

健康生活 healthy life

適正体重を維持し、主食・主菜・副菜を 組合せた食事をしよう

平成 28 年度に実施した食育アンケート調査によると、50 歳代男性の 3 人に 1 人が肥満、20 歳代女性の 4 人に 1 人がやせという結果でした。肥満は、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病につながり、やせもまた、深刻な問題があります。自分自身の適正体重を理解しましょう。

◆適正体重は、生活習慣病の発症率が最も低いとされる値で、最も健康的に生活できる理想の体重といわれています。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI 基準値) = 適正体重 (例) 身長 158 cm の場合
1.58 × 1.58 × 22 = 55 kg (適正体重)

◆主食・主菜・副菜を組合せて食事をしよう。
主食…ごはん、パン、麺類などで体を動かすエネルギー源

主菜…卵、肉、魚、大豆製品などでからだを作る源
副菜…野菜、きのこ、海藻などで体の調子を整える

問健康課 (氷上保健センター内) ☎ 82 - 4567

H I V ・ 肝 炎 ・ 梅 毒 検 査 の 実 施

6 月は「エイズ予防月間」です。丹波健康福祉事務所では H I V、B 型・C 型肝炎、梅毒の検査を実施しています。

●H I V：エイズ（後天性免疫不全症候群）の原因となるウイルスです。

●B 型・C 型肝炎：ウイルス性の肝炎で、慢性肝炎や肝硬変に進行することもあります。

●梅毒：「梅毒トレポネーマ」という細菌の感染症で、進行すると発疹や全身に様々な症状を引き起こします。血液検査を受け早期に治療することが大切です。

■とき / 毎月第 2・4 木曜日
午後 1 時 10 分～2 時 10 分 ※要予約

■ところ / 丹波健康福祉事務所
■内容 / H I V、B 型・C 型肝炎、梅毒の検査および相談 (匿名で受け付けます)

■料金 / 匿名検査は無料
※証明が必要な場合は有料です
■予約先 / 丹波健康福祉事務所 ☎ 73 - 3765

図書館 library

問中央図書館 ☎ 82 - 7100

ベストリーダー情報 (5月1日～5月31日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	逃亡刑事	中山七里
2	かがみの孤城	辻村深月
3	おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子
4	棲月	今野 敏
5	孤狼の血	柚月裕子

児童書

順位	本の名前	作者
1	はははのはなし	加古里子/ぶん・え
2	いえのおばけずかん	齊藤 洋/作
3	だるまさんと	かがいひろし/さく
4	そらめくんとながいながいまめ	なかやみわ/さく
5	そらめくんのベッド	なかやみわ/さく

図書館カレンダー
7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

×印は全館休館
△印は中央・柏原・青垣・市島のみ休館
□印は中央・青垣・山南・市島のみ休館
○印は柏原のみ休館

おすすめ図書

一般書

人間の未来 AI の未来
山中伸弥/著 羽生善治/著
講談社 [2018.2]

先端医療がすべての病気に勝つ日は来るのか。なぜ棋士は人工知能に負けたのか。どうすれば日本は人材大国になれるのか。ノーベル賞科学者と史上最強棋士が「10年後、100年後の世界」を予言する。



一般書

京都を学ぶ 丹波編
—文化資源を発掘する—
京都学研究会/編
ナカニシヤ出版 [2018.3]

京都の眠れる宝 (文化資源) を発掘するシリーズ。丹波編は、丹波国と周囲の国々を結ぶ道、埴輪や仏像、織豊期の転換点に丹波を支配した明智光秀、養蚕業や操船技術など、丹波の山里に刻み込まれた歴史・文化を掘り起こす。



児童書

しろいやさしいぞうのはなし
かこさとし/作・絵
加古里子/作・絵
復刊ドットコム [2016.3]

しろいぞうは、火事のおいに気づきました。大人のぞうも子どものぞうも、一生懸命逃げましたが、しろい、弱虫のぞうは、走るのが遅くて…。インドで本当におこったできごとから生まれたおはなし。



児童書

ひとりじゃないよ、ぼくがいる
サイモン・フレンチ/作
野の水生/訳
福音館書店 [2018.3]

転校生のポンは、キーランのいところ。風変わりなポンは、学校でいじめの標的となってしまう…。ふたりの少年が、いじめや家族問題など困難な現実にも揺れ動きながら、自分らしさを取り戻していく物語。



“たんば” 食育クッキング

～旬を食べよう!～

材料 (2人分)	分量
新じゃが	100 g
玉ねぎ	1/4 個
グリーンアスパラ	1 本
ベーコン	1 枚
だし汁	360 cc
味噌	大さじ 1
ブラックペッパー	少々

- ①新じゃがはよく洗って皮つきのまま 4 つ切にする。大きい場合はくし切りにする。
②玉ねぎは薄切り、グリーンアスパラは斜めに切りそろえ、ベーコンは 1 cm 幅に切る。
③だし汁に①を入れて煮て、軟らかくなりはじめたら、②を加えて煮る。

新じゃがとベーコンのお味噌汁

1 人分: エネルギー 106kcal・塩分 1.5g

- ④グリーンアスパラに火が通ったら味噌を溶き入れ火を止める。
⑤器に注ぎ、好みにブラックペッパーをふりかける。



栄養士からの一言

新じゃがは、皮が薄いので皮ごと食べられます。じゃが芋は、芽が出たり、緑色になっていないかを確認してから調理しましょう。



ミツワ 梅垣薬局

処方せん受付
みなと銀行横 丹波市柏原町 柏原 6-2
☎ 予約電話 0120-546-815
月火水金: 9~19 時、木土 9~17 時、日・祝休み。

漢方

更年期・生理痛・自律神経
冷え性・ぜんそく etc.
おまかせ
ください!



広告