

奥様!

うれしい、たのしい

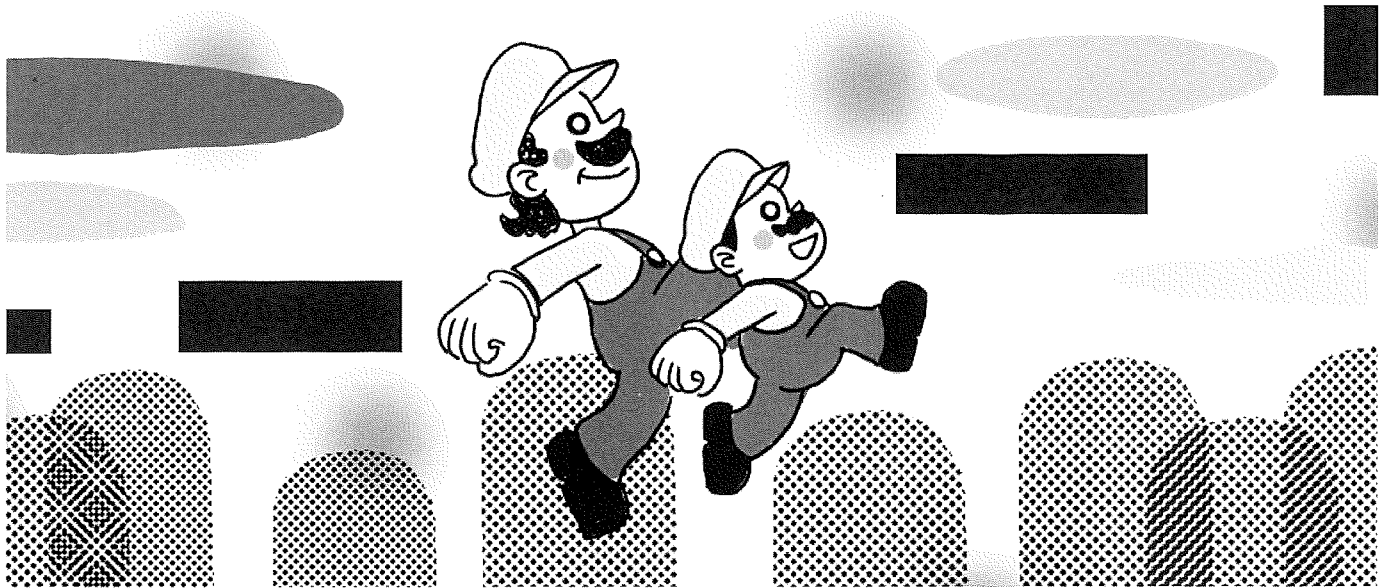
ワクワク通信



親子で遊ぼう!

9月号

～「スーパーマリオブラザーズ」～



『スーパーマリオブラザーズ』は任天堂から発売されているアクションゲームシリーズです。

第一弾の発売以来40年近く経っているので、パパ・ママも「ゲームを楽しんだことがある」「今でもよく遊んでいる」という人が多いでしょう。「マリオ」などのキャラクターを操作してゴールまで導くというやり方で、長年にわたって様々な作品が登場しており、日本だけでなく世界中で人気です。

今年の春に公開された映画『ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー』（日米合作）は、全世界で驚異的な大ヒットとなり、アニメ映画として歴代最

高額の興行収入を記録しました。そのため、今年はさらに「マリオ」への注目が高まっています。ロングラン上映となっているため、まだ映画館で観られる地域もありますので、未見の方はお子さんを連れて足を運んでみてはいかがでしょうか。後々ネット配信やブルーレイ・DVDなどでも見られるでしょうから、いずれにしても親子で一緒に楽しめることをお勧めします。もちろん、本来の（任天堂の）ゲームで、家族で気軽にスーパーマリオブラザーズをやってみるといっても楽しそうです。親子のコミュニケーションとして取り入れてみてください。

Father's Room パパの書齋



～「締めラーメン」は体が求めている～

多くの大人が、飲み会などが終わった後に「締めラーメン（を食べに行く！）」という流れになったことがあるのではないのでしょうか。飲酒の後にそう感じてしまうのは、ただ「酔った勢い」「気が大きくなっているから」「意志が弱いから」ではなく、実は「体が欲しているため」と考えられています。

