

今月の講師
NPO法人LCL インストラクター
佛淵 新・ほとけぶち あらた
みんな大好きチョコレート！おいしく食べる
ためにも、日常生活の運動量を増やして、ポジ
ティブにいきましょう。さあ燃やそー！！

チョコレートの健康パワー

2月といえば、バレンタインデー。男女問わずチョコレートを手取る機会が増えると思います。ダイエットの敵だ！と敬遠していませんか？チョコレートは食べたいけれど、どこまでOKなの？という疑問にお答えします。

▼おいしくて、健康パワーがたっぷりなチョコレートですが、高脂肪、高カロリーという点も忘れてはいけません。板チョコレート58g(ミルクチョコレート)の場合でエネルギーが約325kcalもあり、運動などで消費するには、ややきつと感じる有酸素運動を約1・5時間する必要があるとされます。(30歳〜50歳の体重50kgの女性の場合です。ヒエー!!) また、ナッツ類の入ったチョコレートは脂質が高くなります。

約100kcal消費する運動たち

- エアロビクス 20分
- やわらかくややく早く 30分
- なわとび ややく早く 10分
- ダイコンをふるす 50分
- ぞうきんがけ 25分
- 立ったままで釣る 30分
- 掃除機をかける 40分

②集中力、記憶力アップ！
カカロのテオブロミンという成分が、神経を鎮静させて甘い香りで集中力や記憶力を高める効果があります。私はレッスン前にチョコを食べると集中力が上がります。ここぞ！というときにいかが？

③ミネラル、食物繊維が豊富
カカロには、カルシウム(歯や骨を丈夫にする)、鉄分(血中の酸素の運搬に働きかける)、マグネシウム(エネルギー代謝を助ける)、亜鉛(免疫細胞を活性化させる)などのミネラルがバランス良く含まれています。

▼以上をふまえると、チョコレートはポイントがカカロです。低糖質でカカロ含有率の高いチョコレートを選ぶことで、カロリーを抑える工夫もできます。ダイエット中の方へは食欲を抑える効果もあるそうです。食べるタイミングと量を考えると、筋肉や脳の活動エネルギーとして使いたいようにしましょう。そして、栄養たっぷりでおいしいチョコレートとうまく付き合ってください。

消費生活メロ

**公的介護保険を補って
くれる介護サービス？**

◎消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

▼知人から「国の介護保険で受けられる介護サービスには限りがある。入会時に約100万円を一括で納めておけば、それ以上の介護サービスが必要になったとき、必要なだけ受けることができる」と勧めを受けた。納めた約100万円のうち、いくらかが紹介者である知人に入り、紹介によって加入者を増やしていくらしい。説明時に見せられたパンフレットは回収されたので詳細はわからない。老後の保障は手厚いほうが心強いので、倒産の心配がなければ加入したいが、大

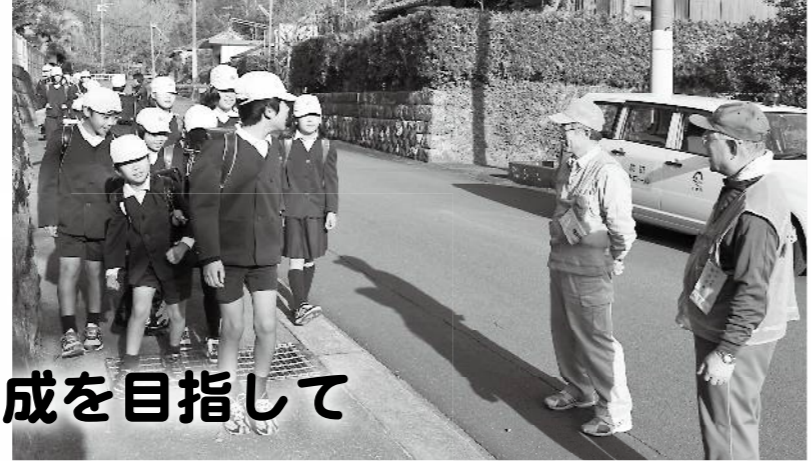
丈夫だろうか。(60歳代女性)
▼友人や知人から「加入しておけば、将来介護が必要になったとき公的介護保険とは別に必要なサービスが受けられる」などと勧誘される介護サービスについての相談が寄せられています。事例のほかに、高額な入会金を支払った後、サービスを受ける前に退会を申し出たのに一切返金されないといった相談も寄せられています。

