



# 私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

令和元年 11月10日 213号

## 片瀬地区ふれあいまつりに参加

片瀬～片瀬でかがやく 人・夢・みらい～ をキャッチフレーズに今年もさまざまなサークル、地域団体が日頃の活動の成果を披露する第42回片瀬地区ふれあいまつりが10月26日、27日の両日開催されました。今年は、天候に恵まれ鼓笛隊パレード、福祉バザー等例年通りの沢山の催しが行われました。片瀬地区老人会連合会(片老連)では例年、公民館としおさいセンターの2箇所に模擬店を出店。公民館の模擬店は湘南御行会を除く片老連全体で運営。しおさいセンターは湘南御行会単独で運営。模擬店の利益金は、片老連の運営資金として役立っております。しおさいセンターの模擬店は、例年好評の赤飯、ピリカラこんにゃくを販売しました。役員一同、例年以上の売上を目指しました。

赤飯は2日とも完売、ピリカラこんにゃくは初日で2日分を完売。

皆様のご協力に感謝いたします。販売に携わった役員の皆様2日間ご苦労様でした。 加藤記



### 10・11・12月生まれの誕生会開催案内

- 日時 ; 11月26日(火)13時30分～15時30分
- 場所 : しおさいセンター 2階 工芸室
- 誕生日を迎えられる方々 8名 (順不同敬称略)

10月生まれ	加藤 達夫	11月生まれ	木下 真喜子	12月生まれ	鈴木 きよ子
	河野 君江		飯田 京子		山口 金蔵
	木藤 洋子				
	吉岡 英子				

- イベント : 映像で見る湘南御行会の活動  
日常の活動状況を紹介します。皆様の参加をお待ちしております。
- 参加の可否を担当組長さんに連絡ください。 連絡締め切り : 20日(水)お早めに

## 食べましょう！「もち麦の」麦ごはん

皆さん「麦飯」と聞いて頭に浮かぶことは何ですか？貧乏くさい？美味しくない？中には刑務所を連想する人も有るかも知れませんね。「麦めし」確かに明るく前向きな印象は少ないかも知れません。しかし麦は昔から栄養価が高く特にビタミンB1の補給として食べられて来ました。旧日本海軍の主食は麦飯でしたが、そのせいで水兵さんに脚気患者は出ませんでした。一方陸軍の主食は白米であったため、栄養のある副食の手当のできない戦地では脚気の兵隊さんも出たそうです。先程の刑務所の食事が麦飯なのはコストばかりでなく栄養面の配慮がなされているからです。その昔、総理大臣になった池田勇人さんが「貧乏人は麦を食え」と言ったのを我々世代は知っている話ですが、貧しい人は麦飯を食べて、栄養失調から身を守りなさいという優しい心遣いであったかどうかは定かではありません。麦はお米に比べて安物というイメージがありますが、決して栄養的に劣っているわけではなく、むしろ、食物繊維も摂取できますし、もっと食べる人が増えても不思議ではありません。テレビでも麦飯の効能が再認識されています。最近、腸内環境を整える“スーパー食材”として「もち麦」が話題。健康や食生活に敏感な方々を中心に人気急上昇中です。

この「もち麦」、いったいどんな食材なのでしょう？

「もち麦」は大麦の一種で、注目されている理由は、「大麦β-グルカン」という食物繊維を豊富に含んでいて、糖質の吸収を抑えるなど、様々な働きがあります。米と比べて

タンパク質 約 1.6 倍 食物繊維 約 24 倍 ビタミンE 約 3 倍 ビタミンB1 約 4 倍 亜鉛 約 2.8 倍 鉄 約 4 倍 マグネシウム 約 9 倍 と精白米と比べるともち麦の栄養価がとても高いことが分かります。更に麦の効能として①血中コレステロールを下げる②大腸がんの予防③糖尿病の予防④胃腸の調子を整える⑤メタボ予防、ダイエットに効く⑥便秘の改善⑦美肌効果と良いことづくめ。

巷では「麦とろご飯」を代表格に麦飯を食べる機会がありますが、ぜひ家庭に持ち込みましょう。

大型スーパーでも、「もち麦」が販売されています。私の家でも最近毎日麦ごはんです。スーパーで販売している物は産地がアメリカ等、海外が多いようですが、最近カミさんが四国産の物を見つけて来ました。価格は 1.5 倍と若干高価ですが、匂いもなくこれは美味しいです。麦飯の場合一般的に米との比率を 2～3 割を推奨していますが、我が家では色々試した結果、2 合の米に「もち麦」を大さじに山盛り 3 杯が最適です。量を多くするとモチモチ感が増しますが、お好みなので我が家ではこの量が毎日食べても飽きない量です。

最近麦飯から遠ざかっているかた「もち麦、麦ごはん」を食べませんか？

国産の「もち麦」を知りたい方は私にお尋ねください 岩田

## 令和2年新年会第1報

毎年恒例、新年会開催の第1報です。詳細は後日お知らせいたします

日時: 令和2年1月21日(火)12時から

会場: ホテルニュー向洋 相模の間

楽しいイベント: お楽しみに

## 今後の主な行事予定

- ◎11月10日(日) 御行町内避難訓練9時しおさい
- ◎11月17日(日) 町内会西方公園清掃9時
- ◎11月20日(水) 片老連定例役員会
- ◎11月20日(水) 誕生会申し込み締め切り
- ◎11月21日(木) 御行会役員会
- ◎11月26日(火) 御行会誕生会
- ◎12月01日(日) 町内会餅つき西方公園 11時

## 編集後記

早いものでカレンダーも残り2枚となりました。12月1日(日)には町内会恒例、西方公園での餅つきがあります。モチ米36Kg、トン汁260人分で豚肉9kg、焼き鳥600本(価格50円)、ビール10ケース(価格50円一人2本迄)、ジュース180缶用意と聞いています。お手伝いで参加されるメンバーの皆様ご苦労様です。