

# アリッサ in ワンダーランド

ALLYSSA in WONDERLAND

英語指導助手のアリッサさんの感動の体験などを綴ります。



## 日本そして豊頃の面白いところ、素晴らしいところ、カナダとの違い

もう8月が終わろうとしているなんて信じられません！カナダの学生は9月の初めに学校が始まります。（カナダの学校の一年は9月に始まり、6月に終わります）豊頃へ来るまで私はずっと学生だったので、新学期が始まらない9月を4歳のとき以来、初めて過ごします。とても寂しいですが、豊頃の夏休みが終わり幸せです。また学校で授業ができるので嬉しいです。

私がこの夏何を楽しんだかという、北海道の夏祭りです。カナダではほんの少ししか夏祭りはありません。そして私は花火が大好きです。日本の花火はとても素晴らしいです！



サマーランドでは毎年二つの祭りが行われます。ソフトボールの試合や・マラソン・トライアスロンなどが行われる『アクション祭り』が6月に、『光の祭り』が11月にあります。両方の祭りで花火があがります。サマーランドでは毎年この2回だけ、花火を見ることができます。

日本の祭りとはカナダの祭りにはたくさん似ている部分があることに気がきました。どちらの祭りも多くの食べ物と楽しい催し物があります。しかしひとつだけ違うのがビアガーデンです。カナダではビアガーデンは祭り会場からは離され、フェンスによって囲まれています。そのフェンスは、絶対に未成年がビアガーデンに入れないように設置されています。日本で初めて祭りへ行ったとき、ビールを飲んでいる大人の周りに子どもがいるのを見てとても驚きました。カナダでは許されていないことだからです。ですが、全体的に日本の夏祭りの方がカナダの祭りよりもとても面白いと思います。この夏、楽しい十勝旅行へ行き、たくさんの夏祭りに参加することができました。

最近私は太鼓のチームに参加しています。太鼓の打ち方を教わるのがとても楽しいです。日本の楽器を学ぶ機会を与えていただけてとても感謝しています。9月の産業まつりで初めて演奏するのがとても楽しみです、緊張もしています！



写真 2014とよころ産業まつり

私の記事を読んでいただき、ありがとうございます。楽しんで読んでいただけたら嬉しいです！

作成：栄養士 野田



## 体重増加注意報発令のシーズン到来！！

皆さんにとって「秋」とは、どんな季節ですか？『読書の秋』『スポーツの秋』『収穫の秋』……多くの方が思い浮かべるのは『食欲の秋』ではないでしょうか？！夏が終わり涼しくなってくると「食べたい」欲求が増えて食べる量が増え、体重増加につながってしまう人が多いようです（私もその1人です）。なぜ、「秋」に食欲が増すのかについて調べてみました。



### エネルギー源の確保

気温が下がってくると体温を保つために、より多くの栄養が必要となります。体が体温を上げるときに代謝を促進するので、エネルギー源の確保を必要とします。また、人間にも多少「冬眠モード」と言える体の作用があり、気温が大きく下がる冬の前に、栄養素を体に蓄えておこうとする傾向があります。

### 日照時間の低下

太陽の光を浴びることにより、精神安定物質であり、食欲の調整にも深く関わっている脳内の神経伝達物質『セロトニン』が放出されます。ところが、秋から冬にかけて日照時間が短くなると太陽光に当たる機会が少なくなるため、セロトニンの生成に効果的な乳製品・肉・糖質などを潜在的に求め、体内でセロトニンを作り出すとします。

### 夏バテの回復

夏は暑さで食欲が減退したり、冷たいものを摂り過ぎることにより、胃腸が弱り夏バテになりがちです。ところが、秋になり体力が回復し、消化器も正常に戻ると、体は夏バテの時に失われた栄養分まで取り戻そうとして食欲が旺盛になります。

ほかにも「秋は美味しい旬の食べ物が多いので食べたいのは自然のこと」等さまざまな要因が影響しあい、相乗効果で「食欲がアップ」するのですが、体重増加を気にしている方にとっては頭の痛い秋とも言えます。そこで、過体重に直結する油脂の摂り方に関するクイズを出題しますので、日々の生活を振り返ってみてください。

## 油脂のとり方に関するクイズ

Q1 同じ食材を用いて次の料理方法を行った場合、油の含有量が少ない順に並べてください。

- ①ソテー ②天ぷら ③唐揚げ ④フライ

回答欄 少ない ( ) < ( ) < ( ) < ( ) 多い

Q2 豚肉といっても部位によって脂肪量が異なります。脂肪量の少ない順に並べてください。

- ①ロース（脂身つき） ②もも（脂肪なし） ③ばら（脂身つき） ④ヒレ

回答欄 少ない ( ) < ( ) < ( ) < ( ) 多い

★ 同じ食材を使用しても料理方法によって油の含有量に差があります。また、同じ肉でも部位によって脂肪の含有量が違います。素材や料理方法を考えて油脂のとり過ぎに注意しましょう。

参考：保健指導における学習教材集（確定版）

※ 回答はP27に掲載されています。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎(574)3141