

肥満を



防ぼう!!

肥満の人は「短命」だとよくいわれます。それも肥満度が高ければ高いほど長寿は望めないようです。その理由は、肥満がいろいろな成人病の温床となっているからです。

肥満者の場合、成人病で死期を早める率が普通の人よりもずっと高いという研究結果があります。肥満だけが原因ではないでしょうが、入門間もない力上が急死しているという例も、それを裏付けているのではないのでしょうか。

例えば、糖尿病の場合、肥満者の死亡率は正常体重の人の三・七

三・八倍といわれています。脳出血では、およそ一・六倍、心臓の冠動脈疾患では一・四一・八倍もの効率に達しています。肥満が長期にわたり重症になれば、それだけ危険性が高くなることはいうまでもありません。

また、病気になる率をみても糖尿病は約五倍、高血圧は約三・五倍、胆石は約三倍、通風と不妊症はともに約二・五倍も正常体重の人より高いという統計もあります。



中には、太っているほうが貫禄があるし、温厚そうに見えるなどと言う人もいます。しかし、肥満者の体はいろいろな成人病を合併する危険性ははらんでいるというのが実情です。特に子供の頃から太っている人や働き盛りの人などは、忍び寄る成人病を予防するために、肥満を解消する必要があります。

「最近太り始めたのだが、どうすればやせられるかわからない」「ダイエットしても長く続かない」という方、今月からダイエット

ト教室に参加してみませんか。体に無理なく、楽しくやせられる方法をみんなで一緒に考えていきたいと思っています。

ダイエット教室日程表

月日	時間	会場
H5・10・18	午後11:30	役場保健センター
H5・11・12	午前9:30	岩室公民館
H5・12・3	午前9:30	岩室公民館
H6・1・28	午前9:30	岩室公民館
H6・3・2	午前9:30	岩室公民館
H6・3・16	午前9:30	岩室公民館

※保健所の医師、栄養士、運動指導員を迎え、どうしたら健康的にダイエットできるかを考えていきたいと思えます。

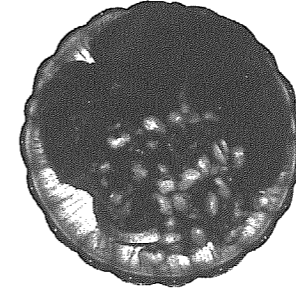
（和納地区の皆さん）

10月16日（土）、都合により、二み収集を休ませていただきます。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

大豆は良質の植物性たん白質です。よいコレステロールを増やしてくれる作用もあります。煮豆として利用する人が多いと思いますが、時にはヘルシーなサラダにしてみてください。

「ビーンズサラダ」



- 材料 (1人分)**
- ゆで大豆.....45g
 - さやいんげん.....4本
 - 玉ねぎ.....1/2個
 - サラダ菜.....2枚
 - パセリドレッシング
- ① ごま油.....小さじ1
レモン汁.....小さじ1
② パセリみじん切り.....小さじ1
塩.....0.5g
こしょう.....少々

- 作り方**
- さやいんげんは色よくゆで、1cm長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
 - ①の材料を合わせ混ぜる。
 - ゆで大豆、①、②を合わせて味をなじませ、サラダ菜を敷いた器に盛る。

噛むことを正しく覚えさせるには、噛みごたえのあるものを練習するとよいと思えます。一般に誤解されやすいのは、噛みごたえのあるものをインコル硬いものと考えてしまうことです。ですから、単に硬いものというより、むしろ繊維性のものと言います。野菜、果物、魚類、干物、穀類等、適切な硬さと、すぐにはくならない物のほうがよいと思えます。大切なことは、噛むことを正しく覚えないうちに、非常に硬いものを与えられると、抵抗感から噛むことの発達がストップしてしまふ心配もありますから、幼い時からステップを考えながら行うことが必要です。子育てとは、両親が必死に取り組むべき重大な事業なのです。

噛むことだけ取り上げて、身体に大きな影響を与えるのですから、脳細胞の発育をよくし、肥満や老人ボケを防ぐためにも、噛むことへの認識を高めましょう。

新潟県歯科医師会

商工大感謝祭 来ライブ'93 福 ~ご家族でどうぞ~

ことしも商工大感謝祭と銘打った商工業祭り「来福(ライブ'93)」が今月17日(日)午前9時より、村民体育館において盛大に開催されます。

毎年、大勢の人たちで賑わうこの催し。ことしも、村内の商工業者による展示即売会をはじめ、豪華な景品を多数用意した「来福'93クジ引き大会」など、バラエティに富んだ催し物が盛り沢山です。

