

きらきら

今、ひとりひとりが…



主な内容

- ・特集 アンケートをとりました
Why (なぜ) 今ダイエット!?
- ・うえのフォーラム 2002の報告

上野市女性情報紙

第3号

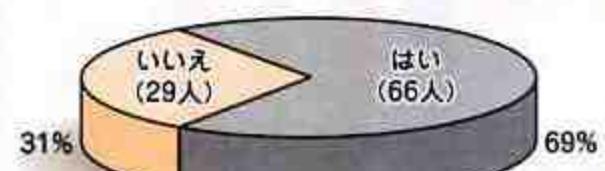
2002年

特集

～アンケートをとりました～

WHY (なぜ)

Q.1 あなたはダイエットをしたことがありますか？



Q.2 ダイエットのきっかけは何ですか？



(その他と答えた方)

- ・体重が増えてきたため
- ・流行の服が着たかったから
- ・痩せたかったから
- ・好きな人ができたから
- ・オシャレをするため

Q.3 今までどんなダイエットをしましたか？

- ・食事制限
- ・食事療法
- ・単品ダイエット
りんごダイエット タマゴダイエット
こんにゃくダイエット
グレープフルーツダイエット サラダダイエット
フルーツダイエット バイナップルダイエット
豆腐ダイエット
- ・デンマーク式ダイエット
- ・ヨーグルトキノコダイエット
- ・カブサイシンダイエット
- ・健康食品を食事代用する
- ・通販ダイエット
マイクロダイエット グローバル漢方

- ・痩せるといわれているお茶やダイエット飲料を飲む
- ・水（1日2リットル）を飲むダイエット
- ・プログラムに基づいてサプリメントやプロテインを飲む
- ・ウォーキング
- ・ダンベル体操
- ・運動
- ・サウナスツ
- ・ランニングマシーンやゆらゆら健康器等の器具を使う
- ・ダイエットブレスレットを身につける
- ・トルマリンを身につける
- ・天地真理ダイエット

今 ダイエット！？

Q.4 そのダイエットは成功しましたか？



(はいと答えた方)

- ・プログラムに基づいて
サプリメントやプロテインを飲む 15人
- ・やせるといわれているお茶やダイエット飲料を飲む 9人
- ・ウォーキング 8人
- ・腹八分目（朝昼粗食・夜快食） 1人

Q.5 おすすめのダイエットは？

- A. いろいろありましたー。でも、健康的なダイエットということで次のページの県民局の西口さんの『ダイエットについて考える』を読んでね！

「ダイエット奮戦記」

私のダイエットへの挑戦が始まったのは、まだ子供が幼稚園の頃の事。当時、身長は155.6cm、体重は75kg……明らかに太りすぎ。ある時、お友達のお母さんの口から漏れた一言、「横に大きくて、でかいわねえ。」これがきっかけとなって、ダイエットに向けてまっしへら。

まず、薬局で高額なダイエット食品を買い求めたのです。朝・夕は牛乳にプロテインの粉末を入れたもの、昼はダイエット用のビスケットがプラスされたものです。こんな生活を三日間続けました。しかし、減った体重はたった1kg。その上、極度の便秘になり、病院へかけ込む羽目になったのです。そして、検査の結果、肝機能が非常に悪くなっていました。そこで、担当医の先生と相談し、体調を整えて、体重も減らそうということになりました。

体重を減らすには運動する事、そのため一日一万歩歩くことを目標としました。食事の上では、コレステロール値の高いもの、糖分、脂っこいものはやめて野菜中心の食生活に切り替えて一日の総摂取エネルギーを決められた目標値を超えないようにしました。努力のおかげで49.5kgまで体重を落とすことができました。

そこで、気を許し元の生活に戻したところ、私を待っていたのは、なんとリバウンドの兆候でした。誰もが皆、何時までも若いころの体型を保っていて、そして、美しくありたいと思うものです。

