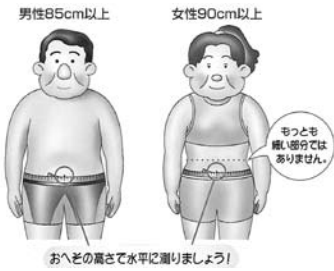




内臓脂肪を減らすには

内臓脂肪型肥満は、お腹の中の内臓に脂肪が蓄積している、生活習慣病を引き起こしやすい肥満です。腹囲（おへそ周囲）が男性85cm以上、女性90cm以上あるうえに、「高血糖」「高血圧」「高脂血」などを2つ以上持った状態をメタボリックシンドロームといいます。今、メタボリックシンドロームが生活習慣病の根本原因になっているとされていると言われているかもしれません。



食べた分を0にする運動量の目安	
●ウォーキング 速度……………80メートル/分 消費エネルギー……………4.2kcal/分	
ごはん(1杯) 140g=200kcal	→ 48分
大豆(1割) 60g=140kcal	→ 34分
スパゲティー(小盛1杯) 100g=360kcal	→ 86分
アイスクリーム(1個) 80g=140kcal	→ 34分
ビール(1本) 550ml=240kcal	→ 60分
日本酒(純子1本) 150ml=170kcal	→ 41分

さらに、きのこ類・海藻類などの植物繊維は、余分な脂肪を排出する働きがあります。

ウォーキングは1日20〜30分間、うっすらと汗をかく程度の運動をしましょう。

内臓脂肪を減らす生活

- ① 間食をよくする
- ② 食べるのが早い
- ③ 食事は満腹になるまで食べなければ気がすまない
- ④ 濃い味付けが好き
- ⑤ 甘いものをよく食べる
- ⑥ 緑黄色野菜をあまり食べない
- ⑦ 運動の習慣がない
- ⑧ お酒を毎日飲む
- ⑨ 喫煙の習慣がある
- ⑩ テレビを見ながら、いつも何かを食べてしまう

○食生活面

バランスの良い食事を取ることが大切です。

○運動面

ウォーキング、水泳、ラジオ体操等の有酸素運動は、効率よく脂肪を燃焼させるので、内臓脂肪の蓄積を予防・解消するために適しています。



日常生活を チェックしましょう

まずは、次の10項目について、現在の自分の生活をチェックしてみましょう。チェックが付いたすべてが太りやすい要因ですから、今すぐ、生活を見直す必要があります。

また、ピーマン・にんじん・ほうれん草等の緑黄色野菜は、脂質や糖質をエネルギーにかえてくれる働きがあります。

大内小学校から

シリーズ 施設巡り

こんにちは



「大内子ども祝太鼓」

写真は、9月15日に行われた運動会での演奏の一コマです。例年、保護者や地域の人々が大勢集まる運動会などの行事には、日ごろの成果を披露してきました。今年はいつもと違って青い法被ではなく道

「大内子ども祝太鼓」は、郷土芸能の「祭ばやし」「馬頭祝太鼓」をもとに、20数年前に発足し、以来児童の手から手へと引き継がれ現在に至っています。1年間の練習は12月の配置決定に始まり、太鼓を受け持つ6年生がマ

ンツーマンで下級生を教えます。放課後や昼休み、短い休み時間でも自主的に行います。初めはリズムを覚えること。次に、手や足の使い方、体の動かし方、桴の持ち方から叩き方に移るころ、タイヤを叩く鈍い音が学校中に響きます。

そして6年生の卒業式は、下級生にとっては「デビューの日」であり、初めて大勢の前で演奏する機会となります。6年生もその演奏に感激して卒業し、下級生は伝統を引き継いだ誇りを持って練習に励みます。この和太鼓の響きと音の柔らかさ、強さには定評があり、校内行事での演奏を始め、町や諸団体の要請を受けて演奏しています。

運動会の時期は、一年間の内で最も技量の上がっている時かもしれません。伝統を受け継いでいこうとする心や友だちと認め合う気持ちも育っています。このほか、地区敬老会などでも演奏しています。

