健康センター通信

おとなの食育

朝ごはん、食べてますか？

「食育」まずは大人から

「食育基本法」が施行され、約12年が経過しました。「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。毎日の「食」を大切に、楽しく健康をつくるために、大人の食育を始めましょう。

「朝ごはん」から始めよう

新年度がスタートして1カ月余り、何かと忙しい毎日だと思いますが、しっかり朝ごはんを食べていますか。

朝ごはんは1日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。

また、毎日朝ごはんを食べる習慣があると、腸への刺激にもなるので、便秘にもなりにくいです。

朝ごはんを食べないと

脳の唯一のエネルギー源である糖質は、貯蔵が効かないため、空腹な状態で起きる朝にはエネルギー欠乏の状態になります。不足したエネルギーを補うために、ごはんやパンなどの糖質を摂ることが大切です。気持ちよくシャキッと1日を始めるためには、朝ごはんは欠かせないのです。

さらに、朝ごはんを抜いて空腹なままお昼ごはんをいきなり食べると、血糖値が急激に上がってしまい、体はエネルギーを余分にため込んで太りやすくなってしまいます。

朝は時間がないけれど

朝ごはんのメニューは、主食(ごはん、パン、めん類など)プラス主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず)と副菜(野菜を使ったおかず)、汁物を準備できれば文句なしです。

ただでさえ忙しい朝ですから、工夫して手際よく準備したいものです。例えば、前の晩にある程度準備しておく(だしをとっておく、タイマー炊飯にするなど)とか、夕食のおかずを取り分けておいて、ひと手間加えたり。ちょっとした工夫で時間短縮できます。

これから朝ごはんを食べる習慣をつけようとする人は、20～30分早く起きて、ヨーグルト、バナナ、おにぎりなど、何か少しでも食べるところから始めましょう。

朝ごはんを食べる習慣ができたら、おにぎりとみそ汁など2種類以上組み合わせてみてはどうでしょうか。

忙しい朝こそしっかり食べて、シャキッと元気に1日をスタートさせたいですね。

新刊紹介

一般書

枕崎 女たちの生活史
佐々木 陽子(編著)
山崎 喜久枝(著)

バラ色の未来
真山 仁(著)

毎日っていいな
吉本 ばなな(著)

児童書

どんまい！こめごろう
よしなが こうたく(さく)

あからん
西村 繁男(作)

どうして野菜を食べなきゃいけないの？
せのお しんや(絵)・川端 輝江(監修)

わくワーククラブ始動！

小学４年生から高校３年生を対象に、毎月１度図書館の仕事を楽しみながら体験していただく活動です。参加申し込みは、随時行っています。

配本所の本が入れ替わりました

市内８カ所にある配本所のうち、５カ所の本が新しく入れ替わりました。

第59回こどもの読書週間 でっかい世界をのぞいてみよう

期間　５月12日(金)まで
場所　１階カウンター前、２階

イベント

笑顔はじける！絵本の読遊び(よあそ)

日時　５月23日(火)　午前10時30分～
場所　市立図書館２階
講師　ブックドクターあきひろ氏

図書館だより No.301

市立図書館　☎72-9254
ホームページ　http://library.makurazaki.net
★開館時間　9:30～18:00

カレンダー　5月11日～6月9日

日	月	火	水	木	金	土
				5月 11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	☆23	24	25	26	27
28	29	30	31	6月 1	2	3
4	5	6	7	8	9	

□休館日　☆イベント

なるほど！地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

先月号で、地域包括支援センターの主な業務について紹介しましたが、今月号は、実際にあった事例について紹介します。

＜Aさん・70代女性・ひとり暮らし＞

Aさんは、以前は元気に近所のグラウンドゴルフの集まりに通っていましたが、しばらくグラウンドゴルフの集まりに来なくなりました。ただ、元気に散歩をしている姿はよく見かけられたので、近所の人達も「グラウンドゴルフには来なくなったけど、元気そうだから大丈夫かな」と思っていました。しかし、たまに道端で会って話をすると、Aさんは「グラウンドゴルフは楽しいわ」とニコニコしながら話をするので、「話が噛み合わないな」と思った近所の方が地域包括支援センターに相談。地域包括支援センターの職員が、自宅に訪問したところ、なんと家の中はゴミがいっぱい！

