

# 子供の健康を考える

増えている子供の成人病

一般に現代っ子は野菜や魚を嫌い、甘いものや味付けの濃いものを好んで食べる傾向にあります。こうした食生活の乱れに加え、運動不足やストレスなどにより肥満になる子供が増えています。

肥満は言うまでもなく成人病の温床。放っておくと血圧やコレステロールなどに異常が出て、成人病予備軍にな



りかねません。特に五〜十歳ごろに急に太り始めるきたら要注意。生活の改善が必要です。

**子供が太ったと感じたときのチェックポイント**

- 子供の祖父母や家族に高血圧、糖尿病、心臓病など成人病をわずらっている人がいないか。
- 体重に急増がないか。五〜十歳ごろは一年に二〜三kgの増加が正常。一か月で1kg以上増えるようなことがあれば要注意。
- 動きが鈍くなったり、ものぐさになった様子はないか。

子供を成人病から守る

**食生活改善ベスト7**

- ①偏食を避け、バランスのとれた食生活
- ②食べ過ぎないように盛りつけにも工夫
- ③甘い菓子や清涼飲料水、果物をとりすぎない
- ④一日一回植物油を使った料理を
- ⑤不足しがちなカルシウムを十分に
- ⑥薄味の食事に慣れさせよう
- ⑦野菜料理を豊富に

思春期に始まる拒食・過食症

「やせ願望」という心理的作用が軽度の食欲不振へ、それがやがて拒食や過食といった摂食異常へと変わってきます。食行動はその人の自由とはいえ、さまざまな身体障害を招くこととなります。また、成長期に必要な栄養が摂取できないことから、成長が止まってしまう恐れもあります。最近では、乳幼児期の母子関係において、基本的な信頼感が保たれていないことが摂食異常の原因となるという説もあります。子供の心の機微を読み取り、親の愛情を示してあげるようにしましょう。

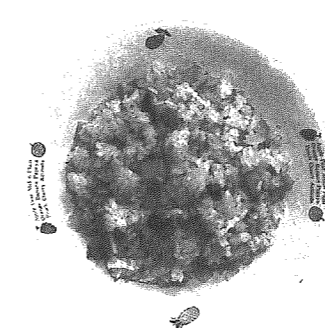
**摂食異常に陥りやすいタイプ**

- 両親が仕事で忙しく、幼児期にあまり構ってもらえなかった人
- 純情でまじめな性格の持ち主
- 子供のころに戻りたいという復帰願望を抱いている人
- おとなしく、ナイーブな性格の持ち主
- やせたいという願望が人一倍強い人。

**手軽でヘルシー 今月の料理コーナー**

7月7日に行われた保健推進員さんの研修で取り上げた1品です。その後、2か月にわたって各地区にも伝達されました。とてもおいしくでき好評でしたので、当日参加できなかった方のためにご紹介します。

## カレーピラフ



- 材料 (6人分)**
- ・米……………3C
  - ・豚肉(モモ赤身)……………120g
  - ・玉ねぎ……………200g
  - ・レーズン……………20g
  - ・マーガリン(バター)……………大2
  - ・塩A……………小 $\frac{2}{3}$
  - ・カレー粉……………小2
  - ・ハム……………50g
  - ・人参……………50g
  - ・油……………大 $1\frac{1}{2}$
  - ・塩B……………小 $\frac{1}{3}$
  - ・水……………大 $2\frac{2}{3}$ C

- 作り方**
- ①米は炊く30分前にといで、ザルにあげ、水を切る。
  - ②豚肉・ハム・野菜を1cm角に切る。
  - ③レーズンは、洗って水けを切る。
  - ④フライパンで②をいため、塩(A)・カレー粉をふっていたためあわせる。
  - ⑤なべにマーガリンを溶かして米をいため、水・塩(B)・④・レーズンを加えて炊く。

## お気軽にご相談ください!

### 行政・人権合同相談所

皆さんは、毎日の暮らしの中で、道路・河川の整備や環境衛生等の行政問題、あるいは家庭内・近隣間のもめごとや登記・戸籍の問題、差別問題といった人権に関する苦情や意見などはありませんか。

