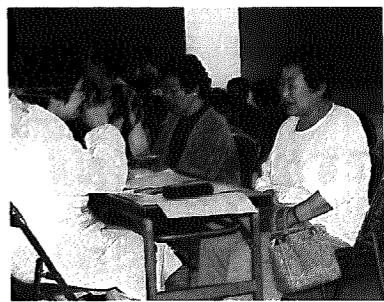


健康専科

こんにちは保健婦です

健診後の健康生活

皆さん、先月行われた「総合健診」は受けられましたか。健康診断は、成人病の早期発見を目的として行われますが、検査結果に応じて



▲先月行われた総合健診から

じて生活習慣を軌道修正するよい機会でもあります。検査結果に一喜一憂するのではなく、その後の健康維持のために、あるいは症状の悪化を防ぐために、自分にあつた生活法を知ることが大切です。そこで、健診結果に基づいて、どのようなことに注意したらよいかをご紹介します。

- 1 血圧が高いと言われたら：
- ① 食塩は一日十塩以下をめやすに
 - ② 温度差に注意して、血圧の上昇を防ぐ
 - ③ ストレスを持ち越さない
 - ④ 月に一度血圧測定を

2 血糖値が高いと言われたら：

- ① まず「歩く」習慣を
- ② アルコールの取りすぎに注意
- ③ 動脈硬化を防ぐ食生活を

3 コレステロール値が高いと言われたら：

- ① 動物性食品や高カロリー食品を控える
- ② 青背の魚(アジ・イワシ・サバなど)をとる
- ③ 鶏卵は一日一個以内、魚の卵も控えめに
- ④ 三ヶ月に一度定期検査を
- ⑤ 適度な運動で善玉コレステロールを増やそう

4 肝機能に異常があると言われたら：

- ① 不摂生な生活を正し、肝臓をいたわる
- ② 高タンパク質の食品をとる
- ③ 脂肪の多い食品を控える
- ④ 野菜・果物・海草など、ビタミン・ミネラルをとる
- ⑤ 食後二十〜三十分間横になる
- ⑥ 禁酒が最良、適正飲酒量(日本酒一合、ビール大ビン一本、ウイスキーダブル一杯のいずれか)を超えない

5 心臓機能に異常があると言われたら：

- ① 高血圧にならないようにする
- ② ストレスは血管を収縮させるので早めに解消を
- ③ 禁煙に心がける
- ④ 適度な運動で心機能を高める
- ⑤ 動物性脂肪を控え、食べすぎ・飲みすぎに注意

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

最近、健診などで「高脂血症」と診断される人が増えています。そこで今回は、カロリーを取りすぎないで、良質のタンパク質やカルシウムが十分取れ、しかも胃腸に負担の少ないメニューをご紹介します。

“即席炒り卵”



- 材料 (1人分)
- ・もめん豆腐……………1/2丁
 - ・ごま油……………小さじ1/2
 - ・青ネギ(小口切り)……………大さじ1/2
 - ・炒り白ごま(すったもの)……………小さじ1
 - ・しょうゆ、みりん……………各小さじ1

- 作り方
- ① フライパンにごま油を熱し、豆腐をくずしながら入れて炒めます。
 - ② しょうゆ・みりんを味付けをし、仕上げにネギ・白ごまを振ればできあがりです。

神秘的な光そして、素朴であたたかい音楽― 蛍と野外コンサート

岩室村生涯学習推進本部では、優しく神秘的な光で舞う幻想的な蛍の世界を皆さんに楽しんでいただくために、今月十三日(土)、「蛍と野外コンサート」を左記により開催します。

- と き…7月13日(土)午後7時から
- ところ…丸小緑地広場
- 内容…コンサート
- ・南アメリカアンデスのフォルクローレ



アンデスのフォルクローレ

ジュニアリーダー研修会の参加募集

ふるさとの伝統を学び、集団生活の中で団体行動をつちかうことを目的として、左記のとおり研修会を開催します。

- 期 日 7月20日(土)〜7月21日(日)
 - 会 場 岩室村公民館
 - 対 象 者 村内小学校4〜6年生 (3年生は親子同伴)
 - 参加費 五〇〇円
 - 体験学習①夕食・朝食づくり
 - ②文化財「神楽」に挑戦
 - ③球技大会
- 詳しくは、公民館までお問い合わせ下さい。 ☎82-4444

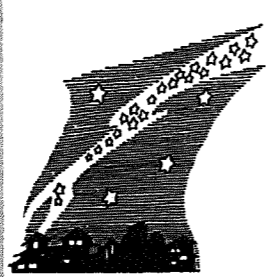
「わくわくサイエンスくらぶ」のお知らせ

県立青少年研修センター(巻町)では、野外での観察・実験をとおして子どもたちの自然への興味・関心を深め、科学する心を育てることを目的に左記の要領で参加者の募集を行います。

