

その健康食品は必要ですか!?

多様な健康食品

「摂取すれば健康になれる」と思われることの多い健康食品ですが、その製品の実態は極めて多様です。健康食品には、特定保健用食品(トクホ)のように安全性や有効性がしっかり検証されている製品もあれば、まったく検証がなされていない製品、さらに違法に医薬品成分が添加された悪質製品もあります。

健康被害と経済的被害

良かれと思って摂取した健康食品で、「体質に合わずかえって体調が悪くなった」「湿疹が出た」など健康被害を受けることがあります。

また、悪質業者のなかには、訪問販売や電話勧誘販売で、一度に2年分など過量に販売するケースも多いようです。このような製品を利用し続ければ経済的損失も増



えるでしょう。

錠剤・カプセル状の製品には特に注意

錠剤・カプセル状の製品は、医薬品と誤用してしまふ可能性が高く、しかも特定成分が濃縮されているために、からだへの影響も大きくなります。特に病人、高齢者、子ども、妊婦など、影響を受けやすい人がこうした健康食品を利用する場合は注意が必要です。

健康食品との付き合い方

健康の保持増進は、バランスの取れた食事・適度な運動・休養が基本であり、健康食品だけで楽に健康になれることはありません。

※訪問販売や電話勧誘販売で健康食品を契約したけど解約したいという場合は、契約書を受け取った日を含めて8日間は無条件解約(クーリング・オフ)ができます。

問い合わせ先 消費生活相談窓口(市地域振興課内) ☎1311④1259

黄色いリボン③ 自分の仕事と生活のあり方を考えてみませんか?

10月は「仕事と家庭を考える月間」です。あなたのワーク・ライフ・バランス(仕事と家庭の調和)をチェックしてみましょう。

〈職業編〉

- 長時間労働は少なく、定時退社にも抵抗はない
- 女性も男性も自由に意見を言える雰囲気だ
- 年次有給休暇は取得しやすい
- 職場では女性職員が出産・育児に影響なく仕事を続けている
- 上司が女性でも抵抗はない
- 仕事にはやりがいを感じている
- 家庭・生活編
- 家庭で過ごす時間が十分にとれている
- 家庭内で家事を分担している
- リフレッシュできる趣味もあっており、それを行う時間もある
- 職場以外にも友人がいる
- 地域編
- 希望する地域活動や社会活動に参加できている

考えてみませんか?

□ 地域でのごみ出しのルール等を知っている

□ 近所の人と交流がある

□ いざという時に助け合えるご近所さんがいる

★チェックが多いほどワーク・ライフ・バランスがとれています。

あなたはどうでしたか?

一人で悩まず

勇気をもって相談を!

あなたが今、心に大きな悩みを抱えているなら、ひとりで悩まず、相談してみてください。

市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒に悩んで受けとめます。

開催日 10月5日(水)・19日(水)

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎1311④1128



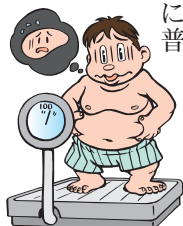
あなたの生活習慣にイエローカード！

10月はかごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間です。



県では、平成13年度から県の健康増進計画である「健康かごしま21」を推進していますが、平成18年度の間評価では、運動量の低下や食生活の乱れなど生活習慣に改善が見られない課題があり、肥満者や生活習慣病患者が増加傾向にあることが明らかになりました。

この状況が続くと、県民の健康水準が大きく低下することから、運動の習慣化や食生活の改善等呼びかける運動として、平成19年度から10月を「かごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間」と定め、「STOP!メタボリックシンドローム 健康は運動と食生活から」をキャッチフレーズに普及啓発が行われていきます。



まずはあなたの生活習慣をチェックしてみましよう！

- 基本的に移動は車を利用する
- 階段よりもエレベーターやエスカレーターを利用する
- 運動をする習慣がない
- テレビの前で過ごしている時間が長い
- 朝食を抜くことが多い
- 満腹になるまで食べる
- 甘いものや油っぽいものをよく食べる
- 野菜はあまり食べない
- 濃い味付けが好きである
- 早食い・好きなものや同じものばかり食べる
- 夜遅い時間に食事をとることが多い
- たばこを吸う
- ストレスをためやすい
- お酒はほとんど毎日たくさん飲む

このような生活習慣はイエローカードがでます。

- お酒の飲み過ぎ
- 過度のストレス
- 食べ過ぎ・栄養の偏り・欠食
- 運動不足
- 喫煙
- 睡眠不足

当てはまる項目が多いほど、内臓脂肪をため肥満になりやすい生活を送っています。内臓脂肪による肥満は、動脈硬化の大きな要因となり、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こしやすいといわれています。肥満の主な原因は食べ過ぎや運動不足などの生活習慣。生活習慣を改善することで、内臓についた脂肪を減らすことができます。**あまり気負わずでできるところから！**

