

健康

Life

health

らいふ



西島 重さん (79歳)

浜頓別町 8 町内

はつらつお元気さん

夏らしい夏がこないまま秋になつてしまいましたね。夏の疲れが出てくるころです。朝夕の寒さに体が慣れるまでは衣類などで体温を調整し、栄養と休養をしっかりとって、これからの季節を過ごしましょう。



さて、今月のはつらつお元気さんは、8月のはつらつお元気さんの藤田定助さんからご紹介頂いた西島重さんです。

みなで広げよう健康の輪
一日に歩く距離は10km。毎日歩くことが、日課になっていて、歩かない日は調子が悪くなるので、少しでも歩くようにしているそうです。「おかげで、体重はいつも同じ、間食はほとんどしないので3度の食事がとてもおいしい。」と西島さん。今は病氣知らずで、風邪もひかないという西島さんも30代には大病を患い大変な時もあったそうです。そんな西島さんの健康の秘訣は「仕事をしていること、人とのふれあい」
お酒やたばこは無縁ですが、歌ったり、踊ったりすることが大好



【浜頓別町8町内に在住。】
【奥様と2人暮らし。】
西島さんは旭川市の生まれで、4歳から浜頓別町に住んでいます。9月で80歳になられる西島さんの一日は仕事から始まります。

朝5時には起きて、作業場に直行。一仕事を終えてから朝食をとり、朝9時から夜6時まで町内や頓別を歩いてお仕事をされています。資源回収のお仕事を始められたのは昭和32年からで、ほとんど休むことなく45年間続けられてきました。物が豊富になったからこそ、物を大事にしたい」と西島さんは話されます。

「一怒一老 一笑一若」
「一怒」とは、一怒一老。一怒一若。一回笑うとそれだけ若返ると言う言葉です。病氣やストレスとの関係から笑いには健康にいいと言われています。笑いを求め、大笑いできる心のゆとりをもちたいですね。

きで、「みんなと楽しむ！」を motto に、仮装盆踊りには45回出場。歌謡クラブにも所属されています。「辛い事を言ったら切りが無い、どうせ生きるなら、笑って楽しく生きたい。だから、楽しいことやるんだよ」と笑顔で話してくれました。最後に今年の仮装盆踊りの予定をお聞きしたところ、「それは、ヒミツ」とのことでした。今年もユニークな仮装で楽しませてくれることでしょう。最後まで楽しいお話を聞かせていただき、ありがとうございました。西島さんとお話をして、ある色紙に書かれた文字が浮かびました。

秋の町民ミニドックのお知らせ

今年度の町民ミニドックは、10月20日(日)・21日(月)・22日(火)です。今年度から町民ミニドックの基本健康診査に肝炎ウイルス検査が加わります!!
新聞等でも報道されていましたが、浜頓別町でも町

【検査の内容】
肝炎ウイルスにはA型・B型・C型などがありますが、今回行うのは輸血等血液を介して感染するB型とC型に関する検査です。
【検査の方法】
健診の時に採血してウイルスの存在を調べます。
【検査対象者】
平成14年度から18年度までの5年間に、40歳から70歳までに節目の年齢を検査対象とします。14年度は14年4月1日から15年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳となる方が対象となります。

【肝炎ってどんな病氣】
肝炎はウイルスに感染しておこる肝臓の病氣です。多くの人は感染しても症状が軽かったり、症状がないため気がつかないうちに、進行・慢性化するケースが少なくありません。特にC型肝炎ウイルスに感染した場合、約7割が慢性化し、放置している間に肝硬変・肝臓がんに移行する人も多いため、検診を受けて感染の有無を調べられることをお勧めします。



食生活の ワンポイント



怖い！カルシウム不足

最近、転んだだけで骨折してしま
う子どもや骨粗しょう症の患者が増
えています。

成人の一日あたりのカルシウム所
要量は600mg。しかし実際には
日本人の約70%の人はこれだけの量
を摂取できていないと言われていま
す。昔は日本人の食事といえばカル
シウムたっぷりの小魚や野菜中心の
バランスの取れたメニューが中心で

した。

しかし、昭和30年代を境に日本人
の食生活は大きく変わり、肉料理や
加工食品が中心になってきたことも
カルシウム不足の一つの原因とされ
ています。カルシウムが多く含まれ
ている食材を参考にし、600mg
を目標に摂取を心がけましょう。
また、10月に行われる町民ミニドッ
クの骨粗しょう症検診を受けて骨密
度を調べてみませんか？

カルシウムを多く含む食品

含有量 高

牛乳 (200 ml)	約 200 mg	カ
ヨーグルト (100 g)	約 110 mg	ル
チーズ (2切れ)	約 160 mg	シ
豆腐 (半丁)	約 180 mg	ウ
がんもどき (1枚)	約 140 mg	ム
しらす干し (大さじ)	約 80 mg	の
いわし丸干し (3尾)	約 630 mg	吸
小松菜 (煮物1鉢)	約 200 mg	収
ひじき (煮物1鉢)	約 100 mg	率

低

カルシウムが含まれる量の多さ、カルシウムの体内への取り込まれやすさからみて、牛乳・乳製品はとりたい食品のトップにあげられます。続いて骨ごと食べられる小魚や干しえび、海藻など海産物はカルシウムをたっぷり含んでいますので、毎日の食事に一品加えたいところです。

今日のレシピ

ナスは日本各地に特有の品種があり、そのナスを使った郷土料理や各家庭に自慢の料理が伝わり、私たちになじみ深い野菜です。季節の食材を味わいながらカルシウムが摂取できるレシピをご紹介します。

ゆでなすのシラス和え

■材料／2人分

- なす ----- 4本
- オクラ ----- 4本
- シラス干し ----- 20g
- 削りかつお ----- 1袋 (5g)
- みりんじょうゆ
- みりん ----- 小さじ1 / 2
- しょう油 ----- 小さじ1 ~ 小さじ1.1 / 2

■作り方

- ①ナスは、ヘタを除いて皮をしま目にむき、縦に4つ割りにし、3cm長さに切ります。
- ②熱湯に塩少々を加えてナスを2~3分ゆでてザルにあげ、冷まします。
- ③オクラはヘタを除いて塩もみし、さっとゆでて水にとり小口切りにします。
- ④ナスは水気を絞ってボウルに入れ、オクラとシラスと削りかつおを加えて混ぜ、みりんじょうゆで調味し出来上がり。

男性の料理教室無事終了！

7月25日に行われた、食生活改善協議会主催の男性の料理教室は、参加者10名と、とても好評で、にぎやかに教室が行われました。
調理実習では、ほっけのフライ・豚カツ・ほうれん草の胡麻和え・わらびと油揚げのみそ汁の4品を調理し参加者の方は、とても手際よくテーブルの上はおいしい料理でいっぱいになりました。