- 期 日…平成8年8月3日(土)〜4日(日)
 - 会 場…県立青少年研修センター
 - 対 象 者…県内小学校4〜6年生
 - 定 員…80名(締切7月27日)
 - 申 込 先…直接研修センターへ
- ☎77-1111
FAX 77-1114

新潟県立自然科学館 7月催物案内について

★プラネタリウムコンサート
・平成8年7月6日(土)
内 容…満点の夜空の下で、サックスとエレクトーンの生演奏を楽しめます。投影は、十三時三〇分と十五時の二回です。
観覧料…有料(幼児は無料)



成人式は8月15日

― 公民館講堂 ―

20歳になられた皆さん、おめでとうございます。岩室村では20歳の門出を祝って来月15日(木)、公民館講堂において成人式を行います。20歳の記念に、ぜひご出席ください。

今回対象となるのは、昭和50年4月2日から昭和51年4月1日まで生まれた方です。対象者には、後日案内をお送りしますが、進学や就職等で村外に転出している皆さんも出席できますので、希望者は、岩室村公民館(☎82-4444)までご連絡ください。

なお、この名簿は6月13日現在の住民登録で作成したものに、公民館に届けられた方を加えたものです。

- (敬称略)
- 金池…稲葉里香 高橋美智世 ■石瀬…藍澤亮 佐藤十一郎 菅井祥子 鈴木健一 高柳真 ■岩室…池由博 石添まゆ子 石添義則 岡崎聡子 岡本恵美 白須智弘 高原優子 樋口真司 本間泰寛 山口智美 ■樋首…田中健介 ■栄…青柳克志 難波由香 吹井麻瑞子 ■橋本…金子真美子 吉田健太 ■猿ヶ瀬…石川なぎさ 山上裕子 ■南谷内…佐藤真由美 ■北野…樋口傑士 ■夏井…山上裕美子 ■西中…大平潤 竹内幹樹 堀越洋 ■湯上…藤田智子 藤田智 ■西長島…山懸敏 ■横根根…菅井建至 成田織織 若杉大輔 ■西船越…横田治樹 ■新谷…五十嵐康浩 鷺澤岳人 ■油島…坂爪恵美 ■高畑…岡島満 小林陽介 野水健助 横田俊哉 ■間瀬2区…阿部みな子 ■間瀬4区…田中美枝子 ■間瀬6区…岡本哲 ■和納1区…阿部雅人 大岩智美 小林貴史 鈴木一正 月岡慶 中原健 山崎洋一 ■和納2区 會田秋雄 池上令子 金子恵子 坪井光子 本田正紀 ■和納3区…阿部正浩 内山大輔 小林公仁 武石真奈美 田中昭仁 早川浩子 福田麻美 ■和納4区…柿島美樹子 渡邊勇 ■和納5区…伊藤佳代子 元村利正 樋口哲 ■和納6区…阿部祐介 阿部敦子 伊藤紀康 小林織江 田中美佐子 内藤浩 ■和納7区…伊藤恭子 藤井英和 ■和納8区…小川美由紀 小林一彦 小林久美子 佐藤寛美 佐藤龍樹 中原典彦 山岸由加子 ■和納9区…金子順一 ■和納10区…池上周二 沖野正信 齋藤千栄子 田中めぐみ 樋口薫 ■和納11区…石倉敬介 龜山元 栗林雄介 小林由紀 長谷川恭子 治田綾子 山田裕 力石陽子 ■和納12区…安澤英代 安澤敦史 五十嵐かおる 犬飼晶子 遠藤哲廣 籠島尚哉 川上裕道 黒沼初美 小林涼一 齋藤孝作 清水マリア 萩野弘樹 堀川美幸 前川明里 山田真由美 山田深雪 若杉泰 若塚直子 渡邊剛 ■和納三田…今井健二 岡村和美 加藤雅幸 神田志保 前山佳代 ■原…金子知喜 宮島裕美 ■富岡…稲村暁 ■高橋…佐藤由香里 樋浦広治

第6回新潟県シニア美術展作品募集
●問い合わせ…(財)新潟県長寿社会振興財団
☎025-285-1400

歯医者さんが歯教える…

歯の健康

〜一口メモ〜

Q: 妊娠中に歯が弱くなるというのは本当でしょうか?

A: 確かに、妊娠中はむし歯が付きやすかったり、歯肉炎を起こしやすかったりします。俗に、妊娠中だと歯のカルシウムが胎児にとられるため、母親の歯が弱くなると言われていますが、そういうことはありません。歯は一度歯ぐきからはえてしまうと、身体のカルシウム代謝と無関係の器官になりますので、そこからカルシウム分がよその器官に取られてしまうことはありません。

妊娠中は、生活のリズムの変化やつわり等で生活が変化して、歯みがきがあるやがになつたり、口の中の衛生状態が悪化することがあります。また、身体のホルモンのバランスが狂い、妊娠性歯肉炎を起こしやすくなります。したがって、みだんと同じように、規則正しい食生活を送り、歯みがきをていねいに行えば、特に心配はないでしょう。

新潟県歯科医師会