

健康だより

問合せ 健康センター
TEL 727176

野菜は1日350gの摂取を目指しましょう

本市の脳卒中死亡率は、全国平均と比べて男性が約1.9倍、女性が約1.4倍高くなっています。

脳卒中は冬に多いというイメージがありますが、脳卒中による死亡者の約6割を占める脳梗塞の発症は、夏(6~8月)が最も多くなっています。

また、市が行った健康実態アンケート調査では、1日における野菜の摂取頻度について「1日1回食べる」と「ほとんど食べない」と答えた人を合わせると52.2%という結果でした。

そこで本市では、脳卒中予防対策として「高血圧予防」を掲げ、減塩対策とともに野菜の摂取に対する取り組みを行っています。

毎日の料理にプラス一皿、野菜を食べて健康生活

野菜に含まれるカリウムには、食塩を体から排出する働き

があり、食物繊維には肥満や糖尿病を防ぐ働きがあります。

野菜の目標摂取量は、1日350g以上ですが、鹿児島県民の野菜の平均摂取量は、1日297gです。目標摂取量に対して約50%不足しています。今よりも1日50g以上、できれば100g以上多く摂るようにしましょう。

野菜100gの目安は、大きめのトマトの半分の量です。

■野菜の効果
・血圧の上昇を抑える

- ・食べ過ぎを防ぐ
- ・血液中の脂質を改善して、動脈硬化を予防する
- ・免疫力を高めて、がんを予防する
- ・腸内環境を改善する

ベジファースト(食事の最初に野菜を食べる)

食事の最初に野菜を食べること、満足感が増して太りにくくなったり、糖の吸収が遅れることで糖尿病予防になるといった効果があります。野菜を朝・昼・晩食べることはもちろんですが、食事の1口目に食べる習慣をつけましょう。

朝食には、野菜がたくさん入った味噌汁がお勧めですが、今回は簡単な朝食の1品となる野菜料理を紹介します。

キャベツの巣ごもり卵

(1人分: 129kcal 塩分0.8g)



●材料
キャベツ 50g (小1葉)
卵 1個
しょうゆ 小さじ2/3
ごま油 小さじ1/2
ねぎ 少々

●作り方
①キャベツはためのせん切りにして、やや深めの皿に敷く。
②キャベツの上に卵を割り入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分30秒ほど加熱する。
③ラップを外し、ねぎ、しょうゆ、ごま油をかけてできあがり。
※レンジ調理に使える皿を使う。

クイズ! カツオもり



【先月の答え】①6匹

■枕崎で水産業、水産加工業を行う魚のプロたちが集まり試行錯誤して開発され「第11回九州駅弁グランプリ」鹿児島県代表にも選ばれた枕崎のおいしさがぎゅっと詰まっているお弁当の名前は次のうちどれでしょう。

- ①枕崎海めし弁当 ②枕崎浜めし弁当
③枕崎港めし弁当 ④枕崎磯めし弁当

お便り紹介

40年以上も前、就職してから職場の先輩方と一緒にバンドを結成しました。色々なイベントに参加させていただきました。フォークソング全盛期で、「山羊にひかれて」や「戦争を知らない子どもたち」などを歌っていました。なぜか「汐替節」を編曲したものを歌った時のことを未だに鮮明に私の脳裏に残っています。子どもたちに残したい枕崎の名曲のひとつですよね。あの頃に戻って、また仲間と歌いたいな。(茅野町・どすこい・62・女性)

今月のプレゼント



花粉さん&かつおトロ身みりんセット(5名様)
【提供】お魚センター

★応募方法 ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙への「意見や要望」枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、応募ください。いただいたお便りは、「ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。なお、プレゼントの抽選は、「意見や出来事への記入がある方を優先させていただきます。」と承ってください。

★応募先 〒899-8501 枕崎市千代田町27番地「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
★応募締切 7月31日(金) ※当日消印有効
★当選発表 当選者には、総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
★問合せ 総務課秘書広報係 TEL 721111 (内線 215)

カツオドリの気ままに一本釣り (不定期連載)

