


八代には「たばくまん」という習慣があります。朝食・昼食・夕食の間に食べる間食(おやつ)を「たばくまん」と言います。「たばくまん」の語源は仕事の合間の休憩時間にタバコを吸ったり、まんじゅうを食べたりして休憩していたことから「タバコまんじゅう」→「たばくまん」になったと聞いたことがあります。

胃袋が小さい子どもは、体に必要な栄養素を3度の食事だけで摂ることが出来ないため、「たばくまん」(おやつ)が必要(3歳頃までは10時・15時の2回、4歳頃からは昼食から夕食までの15時ごろ1回)です。さて、胃袋が大きく1回の食事で必要量を食することが出来る大人は、10時・15時の「たばくまん」(おやつ)が必要でしょうか？

ちなみに、メタボの方に「たばくまんに何を食べますか？」とお尋ねすると、糖分や脂質が多い「菓子パン」「まんじゅう」「缶コーヒー」「炭酸飲料」が多く聞かれます。お腹が減ってもいないのに、なんとな～く食べる「たばくまん」の習慣で、エネルギーの摂りすぎになってしまい、その結果メタボにつながっていると感じています。

リフレッシュするために仕事の合間の休憩は必要です。健康的な「たばくまんタイム」を考えてみましょう。



次回はたばくまんの内容について  
お伝えしま～す！