「苦情はあるが、直接役場に行ってしまう」「どこへ相談したらいいかわからない」という方は、左記の相談員にご相談ください。もちろん相談は無料です、秘密は厳守されます。相談の方法は、口頭・電話・手紙のいずれでもかまいません。

- 行政などに関する相談は…**
- 行政相談委員 岩本 格さん (和八82-13042)
  - 人権擁護委員 本間 清さん (栄 82-12616)
- 巡回行政相談所**
- とき: 10月18日(火)
  - 午前10時〜午後3時
  - ところ: 役場・住民相談室
  - 相談員: 岩本格行政相談委員 本間清・光井智雄両人権擁護委員
- 巡回行政相談所**
- とき: 10月18日(火)
  - 午前10時〜午後3時
  - ところ: 間瀬地区公民館
  - 相談員: 岩本格行政相談委員 ※なお、行政・人権相談所についての詳しくは、役場(行政相談: 総務課、人権相談: 住民福祉課)までどうぞ。

### 行政書士業務無料相談所が開設されます

行政書士会では、左記により無料相談所を開設します。

とき: 10月9日(日)

午前10時〜午後4時

ところ: 新潟市東堀通・新潟中央郵便局



## 赤い羽根共同募金

■10月1日〜31日まで

「わたしにもできることはある」をキャッチフレーズに、ことしも赤い羽根共同募金運動が全国的に実施されます。一人ひとりの思いやりと協力による募金は、地域の公園にある遊具や福祉施設の設備補修などに使われます。

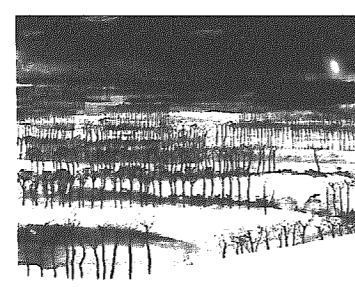
また、身体障害者・母子・手をつなぐ親の会等の団体への助成やひとり暮らし老人への給食サービスなどにもあてられています。

各地区の区長さんを通して募金封筒を配付しますので、皆さん、ことしもご協力をお願いします。

## 日本の美と心 山種美術館展

10月7日(金)〜11月6日(日)

県立近代美術館では、山種美術館の所蔵品より日本画の名画を選び、一同に展示することで日本の美と心に触れようと『山種美術館展』を開催します。今回の展覧会では、日本画の巨匠・小林古径の「清姫」をはじめ、本県出身画家の作品等を多数展示します。詳しくは、**県立近代美術館** (☎0258-28-4111)へ。



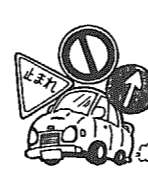
横山 操「越後十景一蒲原落雁一」

## 全国道路標識週間

10月1日〜7日は、十月一日から七日までは「全国道路標識週間」です。道路標識は区画線・道路表示・交通信号とともに、私たちが道路を安全に利用するうえでとても大切なものです。

わかりにくい標識や表示がありましたら、すぐに役場建設課(☎82-141-11内線173・174)までご連絡ください。

標識は みんなの みじかな ナビゲーション



## 違反建築防止週間

10月11日〜17日は、今月の十一日から十七日までは、「違反建築防止週間」です。

この運動は、県民の皆さんに建築基準法の目的・内容を知ってもらうとともに、違反建築物をなくすことにより良好な市街地環境の形成と建築物の質の向上に努めている、というものです。

今年度の重点目標は、①建築基準法の周知徹底 ②違反建築物の早期発見 ③違反建築物に対する是正措置の推進です。

詳しくは、巻土木事務所又は役場建設課まで。

## ご利用ください

### 地方産業育成資金

村では、中小企業の皆さんのため、毎月『地方産業育成資金』の貸付を行っています。皆さんも、ぜひご利用ください。

- 取扱金融機関…巻信用組合和納支店・岩室支店、第四銀行巻支店、北越銀行巻支店、大光銀行巻支店、三条信用金庫巻支店、新潟中央銀行巻支店
  - 貸付要領…貸付けを希望する方は、毎月12日(金融機関休業日の場合はその前日)までに、各取扱金融機関へ申込書を提出してください。
  - 貸付対象者…村内に住所を有する中小工商业者。
- ※なお、貸付金についての詳しくは、**岩室村商工会** (☎82-3209)か各取扱金融機関まで。