



肥満と生活習慣病（2）

近年生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症が増加しています。その最も大きな原因の一つに食生活の欧米化・運動不足に伴う肥満があります。さて皆さんは肥満でしょうか。肥満の評価法としてはBMI（体格指数）があります。

BMI=体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} で求められ、BMI:25以上を肥満としています。

たとえば身長160cmで体重が65kgであれば、BMI=65 ÷ {1.6 × 1.6} = 25.4 で肥満(1度)となります。さてあなたは肥満でしょうか。肥満であれば食事や運動などの生活習慣を変えることを考えてみましょう。

日本での評価（日本肥満学会）

	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	BMI
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度) ※高度肥満で治療対象です。
40以上	肥満(4度)



植田医院 院長 植田俊郎

こころを楽にする話(3)

—時間のつくり方—

毎日忙しい。時間がなくて焦ってしまう。でも好きなことに使う時間もほしい。そんなときの自分への問いをひとつ。「その作業を、もしもこれまでしていなかったとしたら、今日から新たに始めるか?」。答えがNOなら、その作業はやめていい可能性が高いといわれています。

何をやって何をやらないかを決めるのは難しいもの。この問いで、日々の生活の、いらない(または、なんとなく続けていた)仕事・作業に気づき、時間と気持ちに余裕ができるかもしれません。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

大ヶロ1丁目公営住宅のお茶っこサロン

ふまネット、ダーツ、スカットボールを楽しみました。経験のある方、ない方、皆さん真剣な顔でチャレンジ。和気あいあいとお茶を飲み笑いの絶えないサロンでした。一人より二人、二人より三人と、たくさんの方と体を動かし、話しをするのは気持ちいいものですね。



楽しいなあ♥
明日は筋肉痛
かしらネ!

《今月のおすすめ料理コーナー》

★鶏胸肉の蒸し焼き

材 料	4人分	作り方
鶏胸肉	2枚	① 鶏胸肉は厚い部分に切り身を入れて開く。皮の部分はフォークで数か所、穴をあける。 ② ①をAの調味料につけておく。 ③ フライパンでオリーブ油を熱する。②の鶏肉の皮を下にし、中火で両面焼く。 ④ いったん火を止め、肉から出た油をペーパータオルでふき取る。 ⑤ ②のつけ汁を加え、弱火で5分蒸し焼きする。 ⑥ 蓋を取り、オイスターソースを入れて、全体にからめる。 ⑦ レタスは一口大にちぎる。玉ねぎは薄くスライスする。きゅうりは、斜め薄切りにする。 ⑧ お皿に⑦の付け合せを盛り、食べやすい大きさに切った⑥を盛り付ける。
水	1カップ	
みりん	大さじ1と1/2	
酒	大さじ1と1/2	
しょう油	大さじ1弱	
オイスターソース	小さじ2	
オリーブ油	大さじ1	
(付け合せ)		
レタス	3枚	
紫玉ねぎ	1/4個	
プチトマト	8個	
きゅうり	1/2本	

《栄養価 1個あたり》

エネルギー: 219kcal たんぱく質: 16.7g
脂質: 12.3g 食塩: 1.0g

《コメント》

最後にオイスターソースを使うことがポイントです! 少ない調味料でしっかりとした味がつきます。鶏胸肉は蒸し焼きにすることで、やわらかく子どもから高齢者まで食べられます。是非、お試しください。



献立提供: 大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会 赤浜地区会員

2015年7月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
☆☆☆圧巻の消防訓練(6/7 大槌川河川敷)☆☆☆ 			1 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 ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌10仮設 **男性向けサロン**	2 大安 和野っこハウス 主催 「カラオケ体操」 (介護予防) 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	3 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 	4 岩手大学教育学部 主催 「岩手大学 教育学部との交流会」 10:30~12:00 会場 エールサポート センター 
5  癒しの ティータイム	6 和野っこハウス 主催 「和の湯(岩塩浴)」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	7 和野っこハウス 主催 「お茶会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	8 大安 ラピスの会 主催 「マグカップ作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	9 和野っこハウス 主催 「輪投げ」(介護予防) 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	10 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 	11 ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌11仮設
12 和野っこハウスの 地域の清掃活動 	13 和野っこハウス 主催 「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 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	14  ぬくっこでサロン	15 生涯学習課 主催 「吹き矢」 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」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 大槌6仮設	16 和野っこハウス 主催 「カラオケ体操」 (介護予防) 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	17 和野っこハウス 主催 「手芸」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	18 ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌10仮設 味の素株式会社 主催 「あじのもと料理教室」 10:00~12:00 会場 エールサポート センター (※利用者限定10名)
19  7月20日は 海の日	20 大安 和野っこハウス 主催 「お茶会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	21 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 ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌11仮設	22 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 ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌11仮設	23 和野っこハウス 主催 「輪投げ」(介護予防) 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	24 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 	25 和野っこハウス 主催 「和野っこ夏祭り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 
26 大安 	27 和野っこハウス 主催 「カレンダー作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 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	28  仮設住宅で 手作りご焼き	29 ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 大槌6仮設 	30 お問い合わせ 	31 大安	

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(小槌) ☎ 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