

## 健康



管理栄養士の健康アドバイス

### 油脂のお話

■健康課保健係 内線251・252

食品中に含まれる油脂は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の大きく2種類に分けられます。

#### 飽和脂肪酸とは

飽和脂肪酸は肉類や乳・乳製品などに多く含まれる動物性の油脂で、身体活動に必要なエネルギー源や血液中の中性脂肪になります。中性脂肪が高いときはこれらの食品を多く摂っている可能性が高いです。また、飽和脂肪酸を多く摂りすぎると肥満や糖尿病にもつながるといった研究結果も出ていますので、摂りすぎないようにしましょう。

1食あたりの目安量としては、赤身肉のスライスなら2〜3枚程度、脂身肉なら2切程度、牛乳なら1日200ml程度が適量です。

#### 不飽和脂肪酸とは

不飽和脂肪酸は魚や植物油に多く含まれる油脂で、血中コレステロール低下や動脈硬化を予防する働きがあるとされています。「えごま油」や「あまに油」などに含まれるαリノレン酸は、アレルギー疾患や高血圧などを予防すると最近注目を集めています。油脂肪類の目安量は一日大さじ1杯程度ですので、摂りすぎないようにしましょう。

#### バランスの良い食事

飽和脂肪酸も不飽和脂肪酸も体にとって重要な働きをしています。油脂類の欠乏・摂りすぎには注意し、バランスの良い食事を心がけていきましょう。

#### 飽和脂肪酸を多く含む食品

豚脂(ラード)、牛脂、鶏皮、バター、生クリーム、ココナッツ油など

#### 不飽和脂肪酸を多く含む食品

オリーブ油、ごま油、えごま油、青魚、くるみ、アーモンドなど



28年度の町国保データでは、脂質異常症治療中の人が18.8%で、高血圧治療中(21.8%)の次に多い疾患となっています。40〜74歳の人は「特定健診」を、75歳以上の人は「基本健診」を受け、早期発見・生活改善に役立てましょう。

## 安全



連載 No. 83

きりぎり☆かんら

駐在所だより

### 雑踏事故、交通事故防止



小幡駐在所  
中山 淳さん

皆さん、こんにちは。小幡駐在所の中山です。

毎年5月上旬は大型連休があり、県内外へ旅行などに出掛ける機会があると思います。行楽地は観光客などで、多数の出入が予想されます。

混雑する場所では、将棋倒しなどの雑踏事故で、思わぬ被害を受けてしまう可能性があります。

また、連休中における交通事故の発生も予想されます。

楽しい思い出を作るために、雑踏事故や交通事故にあわないようにゆとりを持って行動するよう、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

#### 雑踏事故、交通事故防止のワンポイントアドバイス

- ①会場係員などの指示に従って行動する。
- ②階段や段差がある場所では、足元に注意する。
- ③先を急いだり慌てることなく慎重に行動する。
- ④時間に余裕を持って行動する。
- ⑤無理な運転は控え、こまめに休憩する。
- ⑥早朝や夕暮れ時は、ライトの点灯をする。



# BOOK



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時

☎ 電話70-4660

✉ rarakanra@town.kanra.lg.jp

### お知らせ

【5月の休館日】

1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月)

### ★人気ランキング(2016.4～2017.3)

予約の多かった本のランキングです

#### 一般書

- 1位 羊と鋼の森
- 2位 コンビニ人間
- 3位 天才
- 4位 コーヒーが冷めないうちに
- 5位 海に見える理髪店
- 〃 危険なビーナス

#### 児童書

- 1位 仮面ライダーはどこだ!?
- 2位 君の名は。
- 〃 このあとどうしちゃう
- 〃 ハリー・ポッターと呪いの子
- 〃 幕末のサバイバル
- 〃 平安時代のサバイバル

### ★ひとつでもあてはまる人は図書館へ

- ☐ 本が好き
- ☐ お財布に優しいのがいい
- ☐ もうこれ以上、本の収納スペースがない

### おすすめ新刊書



我らがパラダイス  
林真理子 著

東京・広尾の高級介護付きマンションで働く3人の中年女性。それぞれの家庭内で深刻な介護問題を抱えている彼女たちは、困窮していく我が身と裕福な施設の入居者たちとの想像を絶する格差を前に一世代の勝負に出る・・反響を呼んだ新聞連載小説をどうぞ。



やさいのがっこう  
ピーマンくんゆめをみる  
なかやみわ さく

『やさいのがっこう』は野菜の子どもたちがおいしい野菜になるために通う学校です。いつもいねむりばかりのピーマンくんも、「明日からぼくもがんばるぞ!」と、りっぱな野菜になることを決めましたが…かわいい絵とお話をたのしんでね。

祖父母手帳  
森戸やすみ 監修

生きる  
谷川俊太郎 詩

もう子育てで悩まない! 「いま」と「昔」の育児の違い、「いま」の育児の常識や祖父母と親の育児心得などを紹介。孫のお世話で知っておきたいことも教えます。

今もさまざまな形で繰り返す人々に読まれている、谷川俊太郎の詩『生きる』が絵本になりました。小学生の姉弟と家族の夏の日々を描き、人々の生きるをとらえます。

## 戸籍



3月16日  
～4月15日届出  
(敬称略)

世帯	4,824 (+1)
人口	13,354 (△51)
男	6,578 (△24)
女	6,776 (△27)

3月31日現在  
(前月末比)

### お誕生おめでとう

氏名	保護者	区	大字
小林 和真 <sup>かずま</sup>	潤 哉	1	上野
菊池 碧豊 <sup>あおと</sup>	崇 寛	1	小幡
下山 楓斗 <sup>ふうと</sup>	聡 史	7	善慶寺
齊藤 卓斗 <sup>たくと</sup>	健 彦	15	福島



◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。  
◎戸籍の窓に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。

### お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	届出人	区	大字
田村 達勇	82	雅彦	1	小幡
赤羽根加代子	65	義雄	1	小幡
服部 正美	93	芳博	2	小幡
石井 幸平	79	良江	2	小幡
吉田 須三恵	75	容雄	4	上野
吉田 琢見	85	一弥	4	上野
中村 朝雄	65	祐二	7	善慶寺
松井 明男	69	いづみ	9	秋畑
齋藤 鶴雄	92	武雄	9	秋畑
山野 朝光	88	敏明	9	秋畑
新井 ヒデ	88	俊司	10	秋畑
田村 あい子	86	宏克	11	秋畑
桐生 菊藏	82	裕重	12	秋畑
松田 ちよし	94	榮司	15	福島
田中 タカ	98	征夫	19	小川
間島 才七	89	和夫	22	白倉
新井 けさ	94	良明	22	白倉
堀口 美江	62	稔彦	23	白倉
堀口 初江	91	公晴	23	白倉