湖風（うみかぜ）

NALCびわこ彦根・広報誌
第１２２号・平成２９年３月１０日
彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話＆FAX０７４９・２３・２５３７
編集・発行責任者・小林　　博

## 栄養失調に注意

**１．　現代人は栄養不足**

専門家によれば、現代人は、貧食でカロリーを摂取しているが、必要な栄養素が不足しているため栄養失調に注意すべきだと警鐘を鳴らしている。肉や野菜から摂るたんぱく質が不足するため、血液中のタンパク質の一種であるアルブミンの値が低いくなり早死にするといわれている。実際に平均寿命が低い秋田県の大仙市は、全国平均値より低いそうです。

**２．　寿命を縮める原因は**

また、寿命を縮める原因は、「糖」と「悪い油」だという。多くの人が主食と思っている白米、うどん、ラーメン、パンなどの糖質系の食べ物が最も危険で、糖質が増えれば血糖値が上がり、糖尿病になるリスクも上昇する。糖尿病は心筋梗塞や動脈硬化、ガンなどになりやすく死に直結する。

また、「悪い油」の代表は、マーガリンに使われているトランス脂肪酸とサラダ油で、心臓病や肥満の原因とされている。これらの油を摂りすぎると生活習慣病のリスクを上げてしまうことになる。

**３．食事の摂り方**

毎日、ランチは会社支給の幕の内弁当とカップラーメンを食べていた48歳の従業員が、心筋梗塞で亡くなったという実例があります。そこで、食べ方に注意が必要になります。栄養を消化できない早食いは確実に寿命を縮めるし、ラーメンや牛丼店で済ますより、居酒屋で野菜、肉、魚をまんべんなく選べ、時間をかけてゆっくり食べるべきです。タンパク源は肉や卵など、日々バランスよく食べましょう。　　（安田）

## びわこ彦根広報板

**〔１月の活動記録〕**

時間外預託点数　６点　（１人）
奉仕活動点数　　２点　（２人）

**〔運営委員会・月例会〕**

実施　　２月　７日（火）ＰＭ１：３０～
予定　　３月　７日（火）ＰＭ１：３０～

**〔１月度の経過報告〕**

*宅老所の開催実績
おしゃべり２回１３名　パソコン０回
卓球０回０名　　読書６人　６冊
チビッコサロン　０組０名

**〔助け合い〕**　０件

**〔福祉調査センターの活動〕**

実施　　２月　２件（外部評価）
予定　　３月　２件（外部評価）

**〔連絡事項〕**

・１月は雪の関係もあり、利用者が激減しました。温かくなりましたらよろしくお願いします。

・3月１日にナルク主催の自主フオローアップ研修が道の駅、米プラザ,で行われます。時間は、am10;00～ｐm3;30の予定です。
外部評価調査員、第三者評価員の皆さんが参加されます。
メンバーは・友田、小林、奥居、仲谷，岩崎（勇）渡部、安田が参加する予定です。