しかし、私のようにダイエットも間違った方法で行うと、かえって健康を害してしまうことにもなりかねません。

正しい知識を持って、医師の指示に従いながら計画的にダイエットをすることがとても大切なことです。そんな自分は、今は50kgを目指しています。

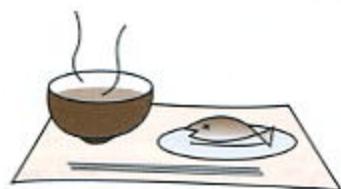
(R・M 42才)

Q.6

健康のためになにかしている事はありますか？

★食 事★

- 食べすぎに気をつけ、体重をこまめにチェックしている。
- 腹八分目。(暴飲暴食をしない)
- 一日3食きっちりとる。
- 食事のバランスを考えています。
(一日32品目のバランスのとれた食事になるよう)
- 野菜をとるよう心がけています。(食物繊維を多く、便秘にならないよう)
- よくかんでゆっくり食べる。
- 控えていま～す！
間食・甘い物・塩分・動物性脂肪・缶ジュース・夕食後の食べ物



★運 動★

- 運動していま～す！
 - ・バレーボール
 - ・サッカー
 - ・ストレッチ体操
 - ・3B体操
 - ・スイミング
 - ・グランドゴルフ
- ウォーキング
- なるべく車をやめて自転車に。
- 歩く時は早足に！



★その他★

- 規則正しい生活をするよう気をつけています。
- タバコをやめた。
- 仕事や趣味を持ち、外に出るようにしている。
- パートナーとよく話し合う。
- ストレスをためない様に。
- よく寝ること。



適正体重をチェックしてみましょう。

- 肥満判定にはBMI（ボディ・マス・インディクスの略、体格指数）という計算方法がよく使われます。



$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

身長160cm 体重60kgの人の場合

$$BMI = 60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$$

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	普通
25.0以上	肥満

(標準は22とされています。)

●あなたの適正な体重は

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

身長160cmの人の場合

$$\text{適正体重} = 1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$$

参考資料：ヘルシーピープルみえ・21

若々しい体をつくる

いきいきウォーキング

気分すっきり

汗をかいたり、体を無心に動かすことで心身の緊張を解きほぐします。

心肺機能を高める

酸素を運ぶ血液を全身に送り出す心臓の働きが増します。

血圧を下げる

かぜをひきにくくなる

善玉コレステロールが増える

骨密度の低下を防ぐ

骨への過度な刺激が骨量を増やします。

脳が活性化

脳の機能を高めて、ほけの予防にも効果があります。

不眠を解消

肩こり、腰痛をやわらげる

血行が高まり、肩や背中のなどのうっ血を取り除きます。

健康的にダイエット

体に多くの酸素を取り入れ、脂肪を燃焼させます。

足腰を鍛える

適度な刺激で筋力が増し、足腰の衰えを防ぎます。

ウォーキングには
体によい効果が
いっぱいあります！

参考資料：すすめよう「健康日本21」

健康ウォーキング及び肥満予防教室

西丸之内婦人会の活動として

市や県のモデルケースとして行われました。

月に1度の例会と各自で1日1万歩を目標にウォーキングを実施しました。例会では、必ず参加者の体重、体脂肪率をチェック。「健康に対する意識が高まりました」と会員さんの声。

皆さんも1日1万歩を目標に歩いてみませんか！



ダイエットについて考える

伊賀県民局 保健福祉部長 西口 裕

年で14%台から23%台に増加しており、体調の不良（だるい、生理不順等）を訴える人も増加しています。

いづれにしても、ダイエットをすることが目的ではなく、そのことが適切な健康習慣の獲得、定着につながり、結果的にはQOL（クオリティー・オブ・ライフ：生活の質）の向上につながるものでなくてはならないと思います。

無理のないダイエットとは…？

- ・自分の適正体重を認識して、達成可能な目標体重を決める。
- ・食事の工夫と運動の組み合わせ
- ・ゆっくりしたペースでの減量

(※BMIについてはP4の適正体重表を参照してください。)

