



ようこそ！ 市長室へ

15

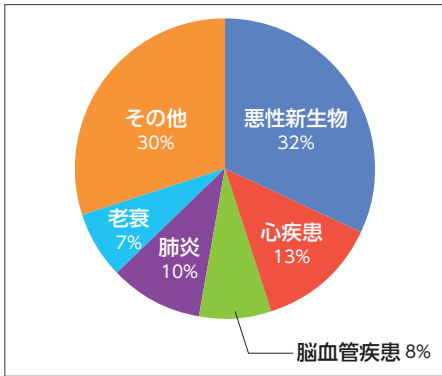


「良い食」してますか？

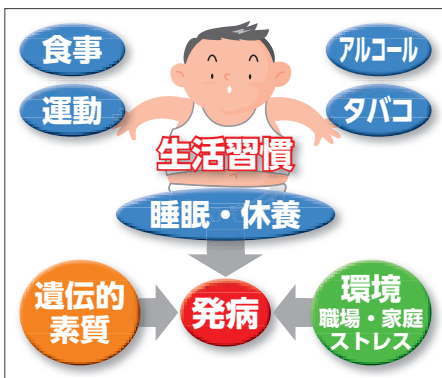
健康で過ごすために、運動、特に歩くことの大切さをお話した前回5月号に引き続き、今回は、食

べることの大切さをお話します。「食」という字は「人に良い」と書きます。だから、身体に良い食べ方をしなければ、「食」にはなりません。

一番の難敵が生活習慣病です。



H24 主要死因別死亡率 (可見市)



生活習慣病の要因

その名のとおり、塩分や糖分、脂質の過剰摂取など、普段の食習慣に起因するため、健康なうちはなかなか改めることができません。死因の21%を占める心疾患や脳血管疾患も生活習慣病の一つです。糖尿病や脂質異常症、高血圧症といった病気が重なる動脈硬化を進行させます。そのため、今は大

丈夫に思えても、将来的に発症する時限爆弾を、自分の体内に仕掛けていくようなものです。手遅れになる前に自覚して、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどをバランスよくとりましょう。

昔から腹八分目と言われますが、そのとおりで、カロリーのとり過ぎは老化を早めるといわれています。一方で過度なダイエットも良くありません。体型を気にするあまりの過度な食事制限が、将来、骨粗しょう症を引き起こす原因になることもあります。高齢になるにつれて骨が軽石のようにスカスカになり、骨折から要介護の状態になる人も少なくありません。これも気付かない時限爆弾です。

今月号では、朝食の大切さについて特集しています。特に、子どもにとっては、家族そろって食事をとることが大切です。家族と会話しながらの食事は、礼儀や社会性を身につける重要な機会です。また、楽しい会話で食も美味しく進み、心も豊かになります。食事は心の栄養にもなるのです。一人きりで食事をする「孤食(個食)」は無難のこと、食事中にガミガミ言うのも考えものです。



だしをとったみそ汁を試食する参加者

元気で丈夫な子どもを産むためにも、妊娠中の食事はとても重要です。妊娠した時から子育てが始まっています。市では「マイナス10カ月からの子育て」として、妊婦さんの栄養教室を開催していますので、ぜひ参加してください。

学校や生涯学習などでも食育に取り組んでいます。やはり一番大切なのは家庭です。今は、美味しいものや手軽なものが豊かにある時代です。でも、それが本当に「良い食」になるのには要注意です。自分のため、家族のため、そして、将来のために、日々の意識した食生活を、コツコツと実践することがなによりです。

「良い食」してますか？

可也市長 言の成神

広報かには、ボランティアグループ「音訳・ヴォイスの会」の皆さんにより音訳されています。音訳版を希望する人は、図書館本館へご連絡ください。



記念冊子「オーイしんちゃん」
好評発売中!

「防災無線」電話で確認サービス
専用電話番号

0574-62-1548

※通話料金が必要です。
※防災無線放送後、24時間経過すると消去されます。

市民・行政一体型フェイスブック
「かにすき」運用中
投稿者を募集中!!

