

# 篠山市公民館だより 第26号 四季の森通信

発行元  
篠山市立中央公民館  
篠山市網掛429  
TEL079-594-1180  
館長 樋口裕昭  
平成28年9月21日

## 食欲の秋は、脳にもおいしい！

最近巷では、脳の健康についての話が流行です。本屋に行けば、脳トレや認知症予防等、脳の健康の本がたくさん並んでいます。

また、テレビでも毎日のようにいろいろな方法が紹介されています。みなさんはどんな方法で脳の健康を維持していますか？

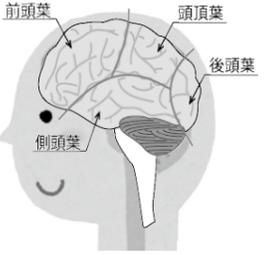
脳神経外科の専門医によると、脳を鍛えるには前頭葉を鍛えることが重要と言われており、その方法として、雑用と言われるような本来の仕事以外のいろいろな小さい事をや

り続けることや、2つ以上のことを同時にするのが一番効果があるそうです。

### 脳の健康維持に 料理はもってこい

特に料理は、同時にたくさん手順を踏んで行いますから脳の訓練にもってこいでしょう。

そこで、今回はなぜ料理が脳にとっておいしいのかを考えてみたいと思います。



## 脳においしい2つのアプローチ

### 鍛える(トレーニング)

料理中のあなたの脳は…

「さて、今夜は何を作ろうか？」考えを巡らせます。献立が決まったら、買い物です。お財布と相談しながら、食材を吟味します。計算力や観察力、決断力が必要です。

次に買ってきた食材の調理です。何から始めるかを考えます。段取り力が必要です。切ります、焼きます。怪我ややけどに気をつけないといけません。注意力も必要です。お鍋やフライパンの音に耳を澄ませ、香りを感じながら、舌で味を確認しながら仕上げしていきます。五感をフルに使います。

盛り付けは、どんな皿にどのように盛り付けましょうか。美的感覚も必要です。

いかがでしょうか。ひとつの献立を仕上げるにも手足を動かしながら、これだけの能力と五感を使っています。これこそ脳にとってスペシャルなトレーニングですよ。

### 育てる(栄養の摂取)

料理では最高の脳トレができますが、それだけで脳の健康を保てるのでしょうか？

私たちの身体は、食べたもので作られています。もちろん脳もです。いくら脳の健康維持に脳トレやエクササイズを行っても、実際食べるものがレトルト食品ばかりとか、栄養が偏った食生活だと、脳にも身体への健康にも悪い事は明らかです。日々の食事の中で脳に必要な栄養素をとることは、脳トレとともにとても大切なことです。

「鍛える」「育てる」この2つのことが揃って初めて「料理は脳にとっておいしい」と言えます。

黒豆、栗、柿、松茸、山の芋、季節はまさに「食欲の秋」。篠山でもいろいろな食べ物が美味しい季節となりました。この旬の食材を使って料理をする絶好の季節です。

実は脳に優しい季節ではないでしょうか。

次ページで公民館で実施している料理講座の参加者の声を紹介しています。



### 川柳

北野哲男選 お題「水」

### 最優秀

棚田から 亡父の口笛 水の音  
(評)伝来の棚田からの水音に亡父の口笛の理想が可

### 優秀

大根を 流う母の背 温かい  
(評)流れる水で大根を洗う母に感謝

打ち水や 風鈴の音が 涼招く  
(評)何となく涼の風情 日本の夏

雨音の 強さあんで 見てまわる  
(評)農民の血がこぼれる

ただの水 ありがたやまた おそろしや  
(評)水の感謝と畏怖をまじりと五七五で

次号のお題 「米」11月18日締め切り

### 北野先生の

### 川柳ワンポイント

### アドバイス

川柳は、人間を中心に  
俳句は自然を中心に

口語体(喋り言葉)で

五七五の定型で

### 公民館からのお知らせ

### 平成28年度篠山市成人式

と き:平成29年1月8日(日)

午後2時開式

と ころ:たんば田園交響ホール

10月中旬にご案内を送付します。

【お詫びと訂正】 25号の川柳コーナーで下記のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正申し上げます。

