

このまちで...

今回は、正堺龍心くん(野市小6年)から紹介の中岡哲平くん。正堺くんいわく、「背が高く、サッカーをずっとやっている、やさしいお兄ちゃん」だそうです。



いつかコーチのようになりたい

友だちのお母さんに誘われて、幼稚園の年中からやり始めたサッカー。「サッカーを続けてこられたのは、ボールを蹴ることが楽しかったし、試合でシュートを決めたとき、みんな(チームメイト)と応援してくれている親が喜んでくれるのが、とにかく嬉しかったからかなあ」と照れくさそうに話す中岡くん。

「走るのが速くなったのもサッカーのおかげかも」。小学6年生の時に出場した陸上記録会のリレーで優勝。今年の1月に開催された成人記念野市町内駅伝大会でも区間賞に輝いています。週3回の練習に休まず通った小学校時代。練習は、とにかく走る事が中心だったと言います。

中岡 哲平くん(12歳・野市中1年)

中学生になって入った部は、もちろんサッカー部。その練習で毎回やっているのが、校舎前の急な坂道を走る「坂ダッシュ」。約1時間、駐輪場とグラウンドの間を全速力で走ります。

「今はコーチに指導してもらっているとはなりましたが、応援に来てくれたとき『がんばれよ』と声をかけてもらえたことが嬉しかった。将来の夢は決まっていなくても、いつかコーチみたいな、子どもたちにサッカーを教えることができるようになりたい」と笑顔が溢れます。

※次回は、中岡くんのお母さんの同僚で、少年野球のコーチをしているという乾和広さん(野市町)です。

おおきなあれ

わがやのお姫さま



福岡 瑚々奈ちゃん

★平成23年3月31日生まれ
★長女 ★パパ 拓哉さん
★香我美町 ★ママ 知早子さん

★ご両親から...
思いやりのある優しい女の子になってね♡

おおきなあれでは、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・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◆
極彩色の芝居絵屏風で知られる幕末の絵師・金蔵(通称「絵金」)は、今年、生誕何年を迎えるでしょうか。

【応募方法】 ※1人1通
はがきまたはメールで ①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤広報誌への意見・感想を明記の上、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 7.31 (火) 当日消印有効
※当選者は「広報こうなん9月号」で発表します。

◆5月号当選者◆
吉川植木庭園センターの500円割引券をお送りします。

夜須町/恒石美幸さん・吉田美代さん
野市町/大井淳子さん・藤村緑さん・山崎美翠さん
あてどうぞございます。 ◆5月号答え/592人

アンジェ

フランス語の「天使」「幸せを運ぶ」を意味するAnge(アンジュ)からきている店名は、パンを通して笑顔をお届けしたいというオーナーの思いが詰まっている。6月1日にオープンしたばかりの店内には、約70種類のパンが所狭しと並んでおり、柔らかい甘さと香ばしさが溢れている。オーナーのお勧めは、4種類ある食パン。その日の気分、好みで選べるのがうれしい。1日限定40個という米粉パンも人気商品の1つ。
■営業時間 7:00~19:00 ■定休日 火曜日
■住所 香南市野市町西野2063-1
■TEL・FAX 0887-56-5441

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。

PRESENT プレゼント

今月のプレゼント
●食パン4枚切り...20名様



■提供/アンジェ
※当選の方に引換券をお送りいたします。お店で商品と交換してください

シリーズ 特定健診①

防ぼう! 慢性腎臓病 (CKD)

肝腎要の臓器である腎臓をいたわる生活習慣と、年に1回は健診を受けるようにしましょう。

腎臓の病気の中でも「新しい国民病」といわれているのが、「慢性腎臓病」です。
患者数は、全国で約1,300万人以上(成人の8人に1人)といわれ、重症化する人工透析が必要となります。
最近の研究では、脳卒中や心筋梗塞などの発症率が高くなることも分かっています。
特定健診(集団・個別・人間ドック)で、腎臓の働きの程度が分かります。病状がかなり進行してからでないとい自覚症状があらわれない慢性腎臓病。早期発見・早期治療を行うためにも、健診で自分の腎臓の状態を知っておくことが大切です。

腎臓とは

腎臓は、背中側の腰骨の上あたりに左右1つずつあるソラメ形をした、握り拳くらいの大きさの臓器です。腎臓の働きには主に2つあり、「尿を作ること」と「ホルモンを作ること」に区別されます。
◆尿を作ること...老廃物を排泄したり、体の水分や体液のバランスを調節します。
◆ホルモンを作ること...赤血球の産生や血圧の調整など、体に必要な要素を整えています。

なぜ腎臓を調べるの?

腎臓にはたくさんの血管があり、心臓から出る血液(約5L/分)の1Lが入っています。そのため、腎機能が低下すると血管が痛み、脳卒中や心筋梗塞などを起こす危険性が高くなります。

特定健診で早期発見

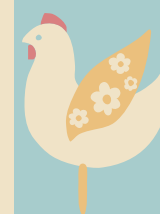
自覚症状がないまま進行し、「だるさ、めまい、むくみ」などの自覚症状が出る頃には重症化が進んでいます。クレアチニンや尿酸などの検査を行い、腎臓の働きを調べ、腎機能の目安をeGFRで表示します。血管の痛み具合を知ることによって早期発見・早期対応ができます。腎臓の病気は、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を原因とするものもあります。定期的に健診を受け、生活習慣を改善することが大切です。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 131kcal
たんぱく質 15.8g 脂質 3.7g
カルシウム 32mg 塩分 1.7g

作り方
①しいらに軽く塩を振る。オクラは茹でて、小口切りにする。
②フライパンに油を熱して、しいらを焼く。
③梅干しは種を除いて、果肉を包丁でよくたたき、鍋にAと梅肉を入れて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④皿にしいらを置き、その上にオクラをのせ③の梅あんをかける。

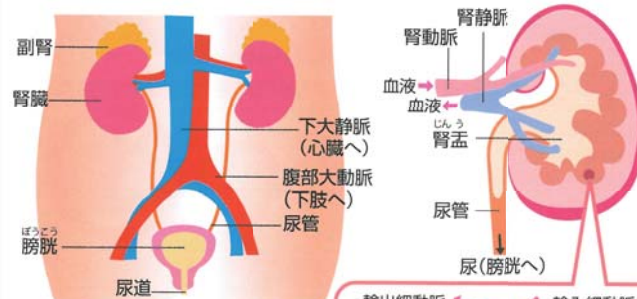
しいらのワンポイント
たんぱく質が豊富な「しいら」と疲労回復効果がある梅干しを組み合わせ、夏バテを予防しましょう!
★梅干しの塩分によって、しょうゆの量を減らしてください。はちみつ漬の梅干しが合います。

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

腎臓は血液をろ過して老廃物を尿として排泄します



腎臓にはたくさんの血管があり、血液を糸球体でろ過することで、きれいな状態に保っています。

『慢性腎臓病(CKD)』って何?

慢性的に蛋白尿があるなど腎機能が低下した状態をいい、機能が一度低下すると、もとに戻りにくい臓器です。

検査項目

- ◆クレアチニン...腎臓が正常に働いているかどうかを見るもので、通常は尿に排出されるもの
- ◆eGFR(糸球体ろ過量)...血液中のクレアチニン量をもとに年齢、性別から推計したCKDの指標
- ◆尿酸...腎臓で排出される老廃物の1つで、腎臓の働きを見る指標

香南市の特定健診では、今年度から総合判定とは別に腎機能の判定が表示されます。

※来月は、尿酸について詳しく紹介します

あなたの腎臓は大丈夫?



地産地消レシピ... しいらの梅あんかけ

