

## 肥満と生活習慣病（3）

### ○肥満の食事療法

肥満の原因の一つに食事の欧米化があります。下の表にあるように、炭水化物の占める割合が減少する一方で、脂質が26.4%と大きく増加しています。この脂質摂取の上昇が内臓脂肪の蓄積をベースとした肥満の原因となり、生活習慣病の増加につながっています。

	1950年（昭和25年）	2011年（平成23年）
炭水化物	79.3%	59.0%
タンパク質	13.0%	14.6%
脂質	7.7%	26.4%



食生活の自己管理のポイントです。①偏食せずにいろいろな食品を摂る。②揚げ物や肉の脂身など油っこい料理は1日1回とする。③野菜を積極的に食べる。④腹八分目を心がける。⑤1日3食とし、よく噛んでゆっくり食べる。⑥薄味になれる。⑦週に2日は休肝日をつくる。さらに食事時間が不規則、外食を摂る回数が多い、コンビニ弁当や間食が多いなど、改善すべき点を振り返ってみることが大切だと思います。

植田医院 院長 植田俊郎

## こころを楽にする話(4)

### —ワクワクを応援するということ—

「ビリギャル」はご存知でしょうか。高校のときの成績はとても低く大学に行くことは不可能だと周りから思われていた少女が、慶応大学に入学したという実話の主人公です。そのきっかけとなったエピソードをご紹介します。その少女は、あるとき母親に「慶応大学に行く」と唐突に言ったのだそうです。すると母親は、それを否定するどころか「とってもワクワクすることが始まったね、楽しいわ」と言って、そのあともずっと言い続けたのだとか。そんな風にひとを応援できるって素敵なことだなと感じます。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

## 大槌第6仮設のテントサロン

ちょこっとおしゃべり♪ちょこっと幸せ♪

誰かと・ちょこっと・おしゃべりすることが、今では少なくなりました。そこで、「誰でもちょこっとひといき、おしゃべりしましょう！」と「テントサロン」を開催しています。

おしゃべりをする機会が少ない方、なかなかお友だちを作れない子育て中の方など、いろんな方が参加しています。

「テントサロン」を通して暑さを吹き飛ばし、みんながちょこっとでも幸せになれたらいいですね。



かだっ  
んせ〜



## 《今月のおすすめ料理コーナー》

### ★ いかの酢漬け

材 料	4人分	作り方
いか	240g	① いかは内臓と足をとり、皮をむく。 茹でて、冷ましておく。 ② キャベツは固めに茹でておく。 にんじんは5mm角の棒状に切り、茹でる。 さやいんげんも茹でておく。 ③ キャベツにいかの足、にんじん、さやいんげんを置き、巻き込む。 ④ ③を①のいかに詰め込み、調味料を入れたビニール袋に入れて味をなじませる。 ⑤ 味がなじんだら、食べやすい大きさに切る。
キャベツ	100g	
にんじん	30g	
さやいんげん	30g	
酢	大さじ3	
砂糖	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1/2	



《栄養価 1食当たり》

エネルギー：80kal たんぱく質：11.4g  
脂質：0.8g 食塩：1.2g

《コメント》

いかの柔らかい今だからこそ、おすすめ一品です。いかの中に、野菜を詰め込み、酢漬けにすると、さっぱりと美味しく食べられます。野菜の種類も変えると、彩りよく作れると思います。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  
大ヶ口地区



# 2015年8月 大槌社協行事予定

日	月	火	水	木	金	土	
☆☆☆金澤地区の川にて☆☆☆ 			 <h2>お問い合わせ</h2> <p>社協ボランティアセンター ☎ 0193-41-1555</p> <p>エールサポートセンター(小槌) ☎ 0193-41-2006</p> <p>ぬくっこハウス(浪板) ☎ 0193-44-3266</p> <p>和野っこハウス(大槌) ☎ 0193-42-8708</p>			<b>1</b> 社協 主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌第10仮設 **男性向けサロン**	
<b>2</b> <b>大安</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> <b>大安</b>	
すずっこ 主催 「ハンドベル」 14:30~15:30 会場 和野っこハウス 	「和の湯(ひのき湯)」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	生涯学習課 主催 「吹き矢」 10:00~12:00 会場 エールサポートセンター 	社協 主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌第11仮設  生涯学習課 主催 「吹き矢」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  「カラオケ体操」 (介護予防) 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	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 	社協 主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 大槌第6仮設	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
	「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  「和の湯(ひのき湯)」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス	上方落語会 主催 「落語」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「輪投げ」(介護予防) 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	外のサロンもいっしょ♪ 		
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> <b>大安</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	
みのもミニコンサート 「ゴスペル」 14:00~14:45 会場 和野っこハウス 	「和の湯(ひのき湯)」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス  ひまわりの会 主催 「傾聴サロン」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス	「手芸」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協 主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌第10仮設  白沢地区の お茶っこの 様子	「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  「カラオケ体操」 (介護予防) 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	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 	社協 主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌第11仮設	
<b>23</b>	<b>24</b> <b>大安</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	
きつつき集会 主催 木工教室「巣箱作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	「和の湯(ひのき湯)」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス  「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス		社協 主催 「ひだまり塾」 屋外テントサロン 10:00~11:30 会場 大槌第6仮設  「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス  「カーリンコン」 (介護予防) 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	ココフル 主催 「ヨガ」 13:30~15:00 会場 エールサポートセンター  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	心の架け橋岩手 主催 「フットネット体操」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	
<b>30</b>	<b>31</b>						きれいに なったね♪
	「和の湯(ひのき湯)」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス  手作りの ひよっこです ♪♪♪						