内臓脂肪をためる生活してませんか

▼ある病院で人間ドックを受けた約800人を対象に、内臓脂肪型肥満の人の生活習慣を調べたところ、特徴的な傾向がみられました。

まず、「1回の食事時間が30分以上」「満腹するまで食べる」傾向がありました。食事の時間が長すぎると、それだけ多く食べてしまいがちです。食事は、腹八分目がちょうどよく、満腹と感じるまで食べると、食べすぎていることが少なくありません。「緑黄色野菜が嫌い」という点も共通しており、「間食をよくとる」、特に、脂肪の多い「アイスクリームを好む」という特徴もありました。「どこに行くにも自動車」で、ふだんあまり体を動かさない傾向もあり、「たばこを吸う」人も多くみられました。喫煙は内臓脂肪の分解を妨げ、蓄積を促進するといわれています。

こうした内臓脂肪を増やす生活習慣を改善することが、さまざまな病気のリスクを減らすためには大切なのです。

内臓脂肪を減らすにはどうしたらいいの？

①目標を定める

無理のない目標を定め、ゆっくりと減量に取り組むことが大切。目標は具体的に立てること。たとえば「1日ビール500㎖まで」「午後9時以降は食べない」「毎日ストレッチ10分」などといった数値を入れた目標をたてる。

②食事と運動の記録をつける

まずは3日間つけてみる。食べたもの、体重などを記録する。記録すると、無意識のうちに食べているものに気づきやすく、改善すべき点も見つけやすい。

③実践する

食事と運動でエネルギー量を減らす。食事量を減らすポイントは、量を減らすことと、エネルギー量の少ない別の食品に換えること。

▼内臓脂肪は、食べすぎや運動不足などの生活習慣によってたまりやすいのですが、生活習慣を改善すれば減らしやすいという特徴があります。そして、体重が少しでも減ると、血圧や血糖値なども改善されていきます。

ただ、急激にダイエットをすると、筋肉が落ち、かえってやせにくい体になってしまいます。無理のない範囲で、ゆっくりと減量に取り組むことが大切です。

大海原へ かつおを求めて

かつお釣り体験
アドベンチャーを開催

▼枕崎の伝統的な漁法「かつおの一本釣り」を体験する「かつお釣り体験アドベンチャー」が、7月23、24日の一泊二日で実施されました。

毎年鹿児島水産高等学校の協力をいただき、実習船「拓青」で数々のドラマが生まれています。今年は、海上の天候が悪く、枕崎近海での漁となりましたが、市内から参加した中学生10名（うち女子3名）が、大海原での漁に挑戦しました。

▼初日は、胸を躍らせながら黒島を目指して出港しましたが、途中から波が高くなり、引き返すことになりました。その後、枕崎近海でかつおの群（なぐら）を探しましたが、残念ながら魚を釣り上げる感触を得られぬまま枕崎港に戻ってきました。初日の活動を終え、市民会館に宿泊しました。

▼二日目は、白沢沖で、タイやイサキを狙って底物釣りをしました。波に揺られ船酔いをしながらも、何度も繰り返し釣り糸をたぐり寄せ、貴重な20匹の魚を釣り上げました。

生徒たちにとっては、自然の厳しさと漁の難しさ、友達と協力することの大切さなどについて知る、収穫の多い二日間だったようです。

参加者の感想

■糸が潮に流されているのか、獲物が掛かったのか見極めが難しかった。たまに豆アジが掛かっていた。獲物は小さかったが大きな思い出ができた。（中学3年）

■事後研修で、カツオのさばき方を習った。さばくとき、血が出てきて触りたくなかったけど、やっているうちに慣れてきて最後は楽しくなってきた。（中学2年）

■枕崎に住んでいる人しか体験できないことや漁師の大変さ、自然の厳しさを感じた。これらのことがこれからの生活に必ず役立つと思う。（中学2年）

市民あいさつ運動日・9月18日(金) 朝の登校の時間帯に市民全体で声かけ・あいさつを

南溟館イベント情報

■南溟館　TEL72-9998　※月曜日休館

鹿児島墨龍会 水墨画作品展枕崎展

■鹿児島墨龍会水墨画展の移動展を開催します。墨で描かれた優美な作品の数々をご覧ください。

なお、9月20日（日）の公開実演では参加された皆さんと対話の中で、水墨画の面白さ、楽しさを実技で披露します。水墨画の描き方の基本が紹介されますので、この機会にぜひご来場ください。

会期　9月19日（土曜日・午後から）～9月27日（日）月曜日休館
※水墨画実演は9月20日（日）午前10時と午後2時の2回行います。
会場　南溟館第1展示場、市民ギャラリー
観覧料　無料
主催　鹿児島墨龍会
共催　枕崎市教育委員会

「リコーダーアンサンブル・ドルメッチ」ライブ～南溟館定期コンサート（第3回）

■市内の音楽グループ「リコーダーアンサンブル・ドルメッチ」によるリコーダーの演奏会を開催します。リコーダーが奏でる優しい音色をお楽しみください。

日時　9月20日（日）午後4時～
会場　南溟館（第2展示場）
入場　無料

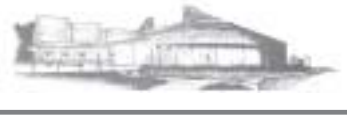
南溟館の日～南溟館定期コンサート（第4回）

■南溟館は昭和63年10月8日に開館しました。そこで毎年10月の第1土曜日を開館記念日「南溟館の日」としています。

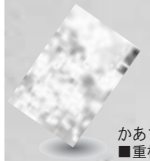
今回は、南溟館定期コンサートの日に合わせて閉館時間を夜9時まで延長して、皆さんにコーヒー、また枕崎菓子業組合のご協力により、お菓子のサービスを行います。

秋の一日、絵の鑑賞と心地よい音楽で、ゆっくりとお過ごしください。

日時　10月10日（土）
開館時間　午前9時～午後9時
◎コンサート
ピアノフォルテと仲間たち
時間　午後2時～
会場　南溟館第2展示場
※ピアノ演奏の他トランペット、声楽などの演奏を予定しています。
入場　無料



新着本



かあちゃん
■重松 清(著)

結婚してください。
―みごとハートを射止めた傑作プロポーズ集―

やいた やいた
■まどかなな み(作)
みやにし たつや(絵)

神さまってなに？
(14歳の世渡り術)
■森 達也(作)

高齢者にすすめる本展

9月3日(木)～24日(木)

■生きる勇気、死ぬ元気
五木寛之／帯津良一(著)

命あるものは例外なく死を迎える。ならば死を楽しくむかえられるような人生を送ることができないだろうか。

■利休にたずねよ
山本兼一(著)

おのれの美学だけで天下人・秀吉と対峙した男・千利休。艶やかで気迫に満ちた人間利休に逢える直木賞受賞作。

お楽しみ映画会

日時　9月12日(土)　午後2時～
場所　3階会議室
・はやくあいたいな
・めがねうさぎ
・おばけのてんぷら
うさこが だいすきな てんぷらをあげていると、いい においにさそわれて やまの おばけがうさこの うちに やってきました…

カレンダー　9月10日～10月9日

日	月	火	水	木	金	土
				9月 10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	10月 1	2	3
4	5	6	7	8	9	

● 休館日
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～
◆ お楽しみ映画大会　午後2時～ 3階会議室