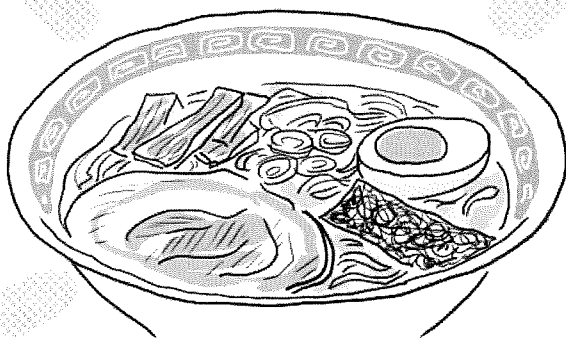
肝臓は、いつもは糖を分解するという働きを担っていますが、お酒を飲むと、糖よりもアルコールを分解することを優先します。それによって血糖値が下がって、脳が「まだお腹が一杯ではない」「まだ何か食べたい」と感じてしまうようです。これにより、体は不足した糖を欲してしまうわけですが、糖分を多く含むものといえば炭水化物が挙げられます。ラーメン以外にもおにぎり・お茶漬け・うどんなどを締めメニューとして提供しているお店が少なくありませんよね。

また、お酒を飲むと普段よりトイレに行く回数が増

えますが、これはアルコールに利尿作用があるためで、最大で飲んだ量の1.5倍も排出することがわかっています。尿には水分と塩分が含まれており、塩分にはナトリウム・カリウム・クロールといった人体に必要な不可欠な栄養素も含まれています。失われたそれらの栄養素を補給しようと、体が反応するのです。

炭水化物・水分・塩分を補給するため、その条件に見事に適っているラーメンを食べたくなるのは自然な流れなのかもしれません。ついでに、チャーシューや卵といったトッピングもたんぱく質を含んでいるので、肝臓などの働きをサポートしてくれます。

但し、お酒を飲む時間はそもそも夜であることが多く、お酒もおつまみも高カロリーなのは言うまでもありません。ラーメンを付け加えてしまうと……カロリーオーバーになることは明らかですね。くれぐれも、飲みすぎ食べすぎには気を付けたいものです。



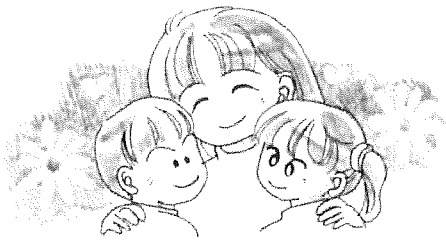
塩分

水分

炭水化物

食べた





ママの部屋 *Mother's Room*

～「グミ」でダイエット？～

食感や味が豊富で弾力がクセになるグミは、子どもから大人まで人気が高いお菓子です。ガムのようにゴミが出ないということもあって、2021年には消費量もガムを抜き、商品の数も増えてきています。

グミは甘みが強いいため、太りそうなイメージがあるかもしれません。しかし、脂質がほとんど含まれておらず、エネルギーが低いお菓子です。そのため、「グミダイエット」が注目されるようになっていきます。

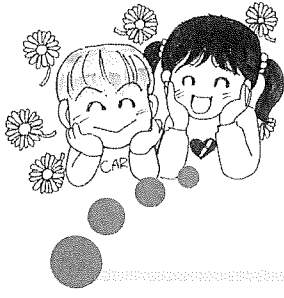
但し、脂質が含まれていないとはいえ、グミには大量の砂糖が使われているので、あまり多く食べると糖質のとりすぎになってしまいます。最近は低糖質のグミも登場しているので、ダイエットに取り入れるなら、そのような商品を活用するのがおすすめです。

また、成分だけでなく「噛みごたえ」もポイントになります。食べ物を噛むことで分泌される脳内物質は、内臓脂肪の分解を促進することが明らかになって

います。また、食べるときによく噛む人は、あまり噛まない人に比べて肥満になりにくいのかも？という点も検証され、噛むことの重要性が見直されています。弾力のあるグミは、じっくり噛めるので満腹感を得やすく、少量でも満足できるため、摂取エネルギーを抑えることに繋がります。特に、ハード系と呼ばれる硬めのグミがおすすめです。

さらに、食物繊維やビタミンなどの栄養素がプラスされているものがあるので、ダイエットに活用するなら選択肢に入れてもいいでしょう。食物繊維が含まれている食品を食べると、腸の中での糖質の吸収がゆるやになり、血糖値が上昇しすぎるのを防いでくれます。健康維持や美容にメリットが期待できるビタミンCを摂取できるグミも販売されています。食物繊維やビタミンCは食事だけでは不足しがちな栄養素なので、グミでおいしく補えるよう意識してみましょう。





親子で手軽にできる3つのエコ活動

食品加工処理と紙容器充填包装システムを展開する日本テトラパック株式会社が、小学生の子どもをもつ働くママを対象に「日常の家事とエコ意識に関する意識調査」を行いました。その中で、「お子様と一緒に環境について考えてみたり、取り組みたいと思いますか?」という問いに対して「取り組みたい(29.0%)」「やや取り組みたい(54.0%)」と、8割以上が前向きであることがわかりました。しかし一方で、「具体的なやり方が分からない(41.2%)」「知識がない(29.4%)」「忙しく時間と気持ちに余裕がない(26.5%)」といった回答も目立ちました。確かに、仕事や家事に忙しい中、子どもに丁寧に教えて行動するのは、大変かもしれません。

