

北市民健康づくり中山会議・中山中学校区愛育委員会では、2月1日（土）一宮公民館で天台宗徳壽寺(岡山市北区一宮)の嵯峨山智昭住職をお招きし「こころの健康について」と題して講演会を開催しました。会場に集まった約80名の皆様は最後まで講師のお話に熱心に聞き入っていました。

講話の要旨 般若心経をもとに「こころの健康について～人生100年時代 人生をいかに生きるか～」をテーマに、お話しをいただきました。

●こころの健康を保つためには、良いことを行い悪いことをしないという「善行」を通じて広く幸せを願う心をもつことが肝要である。そのためには日々の生活の中で、目標に向かって前に進むこと、目的を持って生活することが重要。人々と寄り添いながら生活することは、尊いことだ。

●コロナ渦のなか、人と人が直接かかわり合うことが激減した。膝を交え、相手の顔や目を見て語り合うこと、顔が見えることの大切さを忘れないでほしい。

●住職の指導で、参加者椅子に座ったまま皆で座禅（右手を下に左手を組み、3～4m先を半眼で）をし、自分のこころを見つめました(内観)。

●日頃抱えている不安や、誰にも言えない思いを和尚が電話で聞いてくれる「岡山仏教テレホン相談室」の紹介もありました。

●岡山市北保健所から健康な生活維持のため、食事の際に野菜を最初に食べることを推奨する食事法「ベジ・ファースト」の啓発がありました。

人は一人では生きてはいけません。心身やその時々状況も変わってはいきますが、大切なことを数多く気付かせてもらうよい機会となった講演会となりました。





和尚さんがお答えします！

岡山仏教テレホン相談室

信仰・仏事・人生相談など、お気軽にお電話下さい

(086)226-3110

【月～金〈午後3時～5時〉】

・木/真言宗 火/日蓮宗 水/臨済宗・曹洞宗
土/天台宗・浄土宗・浄土真宗

相談無料 ※通話料は必要です

岡山市北保健所「ベジ・ファースト」の広報



ベジ・ファースト から始めよう！

ベジファーストとは？ 食事のときに野菜から食べること

ベジファーストの食事

健康維持のため、食べ過ぎを抑えることができます。食事の順序は野菜から始めると、食事を抑え、野菜を食べる習慣が身につくことで、自然に食事量のバランスが整います。

野菜・海藻・芋・豆 肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品 米・麦・パン・麺類

ベジファーストのメリット

メリット1 最初に野菜を食べる
野菜は、消化が早く、血糖値の上昇を抑え、満腹感が得られます。血糖値が上がるのを抑えることで、肉や魚などのたんぱく質、脂質に集中して食べることができます。

メリット2 食べ過ぎを防ぐ
野菜は水分が多く、噛み砕くことで、満腹感を感じやすくなります。また、野菜は低カロリーで、カロリーオーバーを防ぐことができます。

1日 350g以上の野菜を食べよう！

生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標値

野菜350gはどのくらい？

約半握り1品の量を5品はかることができます

1品あたり120g 5品あたり230g

野菜料理の例

野菜炒め、野菜スープ、野菜の煮物、野菜のサラダ、野菜の天ぷら、野菜の佃煮、野菜の味噌汁、野菜の炊飯、野菜の味噌煮込み、野菜の味噌汁、野菜の味噌煮込み、野菜の味噌汁、野菜の味噌煮込み

すべての世代で野菜が不足しています

①岡山県の平均野菜摂取量は232.4g/日
目標値120gも不足しています
②日本の25歳未満の子供は野菜不足です
③女性は、毎日野菜1皿(70g)を目標に、意識して野菜摂取を心がけましょう