

## 食生活と

### 生活習慣病

#### 食生活は健康づくりの基本です

近年、増加傾向にある生活習慣病（心臓病や脳卒中、糖尿病、高脂血症など）は、運動不足やストレスとともに、多様な食生活が大きく影響しているといわれています。市の健診結果では高脂血症の所見のある方が多く、食生活状況調査では動物性脂肪の摂取の増加や間食の多さ、野菜類の不足などの結果が出ています。食事は活力の源。毎日の生活を送る上での基本であり、バランスの整った食生活は体と心を養います。生活習慣病の予防のため、あなたの食生活を見直してみませんか。

#### 生活習慣病予防のための食生活スタイル

1、いろいろなものを食べる  
栄養素が偏らないように、いろいろな食品を、バランス良く食べましょう。  
また、ビタミンや食物繊維、カルシウムが不足しないように、野菜や海藻、牛乳などを食卓に。



今日のアドバイザー  
高木寿美子 栄養士

2、エネルギーのとり過ぎに注意する  
満腹感を覚えるには、食べ始めから20分ほどかかります。腹八分目でも、満腹感を覚えるために、よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食べましょう。  
3、脂肪や塩分のとり過ぎに注意する

脂肪（特に動物性脂肪）のとり過ぎは、生活習慣病の原因となる肥満や動脈硬化を起こしやすくなります。また、塩分のとり過ぎは、高血圧や動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中の引き金になります。脂肪と塩分の摂取を控えるようにしましょう（塩分量は、1日10グラム未満を目標に）。

問い合わせ 健康推進課  
(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

## 仲間たち

Group



### 登別柔道スポーツ少年団

「登別柔道スポーツ少年団」は、昭和48年に結成され、現在5歳から中学生まで男女合わせて15人の団員が、毎週月・木・土曜日に登別大谷高校青樹館（格闘技場）で2時間（18時から20時まで）練習に汗を流しています。

「勝つためだけの柔道をするのではなく、礼儀作法と思いやりのある強い心を養うために稽古をしています。相手を尊重し、認め合う中で技を磨き合うのが登別柔道スポーツ少年団です」と指導者の山本隆義さんは、力強く話してくれました。

団では、胆振管内で開かれる個人戦や団体戦の競技会へ団員が出場。日ごろの練習成果を競い合っています。

幅の広い年齢層で構成される団ですが、年間を通してパーベキュー

勝つためだけの柔道ではなく、強い心を養うために稽古をしています



「や温泉旅行をはじめ季節ごとの行事を楽しみながら、団員が、年下の者を思いやり、年上の者を敬う心が育つよう交流会を多く実施しています。」

「市内では柔道は決して盛んとは言えませんが、老若男女を問わず生涯楽しむことができる武道として世界中に愛好者がたくさんいます。柔道愛好者が一人でも多くなり、自分自身を強く成長させる子どもが増えてくれたら、柔道に携わる者として、これほどうれしいことはありません」と、指導者の田中和明さんは話してくれました。

入団や見学を希望される方は、田中さん（☎ 853449）までどうぞ。