

お正月太りと睡眠

お正月、みなさまはいかがお過ごしでしたか。楽しいテレビ番組を見ながら、おいしいものをたくさん食べた人も多いと思います。そこで気になるのが体重の増加です。

食べ過ぎ、運動不足が原因で、体重が増えることは当然のことです。しかし、体重増加には、睡眠不足も関係があることがわかっています。

睡眠不足になると、食欲を増加させる働きのあるグレリンというホルモンが増加します。また、満腹中枢を刺激して食欲を抑える働きがあるレプチンというホルモンが減少します。つまり、睡眠不足になると食欲を増加させるホルモンが増え、食欲を抑える働きのあるホルモンが減少するため、いつも以上に食べ過ぎになりやすいのです。

年末年始は、人を迎える準備や帰省などで忙しく、つい夜更かしをすることが増えて睡眠不足になりがちです。年末年始で乱れた生活リズムを規則正しく戻し、睡眠不足に気をつけましょう。

健康課 (水上保健センター内) ☎ 82 - 4567

高血圧を予防しましょう

健診で「血圧が高め」といわれたことはありませんか。2010年の国民健康・栄養調査によると、30歳以上の日本人男性の60%、女性の45%が高血圧と判定され、高血圧有病者数は約4,300万人と試算されています。高血圧治療ガイドライン2014では、収縮期血圧が140 mmHg以上もしくは拡張期血圧が90 mmHg以上だと高血圧と診断されます。

高血圧は自覚症状がありませんが、状態が長く続くと血管が狭くなって詰まったり破れやすくなります。これにより、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる病気につながる恐れがあります。

【高血圧を防ぐ日常生活】

- ①減塩を心がける。
- ②適正体重を維持する。
- ③適度な運動をする。
- ④入浴時や外出時の温度差を少なくする。
- ⑤家庭で時間を決めて血圧を測定する。
 - ・起床1時間以内の排尿後で朝食前
 - ・就寝前など

中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報 (12月1日～12月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	教場 0	長岡弘樹
2	陸王	池井戸潤
3	草笛物語	葉室 麟
4	末ながく、お幸せに	あさのあつこ
5	福袋	朝井まかて

児童書

順位	本の名前	作者
1	14ひきのもちつき	いわむらかずお/さく
2	ねずみくんといたずらビムくん	なかえよしを/作
3	14ひきのさむいふゆ	いわむらかずお/さく
4	おもちのきもち	かがくいひろし/作・絵
5	ゆきのひのホネホネさん	にしむら あつこ/さく



おすすめ図書

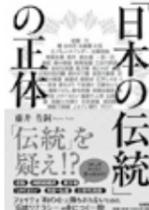
一般書

「日本の伝統」の正体
藤井青銅/著
柏書房 [2017.12]

児童書

ファニー 13歳の指揮官
ファニー・ベン＝アミ/著 ガラリー・ロンフェデル・アミット/編 伏見操/訳 岩波書店 [2017.8]

「日本の伝統」はいつ、いかにして創られ、私たちはどのようにして、受け入れてきたのか。初詣、神前結婚式、恵方巻、大安・仏滅など、さまざまな「伝統」を取り上げ、その成り立ちなどを明らかにする。



ユダヤ人迫害の嵐の中の1943年、13歳のユダヤ人少女ファニーは、大勢の子どもたちを引率してスイスに逃げることになり…。自分と仲間を救うために奮闘した少女の実話。



“たんば” 食育クッキング

旬の野菜をもっと食べよう
《今より1gの減塩を!》

材料 (2人分)	分量
小松菜	140g
油あげ	1枚
A*だし汁	100cc
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ、みりん	各小さじ 2

つくり方

- ①小松菜は根を落とし、3cmの長さに切りそろえる。
- ②油あげは、短冊切りにする。
- ③鍋にAを煮立て、弱火にして油あげを入れて1分程度煮る。
- ④小松菜の茎から鍋に加え、その後葉も入れて、全体に火を通す。

小松菜のさっと煮

1人分: エネルギー 98kcal・塩分 0.9g



栄養士からの一言

小松菜は、β-カロテンをはじめ、ビタミンCなどのミネラル類、食物繊維を多く含んでいます。甘味が増した小松菜を油あげと煮たひと品です。油あげから先に煮て、味を含ませるとおいしく仕上がります。



歴史探訪

シリーズ「ふるさとを見直そう」97
歎願活動ではじまる明治維新
・上山治郎右衛門の日記から

神戸大学大学院人文学研究科
術研究員 前田結城

今年「明治一五〇年」のメモリアルイヤーです。明治維新は多くの「無名の人物」の努力の上に築き上げられました。現丹波市には、領地を守るため奮闘した人がいます。

水上郡内の旗本佐野氏の領地、大新屋・鴨野(現柏原地域)・稲継(現水上地域)三カ村を領主に代わって治めていた上山治郎右衛門は、維新の始まりを歓迎活動で迎えました。慶応四年(二八六八)、鳥羽伏見の戦いで幕府軍を破った新政府は、山陰道の各地を平定するために「山陰道鎮撫使」を率いて、水上郡に進軍し、旗本などの領地をことごとく取り上げました。

旧主君の旗本佐野氏の領地を回復すべく、上山は同年四月八日、山陰道鎮撫使の一員小笠原美濃介(長州藩士)と応接しました。新政府は水上郡内の旧旗本の領地について、山陰道鎮撫

使の一員の折田主税(薩摩藩士)に支配を委任することになりました。これでは佐野氏の旧領地は折田の支配を受けることになり、上山は翌日、四月十九日、改めて小笠原の陣営を訪れますが、上山は次のように「たらい回し」にされます。

①小笠原陣営は山陰道鎮撫総督を直接訪ねるよう伝える②総督陣営は、小笠原の陣営を改めて訪ねるよう伝える③小笠原陣営は、「旧領安堵」(佐野氏の領地の回復)の願書を折田に直接届けるよう伝える④折田の陣営では応接した役人と上山との間で問答があったが、結局上山の願いが通るといような流れです。

六月九日、佐野氏の旧領安堵が実現しました。この結果が、上山の活動の成果かどうかはよくわかりません。しかし、旧領の一般行政は久美浜県が行うこととされました。こうして上山の維新は混沌のうちに始まりました。

文化財課 (山南庁舎内) ☎ 70