

# 暮らしの知恵

## 新型栄養失調ってご存知ですか？

新型栄養失調とは、摂取カロリーは足りているのに特定の栄養が不足しカラダの不調につながる事です。1日3食摂取していても偏った食生活が引き金となって起こるため、食生活を見直し、不足しがちな栄養素の摂取を心がけましょう。

### 1 若い女性の場合

食事制限によるダイエットで全体的に栄養が不足しがちです。

特に野菜ばかりに偏ってしまい、肉や魚などのたんぱく質が不足する傾向にあります。たんぱく質が不足すると筋肉量が減少して脂肪が燃えにくいカラダになり、余計に痩せにくくなり、免疫力の低下や貧血、抜け毛、むくみなどの症状が起こる恐れもあります。



### 2 30～50代の男性の場合

忙しい仕事の合間にコンビニのおにぎりや、インスタント食品など、手軽にカロリーを摂れる食事に偏りがち！

摂取カロリーは足りているのに、野菜不足によるビタミン・ミネラル・食物繊維の不足により基礎代謝や免疫力の低下につながり、血管や細胞の老化なども進みやすくなる可能性があります。



### 3 高齢者の場合

高齢者はうどんなどのやわらかいものや、さっぱりしたもので食事を済ませてしまい、肉や魚などのたんぱく質が不足しがちです。

また、筋力の衰えにより買い物に出ることが難しくなったり、食事も偏りがちになります。たんぱく質は筋肉や血管、臓器、免疫細胞などの材料になる栄養素のため、高齢の方ほど重要になります！



カラダすっきり！  
イキイキ！

## 健康サプリ

### 春菊

今は一年中スーパーなどで手に入る春菊ですが、茎や葉が柔らかく、香り高いのは秋から冬にかけてで、春菊の旬は11～3月なんです。



食べるのは冬ですが、春に花を咲かせるため春菊と呼ばれています。

呼吸器系や胃腸を整える成分を持ち、食べる風邪薬とも呼ばれている春菊は、加熱し過ぎると苦味が増すため、鍋物などでは、最後に投入するのが美味しく食べるポイントです！



地方により品種が異なり、関東に多いのは株が上に向かって伸びるタイプで、関西は株が横に張るタイプが多く栽培されているそうです。

もりあきの  
金華山登山の様子は  
SNSにて配信中！



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕茲



道場HPIは  
コチラ→



道場FBは  
コチラ→



雙柳館 浅川道場  
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは  
**058-247-3676**

山登りで子ども達が見せた姿、稽古中には一切そ  
うした姿は見せません。子ども達なりに場の雰囲気や  
私や副館長との間柄を感じているのだと思います。個  
人の権利の尊重や主体性を引き出す教育に何ら異論  
はありませんが、私は日本の風土や歴史とともに培わ  
れてきた日本人独特の社会性や文化が薄れていくこ  
とに寂しさや一抹の不安を感じます。明治時代には  
欧米の模倣に走りすぎて失敗した経験があります。  
歴史から学ばなければなりません。  
剣道を通じ、また道場という場を通じて  
剣道競技だけでなく、日本の文化や歴史  
を伝えられるように修練してまいります。

「間(ま)」とは元来、建物の柱と柱の間を意味  
し、必ずしも距離を意味するものではないようで、一  
定の距離を表す単位「間(けん)」とは似て非なるも  
のようです。一方で「間(ま)」には機会もしくは時  
間的なものもふくまれ、間ぬけや間に合う、間違え等  
の言葉からも対象が多岐にわたることがわかります。  
最近の言葉で当てはめるなら「くうき」でしょうか。  
稽古を積んでいくと不思議と「間(ま)」がわかるよ  
うになってきます。

一足一刃の間、遠間となります。一足一刃とは一歩  
で切れる(打突できる)距離のことを意味しますが、  
一人ひとり身長も運動能力も様々なように、それぞ  
れ違います。



## 子どもの汗と笑顔は 日本の宝

# 道

私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へ  
お話ししている徒然を書いて頂いています。

道場の子どもが企画する  
「もりあき」道場の仲間遊  
ぼう」という行事がありま  
す。基本的には主催の2名が  
やりたい事を企画し、仲間を  
募るかたちです。今回は金華  
山登山でした。そこで見られ  
たのは学校の休み時間や家  
庭で見られるであろう子ども  
達の心を許した姿です。この  
行事の時は子ども達も副館  
長に「このお菓子おいしよ！  
食べる？」「疲れたり、やす  
もうよお」と親し気に話し  
けるようです。  
剣道では相手との距離を  
「間合い(まあい)」と表現  
し、相手と近い方から近間、