



## 肥満と生活習慣病（1）



まず肥満とは白色脂肪組織に中性脂肪が過剰に蓄積した状態です。

この白色脂肪組織から肥満の程度により、悪玉アディポカインという物質が分泌されます。この物質が白色脂肪組織の慢性炎症を起こし、生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症を発症すると考えられています。（他の物質も関係しますが省略します。）ですから減量により悪玉のアディポカインが減少すれば、これら3疾患も改善あるいは治療に向かっていくことが十分に期待されます。日常診療の現場でもよくある現象で、肥満の解消でどんどんお薬を減らしていき患者さんが見られます。そのほか肥満に伴う生活習慣病は、痛風（高尿酸血症）、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群、腰痛症、変形性関節症（膝、股関節）などがあります。

植田医院 医師 植田俊郎

## こころを楽にする話（2）

### —こころに迷いを生じたときに鍵となる問い—

誰もが人生の中で、こころの迷いから身動きがとれなくなることがあります。そんなときは自分の“選択の軸”を決めておくと少し楽かもしれません。『(あなたは) 何によってひとに憶えられたいか?』の答えを見つけてみてください。私はひとに、「真摯だ」「いつも笑っている」「優しい」「気遣いのある人だ」…と憶えてもらいたい。その問いへの答えは、(今) “そうありたい自分” でもあります。この答えを持っていると、迷うつらさがやわらぎ行動しやすくなります。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい



## 田植えの風景

昔から受け継がれてきた田植え。

私たちの食を支える主食のお米。

苗を丁寧に植え、手を掛けながら育てます。

美味しいお米ができるようお願いを込めて！！



小槌第15仮設付近 山岸地区

## 《今月のおすすめ料理コーナー》



### ★ ジャがいもの中華ホットサラダ

材 料	4人分	作り方
じゃがいも	300g	① ジャがいもの皮をよく洗って6等分のくし切りにする。熱湯に入れ、弱火で12~14分ゆでる。 ② 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。Aを混ぜ合わせる。 ③ ゆで上がったじゃがいもをざるにあげ、水けをきり②の1/3量をからめる。 ④ ゆで卵は8等分のくし形に切る。サニーレタスは大きくちぎる。 ⑤ 器に③、④を合わせて盛る。プチトマトは半分に切り散らし、残りの②をかける。
ゆで卵	2個	
サニーレタス	2枚	
プチトマト	8個	
長ねぎ	20g	
しょうが	1/2かけ	
A ごま油	大さじ1	
酢	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
水	大さじ1	

《栄養価 1個当たり》

エネルギー：146kcal たんぱく質：5.2g  
脂質：6.2g 食塩：0.1g

《コメント》

長ねぎ、しょうが、ごま油の黄金トリオ！風味の良い野菜とごま油に、ほどよく酸味を効かせた中華風ドレッシングです。様々な野菜と合わせることが出来ます。彩りよく盛り付け、温かいうちに美味しく、食べましょう！















献立提供：大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会

桜木町地区会員

# 2015年6月

# サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 <b>大安</b>
城山公園から見た、源水・大ケ口地区の風景。 			ボランティアセンター主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 金澤仮設談話室  生涯学習課主催「吹き矢」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	ぬくっこハウス主催「レク・リハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	大槌民謡保存会主催「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  	ボランティアセンター主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小鎗第3仮設談話室  
7	8	9	10	11	12 <b>大安</b>	13
ぬくっこハウスサロンの様子 	ぬくっこハウス主催「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  和野っこハウス主催「和の湯」(薬湯) 10:00~15:00 会場 和野っこハウス		ボランティアセンター主催「ひだまり塾」～男性向けサロン～ 13:30~15:00 会場 大ケロー丁目町営住宅集会場  和野っこハウス主催「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	ぬくっこハウス主催「レク・リハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  さをり織りです へ(・▽・)ノ	大槌歌謡研究会主催「カラオケショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  	和野っこハウスサロンの様子 
14	15	16 <b>大安</b>	17	18	19	20
	傾聴ボランティア大槌ひまわり主催「傾聴」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	「ひだまり塾」サロンの様子 	ボランティアセンター主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 小鎗第3仮設談話室	ぬくっこハウス主催「レク・リハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  エールサポートセンター主催「虹の小物作り教室」 10:00~12:00 会場 エールサポートセンター	カリタス大槌ベース主催「足湯」「虹作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  	
21 父の日	22 <b>大安</b>	23	24	25	26	27
	ぬくっこハウス主催「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  		ボランティアセンター主催「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場 金澤仮設談話室  和野っこハウス主催「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	ぬくっこハウス主催「レク・リハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  	大槌歌謡研究会主催「カラオケショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  	ボランティアセンター主催「ひだまり塾」～男性向けサロン～ 10:00~11:30 会場 大ケロー丁目町営住宅集会場  エールサポートセンターサロンの様子
28 <b>大安</b>	29	30				
生活支援相談員 新メンバーです。 よろしくお願ひします☆ 	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <h2 style="margin: 0;">問い合わせ</h2> </div> <p>                         社協ボランティアセンター ☎ 0193-41-1555                          エールサポートセンター(小鎗) ☎ 0193-41-2006                          ぬくっこハウス(浪板) ☎ 0193-44-3266                          和野っこハウス(大槌) ☎ 0193-42-8708                     </p>					