

おとなの食育

お酒を飲んでも太らないためのコツ

■飲んだら太る？

年末年始は食べ過ぎ・飲み過ぎになりがちです。お酒を飲むと食事が進みますし、アルコールにもカロリーはあるので、「飲み会があると太る」と思っている方が多いと思います。でも、世の中にはお酒好きなのにスラッとした体型を維持している人がいますよね。「いくらお酒を飲んでも太らない」わけではないですが、食事の選び方にさえ気をつければ「お酒を飲んでも太らない」は可能なのです。

■飲み会の時の食事は全体の糖質を考える

お酒の中でも、特にビールや日本酒は太りやすいイメージをもたれています。そんなお酒のカロリーは次のとおりです。

- ビールジョッキ1杯(500ミリ) 約200キロカロリー
- 焼酎1杯(60ミリ) 約90キロカロリー
- 日本酒1合(180ミリ) 約

- 190キロカロリー
- ワイン1杯(90ミリ) 約70キロカロリー

ビールって100ミリあたりで比べると、「他のお酒よりもカロリーが低くないじゃない」という話になります。ただ、ビールや日本酒は糖質を多く含みますので、肥満につながる可能性大です。とはいえ、ジョッキ1杯のビールに含まれる糖質の量は約15g。ご飯1杯(150g)に含まれる糖質の量が約55gであることを考えると、ビールの糖質はその3分の1以下。そんなビールは1杯や2杯が即肥満につながることは考えにくいものです。お酒を含めて食事全体の糖質が過度にならないければ「お酒を飲んでも太らない」はいつでも実現可能です。

■お酒の席では「最初だけ食べ順ダイエット」

飲み会に限らず、お酒を飲むときは、「こう考えてみるのはどうでしょう。」お酒を飲むときは、

おかずと野菜がメイン。

居酒屋での飲み会であれば、ダイエットメニューを選びやすいといえます。特に外せないのがサラダ。〇〇サラダと盛れば盛るほど、カロリーが高くなるおそれがあるので、シンプルなものにしましょう。「食べるときは野菜から口にする」。これは、飲んでいるときほど鉄則にしたいことです。いわゆる食べ順ダイエットのやり方ですが、飲んでいるときに、最初から最後まで気にするのは大変。だから、「最初だけ食べ順ダイエット」でいきましよう。野菜、きのこ、海藻のように食物繊維を多く含むものをまずは口にしていって、血糖値の急上昇を防ぎましよう。ただし、ポテトサラダのように、芋やかぼちゃを主体としてマヨネーズで調味したようなものは、サラダという名がついていても、糖質が多い食材や調味の仕方になってしまうので避けましよう。



お酒を飲んでも太らないために「揚げ物、肉料理はダメ」なんて言われたら楽しくないですね。まずは、メニューの中で良いものを足すことから始めてみてください。

消費生活メモ

クレジットカードの利用明細書は必ず確認しましょう

クレジットカード会社から「口座残高不足」の案内が届いた。慌てて利用明細書を確認したところ、20万円以上の請求があり、ほとんど心当たりがない請求だった。改めて以前届いた明細書も見直してみると、約1年間で合計60万円ほどの利用

した覚えのない請求があった。不正利用ではないかと思う。明細書を確認していなかった非は認めるが、どうにかならないか。(70歳代男性)

▼クレジットカード会社から送られてくる利用明細書に、利用した覚えのない請求が含まれています。クレジットカード会社の調査等により、第三者による不正利用だったことが分かる場合

なるほど！ 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

本市では「地域包括ケアシステム」構築の一環として、高齢者の孤立防止や介護予防を目的とした「てげてげ広場」事業を平成27年度から実施しています。

11月28日、てげてげ広場事業を実施している7公民館の参加者が健康センターに集まり「全体測定会」を開催しました。

この「全体測定会」は、「てげてげ広場」の参加者が日々の取り組みの中で健康意識を維持し、住民主体で「てげてげ広場」をよりよいものにしていくという意識を高めてもらうことを目的に開催しました。

「全体測定会」には、先月号で紹介したりハビリ専門職の有志ボランティアである「あいで会」にも協力をいただき、これまでの取り組みの効果を確認するため、体力測定の実施と認知症予防に効果のあるコグニサイズを行いました。

測定会の参加者からは「体力測定の数値は悪くなっていなかった。体の痛みが和らいだ」、「コグニサイズをして、楽しく頭と体を使えた」、「他の公民館の人と話ができてよかった」、「てげてげ広場をはじめてから参加者同士、隣近所のことを気かけあうようになった。これからもてげてげ広場を続けていきたい」などの声が聞かれました。

暮らしている地域に通いのあるということは、大切なことです。「てげてげ広場」は、ただ体操をするだけではなく、ふれあいや支え合いを生んでいます。

今年度は宝寿庵、中村、西本町の3公民館で「てげてげ広場」が始まりました。あなたの公民館でも「てげてげ広場」事業を始めてみませんか。

「てげてげ広場」を始めてみたいという公民館がありましたら、住民向け説明会を随時開催していますので、ぜひ地域包括ケア推進課にご連絡ください。

※コグニサイズ＝認知症予防のために国立長寿医療研究センターが開発したもの。ステップなどの軽い運動と計算やしり取りなどの簡単な「認知課題」を同時に行うことで、脳の活性化を目指す。



▲全体測定会の様子

問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111(内線463)

