

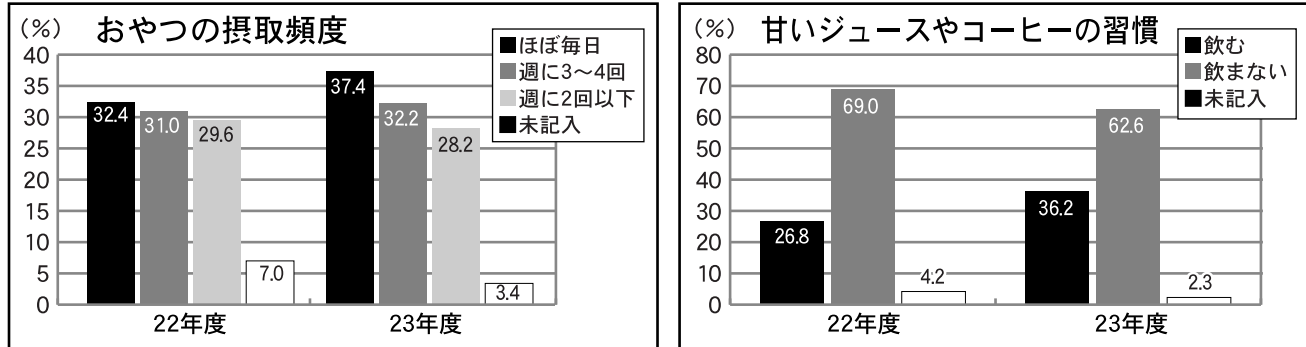


食事健康大作戦！2012<パートII>

「食事健康大作戦！2012」、第1回目の先月号では、野菜のとり方についてお伝えしました。

締めくくりの今月号では、ミニドック検診のアンケートから見てきたおやつや飲み物、味つけに関わる「糖分のとり方の傾向」についてお伝えします。

「おやつ摂取頻度」、「甘いジュースやコーヒーの習慣」は昨年から微増！



- 「おやつをほぼ毎日食べる」方が22年度の32.4%から23年度は37.4%と微増でした。
- 「甘いジュースやコーヒーを飲む習慣がある」方が22年度の26.8%から23年度は36.2%と増加していました。
- おやつや甘い飲み物は、疲れたときの心や体のエネルギーになりますが、肥満・糖尿病・脂質異常症などの原因となります。回数や量を減らすか、だらだら食いはせず時間を決めて食べるようにしましょう。
- 京極町に糖尿病予備軍が多い要因として、煮物や酢の物など味つけに使う砂糖量が多いことも考えられます。砂糖（甘味）が多いとしょうゆ（塩分）も多くなるため、一度下記のレシピ通りにしっかり計量して作って普段と比較をし、ご自宅の味つけの傾向を確認してはいかがでしょうか？

甘いおやつ、飲み物に含まれる砂糖量

スティックシュガー（1本3g）に換算して表示しています。食事・おやつ・飲み物を合わせて大人が1日にとっても良い砂糖の量は20g（約7本分）まで、子どもは10g（約3本）までです。

ケーキ（1個） 340kcal、砂糖量約29g 約10本分	アイス（1個） 374kcal、砂糖量約38g 約13本分
あんぱん（1個） 213kcal、砂糖量約23g 約8本分	スポーツドリンク（500ml） 125kcal、砂糖量約33g 約11本分
炭酸飲料（500ml） 225kcal、砂糖量約60g 約20本分	缶コーヒー（1本） 63kcal、砂糖量約18g 約6本分

摂取する砂糖量を減らすには、おやつやジュースの量を減らすことはもちろん、低カロリーのおやつやノンカロリーの飲み物に替えることも有効です。

調味料はしっかり計量して♪

定番！タラの煮つけ

【材料（2人分）】

- ・タラ……………2切れ
- ・しょうが……………1かけ
- ・三つ葉……………お好みで
- ・だし……………60cc
- ・しょうゆ……………大さじ1.5
- ・酒……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ2



【1人分】
92kcal、塩分：2.1g

【つくりかた】

- ①しょうがは薄切りにする。
- ②三つ葉は2cmくらいの長さに切る。
- ③鍋に調味料としょうがを入れて火にかける。
- ④沸騰したら弱火にし、タラを入れてふたをする。何度か煮汁をかけ、煮汁が半量以下になるまで煮る。
- ⑤器に盛り、お好みで三つ葉や小ねぎをちらす。

ともちゃんのワンポイント♪

- タラと一緒に大根・ごぼうなどの根菜や、きのこ類を煮ると、野菜もたくさん食べることができます。
- 煮物、酢の物の調味料比を紹介します。
 *煮物……だし10：しょうゆ5：酒2：砂糖1
 *三杯酢……酢3：しょうゆ3：砂糖1
 *甘酢……酢10：砂糖10：塩1

今月の生涯学習情報

生涯学習センター湧学館 画 42-2700・公民館 画 42-2203・総合体育館 画 42-2075

3月のカレンダー ■ 休館日 ★ 夜間開館日 ● イベント

日	月	火	水	木	金	土
2/26	2/27	2/28★	2/29	①	②★	③
4	5	6★	7	⑧	9★	10
11	12	13★	14	15	⑬★	⑭
18	19	20	21	22	23★	⑳
25	26	27★	28	29	30	31

※休館中の本の返却には、正面玄関横の「返却ポスト」をご利用ください。（夜間や早朝にも返却できます）

古本市 3/24(土) 午前10時～午後4時



今年度除籍した本や雑誌をさしあげます
 *ひとり10冊までです
 *12時から1時まではお休みします
 *午後から本の追加があります
 図書利用者カードを忘れずにお持ちください

◆3月のイベント情報◆

- 3/1(木) 細坪基佳・五十嵐浩晃コンサート
午後6時30分～ (視聴覚室)
- 3/2(金)・16(金) 平家物語 読書会(文化教室)
午後7時～午後8時まで
- 3/3(土)・17(土) 製本教室(湧学館)
午後1時～午後4時まで
- 3/8(木) 英会話教室(湧学館)
午後7時～午後9時まで
- 3/24(土) 古本市(湧学館)
午前10時～午後4時まで
- 3/24(土) 本の病院(湧学館) 午前10時～
★本のカバーかけ、壊れた本の修理を行います。(ひとり1冊まで)
- 3/24(土) 映画上映会(視聴覚室)
午前10時30分～
「チップとデール リスのいたずら合戦」
午後2時～
「オカンの嫁入り」
出演：大竹しのぶ、宮崎あおい ほか
- 3/24(土) 絵本・紙芝居のおはなし会(幼児室)
午後3時～



★『ゆうがくかん おはなしかいカード』を配布しています。おはなし会でシールをもらい、カードに貼ってください♪5枚集めるといいことがあるかも…？

©2010「オカンの嫁入り」製作委員会

「きょうごくの歴史」DVD貸出します

8mmフィルムの映像をDVD化したものです。貸出期間は1週間です。図書利用者カードをお持ちください。(湧学館で視聴することもできます)

<収録映像>

1. 昭和51年制作 開基80周年記念映画「希望のまち」〔34分〕
2. 開基80周年記念式典〔18分〕
3. 京極町の歴史 脇方鉦山跡、南京極小学校、東花小学校、錦小学校、北岡小学校、更進小学校〔4分〕



湧学館のホームページでは、新着本情報などを随時お知らせしています

京極町 湧学館

検索

(<http://lib-kyogoku.cubet.com/>)