



保健師さんの けんこうだより

今月のお題

「あなたの食事 バランスは？」

近年の国民栄養調査結果から、「若い世代ほど、野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも、350gに達していない」、また「外食」や「朝食抜き」による栄養の偏りと不規則な食事が問題視されています。鏡石町の健康意識調査(H16年総合健診・人間ドッグ)では、男性の19%、女性の13%の方が「野菜摂取が少ない」ことを自覚しており、「食生活に問題がある」と男性の42%・女性の24%が感じています。

では、「何を」「どれだけ」食べたらよいのでしょうか？ 国は、本年新たに、1日に必要な食事の量とバランスがひと目でわかるよう、「コマ型」のイラストで「食事の適量」を示しました。生命維持に重要な「水・茶」が軸になり、必要な摂取量の多い順から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳」「乳製品」「果物」で図示された「コマ」がバランスを保つには「運動」が欠かせないことなども表現しています。また、主食がいくつ、副菜がいくつと指折り数えることで、バランスのとれた食事が手軽に確認できます。

特に、生活習慣病対策を進める観点から、30～60代の男性肥満者、単身者、子育てを担う世代を重点ターゲットとして、各対象に共通の課題である野菜不足を補うために、野菜料理を付け加えたり、生野菜だけでなく加熱した野菜もとり入れたりと工夫を紹介しています。町でも今後の各種健康教室や健康相談等で「食事バランスガイド」の活用を図り、普及・啓発を進めていきますが、関心のある方は、町健康福祉課(☎62-2115)までお問い合わせください。

団体 サークル紹介

- ◆団体名：鏡石インディアカ愛好会
- ◆活動日時：毎週木曜日 午後7時30分から
- ◆活動場所：町構造改善センター
- ◆連絡先：八木 操 ☎62-5455



鏡石インディアカ愛好会は、福島国体のあった平成7年に発足し、現在、15名の会員のみさんが毎週楽しみながら練習に励んでいます。インディアカとは、羽根のついたボールを、ネット越しに素手で打ち合うゲームのことです。羽根は、ボールの滞空時間を長くし、安定して飛ばす作用があるため、球技に不慣れな者でも楽しむことができます。

（岡ノ内）に、お話を伺います。インディアカは、バトミントンのコートを使って4人対4人で行うバレーボールのようなスポーツのことで、コートを走り回るため足腰を鍛えるのに最適です。最近、運動不足だと思っっているみなさん、ぜひ練習に参加してみませんか。」と話してくださいました。

なお、愛好会では県大会などに年間6試合程度出場しています。

「子どもの頃は、この辺に空き地が多かったので、近所の友だちと野球や鬼ごっこ、缶けりなどをして毎日夜遅くまで遊んでいました。高校生のは、部活で軟式テニスに

熱中していましたね。」と話す滝口智之さん。現在は、医療機器の販売会社に勤務し多忙な毎日を送っているそうです。

趣味は、バウンドテニスだそうです。2年前ちょうど運動不足気味だなど感じていたとき、町のお知らせでバウンドテニス教室のことを知り参加したそうで、現在では、夫婦

（岡ノ内）に、お話を伺います。最後にまちづくりについて尋ねると、「年配の方はもちろん、家族で癒される温泉のような施設が町にできるといいですね。」と話してくださいました。

今回は、滝口さんの紹介で東町の小松よしさんを紹介します。

将来は親子でバウンドテニスの大会に 出場したいですね

町民リレー………(229) 滝口 智之さん(中町)



練習中の滝口さん

出場したいですね

いっしょに参加し、さわやかな汗を流しているそうです。「バウンドテニス教室は、毎週曜日と、土曜日に練習を行っています。私と同じで最近運動不足気味だなど感じている方は、一度練習を見に来てみませんか。」と話してくださいました。

そんな、滝口さんに将来の夢について尋ねると、「私の夢は、子どもとバウンドテニスの大会に出場することと、一生懸命練習して全国大会に出場することですね。」と話してくださいました。



広告

吉田豊店 鏡石町本町255 電話 62-2257
http://www13.ocn.ne.jp/~washitu/

- たたみ 4500円(税込み)/枚～
- ふすま 2500円(税込み)/枚～
- 障子 1785円(税込み)/本～
- 70入 1365円(税込み)/㎡～

いつもチラシを配布がせています
吉田豊店で、
畳・襦・内装を替えたい方と思っ
いた方お気軽にご相談ください。

広告

福島県知事許可 第11069号
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店

有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町173
TEL 0248(62)4553(代表)
FAX 0248(62)4569
E-mail: tk-denki@f7.dion.ne.jp

パソコン教室
ウオッツ! 鏡石校

初心者でもちゃんとパソコンが使えるようになる、
楽しいパソコン教室です。ぜひ、無料体験をご利用ください。

福島県岩瀬郡鏡石町北町173
電話0248-62-4558
E-mail: hitomi31@r7.dion.ne.jp
JRL: http://www.h2.dion.ne.jp/~wants/