「ぬくなつたな(暑くなってきましたね)」が挨拶になる季節がやって来ました。各地域の神社ではろっがっどーが開かれ、プール開きがあって、子ども達の夏休みが始まれば、あちゅう間に「きばらん海」の日も来っど。今年は第2土日の8月8日、9日ちゃって、間違わんごしやいな。他にも少年野球大会や水泳大会、家族や友人とのキャンプ等。忙っがなあ。夏バテせんごっ地場の野菜や魚、肉もどんどんぱんなぞら。熱中症や水の事故にも気をつけて楽しか思い出を作ったら、ぜひあだいに聞かっしやいど。ついでにクイズにも答えてくれたら嬉っかど。お便り待っちょっでな一。

ね。かく言うあだいも、お友達とバンドで歌ったり演奏したりしちよいもんで、どすこいさん、いつか一緒に歌いもんそな。

南浜館 イベント情報

開 9:00 ~ 17:00 休 毎週月曜日 問 TEL72-9998
※入館は16:30まで ※月曜日が祝祭日の場合は翌日

つながる迷路づくり教室

自分の作った迷路が友達の作った迷路とつながると、何が起ころかな。つなげて遊ぶ迷路を作ろう。

- 日時 7月23日(木) 午前9時~10時45分
- 会場 南浜館(創作室)
- 対象 小学生(保護者の参加も可)
- 定員 30人(小学生、保護者含めて)
- 講師 新西美樹
- 参加料 無料
- 準備品 はさみ(1人1本)
※材料は講師が準備します。
- 創作品 オリジナル迷路
- 申込期限 7月21日(火) 午後5時
- 申込み 南浜館 TEL72-9998
- 主催 枕崎市教育委員会

夏休み親子木工教室

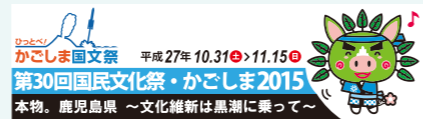
木のぬくもりを感じながら親子で作ってみませんか。

- 日時 8月16日(日) 午前9時~正午
※少雨決行
- 会場 南浜館(パフォーマンス広場)
- 対象 親子(大人のみの参加も可)
- 定員 親子40人程度
- 講師 県林材協会連合会
- 参加料 700円(1組分)
- 準備品 帽子、タオル等
※工具、材料は主催者で準備します。
- 創作品 本棚など自由
- 申込期限 8月13日(木) 午後5時
※材料等、準備の都合がありますので、お早めに申し込みください。
- 申込み 南浜館 TEL72-9998

ふじ美の里 ~アール・ブリュット展

アール・ブリュットとは「加工されていない生(なま・き)のままの芸術」という意味です。ふじ美の里の入所者が自身の内側から湧きあがる衝動のまま表現した作品の数々を展示します。

- 会期 8月4日(火)~16日(日)
- 会場 南浜館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 主催 ふじ美の里



新刊紹介

- 一般書
あっ! 命の授業
ゴルゴ松本(著)
- 児童書
クレヨンからのおねがい!!
ドリュエ・ディウォルト(文)・オリグ
アール・ブリュット(監)・木城涼(監)
- 続・竹林はるか遠く
ヨーコ・カワシマ・
ワトキンス(著)
- 豆わたし
おおたにみねこ(文)・岡田 潤
(構成・絵)・上嶋 常夫(原案)
- おひさまへんにブルー
花形 みつる(著)

戦後70年~平和と命の尊さを考える~

7月29日、枕崎大空襲があった日から70年を迎えます。図書館では「平和と命の尊さを考える」本の展示をします。

期間中、皆さんに平和を祈念して鶴を折っていただき、それを千羽鶴にして飾ります。また、メッセージボードを設置しますので、平和についての想いをお寄せください。
期間 7月14日(火)~8月15日(土)

イベント

こども図書館まつり

- 開催日 7月23日(木)
- 内容・時間
・夏休み映画大会 午前10時~11時30分
・おはなし会 午後2時~3時
・工作教室 午後3時30分~4時30分
- 申込期間 7月18日(土)まで
- 問合せ・申込み 市立図書館 TEL72-9254

図書館だより

No.279
市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ <http://library.makurazakinet>
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 7月10日~8月9日

日	月	火	水	木	金	土
				7月	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9						

■ 休館日 ● おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)