

健康専科

ここにちは保健婦です

114

働き盛りのダイエット



が深いため、要注意です。

○不気味に忍び寄る「死の四重奏」

30～50歳代は働き盛り。仕事や家庭など、仕事に脂が乗り、馬力を掛けたまま突進できる年齢。しかし、「脂が乗る」のは、仕事や家庭ばかりではありません。おなかや腰の周りなど、からだ全体に脂肪がつきだして、だんだんからだが丸くなります。この中年太りは各種生活習慣病とのかかわり

肥満者の腹部をCT検査で調べたところ、同じ肥満の程度でも、内臓に脂肪が多くつくタイプと、皮下に多くつくタイプがあり、前

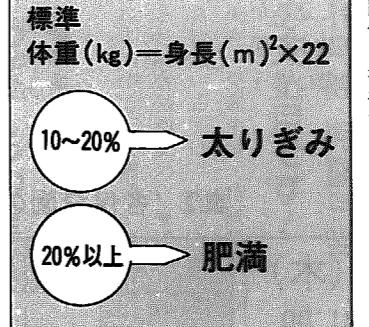
者の中臓脂肪型肥満のほうが、高血圧や高脂血症、糖尿病などの成人病との関係が深いのです。内臓脂肪型か皮下脂肪型かを正確に判断するには、腹部のCT検査が必要ですが、外見で簡単に見分ける方法として、「りんご型」か「洋なし型」かという見分け方があります。りんご型肥満は、おな

かの周りに脂肪がついた体型で、「ビア樽型」とか「ビール腹」などいわれます。一方洋なし型肥満は、主に下腹部やお尻、太ももの下半身に脂肪がつく体型です。りんご型は内臓脂肪型、洋なし型は皮下脂肪型である場合が多く、前者は男性、後者は女性に多いタイプです。

りんご型の内臓脂肪型肥満の危険性を指摘するものとして「死の四重奏」という言葉があります。

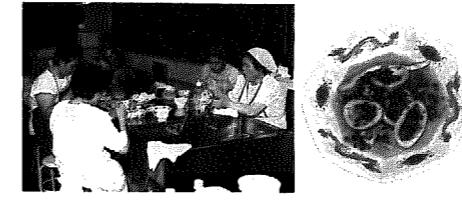
四重奏とは、①上体肥満、②高血圧、③糖尿病、④高脂血症のことです。この四つがそろうと、狭心症や心筋梗塞などの心臓病で死ぬことがあります。死の四重奏のメロディーを耳にする前に、肥満解消のための手を打つことが大切です。

岩室村では、毎年ダイエット教室を実施しており、今年も10月からよいスタートします。この機会にぜひ参加して、楽しく健康的にダイエットする方法と一緒に考えてみませんか。



手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

今回の料理は、間瀬地区で行われた「よい食生活をするためのグループ講習会」で実習した中から、「イカのにらクリームソース煮」を紹介します。



“イカのにらクリームソース煮”

材料(4人分)

イカの胴と足	3 ぱい分
にら	1 束(100 g)
人参	30 g
オリーブ油	大さじ1
白ワイン・ブイヨン	各3/4カップ
生クリーム	1 カップ
レモン汁	大さじ1/2
⑧しょう油	小さじ1
塩・コショウ	各少量

- 1 イカは皮をむき1cm幅の輪切りに。足は2本ずつ切り離す。
- 2 にらと、にんじんは、みじん切りする。
- 3 オリーブ油で①をいため、ワインを加え煮たて、アルコールをとばし、イカをとり出す。
- 4 ③にブイヨンを入れ、ほとんど汁けがなくなる迄強火で煮つめ、②と生クリームを加えて煮立てる。さらに、レモン汁を加えて、いったん火を消す。
- 5 ⑧で味をととのえ、イカを戻し入れて弱火で温める。

[ワンポイントアドバイス]

ブイヨンを入れた煮汁を煮つめすぎると、にんじんに火が通りにくくなるので注意しましょう。

また、オリーブ油に含まれる不飽和脂肪酸は、心臓病などの予防に効果があるといわれています。ぜひお試しください。

今月の クッキングコーディネーター

岩室村食生活改善推進委員



五十嵐好少さん 田中 慶子さん 柏木 洋子さん

進審議会(会長 三富勝弥)に諮問しました。内容は、国の単独浄化槽(し尿処理)の生産廃止を見とおした諮問であり、同委員会では、活発な審議調査や先進地調査(京ヶ瀬村)を行っています。



岩室村消防団に 強力な助つ人！



▲京ヶ瀬村への先進地視察

爽やかな生活を求めて
生活汚水審議進む！

岩室村では、恵まれた自然を守り、快適な生活環境を次の世代に残そうと下水道整備など、生活排水処理整備を住民とともに考え進めています。

岩室村では、恵まれた自然を守り、快適な生活環境を次の世代に残そうと下水道整備など、生活排水処理整備を住民とともに考え進めています。

岩室村では、恵まれた自然を守り、快適な生活環境を次の世代に残そうと下水道整備など、生活排水処理整備を住民とともに考え進めています。

岩室村では、恵まれた自然を守り、快適な生活環境を次の世代に残そうと下水道整備など、生活排水処理整備を住民とともに考え進めています。

岩室村では、恵まれた自然を守り、快適な生活環境を次の世代に残そうと下水道整備など、生活排水処理整備を住民とともに考え進めています。

岩室村では、恵まれた自然を守り、快適な生活環境を次の世代に残そうと下水道整備など、生活排水処理整備を住民とともに考え進めています。

岩室村では、恵まれた自然を守り、快適な生活環境を次の世代に残そうと下水道整備など、生活排水処理整備を住民とともに考え進めています。

八月二十一日青森県において、平成九年度防災用車輛等交付式が行われ、当岩室村消防団に小型動力ポンプ付積載車が寄贈されました。小型動力ポンプ付積載車とは、消防団各ポンプ小屋に配備してあるポンプをトラックに乗せたものです。今後、村の安全を守るために機動力を發揮する、強力な助つ人が加わり、今後ますますの活躍が期待されます。



危険物取扱者試験・講習	お知らせ
●会場	新潟会館(新潟市)
●開催日	11月27日(木)
●受付期間	10月14日～28日
●危険物取扱者保安講習	11月26日(木)
●会場	新潟会館(新潟市)
●開催日	10月27日(木)
●受付期間	10月14日～28日
●会場	新潟会館(新潟市)
●開催日	11月4日(火)～5日(水)
●種別	乙種第4類・丙種
●種別	乙種第4類・丙種
●種別	乙種第4類・丙種
●会場	経協会館(新潟市)
●開催日	11月4日(火)～5日(水)
●受付期間	10月6日～14日
●会場	新潟会館(新潟市)
●開催日	11月4日(火)～5日(水)
●受付期間	10月14日～28日
●会場	新潟会館(新潟市)
●開催日	11月4日(火)～5日(水)
●受付期間	10月14日～28日
詳しく述べる	岩室消防署(☎ 025-3360-111)