誤:坂下悦治 篠山市井坂 → 正:坂下悦治 篠山市打坂 誤:河南利尚 篠山市辻 → 正:河南利尚 篠山市味間南

### 公民館のお得意様

### 調理が繋ぐ

### “男の絆”

男性料理サークル

### うまい会 男の腕まくり

公民館主催の男性の料理教室から、自主サークルとして立ち立ちし、9年目を迎えます。

今まで、クリスマス料理やお節料理等本格的な料理に挑戦してきましたが、昨年は、イタリア・メキシコ・スペイン等の海外料理に挑戦した結果「やっぱり和食がいい!」と感じました。

また、2年前からたんなん味覚まつりにおいて「はみだし丼」を販売。現在のメンバーは22人で発足当初からの人は料理の腕も上がり、調理も手早くそつなくこなしています。

毎年3月には「卒業式」ではなく「落第式」と称して、皆で旅行に行き更に絆を深めています。



活動日 1回/月 原則第3木曜日  
場 所 四季の森生涯学習センター調理実習室  
連絡先 594-2564 有門(ありかど)

### 一生勉強一生青春

このコーナーでは、生涯学習に励まれている青春真っ只中の方をご紹介します。

### 未だ修行中、完成形はない

全てに奥が深く、突き詰めるとキリがありませんね。大切なことは、継続すること。



林 芳子さん(草ノ上)

「茶道」「華道」「俳句」「書道」を四本柱としていますが、庭で草花を作ったりもしており、その草花を茶道や華道に使ったりしています。

どれもこれも、奥が深すぎて、突き詰めていくとキリがありませんが、一つの事で落ち込んでも、他の事で立ち直ったりしています。

「草花づくり」は、草花を絶やすことのない祖父や母の影響が大きかったのかなと思います。

「継続は力」をモットーに元気な間は、まだまだ続けていきます。

### 編集後記

皆さんは「人間は食べ物のお化け」という言葉を聞いたことがありますか? 極めて当たり前のことなのですが、私たちの身体はこれまでに食べてきたもの、飲んできたものによって作られていて、過去の食生活の結果そのものであると言えます。目の前の食べ物を指さして、「これは私です」なんて言ってもピンときませんが、「いただきます」の言葉でまさしく自分になります。目の前の食べ物が私になると思えばいい加減なもの食べられませんね。食べ物は身体だけではなく精神も作っていますが、それはまた別の機会に取り上げてみたいと思います。食欲の秋、美味しくても食べすぎにはご注意ください。(波)

四季の森通信のバックナンバーを置いています。ご希望の方は中央公民館まで

## 「料理は脳を鍛えるのに効果的」ってご存じでしたか？

公民館では、料理に関する講座を多数開催しています。各講座とも料理の専門家を講師にお招きし、旬の食材や地元の食材を使って、家庭でもできる料理を教えてくださいました。今回は「かぞくdeおいしんぼクッキング」「高齢者大学料理講座（あおやま学園・たんなん学園）」の参加者のみなさんへ「料理は脳を鍛えるのに効果的」ということを投げかけるとともに、「料理」の時に意識していることを聞いてみました。

## かぞくdeおいしんぼクッキング



料理が脳にいいことをお話すると参加されていた保護者は「知らなかった！へえ～！そうなんだ～」とみなさん驚かされていました。

メニューを考えたり、食材を購入したり、また予算を考えたりと、脳を使う事を知らない間にやっていますもんね。それに加えて思考だけでなく細かい手作業もありますから「脳にイイ！」はうなずけますね。そして、どんな物ができるか、ワクワクしながら想像できるし……。

老若男女、  
厨房に  
入るべし！

## 高齢者大学料理講座

### たんなん学園



調理をするだけでなく、お買いものから考えないといけないですね。

一日単位で、全体の量や栄養バランスを考えながら調理して、食べます。

危ない刃物と火を使いながら行なうので、無意識に注意を払っていますし、片付けも同時進行でしています。

盛り付けをする時も脳を使っています。

料理は、「楽しい・美味しい・脳トレ」の一石三鳥

### あおやま学園



同じ食材でも今までにない調理方法がないか、探すことが楽しいです。

新鮮な方が栄養価が高いので、畑で栽培しています。野菜が沢山できた時は困りつつ、それをどうするか考えますね。

## 食の専門家からのメッセージ

昔から「〇〇を食べると賢くなるよ！」と言われる食材はたくさんあります。今日では「〇〇に含まれる△△という成分が脳の活性化にいい」とか「□□と言った成分は記憶力を高める」とか、食材ではなく、その「成分」「効用」そのものが紹介されています。しかし明確な根拠が定かなものばかりではありません。はっきりといえるのは「血流をよくする食材は体にも脳にも良い」ということです。

