

肥満を解消したい!

「肥満」=「体重が重い」と思っている人も少なくないのではないでしょうか。肥満とは、ただ単に体重が重いことをいうのではなく、体の中に脂肪がたまりすぎている状態をいいます。ですから、見た目はそんなに太っていなくても、肥満ということはあるのです。肥満解消の第一歩は、自分自身を知ることからです。

まずは、あなたの体型をチェックしてみませんか。

肥満を知る目安として、BMI(ボディ・マス・インデックス)という体格指数がよく用いられます。

あなたのBMIは?  
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



BMI判定  
25.0以上 肥満 18.5~25.0 正常域、18.5未満 やせ

標準体重は?

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22  
肥満には、皮下脂肪が多いタイプと内臓脂肪が多いタイプがあります。生活習慣病が発症しやすいのは、内臓型脂肪の多い人です。これは、りんご型肥満体型(上半身肥満)の人に多いようです。BMIが25以上の人は、おへその横をギュッとつまみ、その厚さで、肥満のタイプをチェックしてみてください。

つまんだ厚さが2 未満...内臓脂肪型肥満  
つまんだ厚さが2 以上...皮下脂肪型肥満  
あなたは、いかがでしたか?健康増進課では、随時、健康相談を行っています。「肥満を解消しよう!」という方、お気軽にご相談ください。(市保健師 志熊裕子)

磯の香りと独特の旨みが魅力

の牡蠣(かき)は、これから2月ごろまでが最もおいしくなる季節。うまみ成分であるグリコーゲンがぐんと増すからです。

牡蠣(かき)は、貧血予防の鉄や銅を豊富に含み、また、骨の形成に必須の亜鉛も多く含みます。さらにタウリンも多い食材で、からだの各機能を高め、さまざまな症状や病気に対する抵抗力をつけることができるといわれます。

旬の食材牡蠣(かき)を使って  
牡蠣のビーフロール

お正月のおもてなし料理として、また、おせち料理が一段落した頃にもおすすめの一品です。柑橘類をギュッと絞ってサッパリとした味を楽しみながら、温かいうちにお召し上がりください。

- 材料: 4人分 (調理時間約15分)  
牡蠣(かき)大粒...200g(12個)  
牛もも薄切り肉...100g(12枚)、塩...1.2g  
こしょう...少々、サラダ油...小さじ1  
ブランデー...大さじ1  
ライム...1/2個(レモンでもよい)  
パセリ...少々、チリソース...大さじ1



作り方

牡蠣(かき)は、塩水で洗って水気を拭き、牛もも薄切り肉で巻いて塩・こしょうをふる。フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し肉の周りを焼き、かきに火が通ったらブランデーをふって、アルコールをとばす。器に盛って、ライム・パセリ・チリソースを添える。

1人分栄養価  
エネルギー107kcal、たんぱく質8.8g、脂質4.4g、カルシウム63mg、食塩相当量1.1g  
(地域活動栄養士 山根晴子)

すてきな通信

1月

健康相談

日時・場所 11日 周防公民館 / 17日 室積公民館 / 27日 三島公民館 / 28日 日浅江公民館  
いずれも9時30分~11時  
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など  
健康増進課では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談に応じます。(電話も可) また、禁煙相談や脳いきいき相談(もの忘れ、痴ほう予防、痴ほう介護等の相談等)も、随時予約制で行っています。



育児相談

日時・場所 6日 13時30分~15時  
あいはく光 / 11日 9時30分~11時  
周防公民館 / 18日 9時30分~11時  
大和保健センター / 19日 9時30分~11時  
島田公民館 / 28日 9時30分~11時  
浅江公民館  
内容 身体測定、発育チェック、個別保健相談  
持参物 母子健康手帳

1歳児教室

日時・場所 12日 13時~15時  
あいはく光  
対象 1歳~1歳1か月児とその保護者  
内容 子どもの事故防止、歯科のお話、育児相談等

問合せ あいはく光健康増進課  
0833(74)3007

休日診療所をご利用ください

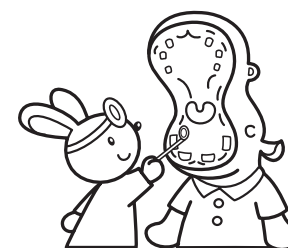


診療科目 / 内科系・外科系  
診療時間 / 午前9時~午後5時  
電話番号 / 0833(74)1399  
1月の診療日 / 1日~3日、9日、10日、16日、23日、30日  
外科系で9日は耳鼻科、16日は眼科、30日は皮膚科の医師が診療します。  
受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。



場所: 総合福祉センターあいはく光  
車出入口から入ってすぐ左

持参物 母子健康手帳、ご案内用紙  
歯の健康相談  
日時・場所 6日 13時30分~15時  
あいはく光 / 11日 9時30分~11時  
周防公民館 / 19日 9時30分~11時  
島田公民館 / 28日 9時30分~11時  
浅江公民館  
内容 口腔内チェック、歯みがき指導、相談  
持参物 歯ブラシ、母子健康手帳、大人は健康手帳



あいはく光では、無料で成人歯科健診も実施します。対象者は、母親・妊婦と40歳以上の人です。(13時30分~14時30分受付)



1歳6か月児健診  
日時・場所 21日 13時~14時  
あいはく光  
内容 小児科診察、保健相談、身体計測、歯科健診  
持参物 母子健康手帳、健康診査票