



# 健康だより

## 「別腹と もたれで 太り過ぎ」

宮津フェスティバル健康川柳で一番人気の句

この句をよんだのは「私」だったかしら？

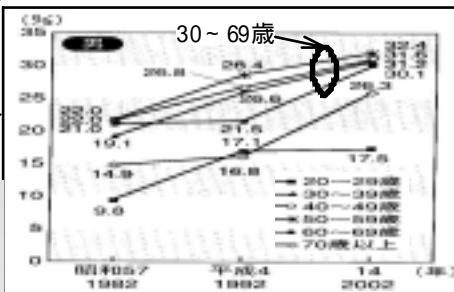
女性で思い当たる人が多いと思いますが、実は今、肥満者が増えているのは男性です。そういえば、おなかがぼっこり出たいわゆる「ビール腹」用の楽々ズボンが人気です。

肥満は血圧や血糖値・コレステロールなどが上がる原因になり、ひいては寝たきり原因第1位の脳血管疾患を起こす原因にもなります。

### 傾向

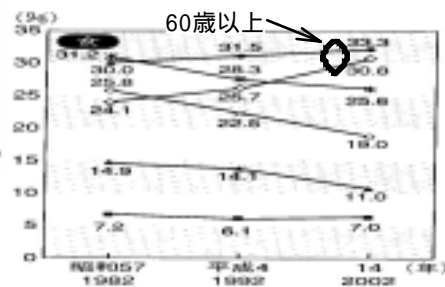
肥満者の割合  
年次推移

男性肥満  
進行中



男性肥満者の割合は、20年前の1.5倍に増加。30～69歳の約3割が肥満者。

女性には60歳以上で肥満者が増え、若い女性(20～30歳代)では逆に、やせが増え、20年前の約2倍に。



### 対策

話題の「体重測定ダイエット」は体重が安定している朝食前に測定し、飲酒や食事、ストレス、仕事などどんな場合に体重が変化したか記録する方法です。

#### 健康生活の目標

まず1つのことを3か月続けて習慣に！

- 1日1回の体重測定(デジタル体重計がよい)
- 火を通した薄味野菜を毎食たっぶり食べる
- かんで飲み込む前にさらにあと10回かむ

- 油料理と砂糖・塩分をへらす
- 朝食を抜かない。間食は果物であっても止める
- 歩く
- 等々

京都府では「健康寿命日本一事業」をすすめています。健康で自立して生活できる期

間(健康寿命)を伸ばすことが生き生きライフにつながります。

大学入試センター試験も終わりました。ここで男性肥満について傾向と対策を練りましょう！

### 豆知識

#### 「ノロウイルス」

最近、高齢者施設等で感染性胃腸炎の原因なのが「ノロウイルス」。食中毒の主要な原因として知られていますが、非常に感染力が強く、感染者から他の人へ感染して感染症となるのです。

最近の集団発生の多くは、食中毒より感染症のケース。集団の中では短期間で多くの人に広がる可能性がありますので要注意です。

#### 特徴

100個以下の少量でも発病  
二枚貝(カキ、あさり、ハマグリ等)に多く含まれ、それを生や十分加熱せずに食べて発症  
ウイルスの付いた手指や調理器具等から感染  
感染者の便やおう吐物をさわって十分洗わずに他の人に広がる

#### 対策

熱に弱い。二枚貝の生食はできるだけ避け十分に加熱  
基本は手洗い。トイレの後、調理の前、食事の前にはしっかりと  
患者の便や吐物を片付けるときは使い捨てビニール手袋を使う  
便や吐物の付いた下着等の消毒はアルコールではなく塩素系漂白剤50～100倍希釈で

いただきます

# 丹後産

昨年11月9日「子ども未来部会 食育シンポジウム」を開催しました。

当日は、参画団体の協力により、給食で子ども達が味わっている「丹後の特産物を使った人気メニュー」試食も行い、ふるさとの味に若い味覚がマッチしたメニューは好評でした。メニュー集の中から2品紹介します。

## ささみチーズのへしこ巻きフライ

伊根小学校では、地域の特産物である「へしこ」を使った料理を、児童の給食委員会が中心になり、全児童に募集しました。今年のへしこ大賞に選ばれた作品です。



材料(4人分)  
ささみ 4本、塩・こしょう 少々、へしこ 40g、とろけるチーズ 2枚、小麦粉・卵・パン粉、揚げ油

作り方  
ささみはたたいて開き、塩・こしょうをする。  
へしこは、ぬかを洗い流し身をほぐす。  
ささみに、へしことチーズ1/2枚をのせて丸め楊枝で止めフライの衣をつけ油で揚げる。  
(青ジソがあれば一緒に巻く)

## 神葉(しんは)ごはん(混ぜごはん風)

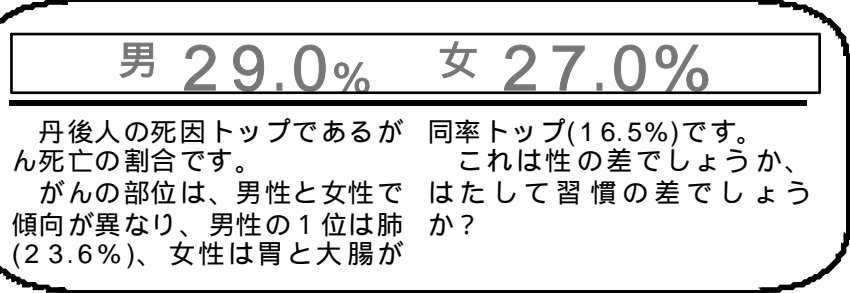
神葉は海藻の仲間です。丹後ではジンバと呼ばれますが、一般にはホンダワラと言われています。縁起のよい海藻としている料理に使われます。



材料(目安)  
神葉(戻したもの又は冷凍1人分15g程度)、鶏肉、油揚げ、人参、糸こんにゃく、グリーンピースなど

作り方  
家庭で作られる混ぜご飯に神葉を加える  
神葉は冷凍のままさっと茹でて、冷水に取り短く切る。  
油を熱し、神葉以外の材料を炒め、だし汁を入れて煮る。調味料を加えて味付けした後で、神葉を加える。  
ごはんはこの煮汁と水を加えて炊き、炊きあがった時、具をのせて蒸らす。

## データから見る丹後地域 何の数字でしょう



### すこやか日記

この季節になると、必ず、毎朝、目覚めると、真っ先に、窓ごしに外をのぞき込み、雪の降雪量を確認してしまう。  
**幸**いわが家には、雪の降雪量に左右される場所へ通勤している者はいないが、保健所

には、遠距離通勤をされている方が、多くおられる。つくづく、大変だと思う。  
**も**う20数年前、小学生の頃は、道端に除雪した雪が壁のようになっていて、3月上旬まで消えることがなかった記憶がある。地球温暖化が進んでいるのであろう。

**生**活するには、雪は、やっぱり代物で、降らないのを望むところであるが、反面、雪の関連で生計を立てている方には、気の毒に思う。  
**20**年、30年後は、どうなっているのでしょうか。この丹後の地で、果たして、雪景色は見らるだろうか。(伊和-)