

十保健師からの健康アドバイス

【シリーズ第6弾】メタボリックシンドローム

●テーマ／メタボを防ぐ食事のポイント

■原因は「食べすぎ」と「運動不足」

内臓脂肪がたまる原因はズバリ「食べすぎ」と「運動不足」です。食事で摂取するエネルギー量が消費するエネルギーより多いと余った分は脂肪として蓄えられてしまいます。

食事はバランスよく、自分の年齢やライフスタイルに合った量を食えることが大切です。

■食事で防ぐポイントは

- 1日3食規則正しく食べる。(朝食を抜いたりすると、体は次の食事で摂取するエネルギーを脂肪としてためようとします。)
- よくかんでゆっくり食べる。(脳の満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐことができます。)
- 間食を見直す。(お菓子や飲み物の中には少量でも高エネルギーのものがあります。)
- 主食を食べ過ぎない。(ごはん・じゃがいも・かぼちゃ・めん類は適量を食べましょう。)
- 肉は脂肪を減らして食べる。(赤身の肉を選ぶ、蒸す、茹でるなどの調理方法で)
- 野菜を1日350g食べる。



メタボ撃退レシピ

【材料】2人分

- ・豚もも肉 (薄切り脂なし)120g
- ・粒マスタード.....大さじ1
- ・しょうゆ.....小さじ1/2
- ・さやいんげん (人参でもOK)60g
- ・まいたけ.....60g
- ・油.....小さじ1弱
- ・ミニトマト.....4個

豚肉のマスタード焼き

【作り方】

- ①さやいんげんは色よく茹でる。まいたけはほぐす。
- ②マスタードとしょうゆを混ぜて豚肉に塗り、さやいんげん、まいたけを乗せて巻く。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れて焼く。
- ④半分に切り、器に盛り付け、ミニトマトを添える。

【カロリー】一人あたり142kcal
脂質6.8g／コレステロール40mg／塩分0.3g

今月の担当
北檜山区
林 その子です

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

長万部町ポイントガイド

町民センター鉄道村コーナー

長万部町民センターの鉄道村コーナーでは、「ミニチュア鉄道模型」が子どもから大人まで人気です。ぜひ、みなさんも鉄道村コーナーにお立ち寄りください。●場所／高砂町(センター通り) ●時間／午前9時～午後5時 ●休館日／月曜日 ●問い合わせ先／町民センター ☎01377・2・5396

八雲町

八雲町営スキー場

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、幅広く多くの方々が楽しむことができます。●リフト料金／(1回券 大人1200円、中学生以下700円／(1日券 大人1,800円、中学生以下1,000円)／回数券・時間券・シーズン券もご用意しています。●場所／八雲町春日(旧スキー場東側隣接地) ●問い合わせ先／八雲町総合体育館 ☎0137・62・2141

八雲町熊石地域

ひらたない温泉あわびの湯

「あわび」にこだわったユニークな施設「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっています。程良い泡の刺激と共に、疲れた体もリフレッシュ!!ぜひご利用ください。●営業時間／午前11時～午後9時(年中無休) ●入浴料／大人450円、小人200円 ●問い合わせ先／国民宿舎ひらたない荘 ☎01398・2・3330

今金町

大好評発売中

今金(純米酒)・万太郎(特別純米酒)

芳醇な香りと酒の旨味がお口の中に広がるこだわりの今金の地酒を一度お召し上がり

【第5弾】脱メタボへの道!!