たとえ知り合いからの勧めでも安易に信じず、契約前にサービスの具体的な内容や中途解約時の返金などについて十分に確認しましょう。よくわからない場合は契約しないといった慎重な対応が必要です。

心配なときは、消費生活相談室等へご相談ください。

◎多重債務等無料相談会を実施しています
日時 2月27日(月)、3月27日(火) 午前9時〜正午、午後1時〜4時
場所 市役所消費生活相談室

みんなの子育て応援団 #9



▲金山小学校児童の下校の様子を見守る向井さんと中村さん

心豊かでたくましい「まくらざきっ子」育成を目指して

枕崎市青少年育成センター

1月17日、青少年育成センタースタッフの向井豊行さんと中村富士郎さんの二人が巡回補導を行いました。補導は月4回、午後2時から5時まで行い、車に青色回転灯を装着して市内各地を回ります。この日もいつものように子どもたちが元気な下校の様子を見送り、公園などを巡回しました。

活動内容
次の5点を重点事項に活動しています。
①補導活動
②相談活動
③青少年健全育成運動の地域ぐるみの展開
④環境浄化活動の推進
⑤広報・啓発活動の推進
補導活動では、センターのスタッフによる定期的な巡回のほか、市教育委員会が委嘱している各地区の青少年指導委員71人と連携した巡回を行っています。

枕崎市青少年育成センターを「ご存知ですか？」同センターは、心豊かでたくましい青少年の育成を目的に昭和61年、市民会館内に設置されました。

もっと体験をもっと相談を
センターは、青少年を対象とした相談ダイヤル『心の悩み110番(TEL0120-055699)』の相談窓口にもなっています。しかし、最近ではパソコンやケータイを使い、メールやインターネットで悩みを解決する子どもたちが多いためか、めっきり電話が鳴らなくなったとのこと。中村

地域が育む『まくらざきっ子』育成プラン
子どもたちを取り巻く環境が大きく変化する中、「知・徳・体の調和のとれた『まくらざきっ子』の育成」を目標に、平成16年に市が策定した「地域が育む『まくらざきっ子』育成プラン」(右に詳細に基づいた体験活動を、関係団体と協力しながら推進しています)。

あまり見かけなくなった。昔は外で走り回り、いろんな遊びをすることで、心身ともにたくましく育つものだった。また、公園にはタバコの吸い殻や空き缶など、大人が捨てたと思われるゴミが多い。大人が子どもの手本にならないといけない」と話す向井さん。センターでは、平成16年に市が策定した「地域が育む『まくらざきっ子』育成プラン」



▲青少年育成センタースタッフの向井豊行さん(左)と中村富士郎さん(右)

さんは「こんなときこそ、大人は子どもたちのSOSのサインを見逃さないように、しっかりとキャッチすることが大切。子どもたちも一人で悩まないで、友だち関係や家族関係など、どんなことでもいいので相談してほしい」と言っています。

子どもは枕崎の将来を担う宝です。地域全体で見守り、心豊かでたくましい『まくらざきっ子』育成を目指しましょう。

問合せ 青少年育成センター(市民会館内) TEL72-2221



親子で体験しよう！第4回体験型まくらざき食育まつり

- 日時 3月4日(日) 午前10時〜午後3時(体験受付は午前10時〜正午)
- 場所 枕崎漁村センター(お魚センター近く)
- 体験料 大人500円、小学生以上学生以下300円、小学生未満は無料
- 内容 魚のさばき方&炭焼き教室、釜炊きご飯体験、蕎麦打ち教室、出汁とり教室(かつお節削り)、命をいただく(ニワトリ解体)
- 主催 枕崎の食を考える会 <http://shokunokai.net/>
- 問合せ 山崎(Tel090-9651-6720)、高橋(Tel090-5802-9292)