着と袴での演奏で、特別な重みと緊張を感じさせる雰囲気となりました。

演奏は予想に違わず、練習を重ねてきた桴さばきと響きを渡る音を披露することが出来、満場の拍手を得て、余韻を残しながら午後の種目が展開していききました。

このほか、地区敬老会などでも演奏しています。

広報文芸

俳句

収獲を祝ふ太鼓や村祭
 落暉いま畑一面に唐辛子
 球児らの声高くなる秋の空
 梅干して庭いっぱい香りかな
 雲迅き那須の山なみ夕河鹿
 立秋や与一の郷の水旨し

久那瀬 星 健彦
 矢又 星 幸子
 松野 青木 俊蓉
 三輪 永森 悦子
 小川 小川のぶ子
 下西の原 金井 和子

短歌

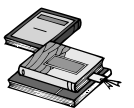
脳トレのゲーム機なれど絵を描けば「描けましたね」と文字に現る
 茅^{ひぐらし}の山を揺るがす程に鳴く十日余りの命をひたに
 道の端に葛の花びら散りてをり猛暑続けど秋はしのび来
 自転車の乗り方習ふわが姿テレビに見れば身を縮めぬ
 もうすぐに親となる子のへその緒をみつめて思ふ過ぎ去りし日々
 花を指し雲に声上げおさなごは総身に秋を引き寄せている

馬頭 五月女トミノ
 馬頭 西宮 定子
 馬頭 佐藤 節子
 谷田 岡崎 甫子
 小川 吾妻 洋子
 小川 佐藤 孝子

川柳

人情が減って温暖化が進む
 多少でも孫に小遣いやれる幸
 学費なら任せておけと里の父
 雑草といたちごっこの夏盛り
 米俵どんと重ねて農機具費

薬利 大疇 克明
 小砂 笹沼 季子
 谷田 岡崎 甫子
 大山田上郷 大森 愛子
 大山田下郷 佐藤 有紀



新着図書

那珂川町 図書館



『楽園上・下巻』

宮部みゆき／著（文藝春秋）
 「模倣犯」事件から9年がたった。事件のショックから立ち直れずにいるフリーライター・前畑滋子のもとに、萩谷敏子という女性が現れる。12歳で死んだ息子に関する、不思議な依頼だった。少年は16年前に殺された少女の遺体が発見される前に、それを描いていたという。敏子の亡き息子への強い思いを感じた滋子は調査に乗り出すが…。

『アサツテの人』

諏訪哲史／著（講談社）
 珍奇な意味不明の言葉を発する癖のあった変わり者の叔父のことを、兄弟のように育った「私」が小説「アサツテの人」に書こうと試みるが、書きあぐねている間に叔父は失踪してしまう。本書は、第137回芥川賞・第50回群像新人賞受賞作品です。「とにかく面白く読める」とのお墨付きの一冊です。



『アークエンジェル』

アンソニー・ホロウィッツ作（集英社）
 少年スパイ、アレックスのラスト・ミッションは宇宙ステーションでの決死の戦い！十四歳のスパイアレックスが胸のすくような痛快さでつぎつぎと難事件を解決していきます。ハラハラドキドキさせられる、巧みなストーリーテリングをお楽しみください。



- ◇ 『布おもちゃ&布えほん』 いしかわまりこ／著（チャイルド本社）
- ◇ 『反転 闇社会の守護神と呼ばれて』 田中森一／著（幻冬社）
- ◇ 『はじめての数式処理ソフト』 竹内薫／著（講談社）
- ◇ 『風紋』 大庭みな子／著（新潮社）
- ◇ 『きものまるわかりBOOK』 泉二弘明／監修（淡文社）
- ◇ 『ほく、カギをのんじゃった！』 シヤック・ギヤントス／著・前沢朋枝／訳（徳間書店）
- ◇ 『道は自分で切りひらく』 広岡勲／著（岩波書店）
- ◇ 『真夜中の商店街』 藤木稟作・徳永健／絵（講談社）
- ◇ 『子どものためのパソコン・IT用語辞典』 渋井哲也／著（汐文社）