

運動と健康・ダイエット

なぜ中年になると太るのか

太る原因は、摂取エネルギーのほうが消費エネルギーより多いから。使いきれなかったエネルギーが体内で脂肪として蓄えられていきます。

では、食事を減らせばいいのでしょうか。それでは必要な栄養も足りなくなって、からだの機能まで衰えてしまいます。まず、消費エネルギーを増やすことを考えてください。とくに中年になって太りやすくなるのは、基礎代謝が減り、エネルギーの生産の効率が悪くなるからです。つまり若いときよりは、脂肪が分解されにくくなるのです。

エネルギーの基礎代謝量が減り、とくに運動もしていないのに若い頃から体重が増えていくなしたら、それも一種の中年太り。なぜなら、筋肉は使わなければどんどん萎縮して、そこに脂肪が入り替わっているからです。

脂肪は適切な運動によってしか、消費されない

肥満とは、体重が多いことではありません。皮下や内臓のまわりに、必要以上に脂肪が蓄積した状態のことです。ですから、肥満の解消は、体重を減らすことではなく、脂肪を減らすことです。これを勘違いしている人が多いようです。

では、脂肪を減らすためにはどうしたらいいのでしょうか。多くの脂肪を燃やすには、大量の酸素が必要です。つまり体内に酸素をたくさん取りこんで、からだを動かしてエネルギー消費に脂肪をどんどん燃やすことしかありません。有酸素運動を継続することです。

肥満はなぜ悪いのか

成人病に直結するからです。なぜなら標準体重より10kg多い人は、常に10kgの荷物を背負って生活しているのと同じことになり、心臓にも、足腰にも負担がかかります。これをそのまま放置すれば、当然、いろいろな支障が起きてきます。とくに中年以降は要注意。見かけはそれほどはなくても、内臓にたっぷり脂肪がついていることも多いので、お腹の出っ張りだけでは判断できません。

鉄則 栄養のバランスは崩さないこと!!

食事からとっている栄養素は、それぞれがからだの中で協力しあいながら作用しています。ですから、やせるために大幅に食事内容を変え、栄養のバランスを崩せば、せっかくとった栄養素もからだの中でうまく効果を発揮することができなくなります。その結果は体調を崩したり、病気になったり。いいことは決してありません。

健康的なダイエットには栄養のバランスよくきちんと食べることが必要不可欠条件です!

- 高血圧になりやすい(中性脂肪が増えるため)
- 心臓病や脳卒中の原因になる(中世脂肪が増え、動脈硬化が起こりやすくなるため)
- 糖尿病になりやすい(食べすぎ、インスリンの働きが弱まるため)
- 肝臓病になりやすい(始まりは脂肪肝)
- 痛風になりやすい(尿酸値が高くなるため)
- 膝関節など骨・関節の老化が早まる(体重が増え関節などに負担をかけるので)
- ウイルスに感染しやすくなる(体内の免疫の働きが低下するから)

歯と歯ぐきを大切に

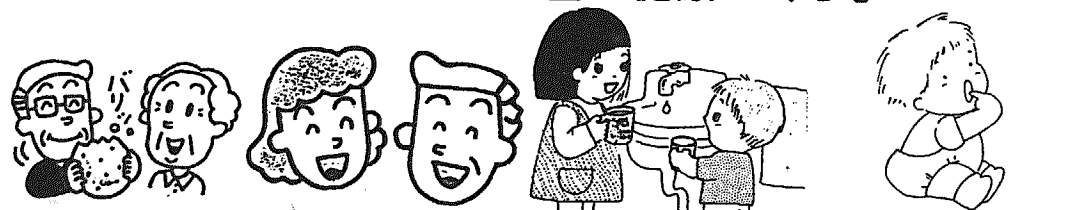
6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。むし歯予防というところ、主として、子供に目が向けられがち、しかし、意外にも大人の大きな健康問題の一つに上げられているのです。なぜなら、歯に関する一人あたりの診療費は、疾病20分類の中で三番目に大きい負担になっているのです。

(一)位は血圧・心臓等の循環器系、(二)位は呼吸器系の病気)また、日本は長寿社会であり、一生健康で過ごせる事は、みんなの希望であると思えます。健康な生活を送るための必要条件の一つに、「よくかんで、バランス良く何でも食べる」事が上げられます。自分の好きなものが食べられないという事は、楽しみが減る事になります。

「歯の衛生週間」をきっかけに、自分の歯と歯ぐきのケアをふり返ってみてはいかがでしょうか。歯と歯ぐきのケアは毎日の生活習慣とし、それぞれの年代に応じた方法と取りこんで行きましょう。

※在宅療まきり訪問歯科診療について
(対象者)在宅療まきり者
在宅重度障害者
(問い合わせ・連絡先)
保健衛生課
保健衛生課
(☎377-3101内線26・12)

