



イクジイのすゝめ

子育てを楽しむ父親のことを「イクメン」と呼びます。平成22年6月の改正育児・介護休業法の施行と同時に厚生労働省が立ち上げた「イクメン・プロジェクト」などにより、その名が広く知られるようになりました。

イクメンに対して、孫世代の育児に積極的に関わるシニア男性のことを「イクジイ」と呼ぶのをご存じですか。この世代の男性の多くは、これまで仕事一筋で子育てに関わる機会が少な

かったため、「男が育児などトシデモナイ」という価値観を持っていると思われがちですが、周囲を見回してみると、孫のクラブ活動に関わるおじいちゃん、塾の送迎をするおじいちゃん、「イクジイ」は意外にも多く存在しているようです。

現在、土岐市シルバー人材センターで子育て支援活動をしている36人の中に、3人の男性がいらっしゃいます。同センターが主催した子育て支援研修会に参加したことや、ご自身にお孫さんができたことがきっかけで

育児に興味をもったのだそうです。その中のお一人は、同センターが行う子育て支援活動のボランティアで、小学生とのふれあい教室のリーダーを務めたり、小学校のPTA役員会の託児でもリーダーシップを発揮しているらしいです。人の役に立ち、社会に関わりながら生きることが、大きな心の糧かたみになっているそうです。

定年後「何か社会の役に立つことをしたい」、「これまでの経験を元に社会に何か恩返しができないだろうか」とお考えの方は多くいらっしゃると思います。体力・気力ともまだまだ元気なシニア男性にとって、自分の孫だけでなく、たくさんのお孫さんに関わることは、地域活動・社会貢献に参加する良いきっかけになるのではないのでしょうか。

イクメンが注目される一方、育児をしたくても仕事の都合などでできない父親はまだ多いようです。そんなときこそ経験豊富なおじいちゃんの出番です。一緒に子育てをして「イクジイ」デビューしてみませんか？

健康まとめ知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

野菜 不足していませんか？

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が補給できて低カロリー。生活習慣病の予防や健康な体を維持するため、1日350g以上食べることが勧められています。

日本人の野菜摂取量(成人)の平均は1日295.3g

年代別摂取量(平成21年国民健康・栄養調査より)

20歳代 (241.9g)	30歳代 (266.8g)
40歳代 (268.5g)	50歳代 (303.5g)
60歳代 (339.6g)	70歳以上 (306.4g)

特に摂取量が少ない20・30歳代でも、あと約100gの野菜を食べれば目標を達成できます。

⇒野菜100gの目安は…

- トマト 1/2個
- キュウリ 2/3本
- 小松菜 1/2袋

あなたは目標量まで、あと〇〇グラム??



野菜を食べるためのコツ

①加熱でカサを減らす

レタスなどの生野菜サラダはカサが多く、意外と量を食べる事ができません。キャベツや小松菜などの葉物は、加熱することでカサが減ってたくさん食べる事ができます。鍋物やいつものみそ汁を具たくさんにするのもお勧めです。

②緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる

緑黄色野菜(ニンジン・ピーマンなど色の濃い野菜)と淡色野菜(キュウリ・モヤシなど)には、それぞれに良い効果があります。いろいろな野菜を組み合わせる食べましょう。

③野菜料理は1日5皿分を目標に

ほうれん草のおひたしなど小皿または小鉢1皿で野菜の分量が70g程度含まれていると換算できます。中皿なら倍の140g程度と換算します。自分の食事を見直すときの目安にしてみましょう。