

คุณรับประทานอะไรกัน?

เดือนเมษายน เป็นเดือนเริ่มต้น “ปีงบประมาณใหม่” ของญี่ปุ่น ไม่ว่าจะเป็นคนที่จะเริ่มการดำเนินชีวิตใหม่ตั้งแต่นี้ หรือคนที่เริ่มไปแล้วก็ตาม ในโอกาสเดือนเมษายนนี้ เราลองมาคิดถึงการใช้ชีวิตของตัวเองกันดูหน่อยดีไหม

ในประเทศญี่ปุ่นมีคำว่า “อิ โชะ กุ จู” ซึ่งหมายถึง “เสื้อผ้า อาหาร และที่อยู่อาศัย” อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ทั้งนี้แต่ละคนก็ต่างให้ความสำคัญกับแต่ละสิ่งแตกต่างกันไปเช่น บางคนคิดว่า “สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับคนรักความสวยงามอย่างฉันก็คือเสื้อผ้าที่สวมใส่” หรือบางคนคิดว่า “การได้อยู่ในห้องที่สุขสบายสำหรับคนเป็นช่วงเวลาที่รื่นรมย์ที่สุด” แต่สิ่งที่จะขาดไม่ได้ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามก็คือ “อาหาร” เพราะอาหารเป็นสิ่งที่สร้างร่างกาย การรับประทานอาหารที่ได้สมดุลเป็นการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การรับประทานไขมันและเกลือมากเกินไปจะนำไปสู่การเจ็บป่วย จึงขอแนะนำให้รับประทานพืชผักให้มาก ๆ แต่การรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง เช่น ทานแต่ผักสดเพียงอย่างเดียวก็จะทำให้เสียสุขภาพได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าเอาแต่กินอาหารที่ไร้รสชาติ หรืออาหารที่ตนไม่ชอบเท่านั้น บางครั้งจะทานอาหารมัน ๆ อาหารรสจัดที่ชอบบ้างก็ได้ การได้รับประทานอาหารอร่อย ๆ อาหารที่สร้างความรื่นรมย์จะทำให้เราอารมณ์ดี และเป็นต้นกำเนิดแห่งแรงผลักดันในการทำสิ่งต่าง ๆ

วันนี้ทุกท่านรับประทานอะไรกัน ที่ผ่านมา JITCO ได้รวบรวมภาพถ่ายแนะนำการทำกิจกรรมของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านเอาไว้ในคอลัมน์ “กินิจิตชูเคย์ส” (http://www.jitco.or.jp/ginou_jissy_days/) คราวนี้จึงใคร่ขอเชิญชวนทุกท่านส่งรูปภาพอาหาร (รูปภาพอาหารหรือรูปภาพเวลาทานอาหาร) มาให้ดูกันในคอลัมน์นี้ ทั้งนี้ก่อนหน้านั้นได้มีการแนะนำสูตรอาหารใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ทั้งฉบับตีพิมพ์และฉบับเว็บไซต์ หากคุณดูสูตรดังกล่าวและมีรูปภาพอาหารที่ “ฉันลองทำแล้ว” ก็ส่งมาให้ดูเราด้วยนะ ในคราวนี้ทางคณะกรรมการได้ลองทำ “ข้าวฮาฮาชิ” ที่ลงในคอลัมน์ “ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล” แล้วถ่ายภาพมาให้ดูกันเป็นตัวอย่างด้วย!

เอาสลัดผักใส่ในจานเดียวกัน ส่วนด้านขวามือบนเป็นชุปขอโทษด้วยที่ดูไม่ถอยหูเท่าไร แต่พวกเด็ก ๆ กินกันอย่างเอร็ดอร่อยเลยนะจะบอกให้



ขอให้ทุกท่านส่งรูปภาพพร้อมข้อความแสดงความคิดเห็น ส่งมาให้เราโดยผ่านทางองค์กรกำกับควบคุมดูแลและองค์กรที่จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงานเพื่อการเริ่มชีวิตที่ดีในปีงบประมาณใหม่ มาใส่ใจการรับประทานอย่างถูกสุขลักษณะกัน!

どんな食事をしていますか?

日本では4月は「新年度」が始まる月です。これから新しい生活が始まる人も、もう始まっている人も、4月にちなんだ自分の生活についてちょっと考えてみましょう。

「衣食住」という言葉があります。「衣服と食物と住居」という意味で、生活の基礎をなすものを表しています。「オシャレな私は着る物が一番大事」「自分なりに快適にした部屋で過ごすのが一番楽しい時間」など「衣食住」のどれに重きを置くかは人それぞれでしょう。でもどんな人も、ないがしろにははいけないものが「食」です。何故なら食事は身体を作り、バランスの良い食事が健康を守るからです。脂肪や塩分の取過ぎは病気に繋がりますから、野菜を多く摂ることをお勧めします。しかし食事は生野菜だけといったような偏った食事はやはり健康を損ないますし、味気無い、また好きでもない料理を食べるよりは、時には脂っこいものでも辛いものでも、好きなものを思い切り食べましょう。美味しい食事、楽しい食事は気分を良くさせ、何よりの活力源となります。

さて、皆さんは今日どんなものを食べましたか? これまでJITCOでは「技能実習Days」(http://www.jitco.or.jp/ginou_jissy_days/)で技能実習生の皆さんの活動を紹介する写真を募集していましたが、ここに食事の写真(料理写真や食事風景)も是非送ってください。本冊子及びウェブサイト版「技能実習生の友」では以前より料理のレシピを紹介していますが、これを見て「私も作ってみたい」という写真も大歓迎です。参考までに、今回は本誌〈食べよう! 作ろう! 旬の味〉のレシピどおりに編集者が家で作った「ハヤシライス」の写真を公開します!

お皿にはサラダも乗せ、右上はスープです。あまりオシャレな食卓じゃなくすみません……でも子供も喜んで食べてくれましたヨ。

皆さんも投稿する時はコメントを付けてください。そして必ず監理団体が実習実施機関を通して送ってください。

皆さんの新年度からの生活が、良きものとなりますよう。良い食事を心がけましょう!