

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
 2019年3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188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

支部総会のお知らせ

日時 3月28日(木) AM11時~

会場 そば処 英太郎

病院職員によるお話

会食・総会

病院や支部に対する意見やご要望などお聞かせください。

3月の予定

7日(木) 運営委員会・機関紙仕分け
 AM10時~12時

11日(月) 放射線測定 AM10時~

14日(木) パソコン教室
 おじゃがの家・AM10時~12時

16日(土) ウエルカフェ
 ウエルシア店内 AM10時~

21日(木) パソコン教室
 おじゃがの家・AM10時~12時

28日(木) 支部総会・AM11時~
 そば処 栄太郎



中宮地町会のふれあいデーがありました。

2月17日(日) 中宮地公会堂で餅つき大会・手打ちうどん・折り紙が1階で2階では血圧測定・体組成・骨密度測定・足指力・握力など健康推進委員とおこないました。日頃お世話になっている方とのおしゃべりしながら楽しむことができました。



健康チェック・・・体組成

体脂肪率とは？

体重のうち「体脂肪の重さ」を含める割合のこと
 体脂肪は体のどこについているかによって「皮下脂肪」と「内臓脂肪」などにわけられます。
 体脂肪はエネルギーを貯蔵したり内臓を保護したりとさまざまな役目を果たしています。

体脂肪率判定の目安

| 判定 | 男性 | 女性 |
|------|-------------|-------------|
| 低い | 5.0%~9.9% | 5.0%~19.9% |
| 標準 | 10.0%~19.9% | 20.0%~29.9% |
| やや高い | 20.0%~24.9% | 30.0%~34.9% |
| 高い | 25.0%以上 | 35.0%以上 |

基礎代謝とは？

体温維持や呼吸など生命維持に必要なエネルギー消費の事。24時間じっとしていてもエネルギーを消費します。1日の総エネルギー消費のうち6~7割を含めるのが基礎代謝であるため基礎代謝が増えると太りにくい体になります。

年齢別基礎代謝の目安

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|-------|------|------|
| 30~49 | 1530 | 1150 |
| 50~69 | 1400 | 1110 |
| 70以上 | 1280 | 1010 |

遂に古希になりました。

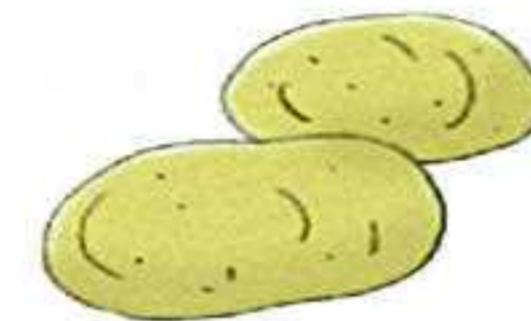
昨年11月に77歳になりました。

1月2日に子供と孫たちにお祝いの席をもうけて貰いました。

正真正銘の後期高齢者になりましたがまだまだ頑張って中央第一支部のお手伝いをして行きたいと思っておりますので宜しくお願いします。 AE

[主食の代用品について]

イモ類は穀類に比較してエネルギー値は低いが、主食の代用になります。また、ビタミン、ミネラルのバランスがよいので、主菜の付け合せに利用するとよいでしょう。(じゃがいも等)



よく知られているいもの中で「やまいも」はインド原産で、わが国へは稲より前に伝わり栽培されました。とろろ汁は室町後期にはすでに食されておりました。やまいもにはジアスターゼ（消化酵素）が含まれ、だいこんとは比較にならない程おおく含まれ、非常に消化がよいです。

やまいもは種類によって粘性（ねばり）が異なります。自然薯（じねんじょ）、伊勢芋は粘性が強いので和菓子（かるかん）などの材料に適しております。また、干したものを薬として服用することや、精力の減退や疲れ、寝汗、虚弱体質、去痰などに効果があるとされております。

すぐ実行できる料理として「やまいもの団子汁」をおすすめします。

だし汁を用意し、大根や白菜などを具にして味噌汁を作ります。

やまいもをすりおろし、スプーンですくって汁の中に入れます。ひと煮立ちしたら、火を止めて椀に盛り付けます。



簡単でしょう、ぜひお試しください。 ダイエットご希望の方もどうぞ。