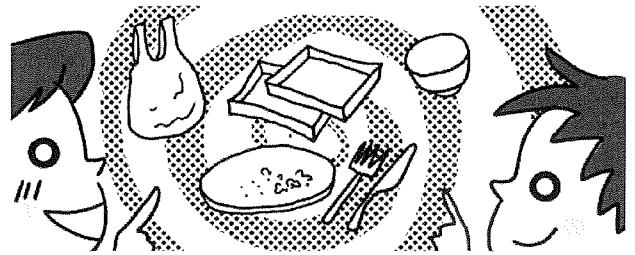
これらの調査結果を受けて、料理研究家・ラク

家事アドバイザーの島本美由紀さんが、忙しいパパママに対して、次の3つのエコチャレンジをおすすめしています。

- ①容器の素材を考えながら一緒に買い物をする
- ②食べ残しなどの食品ロスを減らす
- ③エコや環境について一緒に考える

特に①は、パパママが容器や包装の素材を気にし、それを子どもに投げかけることは、エコ活動へと意識を向けるきっかけにできます。

少しずつでも取り組んでみましょう。



子育てQ&A

Q

歯並びの乱れが気になるのですが、小児歯科矯正を検討した方がいいですか?【小1女子】

A

子どもの歯科矯正の一番の目的は、もちろん歯並びを整えることです。歯並びが悪いと虫歯や歯周病など様々な問題が起きる可能性が高くなります。歯並びの乱れという受け口・出っ歯・開咬(かいこう)などが代表的ですが、さらに、

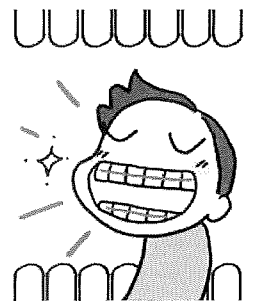
歯科矯正は必要?

小児矯正は顎の発育を整えるという目的も兼ねています。大人になってからの歯科矯正や顎の骨の治療には外科手術が必要になる場合もあるので、矯正に前向きなら永久歯に生え変わる時期の6歳~10歳ぐらいにスタートするのが適切といわれています。

と言っても、矯正治療は一般的に高額なので、二の足を踏む人も少なくないようです。しかし、実はローンを利用することもできます。クレジット、デンタルローンなど種類も

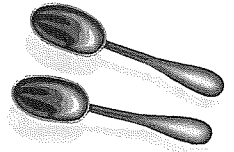
豊富で、審査が不要な場合もあります。よく比較検討してみましょう。また、「咬み合わせが悪く機能的な問題があるため矯正が必要」と医師によって判断されると、歯科矯正でも医療控除の対象になります。

小児矯正について不安がある場合は、まずは行きつけの歯科で相談してみましょう。



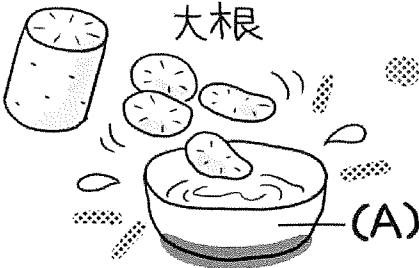


大辞典



大根といくらが美味しく調和★いくらの砵巻き

1. 大根は皮をむいてごく薄い輪切りにし、(A)の塩水につけてしんなりさせる。昆布はるも状に切る。



2. (B)の甘酢の材料を火にかけ、砂糖を溶かして冷ます。

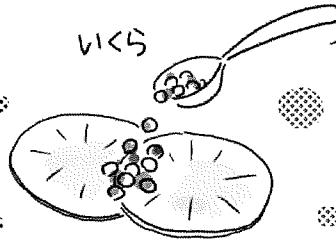


材料(4人分)
 いくら: 120g
 大根: 10cm
 昆布(だしをとった後のもの): 少々
 きんなん(ゆずのもの): 適宜
 (A) 塩水
 塩: 小さじ1 水: 1カップ
 (B) 甘酢
 米酢: 1/2カップ
 砂糖: 大さじ3
 塩: 小さじ1/2
 昆布だし: 大さじ2

3. 大根の水気をきき、甘酢に漬けて味をしみ込ませる。



4. 大根に味がしみたら汁気を軽くふき取り、2枚を少し重ねていくらをおき、巻くように包み、昆布で結ぶ。



5. 器に盛り、きんなんに竹串で穴をあけ、松葉を刺して添える。

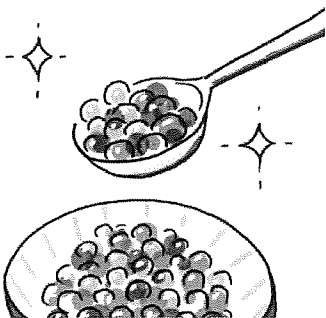


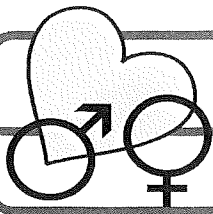
完成!!

