

◆太りにくい食べ方のコツ

食事は、生きていくための栄養補給であると同時に、おいしい、楽しいなど心の栄養源になります。しかし、食べ方によっては、体重が増えるだけでなく、生活習慣病を招く要因となる内臓脂肪が蓄積してしまいます。食べる楽しみをいつまでも持ち続けられるよう、太りにくく、内臓脂肪をためない食べ方のコツを知り、実践していきましょう。

○まずは自分の食習慣をチェック！（左表）

食習慣チェックリスト（すべていいえが理想です）

外食やコンビニ食、インスタント食が多い	はい	いいえ
朝食を食べないことが多い	はい	いいえ
食事の時間がかなり不規則だ	はい	いいえ
大食い、早食いである	はい	いいえ
テレビや本を見ながら食べる	はい	いいえ
間食や夜食を食べることが多い	はい	いいえ
魚より肉をよく食べる	はい	いいえ
揚げ物等油っこいものが好き	はい	いいえ
お酒が好き。飲む機会が多い	はい	いいえ
お菓子や甘いものが大好き	はい	いいえ
野菜はあまり食べたくない、嫌い	はい	いいえ
マヨネーズ、バター、マーガリン、ドレッシングなどをよく使う	はい	いいえ
ジュース、缶コーヒーや栄養ドリンク、スポーツドリンクなどをよく飲む	はい	いいえ
菓子パン、惣菜パンをよく食べる	はい	いいえ

○バランスのとれた食事
さまざま栄養をバランスよく摂るには、ごはん、パンなどの「主食」魚、肉、卵、大豆などを使った「主菜」野菜やきのこ、海藻などを使った「副菜」をそろえることが基本です。これに牛乳・乳製品、果物をプラスすると理想的です。

○食べ方を工夫する

- ・よくかんで食べる
- ・朝食を欠かさない
- ・夕食が遅くなる時は夕方に少し食べておき、帰宅後は軽めにする。
- ・野菜を二番先に食べる（血糖値の上昇が緩やかになる）

- ・「ながら食い」でなく、食事に集中する
- 脂肪をとり過ぎない
- ・肉ばかりでなく魚も食べる
- ・肉は脂肪の少ない部分を選び、目に見える脂身は除く
- ・揚げる、炒めるよりも、蒸す、茹でる、煮込む
- ・焼肉は鉄板よりも網で焼く
- 塩分を控える
- ・食材の本来の味を生かす
- ・酢やレモン等の酸味を利用
- ・香辛料や香味野菜を利用
- ・天然のだしをきかせる
- ・醤油はかけずに「つける」
- ・めん類の汁は残す
- 野菜をたっぷり取る
- ・加熱してかさを減らす

いんぷおめーしょん
情報蔵

information

・なるべく多くの種類の野菜を食べる

・献立に悩んだら鍋料理を保健センターでは、何をどれだけ、どのように食べたらよいか、栄養士がアドバイスを行っています。お気軽にご相談ください。

(TEL32-2411内線192)

けいご

◆児童・生徒の安全対策について

・全国的に小学生対象の事件が発生しています。

・「妹背牛だけは大丈夫」、は大きな間違いです。

・不審者、虐待の情報提供、見守り活動へのご協力を願います。

◆自転車の交通事故防止について

・自転車は衝突が即、死亡へと繋がる危険性があります。

・自転車にも交通ルールが適用されます。一時停止や信号を守りましょう。

◆まだ続く架空請求について

・「アマゾン」等通販大手を騙るメール、登録料や退会手続きが未了とのメール、「民事訴訟」関係のハガキにご用心。

・相手方には絶対に連絡しない、お金は払わない、家族や警察へ相談を！

◆ごみ焼却の禁止について

・ごみの焼却は法律違反です。（5年以下の懲役又は

戸籍の窓

6月16日～7月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

鈴木 哲男 さん 6/20 88歳
千葉 澄子 さん 6/27 67歳
二階堂明美 さん 7/7 70歳

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 1区 鈴木かつ系 様
夫 鈴木 哲男 氏 死去に際して
- 5区 千葉 智行 様
妻 千葉 澄子 氏 死去に際して
- 妹背牛野球少年団父母会 様
妹背牛野球少年を支援する
集い収益の一部として
- 1区 二階堂 薫 様
妻 二階堂明美 氏 死去に際して



しょうぼう

1千万円以下の罰金）
「昔からやっているから。」
は、今のこの時代には通用
しません。

人の身体は、常に熱をつ
くり出す一方、汗をかいた
り、皮膚からの熱を逃がす
ことで体温が上昇すること
を抑えています。

このような体温調節がう
まく働かず、体内に熱がこ
もり、体温が上昇すること
で熱中症が起ります。

◆熱中症を予防するポイント

・少しでものが渴いたら、
水分補給をしましょう。ま

た、水分だけではなく、塩
分も補給しましょう。
・部屋の温度をこまめに
チェックしましょう。
・無理せず、適度に休息を
とりましょう。

◆少しでも熱中症かなと感じたら：

・衣服をゆるめて楽にしま
しょう。
・風通しの良い日陰や冷房
の効いた場所に移動しまし
ょう。

・水で冷やしたタオルや冷
たいペットボトル等を脇の
下や太ももの付け根に置
き、身体を冷やしましょう。
・早めに医療機関で受診し
ましょう。

◆こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

・自分で水が飲めなかつた
り、脱力感やだるさが強く、
動けない場合や意識がない
(おかしい)、全身のけいれ
んがある等の症状を発見さ
れた方は、ためらわずに救
急車を呼びましょう。

ねんきん

◆年金受給権者の氏名変更届の届出が原則不要となりました

平成30年3月5日から、
日本年金機構が住民基本台
帳ネットワークの情報を基
に年金受給権者の方の氏名
変更を行うことにより、年
金受給権者の方の氏名変更

届の届出が原則不要となり
ました。

年金受給権者の方が氏名
を変更した時は、日本年金
機構から、変更後の氏名の
年金証書への交換や年金振
込先金融機関の口座名義の
変更手続きをご案内する
「氏名変更のお知らせ」が
送付されますので、必要な
手続きを行ってください。

※日本年金機構でマイナ
ンバーが未収録となってい
る方や、海外居住等でマイ
ナンバーが指定されていない
方は、引き続き氏名変更
届の届出が必要です。

※日本年金機構のマイナ
ンバーの収録状況は、「ね
んきんネット」から確認す
ることができます。

◆国民年金保険料は口座振替がお得です！

国民年金保険料の納付に
は、口座振替がご利用にな
れます。

口座振替には、当月分保
険料を当月末に振替納付す
ることにより、月々50円割
引される「早割制度」や、
現金納付よりも割引額が多
い「6か月前納」、「1年前
納」、「2年前納」もあり、
大変お得です。

口座振替をご希望の方
は、納付書または年金手帳、
通帳、金融機関届出印を持
参のうえ、ご希望の金融機
関または年金事務所へお申
し出ください。