

# 中央第一支部

医療生協 秩父地区  
発行責任者 齋藤 弘子 24-3712  
編集担当 山中 順子 22-1150  
2018年12月1日発行

組合員数 799人  
機関紙配布747部  
配布者数 33人

第185号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



医療生協



ミュージックパーク散策とランチで反省会！

11月8日(木) 支部運営委員7人でミュージックパークに散策にいきました。スカイロード両サイド(3キロ)に500本のイチヨウ並木の中のみどりおしゃべりをしながら歩きました。帰りに徳樹庵で健康まつりの反省会を兼ねてゆったりと食事を楽しみました。

酷暑に続き台風が猛威をふるい、大きな地震に見まわれるなど自然の力を思い知らされた一年でした。

秋に入り、いつものように菊の花が咲き、イチヨウの葉が色づいたことに少しホッとしました。

そして空気の冷たさも増し、今年も暮れようとしています。

来年こそは、何事もなく、四季のうつろいに、日々幸せを感じられるようになれば良いと思います。 S・N

## 12月の予定

6日(木) 運営委員会・機関紙仕分け

10時~12時

10日(月) 放射線測定 10時~12時

13日(木) パソコン教室 10時~12時

おじゃがの家

15日(土) 街かど健康チェック 10時~12時

ウエルシア店内

20日(木) パソコン教室 10時~12時

おじゃがの家

1月31日~2月3日 矢尾百貨店健康フェスタをおこないます。



### 「配置薬 虹の薬箱たより」

#### 乾燥はお肌の大敵…！！

手指のカサカサ、かかとのコチコチ、ひじ・ひざのザラザラなどのドライスキンに、**ピアソソクリーム**。

(尿素入り医薬品です)

(100g)税込2,430円

ハンドクリームもどうぞ！！



800円

ご注文・お問合せは 医療生協さいたま 県北担当  
こちらまで♪ 配置員 新井 ☎Tel:090-2227-9747

# 若草栄養塾




No. 21

中央第一支部 管理栄養士 八木由紀子

相談者からの質問箱・・・肥満症の悩みを持つ人（Hさん）より  
★毎朝チーズを食べているのですがさしつかえないですか・・・さしつかえないと答えましたが、一緒に食べるというジャムの方が問題です。甘いものとチーズが重なると中性脂肪の上昇につながりやすいので、ジャムは朝食以外に油と一緒にではない方法で食べてください。中宮地の公会堂で言い忘れたのでここで補足させていただきます。

## エネルギーになる栄養素について

栄養素にはエネルギーを生産する栄養素とエネルギーを生産しない栄養素がありますが、エネルギーを生産することが出来る栄養素が3つあります。それは糖質、脂質、タンパク質です。ではその栄養素に相当する食品を示しますのでご覧ください。

糖質を主に含む食品	パン      ごはん      砂糖	
脂質を主に含む食品	ラード      植物油	
タンパク質を主に含む食品	肉      魚      卵      牛乳      大豆	

次回はエネルギーを生産しない栄養素について説明の予定です。