【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

いくらは、EPA・DHAや抗酸化作用のあるビタミンなどが含まれる栄養満点の食材です。一方で、プリン体・塩分・コレステロールを多く含むので、食べ過ぎには注意が必要です。食べる量・頻度に注意しながら、調理法や組み合わせる食材を工夫して取り入れてみてください。

今回の「いくらの砵巻き」【砵巻き(きぬたまぎ)とは、桂むぎにした材料で他の食材を巻いた料理のことです】は、大根や酢など健康効果が高い食材と組み合わせてたもので、いくらを食いたいときにはお勧めのレシピです。





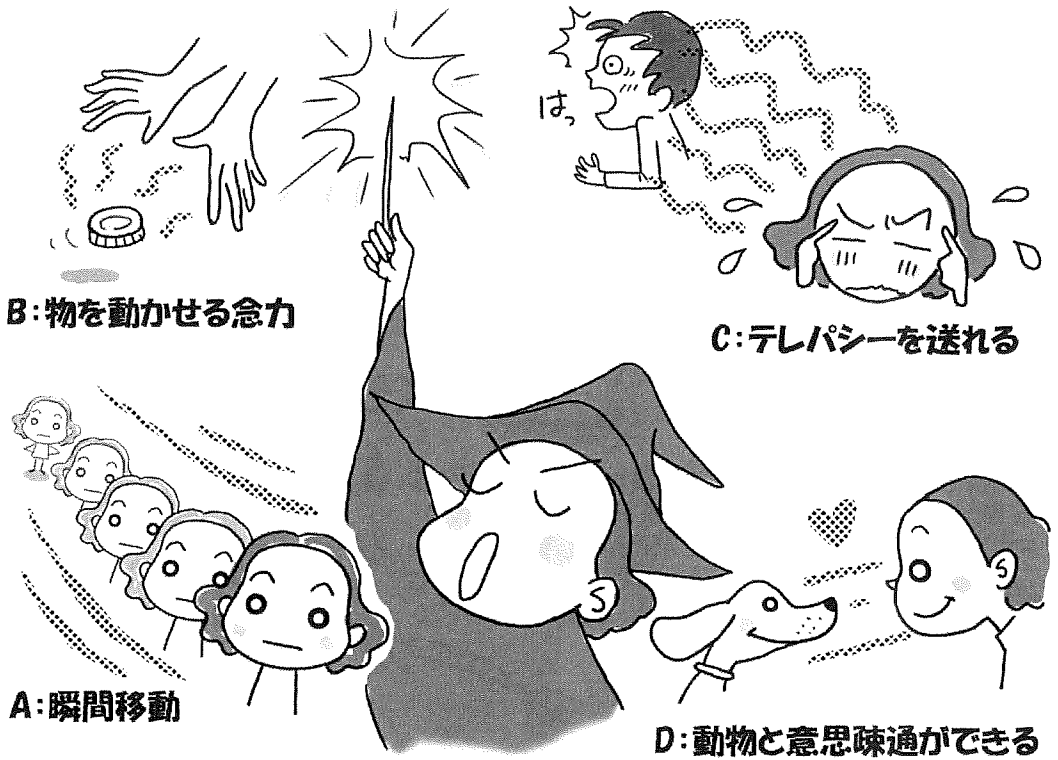
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフキテスト～



あなたは、一つだけ魔法を使えるようになりました！
それはなんでしょうか？

????



しとこと

★この問題でわかるのは、「あなたの隠れた欲求」です★

A：自由になりたいと思っています。他人や仕事、勉強などに縛られる生活にうんざりしているのかも
しれません。ふらっと一人旅に行ってみるなど、
一人の息抜き時間を作ってみましょう。

B：隠れた支配欲があります。「自分が主導権を握
りたい」という感情を頻繁にさらけ出してしまう
と、周りに人がいなくなってしまうので、その都度
空気を読むなど注意が必要です。

C：自己防衛への欲求があります。自分の意見を
否定されるのが嫌で、なるべくそんな人とは関わり
たくないと考えています。どうしても価値観が合わ
ない人とは自然に離れるよう意識してみましょう。

D：隠れた承認欲求があります。自分が頑張ってい
る姿を評価されないことが苦痛のようです。何事も
他人のためではなく、本当は自分のために頑張っ
ているんだと思考を変換してみましょう。

