

健康専科

こんにちは保健婦です

34

「肥満」は成人病の温床



成年病の温床

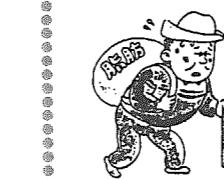
太り過ぎは、体に必要以上の脂肪を貯蔵している状態です。ですから、太りすぎると内臓に負担がかかり、様々な障害が起きてくるからです。そんなことにならないように減量も大切です。減量の基本は、食事と運動、そして規則正しい生活を送ることです。

★では肥満を放つておくと

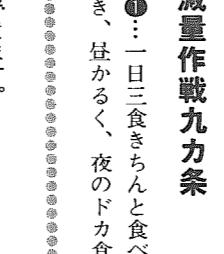
●中性脂肪が増え、皮下脂肪の蓄積や心臓の圧迫から高血圧になりやすい ●動脈硬化が起りやすく、心臓病や脳卒中の原因になる ●食べすぎの結果、インスリンの働きが弱まつて、糖尿病になりやすい ●脂肪肝という肝臓病になりやすい ●尿酸値が高くなり、胆石症になりやすいなど種々の疾病を起こします。

★日常生活にひそむ「肥満の芽」

次の項目に思いあたる点が多いほど、肥満はあなたに襲いかかります。 ○よく歩くかまないでガツガツ食べる



○腹いっぱい食べないと気がすまない ○食べながらテレビを見たり、何かつまんでいないと口さびります。 ○よく休日は寝てるにかかるかまないでガツガツ食べる



○階段よりはエレベーター、歩くよりはバス、タクシー ○食事の時間が不規則 ○朝食・昼食をよく抜き、夕食にまとめ食いする ○甘いものやこつちりした食物が大好き・心あたりはありませんか。 ○休日は寝てるにかかるかまないでガツガツ食べる

○お酒を飲みすぎない ○お酒を飲むと動かす習慣を ○ストレッチをためない (やけ食い、やけ酒は肥満の大敵) ○週に一度は体重チェックをする

○腹満の大敵

○朝起き、昼かるく、夜のドカ食い

★減量作戦九力条

○甘いものやこつちりした食物が大好き・心あたりはありませんか。 ○休日は寝てるにかかるかまないでガツガツ食べる

○お酒を飲みすぎない ○お酒を飲むと動かす習慣を ○ストレッチをためない (やけ食い、やけ酒は肥満の大敵) ○週に一度は体重チェックをする

○腹満の大敵

○朝起き、昼かるく、夜のドカ食い

は最悪です。かえって肥満を助長します。栄養のバランスを考えながら三食きちんと食べましょう。

外食の場合は、弁物やそばよりも定食をおすすめします。その②：

夕食は軽めにすませ、寝る二時間前は何も食べない。その③：間食

を控える(果物も注意)。その④：

肉中心より、魚・野菜中心の食生活に。その⑤：ゆっくり、よく

かんで食べ

る。その⑥：

お酒を飲

みすぎない。その⑦：こまめに体を動かす習慣を。その⑧：ストレッチをためない (やけ食い、やけ酒は肥満の大敵) ○週に一度は体重チェックをする

○腹満の大敵

○朝起き、昼かるく、夜のドカ食い

はまんじともえと降る雪」といえば、縦横に入り乱れて激しく降る雪の形容です。「己」も「巴」も、古くから紋所として使われてきたデザインでした。

己はサンスクリット語の「万」の字で、インドの神にみられる胸毛の形から起つた印とされています。仏教では、仏の胸に描かれた吉祥のシンボル。地図の記号としては、寺院の位置を示します。

通常は左まんじ(己)ですが、かぎの向きが逆だと右まんじ(五)ナチス・ドイツのマークとして知られています。仏教では、仏の胸に描かれたハーケン・クロイツ(かぎ十字)は、右まんじのデザインでした。

巴は「鞆絵」とも書き、艦(船尾)で水が渦を巻く形を国案化したもの。また、弓をひくとき、左ひじに付ける丸い革製の用具「鞆」の形や、模様からきたともいわれています。

巴は「鞆絵」とも書き、艦(船尾)で水が渦を巻く形を国案化したもの。また、弓をひくとき、左ひじに付ける丸い革製の用具「鞆」の形や、模様からきたともいわれています。

「まんじともえと降る雪」といえば、縦横に入り乱れて激しく降る雪の形容です。「己」も「巴」も、古くから紋所として使われてきたデザインでした。

己はサンスクリット語の「万」の字で、インドの神にみられる胸毛の形から起つた印とされています。仏教では、仏の胸に描かれた吉祥のシンボル。地図の記号としては、寺院の位置を示します。

通常は左まんじ(己)ですが、かぎの向きが逆だと右まんじ(五)ナチス・ドイツのマークとして知られています。仏教では、仏の胸に描かれたハーケン・クロイツ(かぎ十字)は、右まんじのデザインでした。