メタボレンジャーの経過報告

一転して増加傾向に

メタボレンジャーKJが脱メタボを目指して、4ヶ月目に入りました。

せっかく体重が70kgを切ったと喜んでいたのもつかの間：忘年会などの影響で、あつと言つ間に約2kg増です。本人曰く「言われた通りの腹筋や普段は野菜中心の食生活は続けている。ただ飲み会があると、どうしても飲み食い食べてしまつ」とのこと。

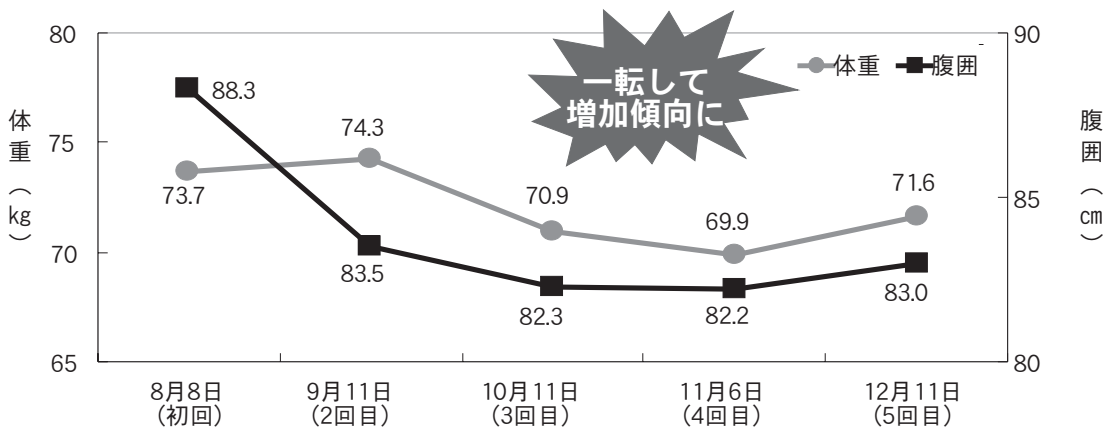
お酒は食欲を増進させ、気分を盛り上げ、理性という歯止めが利かなくなる麻薬でもあります。時には大いに楽しむことも大切ですが、上手に付き合うことも忘れずに！

目指せ目標達成

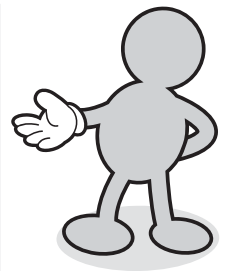
- ・体重：65kg
- ・腹囲：80cmを切る!!

この目標に向けて、『現状維持』を目指さないと目標達成は厳しいのが状況です。

年明けからのラストパートに好御期待!!



一転して増加傾向に



●メタボリックシンドロームとは

おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の危険因子をあわせもった状態のことをいいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	+	高血圧 収縮期血圧130mmHg以上 または/かつ 拡張期血圧85mmHg以上
		脂質異常 中性脂肪150mg/d以上 または/かつ HDLコレステロール40mg/d未満
		高血糖 空腹時血糖値 110mg/d以上

せたな町北檜山区

第20回昭和和山国際雪合戦 渡島檜山予選会

2008 せたなCUP雪合戦大会

雪合戦の聖地「昭和和山」への切符を付けて雪球にのける熱いドラマが始まります！プレゼントがもらえるちびっこ体験コーナーなど楽しい企画が盛りだくさん。たくさんのご参加お待ちしております。●とき／1月27日(日) ●ところ／温泉ホテルきたひやま前特設会場 ●参加申込締切り／1月18日(金)まで ●申込・問い合わせ先／せたなCUP雪合戦大会実行委員会事務局(せたな町役場内) ☎0137・84・5111

せたな町瀬棚区

公営温泉浴場「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所／瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間／午前10時から午後9時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ●入浴料／大人350円、中人140円、小人70円 ●問い合わせ先／やすらぎ館 ☎0137・87・3841

せたな町大成区

国民宿舎『あわび山荘』

貝取潤沢谷の雄大な自然にひっそりと抱かれています「あわび山荘」。露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびをはじめとする地元の特産品をいかした郷土料理でゆったりとリラックスティタイムはいかがですか。※平成20年2月29日まで新年会の宴会プランもあります。●場所／せたな町大成区貝取潤沢 ●宿泊料／大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ) ●問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘 ☎01398・4・5522