ぜひ皆さん、ご家族お誘い合わせのうえご来場ください。お待ちしております。

- 〔イベント〕**
- ◆(青年部) 生ビール、ジュース、焼き鳥、焼きそばの販売
 - ◆(婦人部) がらくた市
 - ◆(旅館組合) サケの親子汁無料サービス

このほか、午後1時からの先着300名様にスタンプ台紙1冊で砂糖3袋又はタマゴ3パックと交換や、豪華な賞品が当たる

クジ引き大会等、多彩なイベントを多数用意して皆さんのお越しをお待ちしています。*なお、詳しい内容についてはチラシをご覧ください。



「労働保険」の加入はお済みですか!?

10月は労働保険適用促進月間です

労働保険とは、「労災保険」と「雇用保険」をセットにしたもので、労働者を一人でも雇用する事業主は、加入が義務づけられています。労働保険に加入すると、次のようなメリットがあります。

- 労災保険：労働者が業務上又は通勤により負傷、病气、死亡された場合、被災労働者や遺族を保護するため必要な給付をします。
- 雇用保険：労働者が失業した場合に、生活安定と再就職活動を助けるため必要な給付を行うほか、事業主に対しても各種の助成制度があります。

※詳しくは、最寄りの安定所又は監督署までお問い合わせください。

「防火の輪、つなげて 広げて なくす火事」

秋の火災予防運動

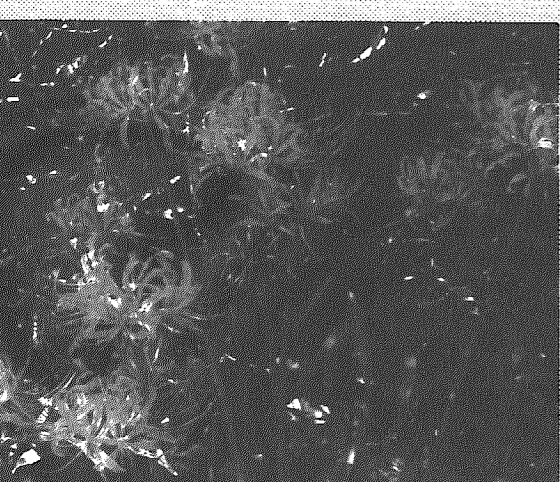
毎年、火を多く使うこの時期に、死者を伴う火災が多く発生しています。そこで、ことしも今月二十六日から県下一斉に「秋の火災予防運動」が始まります。皆さんも、この運動を契機に、もう一度防火について家族全員で話し合ってみましょう。

また、寝たきり者や老人のおられる家庭では、万一の場合の避難方法などについても話し合っておくのも大切です。

なお、防火週間中(10月26日～11月1日)、夜七時に各分団で警鐘を点打しますので、火災と間違えないようにお気をつけください。また、この週間に、消防団員及び署員が防火指導及び防火PRにお伺いしますので、ご協力をお願いします。

あらが村の山野草 シリーズ⑧

ヒガンバナ (ヒガンバナ科)



別名 マンジュシャゲ
花期 9月

今月の「あらが村の山野草」シリーズの第30回目は、みなさんにも親しみ深く、よく知っている「ヒガンバナ」をご紹介します。

今回ご紹介するヒガンバナは、人里付近に群生する多年草で、その昔、中国から渡来したものが広がったといわれています。このヒガンバナは有毒植物ですが、飢饉のときなどに水洗いをして有毒成分を除き、テンピンをとって食用にもしていました。また、りん茎は漢方薬としても用いられています。この花は、おしべが長く突出するのが特徴で、花が終わったあとに葉が伸び、翌春の4月頃に枯れます。

漢字では「彼岸花」と書き、秋の彼岸の頃に花をつけることから名付けられたといえます。また、別名の「曼珠沙華・マンジュシャゲ」は、赤い花を意味する梵語といわれています。(花期：9月)

調停相談会のお知らせ

宅地・建物又は、金銭の貸し借り、交通事故、相続などのめもこと等で悩んでいる方のご相談に応じます。お気軽にお出かけください。

■とき：11月2日午前10時～午後3時

■ところ：新潟市中央公民館(新潟市西堀通六番町八六番地) N E X T 21の裏)

■相談担当者：新潟地方・家庭裁判所所属調停委員