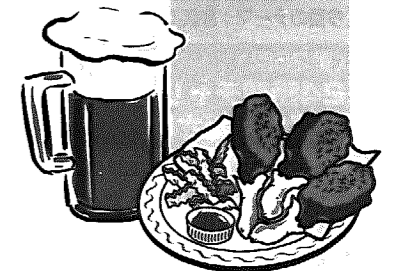




運動のススメ。

vol.5 ~アルコール=肥満について考えよう~

いよいよ8月。♪夏・ナツ・夏・ナツ・ココナッツ!ますます暑くなってきましたねえ。
 ビールのうまい季節がやってきました。たまりませ〜ん。
 「今日1日がんばったごほうび♥」と言いながら、毎晩のように仕事が終わってビールをグビ〜。でも…この時期、気になってくるのは自分の体型……。



◆アルコールと肥満の関係は――

アルコールは1グラム7キロカロリーのエネルギーがあります。砂糖が4キロカロリー、脂肪が9キロカロリーなので、かなりのエネルギー量です。でも、このアルコールのエネルギーは、肥満の直接原因ではありません。問題はビールや日本酒などに含まれている“糖質”。アルコールのエネルギーは先に使われ、残った糖質は脂肪作りにまわされるのです。当然たくさんのお酒を飲めば、たくさん糖質が残り、結果としてたくさんの脂肪が作られるのです。

さらにお酒には食欲を増進させる効果もあります。するとつい食べ過ぎるのです。脂肪がたっぷりの唐揚げやフライドポテトなどのおつまみを次から次へとパクパク。さらに飲んだ後の締めくりにラーメン。お酒と一緒に食べる物や飲み過ぎ、食べ過ぎが肥満につながるのです。

体にたまった脂肪は、エネルギー源として使う以外に方法はありません。運動をして効率よく余分な脂肪を燃やすことが最大のポイントです。食べる量を減らして筋肉や骨を衰えさせるのではなく、体内の脂肪だけを減らし筋肉や骨量を増やすという理想的なシェイプアップなのです。きつい運動でなく、有酸素運動がいいのです。

有酸素運動とは「ローパワーで約12分間以上筋肉を動かし続ける安定した運動」です。

体の中にいっぱい酸素を取り入れて、時間をかけて運動することで脂肪や糖質を燃やしてエネルギーにします。

有酸素運動の目安

- 1回の運動は最低10分以上
- 運動の時間は1日合計で30分から1時間
- 1週間に3回以上
- 運動量は1日200~300キロカロリーの消費(例えば) 体重50kgの人が200キロカロリー消費するための運動時間は

速歩き	5分	ゴルフ	テニス	平泳ぎ	縄跳び
53分	48分	59分	34分	22分	27分

今日運動をはじめて、いきなり変化はあられられません。でも、継続することで大きな変化になるのです。

【参考】読むダイエット (竹内富貴子著:講談社)



地域のお茶の間 拝見 vol.5

今月の「地域のお茶の間拝見」は和納7・10区「七代会」の皆さんです。

手作りの短冊にみんなの願いを込めた七夕の会

蒸し暑い日であった先月5日、「七代会」の皆さんを訪ねて、農村改善センターにお邪魔しました。毎月1回、7日頃に集まるこの会は、和納7区と10区のかあちゃんばあちゃんたちが寄り合うお楽しみ会です。老人クラブ七福会の海津孝一会長さんのもと、婦人部長の山田スミさんが先頭になって「七代会」を盛り上げます。

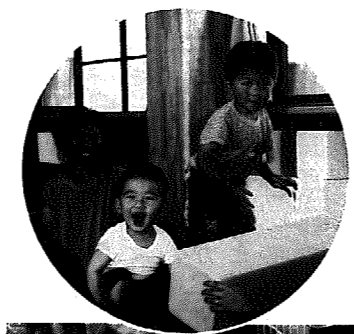
この会はいつものみんなの点呼が始まりの合図。号令をかけるのは伊藤ミサホさんです。「いちっ」と伊藤さんが元気いっぱい声をかけて、



「いちっ」「さんっ」「よんっ」と点呼はどんどん続きます。最後の人は「さんじゅういちっ」今日は31名の参加ですね。今日は7月の「七代会」…というところで七夕の会。そこで今回は大正琴を習っている皆さんが4曲を披露。ステキな音色で聞く人の耳を楽ませます。そして、みんなが短冊に願いを書いて、笹に飾ります。「家族が元気で仲良く過ごせますように」「耳、足、腰が良くなりませう」と、家族の健康を願うことなど思い思いの願いを込めながら「笹の葉よひそひそ」と「七夕」を合唱。

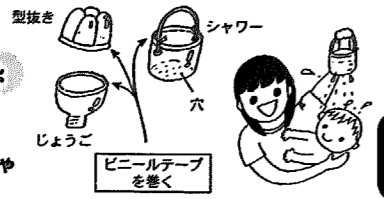


●今月の『なかよし広場』は中央保育園の様子からご紹介します。



最近梅雨空が続き、園では子どもたちの大好きな『プール(水遊び)』もお休みしていましたが、先月17日は朝の雨も上がり、久しぶりの水遊び。なかよし広場でも今年度始めての実施でした。「今日は水遊び出来るかな?と楽しみに支度を持ってきました」という声も聞かれる中、子どもたちは早速パンツにはき替え、いざ遊戯場へ。リズム遊びを楽しんだ後、いよいよプールへ移動です。参加者の中には見学をする親子、遊戯場ですごす親子も見られましたが、プールサイドに用意されたピニールプールに入っておもちゃで遊んだり、大きなプールに入ったり、どの子も水遊び大好きという笑顔で楽しんでいました。暑い夏のひととき、水遊び前後のシャワーや遊ぶ前の消毒槽でのおしり消毒など、集団あそびの約束も知らせ、水の感触を親子ともに楽しんでほしいと思っています。

おやつ後はいつもの「お話タイム」。この日はお部屋をちょっぴり暗くしてほたるのしかけ絵本やおばけの話をして。目を輝かせてお話を聞いた後、絵本の中のほたるさんにバイバイして終了となりました。



ペットボトルで作ろう
 家庭でもつくて遊べる
 水遊びおもちゃ

8月のなかよし広場
 7日・28日は中央保育園、
 21日は各保育園で行います。