

肥満を予防して健康維持を

どうして肥満になるの？

肥満は、不規則な食習慣や好きなものを好きなだけ取るといったことから、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが偏ることによって起ります。

肥満の人は適正体重の人に比べて、高脂血症・動脈硬化・心臓病・糖尿病などの生活習慣病の発生率も高くなっています。

肥満を防ぐためには、1日の生活スタイルや年齢に適したエネルギー摂取量を心がけるとともに、できれば継続した運動習慣を持つことをおすすめします。

肥満を防ぐ、上手な食べ方のコツは？

腹八分目をこころがけましょう
どうしても満腹感を得たい人は、初めにスープ・汁物・サラダなど野菜料理を取るようにし、一口ずつゆっくり噛んで食べましょう。

3食を規則的に食べましょう
食事回数は少ないほど太りやすい



今日のアドバイザー

高木 寿美子 栄養士

ことから、少量でも1日3回、規則正しく食べることが大切です。

間食・晩酌はほどほどに
菓子類やアルコール類も取り過ぎるとエネルギー過剰になります。

適正なエネルギー量と、栄養素のバランスにも注意

脂質の少ない肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、芋は適量取り、野菜・海藻などは多く食べましょう。
脂質・炭水化物は取り過ぎない

炭水化物の摂り過ぎもカロリーオーバーになります。

薄めの味付けを心がけましょう
味の濃いおかずはご飯の食べ過ぎをさそい、塩分も取り過ぎにならないので薄めの味付けを。

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



登別野球少年団

『登別野球少年団』は、子どもたちにスポーツの楽しさと仲間とのふれあいの大切さを知ってもらおうと、平成13年7月に結成され、現在小学校1年から6年までの29人の子どもたちが元気いっぱい、野球を楽しんでいます。

毎週月・木曜日に登別小学校グラウンドで夜7時ごろまで大きな声を出し練習に取り組んでいます。土・日曜日は主に試合が行われ、お父さん、お母さんたちの悲鳴にも似た懸命な応援を背に受け、真剣に白球に挑んでいます。

自らも社会人のチームでプレーをする監督の伊藤勇次さんは、「登別の地域性からか素直な子が多く、時にはもう少し利かなくてもいいかなと思うことがあります」と、子どもたちの練習する姿を見つめ、ほほ笑みながら話して

チームワークは最高。
この勢いで、来年は優勝を目指します！



くれました。

今年のチームの成績は、結成3年目という若いチームにもかかわらず、15勝8敗という好成绩。2年生から入団した橋場賢弥君(登別小学校4年)は、「友だちもたくさんできて、楽しく練習しています。来年は絶対優勝したい」と力強く宣言。

一生懸命にボールを追う姿は高校球児も顔負けの激しいものでしたが、ほのぼのとした雰囲気があるチームカラーは、伊藤監督の手柄と暖かく励ましてくれる親たちをはじめとする地域の方々の理解、そして何にもまして、真剣に野球に取り組む子どもたちの純真さとひたむきさがあってのことだと改めて感じました。

入団希望される方は、東川さん(☎ 831040)までご連絡を。