

保健センターだより

適切な体重管理で健康づくりを

問保健センター ☎52-4999

近年、若い女性は細くスレンダーな体形の人が多いと思いませんか？ 20代女性の5人に1人はやせ(低体重)で、朝食を食べない傾向があり、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されています。

若い女性のやせは卵巣機能の低下や低出生体重児を出産するリスクがあり、高齢期における運動器の障害(口コモ)や虚弱(フレイル)のリスクも高くなります。

若い頃から食生活や運動習慣を整えて、年齢に応じた適正体重をキープすることが大切です。

■自分の体格(BMI)を知ろう

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【例】身長160cm、体重47kgの場合

47(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)=18.4→やせ

◇目標とするBMI(男女共通)

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

※参照『日本人の食事摂取基準(2020年版)』

※体重管理の目標とするBMIは年齢によって異なります。特に高齢者ではフレイル(虚弱)の予防と生活習慣病予防の観点から、BMI21.5以上が目標となっています。

■ダイエットや体重コントロールは、自分にとって本当に必要かどうか考えてみましょう

体重が適正な範囲にある場合は、食事の量を大きく変える必要はありません。

また、減量に取り組む場合は、食べ過ぎないようにすることが重要ですが、炭水化物や脂質など特定の食品を抜いたり、極端に食事量を減らすのではなく、バランスのよい食事と菓子・アルコールなどのとり方を見直してみましょう。

■体格や食生活について気になることがあれば、健康・栄養相談をご利用ください

◇開催日時

毎月第4金曜日 午前10時～正午

◇場所

保健センター

※前日までに電話で申込み

■バランスのよい食事とは？

1食分のバランスのよい食事の目安は、主食・主菜・副菜の揃った食事です。

- ・『主食』を中心に、エネルギーをしっかりと
主食…炭水化物の供給源となるごはん、パン、めん類などの穀類
- ・『主菜』を組み合わせてたんぱく質を十分に
主菜…たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主材料とする料理
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、『副菜』でたっぷりと
副菜…ビタミン・ミネラルの供給源となる野菜、きのこ、海藻などの料理



(参考:『e-ヘルスネット』)

【歯・口腔の健康づくり推進週間】 無料歯科健康診断および相談

11月8日～14日は「歯・口腔の健康づくり推進週間」です。歯の健康診断や相談を無料で行います。

◇実施期間

11月8日(水)～11月14日(火)
(日曜日は除く)

◇場所

県内の山口県歯科医師会会員の歯科医院

※事前に電話で申し込んでください。

※会員診療所はホームページから検索できます。

<https://www.ygda.or.jp/>

◇対象者 県民

◇料金 無料

(所定健診票の内容に限る)

◇問合せ先

公益社団法人 山口県歯科医師会

☎083-928-8020
FAX083-928-8025



『たぶせちびっこまつり』のお知らせ

昨年度より規模を大きくし、バザー、古着コーナーも再開します。予約は不要です。みんなで遊びにきてね。

- ◇日時 10月27日(金) 午前10時~正午
- ◇場所 西田布施公民館
- ◇問合せ先
母子保健推進員または保健センター
☎ 52-4999

- ◇内容
 - ・手型足型コーナー
 - ・フォトスペース
 - ・ボールプールなどの遊びの広場
 - ・手作り用品バザー
 - ・古着コーナー
 - ・アンパンマン体操 など



白玉あんみつ

田布施町食生活改善推進協議会

白玉団子やルビー寒天の入ったカラフルなあんみつです。冷蔵庫に作り置きしておくといいですよ。寒天ゼリーを作るときは粉寒天を水でしばらくふやかしておき、じっくり煮溶かすのがポイントです。

材料(6人分)

- ◇白玉団子
 - 白玉粉 50g
 - 水 50cc
- ◇ルビー寒天
 - 粉寒天 2g
 - 砂糖 大さじ2
 - 水 200cc
 - しそシロップ 50cc
- ミックスフルーツ缶 190g × 2個
- ラム酒 (お好みで) 小さじ 1/2 ~ 1
- キウイフルーツ 1個
- 茹で小豆缶 70g

1人分の栄養価
 エネルギー...115kcal
 たんぱく質...1.5g 脂質...0.2g
 カルシウム...13mg 塩分...0g

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて煮立てる。火を弱め、混ぜながら2分加熱して煮溶かし、砂糖を加えてよくかき混ぜる。
- ② 火を止め、少し冷ましてからしそシロップを入れて混ぜ、バット(小)に流し入れ、冷やし固める。
- ③ 白玉粉に少しずつ水を加えて耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。1人2個ずつに丸めて中央をくぼませる。鍋に湯を沸かし、団子を入れて茹で、浮いてきたらさらに1分茹でて冷水にとる。
- ④ キウイフルーツは縦に4等分し、いちよう切りにする。
- ⑤ ミックスフルーツ缶はざるにあげ、シロップと実に分ける。大きい実は適当にカットし、シロップにはお好みでラム酒を加える。
- ⑥ ルビー寒天は1cm角のサイコロに切って、③、④、ミックスフルーツと共に器に盛り、シロップをかけて、茹で小豆をのせる。

私たちと人権シリーズ

一人で悩まず相談を

田布施町人権擁護委員

銭谷 忠義

私たちは、法や規則、契約など、様々なルールの中で暮らしています。ルールを守らないと争いごとが生じます。社会の中で起こる争いごとを憲法や法律に基づいて解決に導くのが裁判所です。

ところで、南町奉行大岡越前守忠相(おおおかえちぜんのかみただすけ)の名裁きは有名です。建具屋が金三両を拾って届けると、それを落とした畳屋は『これは落とした物だから自分の物ではない。お前の物だ』とケンカになる。そこで奉行所に訴えたところ、越前がそれに一両を加えて四両にし、落とした方と拾った方に二両ずつ分けるという『三方一両損』の話です。金を全額受け取って得をすることを良しとしなかった江戸っ子二人にとつて、この裁きは納得のいくものだったといえます。

これは、西鶴の中に出てくる借用話ですが、いつの世も庶民は、越前や遠山の金さんのようなヒーローを求め、江戸から明治に移っても旧藩臣や庶民の記憶に残り、講談を生み、映画やテレビの時代劇へ継承され、大きな要因となったと言えます。

現在は、世界中がインターネットによって結ばれ、様々な情報を居ながらにして入手できる環境は素晴らしいものです。反面、居ながらにして世界中のどんな重要機密にしてもアクセスできることになりました。ハッキング、コンピュータウイルス、ネット犯罪、便利なスマホも使い方を間違えると凶器になるなど、加害者にも被害者にもならないためにも法体系の整備が望まれるところです。

さて、生活の中で起こる悩みを『人には言えない』、『どこに相談していいのか』と思うことはありませんか。毎月、第四曜日に役場会議室棟において、人権擁護委員と行政相談員による『困りごと相談所』を開設しています。一人で悩まずお気軽にご利用ください。