

保健センターだより 『何』を食べたらいいのかを考える

まずは、食べ過ぎない！

自分の体重や活動量にあった適正エネルギー量を知って、自分に見合った食事をするようにしましょう。カラダを動かしたりすることで消費されるエネルギー量よりも食べたり飲んだりしてとれる摂取エネルギー量が多いと、肥満につながってしまいます。また、塩分もいくら減塩しても食べ過ぎてしまえば、塩分も摂り過ぎになってしまいます。

特定健診を受ける前に、自分の食生活を見直してみませんか



肥満、脂質異常、高血糖が気になるかた

脂肪はとり過ぎない

肉の脂身・加工品、洋菓子、乳製品など

脂肪はエネルギー量がとくに高く、脂肪分の多い食事は、その分摂取エネルギー量も高くなります。また、血中のコレステロールが増えると動脈硬化を招くため、とり過ぎないようにしましょう。

肥満、脂質異常、高血糖、高血圧、肝臓、腎臓が気になるかた

アルコールを控える

健康に悪影響を及ぼさないアルコール摂取量は1日に20g（ビール500ml）程度までです。ただし、女性と65歳以上の男性はこの半分量となります。飲み過ぎないように注意しましょう。

甘いものをとり過ぎない

和菓子、洋菓子、飲み物、果物など

糖分のとり過ぎは血糖値を上昇させるだけでなく、体内で脂肪になりやすく、また、インスリンの働きに悪影響を及ぼし糖尿病につながります。

高血圧、腎臓が気になるかた

減塩する

漬物、佃煮、塩辛、干し魚など

塩分のとり過ぎは高血圧を招き、動脈硬化のもととなります。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

**町長コラム** 124

新たな元号「令和」万葉集から

いよいよ今月から令和に改元です。元号「大化」から248番目となり、これまで中国の古典からのものが、今回、初めて日本最古の歌集「万葉集」の「初春の令月にして、気淑く風和ぎ、梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫す」という一節から取られたとのこと。

「令和」には、人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ、という意味が込められています。平和で人々が幸せに暮らせる世の中でありたいと願うばかりです。

ところで、美里町にも万葉集ゆかりの地があります。万葉集巻九には「三栗の中に向へる曝井の絶えず通はんそこに妻もが」とうたわれた「さらし井」の遺跡と、巻二十には「まくら太刀腰にとりきはきまがなしきせるがまき来む月のしらなく」と、妻である真足女が防人の夫を想い詠んだ歌で、万葉遺跡伝伴部真足女の歌碑が、いずれも鎌倉街道沿いの大字広木地内にあります。

このため、美里町を万葉の里と呼称し、駅伝などの冠として使っています。

さて、新元号「令和」の典故となった日本最古の歌集「万葉集」がブームになり、書店での関連本が売り切れ、出版社も増刷を決めたとのニュースが流れています。

このブームにあやかり、万葉の歌碑や鎌倉街道を訪れる人が益々増えるものと思います。改めて先人が残した自然や遺構、自然豊かな景観を後生に引き継がねばとの思いを強くしました。

～里親制度をご存じですか～

「里親入門講座」を開催します

私たちの周りには、さまざまな事情で家族と一緒に暮らすことのできない子ども達があります。そうした子どもたちを家庭で受け入れ、育ててくださるのが「里親」です。



そこで、多くのかたに「里親制度」を理解していただくために「里親入門講座」を開催します。里親や子どもの福祉に関心のあるかたなど、どなたでも参加できます。

【日時】 6月9日(日) 午後1時30分～4時(受付：午後1時～)

【場所】 埼玉県熊谷児童相談所

【内容】 ①里親制度について ②里親の子育て体験談等 ③質疑応答、意見交換

【費用】 無料

【申込み・問合せ】 埼玉県熊谷児童相談所 ☎048-521-4152 ✉k230967@pref.saitama.lg.jp ※メール申し込みの場合は、①参加希望者氏名、②居住する市町村名、③当日ご連絡できる電話番号(携帯など)を記入してください。

5月11日(土)～20日(月)は 春の全国交通安全運動期間です！

美里町では高齢者の事故が多発しています。交通ルールを守り、皆さんで交通事故ゼロを目指しましょう！

人も車も 自転車も 安心・安全 埼玉県



- ◎車間距離を十分にとり、思いやりのある運転をしましょう。
- ◎すべての座席でシートベルトを正しく着用しましょう。
- ◎夕暮れ時や夜間の外出は、できるだけ控えましょう。

SAITAMA 出会いサポートセンターが行います！

出会いの機会の提供 と 結婚までのサポート

昨年10月にオープンした「SAITAMA 出会いサポートセンター」では会員を随時募集中です。

出会いの機会をお求めのかたは、SAITAMA 出会いサポートセンターホームページからご確認ください。

【センター】 さいたま市浦和区、本庄市、坂戸市 【利用登録料(会員)】 10,800円(税込・2年間) ※町外在住のかたは料金が異なる場合があります。

【対象】

- ・結婚を希望し、自ら婚活の意思がある20歳以上の独身男女
- ・埼玉県内に在住、在勤、または近い将来埼玉県へ移住をお考えのかた
- ・スマートフォンをお持ちのかた



ホームページ QRコード

【申込方法・申込期間】

ホームページからご確認ください。

【問合せ】

SAITAMA 出会いサポートセンター事務局 ☎048-789-7721

公民館自主講座

きらきらドーム作り教室

おしゃべりしながら、赤ちゃんのおもちゃを作ってみませんか？ お子さま連れで参加できます。



【日時】 6月10日(月)・17日(月) 【時間】 午前10時30分～11時30分 【場所】 中央公民館 工作室 【参加費】 300円 【募集人数】 10名(親子で参加できます) 【講師】 山田友美氏 【持ち物】 なし

【申込受付】 5月17日(金) 午前9時から電話受付 ※町内在住・在勤のかたに限りです。

【申込み・問合せ】 教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431