

# 働き盛りのダイエツト



30〜50歳代は働き盛り。仕事や家庭など、仕事に脂が乗り、馬力を掛けてバリバリ突進できる年齢。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が深いので、要注意です。

○不気味に忍び寄る「死の四重奏」

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、前者の内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検査が必要だが、外見で簡便に見分ける方法として、「りんご型」か「洋なし型」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、「ピア樽型」とか「ビール腹」などといわれます。一方洋なし型肥満は、主に下腹部やお尻、太ももなど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。

標準  
体重(kg) = 身長(m)<sup>2</sup> × 22

10~20% → 太りすぎ  
20%以上 → 肥満

「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危険性が高くなるというものです。りんご型の内臓脂肪型肥満を放置すると、しだいに血管の動脈硬化が進んで、ついには心臓病や脳卒中を起こして命を縮めることになります。そうならないためには「死の四重奏」の不気味な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月くらいよいよスタートします。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を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)

- イカのと足……………3ばい分
- にら……………1束(100g)
- 人参……………30g
- オリーブ油……………大さじ1
- 白ワイン・ブイヨン……………各1/2カップ
- 生クリーム……………1カップ
- レモン汁……………大さじ1/2
- ①しょう油……………小さじ1
- ②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、ワインを加えて煮たて、アルコールをとばし、イカをとり出す。
- ④⑤にブイヨンを入れ、ほとんど汁けがなくなる迄強火で煮詰め、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。
- ⑥③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詰めすぎると、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

## 国民年金からお知らせ

●お問い合わせは 役場住民福祉課 ☎82-5713

国民年金には、20歳以上60歳未満のすべての人が加入します。



Q 国民年金のしくみを教えてください。

A 国民年金は、20歳以上60歳未満のすべての人が加入し、すべての人に基礎年金を支給する制度です。自営業や自由業の人、サラリーマンやその配偶者、学生、公務員など、みんなが国民年金に加入し、基礎年金を受けることとなります。



●サラリーマンも公務員もみんな国民年金の加入者  
厚生年金や共済組合に加入している人は、厚生年金や共済年金を基礎年金に上乗せして支給することになっています。



## 爽やかな生活を求めて 生活汚水審議進む!



▶京ヶ瀬村への先進地視察

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。例えば、公共下水道整備には、莫大な金額と長い年月がかかりますが、一日でも早く、衛生的でさわやかな生活を求める声が最近多くなっています。それらの声を反映して、村長は合併浄化槽(し尿と生活排水を浄化)の普及による村づくりの方向性を、先日、岩室村廃棄物原料等推進

## 岩室村消防団に 強力な助っ人!

### 強力な助っ人!

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、村の安全を守る為に機動力を発揮する、強力な助っ人が加わり、今後ますますの活躍が期待されます。



▶安全を守るポンプ付積載車

## 危険物取扱者試験・講習の お知らせ

- 危険物取扱者準備講習
    - 開催日 11月4日(火)〜5日(水)
    - 会場 経協会館(新潟市)
  - 種別 乙種第4類・丙種
  - 受付期間 10月6日〜14日
  - 危険物取扱者試験
    - 開催日 11月27日(木)
    - 会場 新潟市(後日送付)
    - 種別 乙種第4類・丙種
    - 受付期間 10月14日〜28日
    - 危険物取扱者保安講習
      - 開催日 11月26日(水)
      - 会場 新潟市(新潟市)
      - 受付期間 10月27日〜11月4日
- 詳しくは岩室消防署(☎5713)へ