いたします。

『家庭編』では、家事・育児・介護に関する思いが、男女それぞれの立場から詠まれています。男性側では、妻への感謝や協力しようという姿勢。女性側では、夫に対する感謝や逆に、協力が得られないことへの不満など様々な思いがあるようです。

日々の暮らしの中には、男女それぞれの意識の改革や、育児などの家庭への参画のあり方のヒントがあります。

男女それぞれが、お互いの立場を尊重し、視点を変えることにより、このヒントに気づくことが、男女共同参画社会実現への第一歩となるのではないのでしょうか。

○ 実際に 自分で家事をやってみて 改めて知る 妻の頑張り

○ 皿洗い サービスのつもりが 義務となる

○ イクメンパパ 階級つければ まだ初級

○ 家事育児 美も保てと 無茶言うな

○ 参画で 家庭にゆとり 社会に灯り