【運動】体を動かす

近所へは車を使わず歩いて行くようにする。エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。家事でこまめに体を動かす。

【食生活】食生活の改善

野菜をたっぷり食べる。腹八分目を守る。朝食をきちんととって、1日3回規則正しく食べる。

この機会に日頃の生活を振り返り、無理なくできるところから、少しずつ取り組んでみましょう。運動の習慣化や食生活の改善など、みんなで健康で生き生きとした生活づくりに取り組んでいきましょう！

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 13111 1215

「おいしい明日のために」

私たちの食生活は便利で豊かになりました。でも、食事の仕方やその内容を考えたとき、本当に豊かになったと言えるでしょうか。

最近、生活習慣病（ガン、脳卒中、心臓病など）の増加や子どもへの食が与える「心の健康」への影響など、毎日の食生活の重要性が盛んに言われています。正しい食生活は、毎日を健康に過ごしていくうえで基本です。でも、自分ひとりで考えて改善していくことはとても大変。そんな時に、あなたの身近に、食生活の改善方法や毎日の料理について、相談のしてくれる人がいたらどうでしょう。いました！すぐ近くに…。

食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で食を通じた健康づくり活動を進めています。自分や家族の健康管理はもとより、お隣さんそして地域みなさん、食生活改善の輪を広げ、生涯を通じた健康づくりの担い手として活動しています。

伊佐地区生活研究グループ

農山村の豊かな暮らしづくり、人づくり、地域づくりの仕掛人となれるよう努めています。

特に、食育、地産地消活動に重点をおき、地域産物の活用や地域の食文化の伝承に取り組んでいます。

2団体とも、地域の女性が会員で、「生涯勉強」と地域の食に関する催しに積極的に参加し、手伝っていたれています。そんな「食」のスペシャリストが集り、市特産品の「かぼちゃ」で創作料理をつくりました。2団体は、初めての共同作業とは思えないほどの素晴らしいコンビネーションで、主婦の知恵が、持ち寄った材料を、次々料理へと完成させていきました。「食で地域を元気に」という同じ志を持つ、おかあさん達。料理はもちろん、皆さんの笑顔が地域を元気にしていますよ。



「食」のスペシャリスト

かぼちゃの
ハムサンド



レシピ

〈材 料〉 4人分

かぼちゃ	500 g
ハム	8枚
めんつゆ	小さじ1
塩こしょう	適宜

〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮をむいて、サイコロ状に切り、5分レンジにかけてつぶす。
- ②やわらかくなったかぼちゃに、めんつゆ、塩コショウで味をつける。
- ③②をまるめて、ハムに乗せ、半月状に包んでできあがり。

かぼちゃ

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

よろずのことに気をつけよ

川瀬七緒 (出版：講談社)

変死体のそばで見つかった「呪術符」の意味は？被害者は呪い殺されたのか？呪術の研究を専門にする文化人類学者・中沢大輔が、殺人事件の真相に迫る。謎が謎を呼ぶミステリーの快作。
(新刊全点案内より引用)

【ご利用案内】

伊佐市、旧横川町、湧水町、さつま町に在住か、伊佐市内に通勤・通学をしている人であれば借りられます。

図書利用カード作成のため、免許証など、本人を確認できるものをご持参ください。

開館時間

午前9時～午後6時 (火曜日～土曜日)
午前9時～午後5時 (日曜、祝日)

休館日

毎週月曜日 (ただし、祝日の場合翌日)
年末年始 (12月28日～1月4日)

【図書館へ献本】

NPO ISART (伊佐市)
松下憲慶さん (大田)
永山保雄さん (尾之上)
木佐貫充功さん (大阪府)

☆菱刈図書館夏休み
おはなし会



【今月の新刊本】

【 児 童 】

津波!! 稲村の火 その後	高村忠範
ゆめちゃんのハロウィーン	高林麻里
アートとマックス	ディヴィッド・ウィーズナー
どんぐりむらのぼんやさん	なかやみわ
いもいも ほりほり	西村敏雄

【 一 般 】

光あれ	馳星周
仇討ちの客	澤田ふじ子
あめりかむら	石田千
マスカレード・ホテル	東野圭吾
緑の毒	桐野夏生

【10月の休館日】

10月3日(月)・11日(火)・17日(月)
24日(月)・31日(月)

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 10月22日(土) 10:30～
場 所 大口図書館

秋の図書館まつり

日 時 11月5日(土) 10:00～
場 所 菱刈図書館

問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎ 0417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 3000