

このまちで...



平成12年のとやま国体、翌年のみやぎ国体、そして平成14年のよこい高知国体と翌15年の静岡県のわかふじ国体へ、山岳競技の選手として出場した経験を持つ野口さん。山岳競技は17キログラムのリュックを背負い、標高差の大きい登山道走る縦走競技と垂直以上の傾斜の人工壁を登るクライミング競技とがあります(平成20年おいた国体以降は、縦走競技が廃止され、フリークライミングのリードとボルタリング競技の2種目のみに変更)。もともと陸上をやっていたこともあり、山岳競技へ誘われてクライミングをするようになったそうです。

「本当は高い所へ登るのは、あまり好きじゃないですね。でも国体の山岳競技は、毎年違う山を登ることができたし、開催地でのおもてなしや、おいしい食べ物と人との出会いがある。大会が終わった後も他県の選手との交流の場もあり、やってよかったです。」

走る・登るは生活の一部

野口 昌裕さん(43歳・野市町)



今回は、片岡昌裕さん(野市町)から紹介の野口昌裕さん。片岡さんいわく、野口さんは子どもにいろいろなスポーツをやらせながらコミュニケーションを取っているの、言うなれば「野口塾の塾長」だそうです。

※次回は、野口さんと家族ぐるみのお付き合いをしているという竹内盛起さん(野市町)です

糖尿病予防の食事

こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

バランスのよい食事のポイント



「力食い」や食べ過ぎはタブー。栄養のバランスを取り、適正エネルギーを守って、肥満を防ぐことが大切です。

①主食・主菜・副菜をそろえましょう。

炭水化物(ご飯やパンなど)、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)、ビタミン(野菜など)や果物、乳製品などをバランスよく食べましょう。

②野菜や海藻などを積極的に食べましょう。

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。厚生労働省の健康日本21では、1日の野菜の摂取量の目標を350g以上(両手に軽く山盛り1杯分)としています。

③甘いものや嗜好飲料、油っぽいものをひかえましょう。

太りやすい食品です。食べすぎに気を付けましょう。

④アルコールをひかえましょう。

アルコール自体が高カロリーで、食欲を増進させる働きもあります。

⑤食品のエネルギーを知りましょう。

食品のエネルギーを知っておくと、食品を選ぶときや食べるときの参考になります。

糖尿病とは

日本では40歳以上の男性の3人に1人、女性では4人に1人が糖尿病あるいはその予備軍といわれています。糖尿病は、血糖を調整する働きをするインスリンというホルモンが不足したり、その働きが十分でないときに起こる代謝障害です。

糖尿病はそれ自体よりもさまざまな合併症が怖い病気です。放置しておくとうつ病、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害などの血管障害をひき起こすだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞も起こりやすくなります。また、透析を受ける原因の第1位は、糖尿病腎症です。

まずは食べすぎと肥満を解消しましょう

日本人の糖尿病のほとんどが食事や運動でコントロールできる2型糖尿病と呼ばれるものです。原因としては遺伝的な要素も強いのですが、食べすぎや太りすぎ、運動不足やストレスなどが誘因となります。

糖尿病を予防するには、自分の適性エネルギーを知り、それを目標にして栄養のバランスを考えて食べることが大切です。まとめ食いをするとインスリンの必要量が高くなるので、1日3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。また、早食いも肥満や糖尿病をまねきます。ゆっくりと、よくかんで食べるようにしてください。

1日に必要なエネルギー量のめやす

$$\text{エネルギー量のめやす} = \text{適正体重}(\ast 1) \times \text{身体活動量}(\ast 2)$$

※1 適正体重とは

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

※2 身体活動量のめやす

- ・軽労作(デスクワーク、家事など)…25~30kcal
- ・普通の労作(立ち仕事が多い職業)…30~35kcal
- ・重い労作(力仕事の多い職業)…35kcal

〈1人分の栄養価〉エネルギー	81kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	5.3g
カルシウム	94mg
塩分	0.7g

作り方

- ①ひじきは水で戻す。レンコンはいちょう切りにし、酢水に放つ。にんじんは短冊切りにする。
- ②生姜は繊維に沿って細めの千切りにして水にさらす。水を切ってフライパンで軽く炒って水分を飛ばす。
- ③鍋にお湯を沸かし、レンコン、にんじん、ひじきを茹でる。火が通ったらザルにあげる。
- ④ひとつまみの生姜を別に残しておき、③と☆で和え、残しておいた生姜を上に乗せる。



しょうがのワンポイント

生姜の辛味成分は体温を上げる作用があり、冷えの改善や血行促進効果が期待できます。

地産地消レシピ… 新生姜とレンコンのサラダ



おおきくなあれ

わがやの王子さま



おかむら 旭くん

- ★平成24年7月8日生まれ
- ★パパ 出(いづる)さん
- ★ママ 千夏さん
- ★次男
- ★香我美町

★ご両親から...
早起きしすぎないでね!

おおきくなあれでは、3歳の誕生日までのお子さんの応募をお待ちしています。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。 ■総務課秘書広報係 ☎57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆

25年度児童虐待防止推進月間標語「さしのべた その手がこどもの〇〇」の〇の中に入る言葉はなんでしょうか。

プレゼント ◆提供/真嶋牧場

トマトジュース(4本入り・1,000円相当)…5名さま

※当選の方に引き換え券をお送りいたしますので、「くろしおの市」(高知黒潮ホテル敷地内)で商品と交換してください

応募方法

①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。

◆あて先 〒781-5292野市町西野2706

香南市役所総務課秘書広報係 まで

☒ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り 11.18 (月) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW 12月号」で発表します

◆10月号当選者◆ おめでとうございます。

金高堂野市店の図書カードの引き換え券をお送りします。

◆10月号答え/13種類

野市町/恒石岳玖さん・西村光弘さん 高知市/中山みやこさん



真嶋牧場 うしの恵フルーツトマトジュースになって登場!

真嶋牧場のたい肥をふんだんに使用した、健康な土壌で育った安心・安全なフルーツトマトを、おいしさそのままにギュッとピンに詰め込みました。野菜ソムリエの美加さんが、愛情一杯育てたフルーツトマトをたっぷり使った、フルーツトマト本来の味を楽しめるジュースです。「くろしおの市」「やすらぎ市」などで限定販売。

■住所 香南市野市町東野1696
■TEL・FAX 0887-54-4970

プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。