

健康きらり

こんな生活の反省

米原市在住
U・T さん (70歳代男性)

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します!

振り返ればこれといった病歴もない日々を、自分の思いのままの食生活とともに暮らしてきました。私は「糖尿病」など、大したことはない長年に渡り、半ば無視をして世渡りをしてきたと考えています。なぜなら、病気を指摘されてからも身体に特段の変化も見られず、以前のように普段の生活を送っていたからです。

しかし、今から5年ほど前、手術が必要となりましたが、血糖値の数値が高く、医師からは、「手術が不可能」と宣告。これには正直夫婦とも苦笑いであり、ショックと想っている間もなく即退院となりました。それから、主治医の指導を受け、体重を10kg減量するという目標を設定しましたが、自分としては大変な目標でした。しかし、目標達成のために、妻にも協力してもらい「3食の量を減らす」。そして一番苦痛で大変だった「間食を控える」といった180度変化した食生活の改善に取り組みました。

特に甘いものを控えるという取り組みを続けていくと、ひどかった血糖値も目標の数値になり、無事に手術を終え、余病もなく退院することができました。

私の生活が全て満点とは言えませんが、周りの方から指導を受けながら、今までおざなりにしてきたことを早く反省した意志に乾杯したいと思えます。今も炭水化物の摂取には特に気をつけて生活をしています。

《私の取り組みの紹介》

- ◆栄養相談で、食生活の振り返りと自分にあった目標摂取カロリーの設定。

↓

インスリンの無駄遣いを減らす!

- ◆間食を控える。
- ◆果物の摂りすぎに気を付ける。

↓

血糖を上げやすい糖분을控えることで、高血糖状態を防ぐ!

担当保健師よりひとこと

ご自身で目標を決めると、それに向かって取り組まれていました。血糖の状態や体重が改善されていたのは、取り組みを継続された結果だと思えます。

これからも無理をせず、インスリンを守る生活を続けてください。

インスリンは、身体における食物の代謝全てに関係するホルモンです。膵臓で作られ主に血糖を下げる働きをしています。



お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括支援センターだより

支援が必要な高齢者の方の早期発見



みなさんの近くに、次のような高齢者の方はいらっしゃいませんか。

- 外出している姿を最近見ない。
- 夜になっても電気がつかない。
- 薬や届けた物が放置されている。
- 玄関は開くが、応答がない。
- 昼間でも雨戸が閉まっている。
- 近所づきあいがなく、訪問しても会えない。
- 郵便受けや玄関先などが、手紙や新聞でいっぱいになっている。
- 室内や住居の外にゴミがあふれていた、異臭がしたり、虫がわいている。
- 自宅から怒鳴り声や、悲鳴、うめき声、物が投げられる音などが聞ける。
- 気候や天気が悪くても長時間外にいたり、服装が不自然である。
- 見慣れない人が家に入り出るようになってくる。

このような高齢者の方に気づかれず、市地域包括支援センター(福祉支援局内)にご連絡ください。

センターでは、高齢者ご本人やご家族、地域の方からの身近な相談を随時お受けしています。

みなさんのご協力をお願いします。



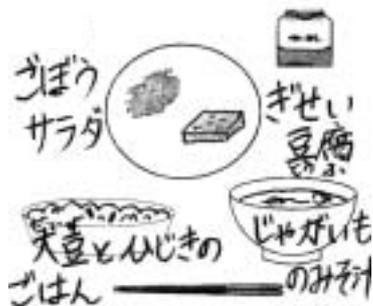
お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

2月6日(木)の給食



豆腐を使ったヘルシーな一品です。彩りもきれいであっさりとおしく食べられます。小さなお子さんからお年寄りの方まで食べてもらえるので、家庭でもぜひ、おためしてください。



お試しメニュー



ぎせい豆腐

材料 (4人分)

卵	3個	油 (炒め用)	小さじ1
鶏ひき肉	60g	さとう	大さじ1弱
木綿豆腐	120g	しょうゆ	大さじ1弱
にんじん	30g	料理酒	小さじ1/2
干しいたけ	1枚	塩	少々
ねぎ	1本		

作り方

- ① 豆腐は軽く重しをし、しばらく置いて水気をきっておく。
- ② にんじん、干しいたけはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ たまごを割りほぐし、水気をきった豆腐は手で細かくつぶしておく。
- ④ 油で、鶏ひき肉、にんじん、しいたけを炒め、豆腐、卵、ねぎ、調味液を混ぜ合わせる。
- ⑤ 熱血に流し入れ、250℃のオーブンで15分程度焼き、人数分に切り分けて盛りつけたら、できあがり！



シリーズ

多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「米原市日本語教室で学習中！」

～劉 少少さん～

今回は、米原市多文化共生協会が開催している日本語教室に昨年の7月から参加されている劉少少さんにお話を聞きました。劉さんは、中国の西安市の出身。西安は、唐の時代には長安の都があったことでも知られ、世界遺産の兵馬俑をはじめ、観光の宝庫でもあり、多くの観光客が訪れます。

「西安は食文化も歴史が長く、麺類や餃子などが有名で、羊肉もよく使います」と劉さん。「日本の料理では刺身やお寿司が大好きですが、西安では魚類が少ないです。日本のラーメンも好きでよく食べます。種類も多いですね」とのこと。

中国でも日本語を学ばれ、日本に來られて7年近くになるという劉さんは、現在市内の企業に勤務されています。

米原市の印象を尋ねると、「米原は琵琶湖や伊吹山があって、空気がきれいで、自然に恵まれていますね」と話してくださいました。日常生活で日本語に困ることは、ほとんどないようですが、細かい点でしばしば理解できないことも。「生活で困ったときは職場の同僚に聞くことが多いです。日本語は一つ一つの言葉でも、いろいろな意味があったり、敬語の使い方も複雑で、使い分けるのが難しいですね。米原では日本語教室をされているので、これからも出来る限り参加して、いろいろなことを学んでいきたいです」と抱負を語ってくださいました。



▲米原市日本語教室で学ばれている劉少少さん。

※協会では、日本語教室のボランティアを随時募集しています。

お問い合わせ
米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)
☎52-6629 ☎52-4539