うえのフォーラム 2002

ひとひと
女と男 認め合う心と思いやりの心

2月10日市内のホテルで、「うえのフォーラム2002」を開催しました。

午前中は、おしゃべり広場で意見交換を行い、また、各種団体の活動等の展示、午後からはコーラルびゅあの合唱の後、宮子あずささん（看護師）による「女が当たり前に働き続ける生き方」の講演がありました。

宮子あずさんの講演から

●母（評論家 吉武 麻子）の方が父より生活力があるという両親の生き方から学んだこと。

何に向いているかは、男女の性別では決まらないということ。生活力はなくても、うんちくの宝庫のようなおもしろい男性と結婚したいと思ったら、自分に経済力を持つこと。

●マスコミが、看護師の仕事の嫌なところ、辛いところばかりを見せて、でも最後に美談を求める、というのが許し難くて、文章を書き出した。

●看護師として働いていて辛いのは、夜勤が多いとか下の世話をしなければいけないとかではない。一生懸命手を尽くしても患者さんがドクターにはにこにこするが、看護師には当たり散らすとか、看護師を「よお」「姉ちゃん」と呼んだり、付添の人も、手を叩いて使用人のように呼んだりすること。そういう人間の醜い部分を見ることが辛い。

●今は、人間にとての死が、完全に医療の失敗としてしかり得ないような思い込みを持ち、自然の事として受け入れられない素地ができているというのは、医療者にとっても、患者さんにとっても大変辛いことではないかと思う。

●私は、夫に「男も女も働いて、家事をするのが普通なのよ。」と言っているし、彼は100パーセント家事ができます。その彼が私に言います。「ぼろ雑巾になっても働いてくれ」って。

●当たり前に働くというのは、イコールびきびきに輝いて働くということではなくて、ぼろ雑巾になるまで、あるいはなっても、時には志高く、持続こそ力で、働き続けていけばいいんじゃないでしょうか。



うえのフォーラム 2002



おしゃべり広場

☆生きがいひろば☆

—高齢社会をステキに生きよう—

提案 ●3B体操指導者 増井 瑛子さん
「老後の健康と私」

～体にいい事はじめましょう～

まとめ ●・老後は、第三の人生。家の中に引きこもらず、常に前向きに、身体を動かし、外に出かけよう。
・趣味を持とう。
・パートナーである男性も自立してもらうようにしよう。

☆食のひろば☆

—楽しい食卓、元気なわが家—

提案 ●にんじんクラブ 藤田 量子さん
「日本人にあった、お米と日本型食事を見直そう。基本はバランス食を3食、規則正しく。」

まとめ ●・健康の秘訣は、旬のものをバランスよくとること。
・毎日の便をチェック。
①匂い ②色 ③量
・栄養補助剤は、頼りすぎないように。
・和牛は安心です。食べてください。

☆子育てひろば☆

—子どもは地域の宝物—

提案 ●三教組上野支部女性部
城山 博子 さん

「子どもに身につけさせたいこと・自分の事をきちんと伝え、相手の意見を聞くこと・思いやりや優しさ・違う価値観を認める態度」

まとめ ●・人とふれあう場ができるだけ多く持たせよう。
・子どもたちが地域にかかわるきっかけをつくっていこう。(地域の文化祭や行事への参加など)
・親子の対話、家族の対話、地域の対話、言葉と言葉のキャッチボールを大切に。

きらきらインターネット講座

～自分の言葉で相手に瞬時に届くよろこび～

例えば Aさんの場合



首相官邸のページから小泉首相にメールを出すと返事のメールが…！？ご意見はまとめて首相に届けます。と

例えば Bさんの場合

自販機で購入したジュースがまずい！わざわざ戻って小売店に苦情を言うのも面倒だ、とりあえずメーカーのHPを探して問い合わせてみると、、、なんと6本も代用として届いた！



みなさんもどんどんいろんな形でメールしてみては？

きらきら 伝言板

クッキング編

小松菜とイワシ缶の焼うどん

材 料 [4人分]