己は「己」とも書き、艦(船尾)で水が渦を巻く形を国案化したもの。また、弓をひくとき、左ひじに付ける丸い革製の用具「鞆」の形や、模様からきたともいわれています。

巴は「鞆絵」とも書き、艦(船尾)で水が渦を巻く形を国案化したもの。また、弓をひくとき、左ひじに付ける丸い革製の用具「鞆」の形や、模様からきたともいわれています。

「まんじともえと降る雪」といえば、縦横に入り乱れて激しく降る雪の形容です。「己」も「巴」も、古くから紋所として使われてきたデザインでした。

己はサンスクリット語の「万」の字で、インドの神にみられる胸毛の形から起つた印とされています。仏教では、仏の胸に描かれた吉祥のシンボル。地図の記号としては、寺院の位置を示します。

通常は左まんじ(己)ですが、かぎの向きが逆だと右まんじ(五)ナチス・ドイツのマークとして知られています。仏教では、仏の胸に描かれたハーケン・クロイツ(かぎ十字)は、右まんじのデザインでした。

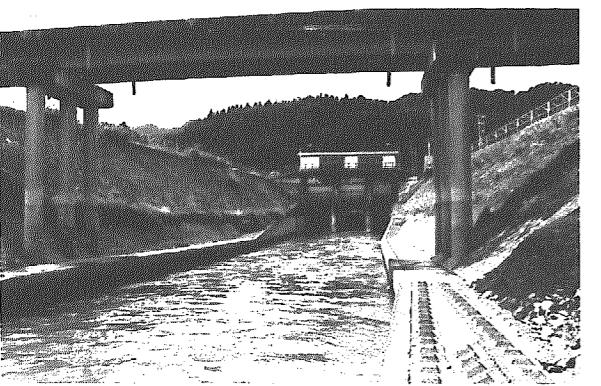
己は「己」とも書き、艦(船尾)で水が渦を巻く形を国案化の

まんじともえと降る雪

まんじともえと降る雪

おらがむら 「ふるさと探訪」

新橋曾山隧道
(山曾)
シリーズ11



■平成三年も一ヶ月が過ぎましたが、ことしは暖冬!で本当に過ごしやすですね。今月の「おらがむら、ふるさと探訪」は、本村の北の端轍曾地区にある「新橋曾山隧道」についてご紹介しましょう。

永年の悲願であつた旧橋曾山隧道が完成したのが昭和十四年、この旧隧道は、日本海への排水能力が毎秒十九・九トンで、当時はこの隧道が完成したことにより、旧国上弥彦、旧岩室、旧峯岡地区の稻作の収穫量が十七%も上がりました。しかし、昭和二十三年六月の集中豪雨で内部落盤、そのため矢川流域は大洪水となり大被害を受けました。このため昭和三十六年からこの新隧道の工事が始められ四年の歳月と七十二億円の工費で昭和四十年四月完成了しました。この新隧道の完成により、排水能力は毎秒四十・五トンとなり近郷の排水問題も解消することができるようになりました。それ以後、この新隧道は稻作農家の守り神として現在に至っています。

(新谷 佐藤正談)

「ご存じですか共託制度」

法務局からお知らせ

相続登記はお済みですか、
一相続登記に関する無料相談

新潟県司法書士会では、2月1か月間を「相続登記はお済みですか月間」として無料相談を実施します。親がなくなり、土地や家屋などを相続しても登記はつい忘れがちです。相続登記はいつまでしなければならないとの定めはありませんが、しかし時間が経過しますと、相続人が増えたり、又書類の取り揃えやその他で複雑になります。

面倒だ、縁起でもない、費用がかかると放置しないで、トラブルを起こさないためにも、相続登記は早目にすることをお勧めします。

2月1日から28日までの1か月間相続に関する無料相談を行っていますので、最寄りの司法書士事務所へお気軽にご相談ください。

また、2月中毎週水曜日の午後1時30分から4時まで、新潟県司法書士会館(新潟市古町通十三番町)でも相談に応じています。

なお詳しくは、新潟県司法書士会(025-228-1589)へどうぞ。

このほか、営業保証金の供託など各種あります

が、こんな供託に関するご相談がありましたが、左記の最寄りの供託所にご相談ください。

十四年に創設されたから、ことしで百周年を迎えた。

供託制度とは、例えば「地代、家賃を受け取つてもらえないときに、これを国(供託所)に預けます。

効果が与えられる」というものです。

「働きながら高等学校教育を!」

新潟県では、働きながら高等学校卒業資格を取得する意欲ある生徒を募集しています。

○募集している学校

定時制――県内の公立高等学校

通信制――新潟高等学校、高田南城高等学校

○応募資格

・平成三年三月に、中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業する見込みの者

・中学校もしくはこれに準ずる学校の卒業者と認められる者

○願書の提出

定時制――平成3年2月8日(金)～2月25日(金)午まで 通信制――平成3年2月20日(水)～4月10日(水)午後4時まで 年齢・性別は問いません。

※なお詳しくは、役場学校教育課までどうぞ。