健康増進計画推進キャラクター　お役立ち情報

“ケンゾウレンジャー”～脳卒中とアルコール編～

鹿児島県の脳卒中死亡率は、全国平均の1.4倍です!!

特に南薩地区は、脳卒中の死亡率が高いです

脳卒中の危険因子は生活習慣の乱れです!

食生活の偏り、運動不足など「生活習慣の乱れ」が、高血圧、糖尿病など「脳卒中の危険因子」を引き起こし、これらが悪化すると「脳卒中」が発症します。脳卒中は、要介護・寝たきりの主な要因です。

運動や食事は、気をつけているけど・・・お酒も脳卒中と関係があるの?

関係があります!

「1日平均3合以上」お酒を飲む人は、「時々(月に1～3回)飲む」人に比べて、1.6倍脳卒中になりやすいと言われています。ですが、「適度な飲酒」を心がければ体にいい効果があることも分かっています。今回は、忘年会シーズンの今の時期!体に優しく美味しいお酒の飲み方を紹介します!

お酒の飲み方4箇条

①適量

適量は、1日に純アルコールで「約20g」です。女性は男性の2倍アルコールの影響を受けやすいと言われています。

(お酒の適量)

- ○ビールなら500ml缶1本
- ○日本酒(15度)なら180ml
- ○焼酎(25度)なら100ml (3:7のお湯割りなら2杯弱)
- ○ワインなら200ml (グラス1杯半強)

②適時間

肝臓がアルコールを分解するのに、平均6～7時間かかります。特別な宴会でも22時ごろにはお茶や水に切り替えましょう。

③休肝日

定期的に肝臓を休めましょう。(週2回が効果的)

☆ただし、休肝日があるからと飲み過ぎないよう気をつけましょう!!

④ゆっくり

飲むペースが速いとアルコールが身体に急激に吸収されて悪酔いの原因に。おつまみの選び方も大切です。

水曜日は運動の日

南九州市健康増進計画

【お問い合わせ】
川辺保健センター 0993-58-3223
知覧保健センター 0993-58-7221
頴娃保健センター 0993-36-1111

食改さんの すこやかお薦めレシピ

こんにちは。“食改”です!!
頴娃地区の食生活改善推進員より、キャベツの甘みを活かした美味しい一品をご紹介します。お弁当のおかずにもぴったりです。

キャベツの豚肉巻き

材料　2人分

●キャベツ	80g
●人参	25g
●豚もも肉	2～4枚
●小麦粉	適量
●めんつゆ	大さじ1
●水	大さじ1
●サラダ油	小さじ1/2

作り方

1. キャベツは、せん切りにしてお湯をかけ、水気を絞る。人参は、細めの拍子木切りにしてゆでておく。
2. ①を4等分にして、1つを豚肉1枚で巻く。
3. ②に小麦粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ、肉に火が通るまで転がしながら焼く。
5. ④にめんつゆ・水を加え、水気がなくなるまで煮詰める。
6. 皿に盛り付ける前に半分に切る。

栄養価　1人分

●エネルギー	155kcal	●食塩相当量	0.5g
●タンパク質	15.6g		
●脂質	6.6g		

栄養士から♪

めんつゆを使って簡単に味つけができるメニューです。巻く野菜は家にあるものを使って、アレンジしてみるのもいいですね。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!等々、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。

POST CARD

お手数ですが
５２円切手を
お貼りください

897-0392

南九州市役所
企画課 行

フリガナ
◎ご氏名

年齢／　　歳　　性別／　男 ・ 女

広報紙掲載の場合のお名前の表記
本名・匿名・イニシャル

ペンネーム（　　）

※記入がない場合、実名で記載させてもらいます。
◎ご住所　〒　　－

電話（　　）　　－

おたよりまってます

広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題などなど、何でもけっこうですので、おたよりお寄せください。
52円切手を貼ってポストから郵送するか、市役所の各庁舎に設置してある『ご意見箱』へご投函ください。

