



メタボリックシンドロームを予防しよう！

今年度から、メタボリックシンドロームに着目した特定検診が始まります。メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化や動脈硬化につながる生活習慣病を引き起こします。

生活習慣をちょっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。

食事や運動の習慣を変えるのはなかなか難しいことですが、特定検診が始まるのをきっかけに、自らのそして家族の健康について見つめ直してみましよう。

●副菜から先に食べる
副菜の材料である野菜やきのこ、海藻などを先によくかんで食べることにより、満腹感を得やすくなります。

●決まった時間に食事を取る
食事の回数を減らしたり、間隔が空きすぎる生活を続けていると、次の食事までに必要なエネルギーを蓄えようとす。太りやすい体になります。

●脂質の取り過ぎに気を付ける
脂身の多い肉類や揚げ物は控えましょう。また、菓子類や加工食品にも多くの脂質が含まれるので、食べ過ぎに気を付けましょう。

●意識して体を動かす
エレベーターやエスカレーターの利用を控えて階段を使うようにし、移動の手段に自転車を利用するよう心掛けましょう。少しの工夫で日常生活の活動量を増やせます。

脱！おなかポッコリ教室

メタボリックシンドロームの予防・解消を目的にした健康教室を開催します。内臓脂肪を減らしたい、健康づくりのために何か始めたいと思っている人は、ぜひ参加してください。

回数	開催日	時間	場所	内容
1	6月12日(木)		ゆめトピア長船	講話、健康体力チェックなど
2	6月20日(金)	午前9時30分 ～11時30分	邑久スポーツ公園	おなかすっきり運動
3	7月4日(金)			
4	7月18日(金)			
5	7月31日(木)	午前9時30分 ～午後0時30分	ゆめトピア長船	講話、調理実習
6	8月7日(木)	午前9時30分 ～11時30分	邑久スポーツ公園	おなかすっきり運動
7	8月21日(木)			

▷募集人員 瀬戸内市内在住の40歳から69歳の男性で、おなか周り(へその位置)が、おおむね85cm以上の人(できるだけすべての回に参加できる人)20人(先着順)
▷申込期間 6月2日(月)～6日(金)
▷参加費 1,500円
■問い合わせ・申込先
市健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

仲間と一緒におなかすっきり!!

おなか周りが気になるわたしたちが、日ごろの運動不足を解消しようと、市主催の健康教室「おなかすっきり教室」に参加したのは、昨年のこと。このことがきっかけで、健康づくりに対する意識が強くなりました。

4月11日、第1回目の活動として「ウォーキング&お花見」を実施しました。邑久駅前付近から貴船神社までの道のりを、往復70分かけて徒歩で移動。行きはきつい上り坂の参道を歩き、帰りは自動車道を降りるコースにしましたが、う

つすら汗をかく程度の軽い運動となりました。みんなが集まると、日ごろの運動の成果の話で盛り上がります。これからも、良い仲間たちと一緒に、励まし合いながら、継続していろいろな活動をしていきたいと思っています。



福田允昌さん(長船町長船)

旬のごちそう



【カボチャようかん(写真右)】

- *カボチャようかん(写真右)
●材料(4人分)
カボチャ100g
砂糖 40g
粉寒天 2g
水150ml
●作り方
① カボチャは皮をむき、軟らかくゆでてつぶす。
② 粉寒天を分量の水で煮、2分間程沸騰させ、寒天が煮溶けたら砂糖を加える。
③ ①に②を混ぜ、型に流して冷やし固める。

- *ミルクくずもち(写真左)
●材料(4人分)
わらびもち粉 50g
牛乳300ml
(A) きな粉 20g
砂糖 10g
●作り方
① 鍋に牛乳とわらびもち粉を入れ、木じゃくしで混ぜて溶かす。
② ①を火にかけ、混ぜながら加熱し固める。
③ ②を冷たい水でよく冷やす。
④ 切り分け、器に盛り(A)をかける。

市栄養委員会 長船支部
黒田順子さん(長船町福岡)

瀬戸内特産である旬のカボチャを使った簡単なおやつ。甘く熟したカボチャを使ってください。ミルクくずもちは、子どもさんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

