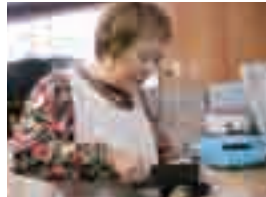




# 私の健康法 32

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。



## 自家栽培の 無農薬野菜を 食べる

話 — 武中<sup>たけなか</sup>マサエさん(70歳)

●美山町島

私の日課は毎朝のウォーキングと畑仕事、その日収穫した無農薬の野菜を使って料理をすることです。8年前から飲食店を営んでいますので、季節の野菜を使ったおぼんざいを日替わりで三品ほど準備し、自分でも食べています。そして、栄養を考えて人参を毎日一本、電子レンジで少し加熱して柔らかくし、食べやすいようにしています。野菜をバランスよく取っているおかげか、私も主人も健康そのものです。

生きるということは、「食べること」が基本だと思います。最近ではコンビニやスーパーでお惣菜やインスタント食品を買っておられる人をよく見かけますが、私は出来合いのものはまず買いません。やっぱり自分で作ったものが一番確かかでも、体にも良いと思います。

もう一つ欠かせない習慣が、毎週京都市内へ出掛けることです。田舎でのんびりするのもいいけれど、電車やバスに乗って街に出て、世の中を知るのも私にとってはとても大事なことです。大学に通ってみたいという夢もあります。体の健康を維持するためには、まず心の健康を心掛けています。