希望者は (kouhou@city.kani.lg.jp) に申し込みください。



図書館だより

市立図書館本館 (広見) ☎② 5120
帷子分館 ☎⑥ 8530
桜ヶ丘分館 ☎④ 3473

開館時間 本館: 火~金 午前10時~午後7時
土日祝 午前10時~午後5時
帷子・桜ヶ丘分館: 午前9時~午後5時

休館日 本館・分館共通: 毎週月曜日
※蔵書点検のお知らせ
下記期間を全館休館とさせていただきます。
6月23日(月)~27日(金)

展示のご案内 (本館)

「たばこについて知っていますか?」展
(可児市役所健康増進課)
期間 5月20日(火)~6月8日(日)
毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。
また、厚生労働省では世界禁煙デーに始める
1週間を「禁煙週間」とし、たばこ健康問題
について普及啓発を行います。たばこの害
を知り、禁煙について考えてみませんか?
「男女共同参画推進週間」展
(可児市役所人づくり課)
期間 6月11日(水)~6月22日(日)

新しく入った本

二 一般書 「ジェームズ・ボンドは来ない」
松岡圭祐 / 著 (KADOKAWA)

「ウィニー・ザ・ブー」 A.A. ミルン / 著
阿川佐和子 / 訳 (新潮社)
「踊る! ブラジル」 田中克佳 / 写真・文
(小学館)

児童書
「花粉症のない未来のために」 金治直美 / 文
(佼成出版社)
「石を抱くエイリアン」 濱野宗子 / 作
(佼成社)
「しきぶとんさんかげぶとんさんまくらさん」
高野文子 / 作・絵 (福音館書店)

かにっ子タイム

○工作教室「とっとくん」
日時 6月21日(土) 午後2時~
場所 図書館本館3階 会議室
講師 工作☆ふしぎな泉のみなさん
定員 30人 (親子の参加も可)
参加費 無料
持ち物 なし (家にあればバンド)
申込受付中!
楽しい工作教室です。先生たちが丁寧に
教えてくれます。回して遊べるおさかなを
作りましょう!



MEDIA INFORMATION

CATV いきいきマイタウン 番組案内

ケーブルテレビ可見 (デジアナ7ch、デジタル12ch) で毎日放映中!!

6/7(土)~13(金) 6/21(土)~27(金)

●ようこそ! 市長室へ
今回のテーマは、「良い食」してますか? です。
「食」という字は「人に良い」と書きますので、
身体に良い食べ方をしなければ「食」になりませ
ん。食べることの大切さについてお話しします。

●好きなのはカニダー
今回、カニダーが調査するのは、「可児の手づ
くり味噌」。誰が作っている? どこで利用され
ている? どんな味? カニダーがみなさんの疑
問にお答えできるよう、徹底的に調査します。

6/14(土)~20(金) 6/28(土)~7/4(金)

●簡単! 山ごはんレシピ
●みんなでわいわい! 軽スポーツ
この週は、通常の特集の枠を利用して、シ
リーズ番組を2本お届けします。どちらも楽
しい番組ですので、ぜひご覧ください。

●美濃桃山陶講座③
美濃桃山陶について理解を深めていただ
こうと開講したシリーズの第3弾。今回は、黄
瀬戸、瀬戸黒、志野、織部といった特徴的な
陶器の核心に迫ります。

放送時刻 月~金曜日 7:30・12:00・17:00・19:00・21:00・22:00
土・日曜日 7:30・12:00・14:00・19:00・20:30・22:00
※番組の内容や時間は変更することがあります。
※デジタル12chのデータ放送で、市政情報も発信しています。

FM rara 55
76.8MHz
KANI, MINOKAMO, MITAKE

放送中

災害など
緊急時には、
特別放送を
します。

月~金の午前8時から、市政情報
を、毎週土曜日の午前10時から、地
域の市民活動などを放送しています。
毎週木曜日の午前11時20分~11時40
分は、市長や市職員が出演するコー
ナーもあります。
お聴き逃しなく!