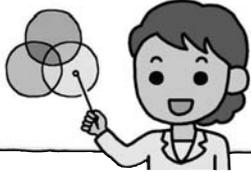


# 栄養士

## シリーズ⑤



# 中性脂肪を減らしましょう

中性脂肪と聞くと、お腹が気になる人も多いのではないのでしょうか。

中性脂肪は、エネルギーを蓄え、体温を維持するなどの大切な働きをしますが、過剰に脂質や糖質、アルコールをとりすぎると、内臓脂肪や皮下脂肪になり、体に蓄積されます。

内臓脂肪はすぐにたまりやすい半面、生活習慣の改善で落ちやすいですが、皮下脂肪はたまりにくい半面、いったんたまと落ちにくいものです。どちらも生活習慣病や関節に負担をかける原因になります。

この機会に“太っ腹”を改善する食事に心がけましょう。

また、ビールがおいしい季節になりましたが、飲み過ぎは、中性脂肪を増やす原因になるので、適量で休肝日を作りましょう。おつまみには、中性脂肪を減らす効果のある大豆製品をお勧めします。冷や奴、枝豆などを選ぶといいですよ。

その他に味噌汁、納豆などを積極的に食事にとり入れましょう。牛乳にきなこを入れて飲むだけでも手軽に大豆製品をとることができます。

糖質を含む代表的な食品	1日に食べる量
ご飯、パン、芋類	主食としてのご飯は極端に減らさず、1日3食とりましょう。 〈1食あたりの目安〉 男性：ご飯茶わん1杯半 または食パン4枚切り1枚程度 女性：ご飯茶わん1杯 または食パン6枚切り1枚程度
お菓子、清涼飲料水	間食を控え、飲み物はお茶に切り替えましょう。
アルコール	ビールは中瓶1本、日本酒は1合程度、休肝日を作って楽しみましょう。
果物	バナナは1本、りんごは1/2個程度が目安です。エネルギーとして消費できる朝ごはんか、日中のうちに食べましょう。

健康は1日3食、規則正しい食事を家族で囲む楽しい食卓から生まれます。この機会に毎日の食事を見直してみませんか。

【問合先】福祉健康課

## かさまつの民話『昔むかし』

### はやかごの鮎鮠③

「今年も鮎鮠のお通りじゃ。いそがしい時じゃが、米吉、人足にでてくれや。」

「へえ、旦那様のお頼みは、何でも聞かなあかんのやけど、今年ばかりは、田植が始まるというのに、まだならしが終わっておらんでなも…。今、田んぼ仕事が半日遅れると、とり返しがつかんことやでなも。」

米吉は、困りはてていると、  
「あしたのことやでな。何とかしてくれや。誰でもええというわけにはいかんのじゃ。ほれ、ほれ、あの助八にも頼んできたで出てくれや。」  
「あそこは、人手があるでなも。うちんところは、親父さが病気で働けませんし、女房と妹のかよの三人だけです。」

「弱ったなあ。お前どこはいつも出とるで、あてにしとったがなあ。」

久右衛門が困り顔でいると、米吉は、じつと考えこんだ。

「旦那様。人足は男やなけなあかんかなもし。」  
「ふうん…。男やなけなあかんと言いたものもないなあ。女でもええと思うが、でも、男と同じに走れる女はおらんじやろう。」

「うちの加代やけどなもし。年は十七で田んぼ仕事は、わしぐらい働くし、足も達者で速いですわ。加代なら出さしてもらってもよろしいわな。わしが出ると仕事の段どりがくるってしまいうでなもし。」

加代の足の速いことは、この近くでは知らぬ者はなかった。

久右衛門は、しばらく考えていたが、  
「よっしゃ。ほんなら加代を頼むわ。女はひとりやけどええわな。」

そばで聞いていた加代は、にっこりとうなずいた。

「ほんなら、あした昼飯がすんだらきてくれや。そうや、着物はかすりを着て、たつきをはいてきてもらおか。頼んだぞ。」

久右衛門は、笑顔で帰っていった。  
(つづく)



笠松問屋跡