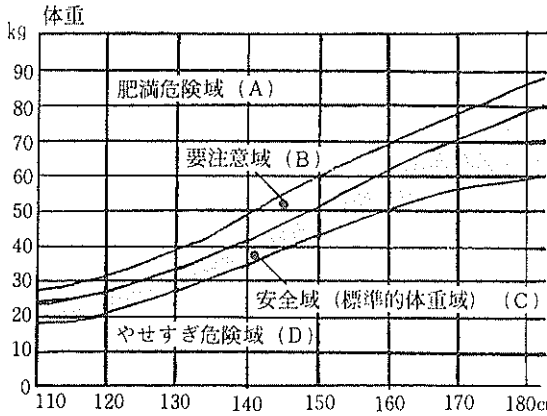


食生活改善推進教室

# 太り過ぎに注意!

肥満は体脂肪のつき過ぎ。肥満度は体脂肪の割合で決められています。それを測ることは困難なので、体重で判断するのが簡単で一般的です。

一〇〇(背の高い人は一一〇)を引いた数値に〇・九を掛けた数値を基準にして、体重がそれより多い場合は太り過ぎといえます。肥満は、生活の向上とともに食



生活が豊かになったため、過食や美食をすることが原因です。言い換えれば、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランス、つまり消費するより余計に食べるからです。また、肉体労働や歩行をしなくなったことなど、運動不足もその原因となっています。

太り過ぎると、その分血管の延長線が長くなり、心臓からそれだけ遠くへ血液を運ぶため大きな負担がかかります。脂肪は血液の中に入り込み、血管をも

ろくし、こうじると高血圧、動脈硬化、心筋梗塞などにつながります。また、特に壮年期から発病する糖尿病のほとんどが、肥満に係るといわれています。肥満を防ぐため、次のことに注意しましょう。  
 ◎適正な食事の一日の総エネルギーを決めて、正しい減食をする。朝食をぬいて二回にすることははいけません。  
 ◎間食の菓子類など糖

質の多い食品を減らす。バター、ラードなど動物性脂肪や脂身の多い肉類は控えめにし、植物性の油を使いましょう。  
 ◎野菜、果物、海藻などビタミン、ミネラル源は十分に補給して、栄養のバランスをとり、偏食をなくする。

◎酒など、アルコール類もエネルギーになるので、飲み過ぎないように注意し、コーヒーや紅茶には砂糖を入れ過ぎないように。  
 ◎適正な減食に加えて、日常生活の中にとり入れた無理のない運動を反復継続する。

◎お腹の屈伸運動のような局所の運動ではなく、歩くとか水泳などの全身運動を取り入れる。



**大正4年2月生まれの方**  
**老人医療受給手続きを**  
 大正4年2月生まれの方は、今月から「老人医療受給資格」ができましたので、必ず、医療

材料(4人分)

米	320 g
きじ	12 g
揚げ	1 枚
にんじん	40 g
いんげん	40 g
にざや	3 個
卵	1 個
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
(A) 酒	大さじ1
塩	小さじ1

【料理実習】

## ひじきめし

【作り方】

- ①ひじきはもどし、長さ二センチ、にんじんも二センチの長さに切る。
- ②油揚げは油めきし、せん切りにする。卵はいり卵、さやいんげんは塩ゆでし斜めせん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ひじき、にんじんをいため(A)を入れ、油揚げも入れて汁がなくなるまでいためる。
- ④炊きあげたご飯に塩を加え③を混ぜ合わせる。さやいんげん、いり卵をさっくりと混ぜる。



ご家庭で話し合って答えてください。答えは、この広報に出ています。

●もんだい・南国バイパスの北、明見地区に市立の○○○○○○○○場が完成しました。

●しめきり・3月15日

●あて先 〒783 南国市大畑中二二〇一 南国市役所内広報委員会親子クイズ係

●答えのハガキには必ず、住所氏名、年齢、職業を書いてください。

●賞品・正解者の中から、抽選で五人に図書券を進呈。

第157回当選者発表(敬称略)

(応募総数 35通)

- 答え・①百〇十〇人
- 当選者五人
- 岡本郁代(植野)
- 山本芳恵(篠原)
- 中村久江(前浜)
- 石本歩(田村)
- 島村きみ(浜改田)