⬅点線に沿って切り取ってください。
（官製はがきでも可）

File 45 街探偵

おおまる
大丸校区
川辺地域

地区・校区巡り⑧

345世帯、699人（平成27年11月末）

（自治会）君野、山下の一部、上山田中福良、田の頭、小河路、土喰、屋敷平、川原山、森山、諸麦、庭月野、打木谷、田代、桐木平

大丸校区は、市の西部に位置し、南さつま市と枕崎市に隣接しています。また、校区を通る国道225号は枕崎・鹿児島を結ぶ基幹道路として整備されています。

地域内には大谷川が流れ、流域に沿って水田や畑があり、水稲、茶、甘藷、たばこ、畜産を中心とした農業が営まれています。

公民館の活動は“校区民総参加”をスローガンに、地域住民と大丸小学校と合同で開催する秋季大運動会、校区六月灯、校区文化祭や校区グラウンドゴルフ、こいのぼり揚げ、大丸ふるさと探検隊、放課後こども教室など、“地域を知り、地域を愛する活動”を行っています。

校区文化祭
毎年、学習発表会、収穫祭、校区グラウンドゴルフ、餅つき、作品展示などがあり、本年度からは「かかしコンクール」も新しく開催。最優秀賞に選ばれた「上山田太鼓踊り」は老友会全員で取り組んだ傑作です。

◀県指定無形民俗文化財
上山田太鼓踊り

▼「はばたけ大丸っこ」
こいのぼり揚げ

▶校区六月灯
ステージイベント、バザー、児童作品の灯ろう、約1,000個のキャンドルロードなどで観客は年々増加傾向です。

▶秋季大運動会
大丸小学校児童、大丸小学校卒業中学生・高校生、還暦組、地域住民総参加の運動会です。

▲放課後こども教室
子育て支援の一環です。月曜日から金曜日まで、校区公民館で教育活動推進委員の指導のもと、全校生徒が宿題や話し合いなどで楽しく放課後を過ごします。

南九州市の情報は、ホームページからでもご覧になれます。
ホームページ
http://www.city.minamikyushu.lg.jp/
または携帯サイト

携帯電話からも、南九州市の情報をご覧いただけます。インターネット接続可能な携帯電話を利用して、南九州市ホームページの情報の一部を検索できます。

点線に沿って切り取ってください。➡
（官製はがきでも可）

◆広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもお書きください。

.....

.....

.....

.....

.....

◆読者アンケート
今月号の広報紙の中で、気に入ったものの番号３つに○印をつけてください。

1　健康への意識を！	2　まちの話題	3　行政情報
4　レシピ	5　街かど探偵	6　おたより
7　図書館だより	8　茶飲み話し	9　誕生・おくやみ

PRESENT

おたよりをくださった方の中から

［炭火焼居酒屋　わがえ］より

『お食事代
2000円割引券』

を３人の方にプレゼント！

当選は発送をもって
（１月20日消印有効）

プレゼント品を提供いただける方を募集します。
企画課広報統計係☎ 0993-83-2511
知覧庁舎内線 2050 まで。

（コーヒー／カレー遊の跡）
南九州市知覧町郡 17941-1
☎ 0993-83-4416
営業時間：午後5時～11時30分
定 休 日：火曜日

「つくね」と「水炊き風鶏スープ鍋」が自慢のお店です。

「つくね」はジューシーで人気の一品となっています。焼き鳥以外にも一品料理、コース料理もおすすめです。日本酒やワインも取り揃えています。
ジャズの流れる古民家風の雰囲気の中、くつろげる店内となっています。
ぜひ、お越しください。
なお、新年会の予約もおまちしています！

おたより Letter

市民体育大会の生き生きとした表情、楽しそうな様子がとても良かったです。知り合いの出場者を探すのも楽しみで、細かなところまで探すことでした。
また、西郷どんを描き続けている末吉さんの初個展も見にいきたかったなと思いました。次の機会にぜひ行ってみたいです。
（南九州市頴娃町　匿名　女性）

おたよりありがとうございます。
地元の風景や人物を描き続けている末吉さん、91歳での個展開催はとてもすばらしいことですね。いつまでも自分のやりたいことがあるって本当にうらやましいです。

読者の皆さんからお寄せいただいたおたよりや情報を掲載しています。
※文章は添削させていただく場合があります。ご了承ください。

南九州市ホームページからも『おたより』受け付けます

毎月、広報紙を読んだ感想、身近な話題など『おたより』をお寄せいただきありがとうございます。
『おたより』については、従来どおり郵送での受付に加え、南九州市ホームページからも送ることができます。

南九州市ホームページ（http://www.city.minamikyushu.lg.jp/）の広報紙ページを選んで入力してください。