100mm C’ 100mm B’ 97mm（内側に折り込む面） A’

暮らしの知恵

血糖値が急激に上がってしまう!
ペットボトル症候群をご存知ですか?

ペットボトル症候群とは?

糖分を多く含むソフトドリンクやスポーツドリンクなどを繰り返し飲むことで、急激に血糖値が上がってしまう症状です。

医学的には「清涼飲料水ケトーシス」といい、「ペットボトル症候群」は糖尿病の自覚のない人が糖尿病の症状のひとつである「喉の渇き」のため、砂糖が入ったペットボトル入りの飲料を多飲していたためにつけられた造語です。

スポーツドリンクにも大量の砂糖が!?

毎日暑い日が続くそんな時、スポーツドリンクのCMを見るとグイッと一気飲みしたくなりませんか?!

最近テレビで話題の熱中症対策にもなるって噂だし、実際に水やお茶よりも美味しいし …。でも、美味しい話には必ず裏がある!!

皆さんはスポーツドリンクの糖質やカロリーがどれくらいあるか知ってますか?

1リットルあたりの糖分は、ソフトドリンクで角砂糖20個分、スポーツドリンクでも10個分と意外と高め。また甘い飲み物はノドが渇きやすく、繰り返し飲んでしまいがちです。

基本はお茶か水が◯

激しい運動をする際は、エネルギーを必要とするので、スポーツドリンクをそのまま飲んでも大丈夫ですが、日常生活では2〜3倍に薄めて飲まれることをオススメいたします。

どうしても炭酸の清涼感が欲しい時は炭酸水にレモンを絞るとスッキリして美味しいですよ。よかったらみなさんも試してみてくださいね。

カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

忙しい主婦におすすめ! 簡単&時短の重ね煮ラタトゥイユ

暑い夏は火のそばに長時間いるのはつらいもの。そこでおすすめなのが、炒める時間が短縮できる「重ね煮ラタトゥイユ」!使う油が少なくヘルシーなのもうれしいところ。同種類の野菜を層になるよう重ね、途中でかき混ぜたりしないのがポイントです。

●材料（４人分）

ズッキーニ …… 1本
なす …… 2本
パプリカ …… 1個
玉ねぎ …… 大1個
トマト …… 大1個
ニンニク …… 1片
オリーブ油 ……大さじ１
塩 …… 小さじ半分
（お好みで）オレガノ、タイムなどのスパイス

❶薄切りニンニクとオリーブ油を弱火にかけます。
❷ニンニクにうっすらと色がついてきたら、幅 1.5cm で切った玉ねぎを入れます。
❸その上から乱切りの野菜を種類ごとに順番に重ねます。
❹上から塩、スパイスを振りかけ、鍋のふたをして中火で煮込みます。
❺次第に大量の水分が出てきますので、全体がしんなりしたらふたを開け、水分を半分ほど煮詰めます。
❻できあがり!

この重ね煮ラタトゥイユ、実は圧力鍋で作るともっと時短で光熱費も削減できちゃいます♪ ぜひお試しください。

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ている徒然を書いて頂いてます。

啐啄同時

尊い教えは、単に多くの人が大切だと思うから長年伝えられているのではなく、皆が重要性を知りながらも、簡単には行えない、思い通りにできないという困難さが伴うから尊い教えとして受け継がれるのだと思います。

先日、岐阜県の大会が行われ、久々の試合に子ども達は目を輝かせました。勝っても内容や結果に納得できずに涙を流す子もいれば、一回戦で負けてもすぐにお菓子片手に友達のところに駆け寄る子もいます。昔はどちらの場合でも「自分の稽古不足で負けたのだから泣くんじゃない!」や「一つも勝てないで、どうして笑ってられるの!」と厳しい言葉を掛ける親御さんが少なくありませんでした。一見、子どもの主体性を無視したような対応ですが、私は欠かせぬ厳しさだと思います。もちろん子どもの主体性は大切です。しかし貧弱な主体性では豊かな人格の形成には至りません。なぜなら、主体的に物事に取り組むほど能力が高まるわけですから、必然的に難解な問題に直面します。その時に背を向けず、挑戦に向かえるのは、幼少期の己を律する経験です。

ヒナが殻を破るタイミングは、親鳥が抱きかかえ大切にじっと待っていれば、見逃すことはないでしょう。しかし子どもの丈夫で豊かな育ちはその通りにはいきません。その子とその子の発達段階に適当で良い加減の「厳しさ」を経験することが必要です。

啐啄同時。その大切さは重々承知していても、「厳しさ」と「見守り」の塩梅は、なんとも難しいことです。「厳しさ」が過ぎれば主体性を失わせます。「見守り」が過ぎれば「丈夫さ」は育ちません。私はその見極めに、いつも迷いが生じます。「成長のきっかけ」と「剣道を好きになって欲しい」の両方が頭をよぎるのです。見極めが可能なのは神様だけかもしれませんが、その子の成長を願うのであれば、あきらめるわけにはいきません。

子ども達が剣道を通じて、つよく豊かな日本人に育つことを願います。

秋の門下生募集を行います。前もってご連絡いただければ、打ち込みや胴着・袴の着付け体験を無料でしていただけます。
ご連絡お待ちしております。

副館長
淺川 正堂

雙柳館 淺川道場
館長 淺川裕茲

道場HPは
コチラ➡➡

雙柳館 淺川道場
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは
058-247-3676