



おにぎり通信

2015年3月14日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

今日、3月14日は東海道新幹線で最高時速270キロメートルの「のぞみ号」が運転を始めた日です。1992年のことです。「のぞみ号」は東京ー新大阪間を最速2時間25分、東京ー博多間を最速4時間56分で結ぶ東海道・山陽道新幹線で最も早い特急列車です。現在、工事が進むリニア中央新幹線が運転を始めると、大阪市や福岡市はもっと東京に近くなるのでしょね。

☆3月2日 福祉行動報告

Aさん(50代) 荒川福祉事務所に生活相談に行きました。

次回の福祉行動:3月17日(月)

東京駅丸の内北口地下・喫煙所脇の車輪のところに朝8時30分までに集合してください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」や「聖イグナチオ生活相談室」までボランティアが同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

最寄の福祉事務所と生活相談室

中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

聖イグナチオ生活相談室...千代田区麴町6-5-1

<おにぎりの話>

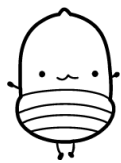
今日はおにぎりのお話です。「四ツ谷おにぎり仲間」でお配りしている、おにぎりは梅干しおにぎり。このおにぎりには、たくさんの自然の恵みが含まれているのをご存じですか。

おにぎりの主原料であるお米は、カロリーが高いでんぷん質です。ただ、お米は酸性食品なので、すぐに糖化するというデメリットがあります。このデメリットを補ってくれるのが、梅干しです。梅干しはお米の酸性を中和し、お米のカロリーを吸収できるようにします。ですから、梅干しおにぎりは、食べるとすぐにエネルギーに変わる理想食とも言われています。

梅干しおにぎりは、おいしく短時間にカロリーを摂取できるので、それだけ食べていれば大丈夫と考える人もいるようですが、梅干しおにぎりだけでは、たんぱく質や脂肪、ミネラル、ビタミン類が十分、摂取できないことになります。

「四ツ谷おにぎり仲間」の梅干しおにぎりを食べていただいている皆さんには、そうしたことも考えながら、日ごろの食事をとっていただければ、と思います。

私事ですが、4月からしばらく日本を離れることになりました。これまで「おにぎり通信」を読んでくださり、ありがとうございました。皆様のご健康とご多幸をお祈りします。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いいたします。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：090-4959-0652 (岩田)