すなわち、「偏らずにバランスよく栄養素を摂取し、体の血流をよくしてどんどん栄養素を脳へも送り込んでやりましょう」ということに尽きるのではないのでしょうか。

「料理」は、五感をフルに活用して、さまざまな思考や創造力を発揮し、同時進行で細かい作業をこなすことで脳を刺激し、なおかつ必要な栄養素をバランス良く摂取でき、言ってみれば「最強の脳トレ」なのかもしれません。食べ物が、ますます美味しくなるこれからのシーズンに身体の満腹感だけでなく「心の満腹感」を得るために料理をさるてはいかがでしょうか。

管理栄養士  
平井 美穂



## 篠山市高齢者大学

高齢者大学は、5月17日に開講してから4か月が経過しました。受講生のみなさんは、積極的に生涯学習に取り組み生きがいづくりに励まれています。今回は、受講生の方に感想をお聞きしました。

## 新たな「であい・ふれあい・まなびあい」を実感しています。



高齢者大学運営委員長  
たき学園  
辻奥 彰 さん  
(篠山市 安口)

高齢者大学に入って今年で3年目になります。

退職後たくさんできた時間をどのように使うか考え、参加しました。現役時代は地域を離れることも多くなかなか地域の方と交流の機会は持てませんでした。

高齢者大学では、今までお話したこともない方々と会話する機会が増え、テーマである「であい・ふれあい・まなびあい」を実感しています。

また、現役時代にはゴルフをしていましたが、腰を痛め、今ではグラウンドゴルフを楽しんでいます。もちろん、高齢者大学の趣味講座もグラウンドゴルフ講座を受講しており、毎回の新たな「であい」にワクワクしています。



## 【趣味講座でご指導いただいている講師先生をご紹介します】

### フラダンス講座 たんなん学園



島崎 康子 先生

に知っていただき、人生がより豊かになるようアロハの心でお手伝いさせていただきます。

現在、三田市・神戸市・加東市、篠山市等で開講しているフラダンス教室「ヴェヒノカウカ」で活動しており、そこでの学びを高齢者大学の皆さんにお伝えできればと思っております。明るいつゆ気の中、幅広い年齢層が集まり、ハワイアンの曲に合わせて笑顔で踊る楽しさをたくさんの方々

### ギター講座 かやのみ学園



鷺尾 一夫 先生

ベートーベンが、「ギターは小さなオーケストラ」と言っていますが、ギターはあらゆるジャンルの音楽を手軽に楽しむことができます。同時に指先の刺激は脳の活性化にもうってつけです。

是非チャレンジしてみてください。一人でも充分楽しめますが、仲間と一緒に演奏するとさらに楽しいですよ。

### 太極拳講座 たんなん学園



矢部 眞知子 先生

ランニングが原因で膝を痛めてから太極拳を始め10年が過ぎました。

期待以上に太極拳の魅力にはまり、苦勞しながらも、楽しんでいます。

昨年度から高齢者大学で指導者としてお世話になっていますが、受講生の皆様が熱心に稽古に励み、上達が早いのでとても感心しております。

扉を開けて笑顔で明るい声で「こんにちは」と声をかけて下さると、さあ今日も楽しく頑張りましょうと元氣になれるます。

### 民謡講座 しゃくなげ学園



松原 恒子 先生

昭和55年に唄と三味線を始めてから36年、その間に師範免許を取得しました。

高齢になるとどうしても声が出しにくくなりますが、それぞれが持っている力を無理のない範囲で最大に出せるようになるため、特に発声に力を入れて指導しています。出せなかった声が出せるようになる自信もできてきます。自分に自信を持って、楽しく学んでほしいと思っています。

高齢者大学の他にも、平成6年から教室を持っています。