地域包括支援センターの職員が、市外に住むAさんの家族に連絡をし、事情を説明したところ、Aさんは家族の帰省に合わせて、専門の医療機関を受診することになりました。どうやらAさんは、認知症の初期症状が始まっていて、曜日の感覚が分からなくなっていたようです。

Aさんの希望は、「みんなとグラウンドゴルフを楽しみたい」、「自宅でひとり暮らしを続けたい」ということだったので、家族は近所の人たちに「グラウンドゴルフのある日は、一緒に広場まで連れて行ってください」とお願いをしました。近所の人たちは快く引き受けてくださり、Aさんはまたグラウンドゴルフを楽しめるようになりました。ゴミについても、隣の家の方が「自分のゴミ出しのついでだから」と、一緒に捨ててくれることになりました。

また、定期的に地域包括支援センターの職員が訪問を行い、様子を見ながら家族と連絡をとり、必要があれば介護保険のサービス利用も検討していくことになりました。

近所の人たちの気遣いのおかげで、本人の希望や状態にあった生活を続けることができた事例でした。

近くに家族がいない高齢者の場合、どうしても本人だけでは異変に気付かない場合が多く、ひとりで問題を抱え込んでしまいます。しかし、周りのちょっとした気遣いで、解決できる問題もたくさんあります。

抱え込んだ問題がどんどん大きくなって、取り返しのつかなくなる前に、地域包括支援センターまでご相談ください。

問合せ　地域包括ケア推進課　TEL72-1111(内線463)

消費生活メモ

占いサイトで引き延ばされて利用料金が高額に

スマートフォンに「無料で占うので安心してください」というメールが来て、軽い気持ちで占いサイトに登録した。無料だったのは最初だけで、途中からポイントを購入しなければならなくなった。占い師の女性から、「あなたには私と同じ守護霊がついているから、絶対幸せにしてあげたい」と言われ、偶然持病が改善したこともあり、のめり込んでしまった。やめると伝えても「あと少し、終盤が見えています」などと引き延ばされた。借金をして250万円くらい使った。(60歳代女性)

▼「占いサイト」に夢中になり、高額な料金を支払ったという相談が寄せられています。ポイントの購入により相手とメール等ができるシステムの「占いサイト」では、相手の誘導でやり取りを重ねているうちに、気づいたときには、多額の費用をつぎ込んでいたということもあります。「幸せになれる」などと言われても、相手の言葉をうのみにせず、冷静になりましょう。家族や身近な人に相談することも大切です。

困ったときは、消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111(内線329)
※8:30～12:00、13:00～17:15

南溟館 イベント情報

開　9:00 ～ 17:00
※入館は16:30まで
休　毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問　TEL72-9998

親子スケッチ＆写真教室作品展 ～青空美術館アートストリート～

街中に設置された立体作品のスケッチ・写真の作品を展示します。

●**会期**　5月16日(火)～21日(日)
●**会場**　南溟館(研修室)
●**観覧料**　無料

第64回県美展～南薩地区展

毎年、鹿児島市立美術館、黎明館で開催している鹿児島県美術展の南薩地区関係作家の作品を展示します。

●**会期**　6月4日(日)～18日(日)
●**会場**　南溟館(第1展示場)
●**観覧料**　無料
●**後援**　鹿児島県美術協会

枕崎せんじ会小品展

枕崎の絵画グループ「枕崎せんじ会」の洋画、水彩画などの多彩な作品を展示します。

ぜひご覧ください。

●**日時**　6月4日(日)～18日(日)
●**会場**　南溟館(市民ギャラリー)
●**観覧料**　無料
●**主催**　枕崎せんじ会
●**後援**　枕崎市文化協会