小松菜……………200g イワシ（しょうゆ味つき缶詰） サラダ油……………大1
しめじ類……………100g ………………1缶150g 塩……………小1/4
にんじん……………20g ゆでうどん……………300g しょうゆ……………小1

作り方

- ①小松菜は、4cmの長さに切る。しめじ小房に分ける。にんじんは5cmの長さの短冊切りにする。
- ②鍋に油を熱し、小松菜をいため、塩を加える。にんじん、しめじ、汁けをきいたイワシを加えていためる。
- ③うどんを加えて全体に火が通ったらしょうゆをまわし入れる。



ワンポイント

*缶詰・野菜は、あるものを利用しても美味しいですよ。

シリーズ

素敵な人

-人の和が輪になって-

「比自岐音頭」作詞・振り付け 松田 勝代さん

上野・青山間の県道を、丸山の駅あたりで東に折れ、少し行くと、広々と開けた田園になる。

仕事の帰り、合楽橋を渡ってこの田園に出てくると、

いつも「比自岐の人達が楽しみながら心一つにできる歌と踊りがあればいいのに……」という思いにかられたそうだ。ある時、三重テレビで、市



川昭介さんが審査する番組を見て、この方に、踊りを組み合わせた自分の詞を送ってみたいと思う。そのことを職場の人に話したことから、知人を通じて作曲者を紹介され、曲作りが進んで行った。と同時に地域の方々の絶大なるご支援を頂き、「比自岐音頭」ができあがり、年に一度の「コスモス祭り」には、必ず輪ができる様になった。

大阪の堺市から、風土も生活習慣も違うこの伊賀へ嫁いで30年余り……。比自岐の良さはと尋ねると、自家製の安心な野菜に、夏は涼しく空気のきれいなこの環境、そして適度に不便なところもいい、とおっしゃってくださった。「踊りをすることで気持ちが切り替えられます。」趣味でリフレッシュを図っている。

「物事をプラス志向に持っていくこと。私は出会いがあって、授かったんですね。」と思わず顔がほこんだ。

「保育サポーター」誕生

上野市では、2月に子育て経験のある方を対象に、保育サポーター養成講座を開催しました。

受講生41名のうち、4日間20時間の全講座を終了した30名の方が、21世紀職業財団に保育サポーターとして登録し、3月1日から活動しています。

「保育サポーター」をご活用ください。

- 保育所のお迎え時間に間に合わない。
- 就職の面接にいきたい。
- 冠婚葬祭などで、小さい子供を同伴できない。
- こんな時、あなたの子育てを応援します。

受講者の声

保育サポーター、この字を見たとき、あ！私にも何か役に立つことが出来るかも…。専業主婦歴20年、幼いわが子を育てていた頃には、疲れで本読みも出来ず、ベビーフードも使えなかったことなど、色々思い出しながら専門家の先生方のお話を聞かせていただきました。働くお母さんが増えている今、保育サポーターは、必要な人材となることでしょう。今回受講された方たちと横のつながりを密にし、積極的に地域で子育てのお手伝いをしていけたらなあと思っています。

H・Hさん



保育時間や保育料金などは、直接保育サポーターと交渉して決めていただきます。

お気軽にお電話してください。

保育サポーターは、子育て経験者、または保育士の資格を持つ方で、「保育サポーター補償保険制度」に全員が加入しています。

059-226-2020 フレーフレー

フレーフレーテレフォン三重

月～金（祝日を除く）9：30～16：30

表紙の写真は

伊賀組紐伝統工芸士 中森玉子さんの作品です。

（平成13年度『勲六等瑞宝章』を叙勲されました。）

編集後記

特集“ダイエット”に対して感心度の高さに編集スタッフ一同「オー…」の声。

why（なぜ）こうなったの…？とならないように一人ひとりの健康も、日々の生活習慣から。

豊かな人生を送るためにも“こころ”も“からだ”も元気が一番！さあ、春風にのって、今日も努力しませんか！

【ボランティア編集員】

佐藤せつ子 安屋 宣子 広出さゆり 岡 久美子 百本 留美

