



ひと女・男 ひろば

< 第36回 >



一人で悩まずに、 勇気をもって相談を

高橋 淳さん（荻島1）

私は、以前9年半にわたり女性相談に携わる機会をいただき、その間、困難な状況下にある女性の自立・自活を願って取り組んできました。そこで私がやってきたことは、まず相手の話をよく聞くこと。頑張ってきた点は認め、励ますことでした。そして、これからの生活を考え、やれることとやれないことを分け、やれないことはどこに頼むのか、誰に手伝ってもらえるかを相談者と一緒に考えてきました。

こうした体験を通して、ひとつ私からの提案です。過去あるいは、今あることで困っている人は、その不満・不備をただ悶々と抱いているだけでなく、どこがどうで自分は困ったのか、どうあったら助かったのか、整理しておいてください。そして、訴える機会を得られたら、勇気を持って訴えてください。実体験がもとの訴えですので、必ずや相手の心を打ち、受け止めてもらえると思います。また、その時はダメでも、めげずにもう一度チャレンジしてみてください。せっかく今まで待ったのですから。

地域交流講座

「21世紀を創るバイオの世界」



「ダイエットの科学」(その2)

講師 植物資源学・細胞工学研究室助教 小林義典さん



肥満はどうやって解消できるのでしょうか？

肥満の原因は、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多い、エネルギーバランスの偏った状態です。摂取エネルギーを制限し、消費エネルギーを増加することが、肥満の解消につながります。一キロの体脂肪が持っているエネルギーは七二〇〇キロワットです。単純に考えれば、半

月で体重一キロ減量するために、一日当たり四六七キロワットの過剰エネルギーを解消すればよいこととなります。しかし身体は、できるだけ蓄積エネルギーを維持しようとするため、摂取カロリーの減少だけだと、省エネルギーに切り替わり、基礎代謝を低下させ体重を維持しようします。また、この状態でカロリー制限をやめると、身体はエネルギーを貯めやすくなっているため、体重は以前よりも一層増加（リバウンド）します。ダイエットの成功には、食習慣だけでなく運動習慣を根気よく改善することが大切です。例えば毎日、

運動で一〇〇二〇〇キロワット消費し、摂取エネルギーを三六七二六七キロワット減らすことを目標としましょう。三〇分の運動による消費カロリーは、歩行で約一〇〇キロワット、ジョギングやエクササイズウォーキング、リズム体操で約二〇〇キロワットです。脂肪燃焼のためには二〇分以上持続するのが効果的ですが、短時間の積み重ねでも構いません。運動で筋肉が増えればそれだけ基礎代謝が上昇します。摂取カロリーは、揚げ物や菓子類など高脂肪食品（数百キロワット）や清涼飲料水やビールなどの飲物（三五〇キロワット）を制限するだけで十分です。カロリー表示をチェックしてみましょう！ また、高タンパク質のカロリーは

熱として消費されやすいこと、香辛料は交感神経を刺激して脂肪を燃焼しやすい状態にすると、ビタミンはエネルギーの燃焼を助け、食物繊維はエネルギー摂取を抑制することなどが知られています。一日三回の食事でバランス良く栄養を摂りながら半月に〇・五キロワットの減量を目安にしましょう。急激なダイエットで筋肉まで落ちてしまつては意味がありません。特殊なダイエット法やサプリメントに頼つたりするよりは、エネルギー過剰の原因となる生活習慣を見つめ、それを積極的に改善することが、リバウンドを防止し、本質的なダイエットを成功させる上で大切です。

* 次回は、佐藤眞治助教の「生活習慣病の予防を目指して～血糖値の上がらない機能性食品～」です。

新津市の人口

平成16年1月31日現在(前月比)	前年同月比
男 32,598 (-14)	(+90)
女 35,200 (-3)	(+24)
計 67,798 (-17)	(+114)
世帯数 21,735 (+4)	(+325)
1月中の動き	
出生 42	死亡 55
転入 85	転出 89
結婚 17	離婚 6

防災情報はラジオチャットで



開局10周年まで、あと137日

※3月1日現在

ラジオチャットは、全国で9番目・新潟県内初のコミュニティ放送局として、1994年7月15日に開局。地域の情報発信基地として放送を続けてまいりました。そしていよいよ今年、開局10周年を迎えます！10年間のご愛聴に感謝して、「スペシャル企画」をたぐいま準備中!? どうぞご期待ください！

ラジオチャット76.1MHz 〒956-0816 新津市東町2-5-6

最新情報はホームページでチェック!

* 災害が起きたときは、番組を中断して防災情報を放送します。TEL 23-5000 FAX 23-5100 リクエストTEL 23-5900 <http://www.chat761.com/>