一生を通しての「歯の健康づくり」



「食べる事」は健康のパロメーター。入れ歯も自分に合ったものを使い、合わない場合は歯医者に。また、入れ歯、口の中は清潔に。

意外と多い歯周病とむし歯。年に1回は定期検診。歯ぐきのマッサージも大切。

はみがき習慣をつけよう。ママ・パパの仕上げみがきは必須。第1大臼歯(永久歯)は6歳前に生え始める子もいるため、見落とさないように。

生え立ての歯。食べたら、水、お茶をあげましょう。

農業経営簿記講座を開講します

農業青色申告会と共催により、7日間の日程で、簿記帳から申告書提出までアドバイスいたします。

日時 6月17日(月)午後7時より
場所 JAくろさき本所 会議室
内容 第1回目開講式
申し込み 農業委員会(☎377-3101内線352)
JAくろさき(☎377-2107)



栄養教室の参加者を募集します

食生活を通じて健康づくりの担い手を養成する栄養教室を開催します。

日時 7月下旬から月1回、8回コース
会場 保健センター
内容 栄養・運動・休養についての講話と調理実習、運動の実技など
対象者 受講後に町の食生活改善推進委員としてボランティア活動に参加できる方、30人
申し込み 6月20日(木)までに役場保健衛生課まで
問い合わせ 役場保健衛生課(☎377-3101内線125)

黒埼町職員を募集します

◎試験日程及び受験資格

試験の種類	募集人員	受験資格	試験の方法	受付期間	試験日
上級試験 (一般行政)	若干名	・昭和45年4月2日から昭和50年4月1日までに生まれた者で大学卒業程度の学力を有する者 ・自動車普通免許の取得者又は平成9年3月31日までに免許取得見込みの者	教養試験・専門試験(択一式による筆記試験)並びに一般性格診断検査(択一式による検査)	6月3日(月) 6月24日(月)	8月4日(日)
中級試験 (保母)	若干名	・昭和45年4月2日から昭和52年4月1日までに生まれた者(男女を問わない) ・保母資格を有する者又は平成9年3月31日までに資格取得見込みの者			

※ 上記受験資格の免許又は資格取得見込みを受験資格要件として受験した者については、所定の時期までに免許又は資格を取得できなかった場合は採用されません。

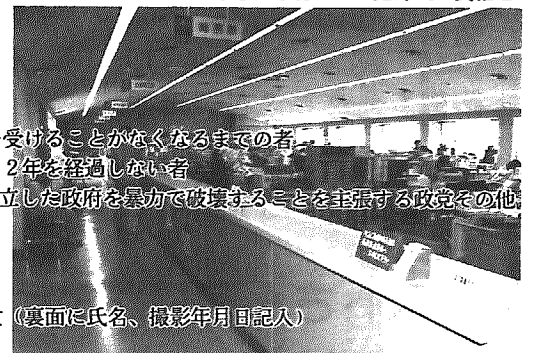
※ 欠格事項

- ・日本の国籍を有しない者
- ・禁治産者及び準禁治産者
- ・禁こ以上の刑に処せられ、その執行を終るまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ・黒埼町の職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

※ 申し込みに必要な書類

- ・申込書(役場総務課にあります)
- ・写真(上半身6カ月以内のもの)縦4センチ、横3センチ3枚(裏面に氏名、撮影年月日記入)

※ 問い合わせ 役場総務課人事係(☎377-3101内線326)



あなたの声が道づくりにいかされます



道に対する意見を「21世紀のみちを考える委員会」へ

私たちのくらしや経済を毎日支えている道。そのつくり方について、これまで一般の人々を知る機会や意見を言う場は限られていました。

建設省の諮問機関である道路審議会では、平成10年度からスタートする新しい道路計画をつくるため、みなさんの意見を取り入れる新たな考え方を採用することとしました。

このため、提案の仕方などを紹介した、「キックオフ・レポート」を、希望者の方に差し上げています。

「キックオフ・レポート」では、渋滞、高速道路料金、身の回りの狭い道などの重要なテーマを紹介し、それぞれのテーマについて、さまざまな方の考え方が紹介されています。

あなたが共感する考え方や自由な意見・提案をお寄せ下さい。

ご意見の提出方法

郵送の場合 〒105 東京都港区虎ノ門2-8-10 第15森ビル内
「21世紀のみちを考える委員会」事務局
FAXの場合 0120-62-6661(フリーダイヤル)
電子メール等
インターネットのWWWをご利用の方
http://www.road21.or.jp
インターネットのE-mailをご利用の方
req@road21.or.jp

ニフティサーブをご利用の方 INET: req@road21.or.jp
PC-VANをご利用の方 INET# req@road21.or.jp

「キックオフ・レポート」を入手したい方は

建設省北陸地方建設局新潟国道工事事務所調査課 (☎246-7760)
新潟県新潟土木事務所計画調整課 (☎231-8327)
役場建設課 (☎377-3101)