湖風（うみかぜ）

NALCびわこ彦根・広報誌
第９５号・平成２６年１２月10日
彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話＆FAX０７４９・４３・４０６０
編集・発行責任者・小林　　博

貧しい食事

健康で長寿を維持するためには、腹７目がいいと言われているが、貧しい食事を続ければ、長生きにつながるわけではない。貧しい食事を続けたために、世界の３人に１が太り過ぎとの結果がでている。90年代に入り、先進国の子供や若者の肥満が急増している。日本の肥満の割合は、男性4.5%・女性3.3%と低かった。アメリカ・クエート・トンガ・キリバスなどでは肥満の人が半数占め深刻である。

2010年経済協力開発機構（OECD）の日本を除く９か国を対象にした調査によると、アメリカ・韓国など６か国では、女性の社会的地位の低い層では肥満のリスクが高かった。また、オーストラリア・カナダ・イギリス・韓国の女性は、教育を受けた年数が長いほど肥満率が低かった。オーストラリアやフランスの男性の稼ぎが低くなるほど肥満が増えた。日本でも厚労省の調査では、女性の稼ぎが低い層ほど肥満の割合が高いことがわかった。

肥満はぜいたく病だと思われているが、実は低所得層に多く。安くて高カロリーの加工食品増えことと、健康に対する知識が広まらなかったことが背景にあった。健康志向の高まりにより、玄米や有機野菜を中心とした、日本の伝統的な食生活法が女性層を中心に広がっている。これは貧しかった昔の日本の食事である。しかし、栄養のバランスが偏っていて健康的とは言えない。

日常の食生活に肉・魚・卵・乳製品をバランスよく摂取し、特に野菜不足にならないよう十分に取ることが大切である。それとともに適度な運動は免疫力を高める。貧しい食事を摂っていた昔は短命あったことを忘れてはいけない。　　（安田）

びわこ彦根広報板

〔10月の活動記録〕
時間外預託点数　５点　（１人）
奉仕活動点数　　６点　（４人）

〔運営委員会「月例会」〕
実施　11月４日（火）ＰＭ1;30~
予定　12月４日（火）ＰＭ1:30~

〔８月度の経過報告〕
*サロンの開催実績
手芸０回　パソコン０回　卓球４回
おしゃべり４回　読書３名５冊
ちびっこサロン17組36名
*助け合い０件
*福祉調査センターの活動「外部評価調査」
実施　10月１件
予定　11月２件

〔会員動向〕　異動なし

〔連絡事項〕
*介護予防運動養成講座において、介護予防にかかる歯と食の大切さについて、彦根保健所歯科衛生士 中村麻智子・滋賀県健康福祉部管理栄養士 柴田佳子両氏の講義があり受講が終了した。
*26年度彦根市社会福祉大会が11月24日（月）ビバシティホールで開催された。
１．障害者の自立更生、更生援護者、社会福祉事業の功労者、功労団体、協力者の表彰。
２．「基調講演」こどもたちの真実（今のこどもたちの姿とは）題して学習支援団体アトラス代表日野貴博氏の講演。
３．パネルディスカッション「彦根の子供へ」では、貧困家庭の子供たちを支援していいる事例の紹介。フアシリテーター：県立大人間文化学部准教授　篠原岳司先生

１２月のサロン開催予定表

日	曜日	午前（10時～１２時）	午後（１３時～１５時）	備　考
1	月			
2	火	卓球・おしゃべりサロン・読書サロン	ｐｍ13;30 月例会	
3	水			
4	木			
5	金			
6	土	パソコンサロン		
7	日			
8	月			
9	火	卓球・おしゃべりサロン・読書サロン	ｐｍ13;30	
10	水			
11	木			
12	金	おしゃべりサロン・読書サロン	午前	
13	土	パソコンサロン		
14	日			
15	月			
16	火	卓球・おしゃべりサロン・読書サロン	ｐｍ13;30	
17	水			
18	木			
19	金			
20	土	パソコンサロン		
21	日			
22	月			
23	火	卓球・おしゃべりサロン・読書サロン	ｐｍ13;30	天皇誕生日
24	水			
25	木			
26	金	おしゃべりサロン・読書サロン	午前	
27	土	パソコンサロン		
28	日			
29	月			
30	火	卓球・おしゃべりサロン・読書サロン	ｐｍ13;30 月例会	
31	水			