南溟館 イベント情報

開 9:00～17:00

※入館は16:30まで

休 毎週月曜日

※月曜日が祝祭日の場合は翌日

問 TEL72-9998

枕崎の文化財展

本市にある文化財を展示します。9月28日から11月5日まで黎明館で開催された「かごしまの仏たち～守り伝える祈りの造形～」でも展示された如意輪観音像石仏も展示します。

●会期 1月5日(金)～21日(日)

●会場 南溟館(第1展示場)

●観覧料 無料

市文化協会新春イベント

市文化協会加盟団体による「懐メロ～昭和歌謡曲コンサー

ト～」を開催します。時代・世代を越えて愛され続ける名曲の数々を披露します。

●日時 1月27日(土) 午後2時～

●会場 南溟館(第2展示場)

●入場料 無料

枕崎幼稚園作品展

枕崎幼稚園の子どもたちによる想像力豊かな作品を多数展示します。

●会期 2月3日(土)～9日(金)

●会場 南溟館(第1展示場)

●観覧料 無料

鹿児島県の美しい風景百景展

鹿児島市の天文館画廊で開催される「鹿児島県の美しい風景百景展受賞作家展」を枕崎で開催します。

●会期 2月24日(土)～3月4日(日)

●会場 南溟館(第1展示場)

●観覧料 無料

●主催 枕崎せんじ会、アートホール、NPO法人かごしま夢未来

〔新刊紹介〕

一般書



蘇える鬼平犯科帳～池波正太郎と七人の作家 池波 正太郎 他(著)



笑いを愛した吉本せい～吉本興業創業者の波瀾万丈記

児童書



日本の手仕事―大工さん・すし職人さんほか 遠藤 ケイ(絵と文)

平成29年度読書感想文コンクール入賞者発表

小学校の部				中学校の部				高校・一般の部			
特選	1年	永江聖奈	枕崎小	入選	4年	中村心美	別府小	特選	2年	揚村晶	枕崎中
入選	1年	池田桜花	枕崎小	佳作	4年	緒方里彩	別府小	入選	2年	中村光里	別府中
佳作	1年	原村陽仁	枕崎小	佳作	4年	鮎川真維	別府小	入選	2年	敷島初生	立神中
佳作	1年	猪谷優介	立神小	特選	5年	下山瑛太	立神小	佳作	2年	桑原日菜子	立神中
佳作	1年	下山煌生	立神小	特選	5年	上原悠人	立神小	佳作	2年	神山こころ	立神中
佳作	1年	井上萌花	立神小	入選	5年	近森たお	立神小	佳作	2年	長谷梨南	立神中
佳作	1年	山神崑士	立神小	入選	5年	大園陽菜美	立神小	佳作	2年	新留愛海	立神中
佳作	1年	依積田梨愛	別府小	佳作	5年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	2年	山川由羽	立神中
佳作	1年	茅野結月	別府小	佳作	5年	小瀬愛莉	立神小	佳作	2年	大園日葉里	立神中
特選	2年	濱村脩斗	立神小	佳作	5年	徳満彩乃	立神小	佳作	2年	中崎凛花	立神中
入選	2年	長野如来	立神小	佳作	5年	中原麗	立神小	佳作	2年	皇野莉子	立神中
入選	2年	若松愛子	立神小	特選	6年	駒水美咲	立神小	特選	3年	浜村菜乃子	立神中
佳作	2年	茅野莉乃	立神小	特選	6年	豊留叶夢	立神小	特選	3年	富田瑚香	立神中
佳作	2年	下山姫琉	立神小	入選	6年	木場未音	立神小	入選	3年	板敷鈴菜	立神中
佳作	2年	田畑芽雀	立神小	佳作	6年	城森乃愛	立神小	入選	3年	松尾梨胡	立神中
佳作	2年	橋口隆生	立神小	佳作	6年	立石藍々	立神小	佳作	3年	永江甲士朗	立神中
佳作	2年	前田帆海	立神小	佳作	6年	大工園綾	立神小	佳作	3年	横山奈央	立神中
特選	3年	宿里美夢	立神小	佳作	6年	連明々香	立神小	佳作	3年	有田圭佑	立神中
入選	3年	猪谷真澄	立神小	佳作	6年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	3年	小路翼	立神中
佳作	3年	豊留怜奈	立神小	佳作	6年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	3年	土本最汰	立神中
佳作	3年	今給黎柊宗	立神小	佳作	6年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	3年	富田瑚香	立神中
佳作	3年	久保瑠翔	立神小	佳作	6年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	3年	板敷鈴菜	立神中
佳作	3年	蒲地彩乃	立神小	佳作	6年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	3年	松尾梨胡	立神中
佳作	3年	庭月野敬太	立神小	佳作	6年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	3年	永江甲士朗	立神中
特選	4年	池田一嬉	立神小	佳作	6年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	3年	横山奈央	立神中
入選	4年	安藤善太郎	立神小	佳作	6年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	3年	有田圭佑	立神中
入選	4年	田畑大空	立神小	佳作	6年	中渡瀬結蘭	立神小	佳作	3年	小路翼	立神中

※応募総数88点



No.309

市立図書館 72-9254

ホームページ <http://city.makurazaki.jp/site/library/>

★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 1月10日～2月9日

日	月	火	水	木	金	土
			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 ※15日(月)から29日(月)は、本の特別整理(蔵書点検)のため休館します。