



# 考えましよう毎日の食生活

## 食生活のチェックポイント



次の項目のうち、該当するものに○をつけてください。

- 朝食は毎日きちんと食べていますか□
- 食事はいつも腹八分目。味は薄めを心がけていますか□
- 食事をするとき、食品の組み合わせを考えて食べていますか□
- にんじん、ほうれん草など、緑や黄色の野菜を毎日食べていますか□
- 淡色野菜や果物は毎日食べていますか□
- 動物性脂肪はおさえていますか□
- 魚、大豆製品などの良質のたんぱく質食品を食べるようにしていますか□
- 牛乳は毎日飲んでいますか□
- こんぶ、わかめ、のりなど海藻類を毎日食べるようにしていますか□
- 植物油を使った料理を毎日食べますか□

- 印の数9-10個……たいへん良い
- 印の数7-8個……良い
- 印の数5-6個……少し注意が必要です
- 印の数5個未満……問題あり、もう一度食生活の点検を

### 採点

近年、我が国では「人生80年」と言われるようになりました。市民の皆さんがより健康な生活を送れるよう、市では、基本健康診査・各種がん検診や血圧健康相談など様々な事業を行っています。今回は、特に健康づくりのための食生活について考えてみました。



▲成人病予防に役立っていたら、「血圧健康相談」を行っています。相談の日程・場所などは「市民センター」と手引きをご覧ください(6月29日、小倉公民館で)

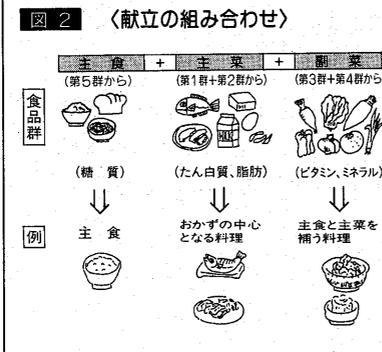
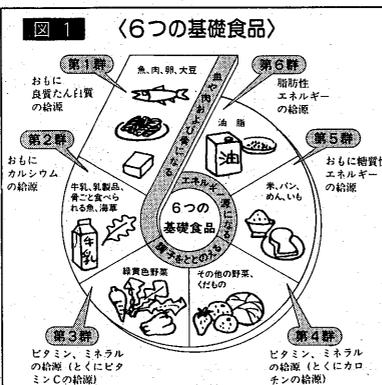
# 健康づくりの「食生活のポイント」は?

近年、寿命が延び、我が国は世界一の長寿国になりました。その一方で、心臓病・高血圧・糖尿病等の慢性疾患が増えています。がんを含まない成人病で亡くなる人は、総死亡数の三割を占めるようになってきました。このような状況下で健康を考えると、「成人病の予防」が大きな課題となります。

またこれは中絶以後健康な生活を送り、美のある人生を送るためにも、大切なことであるでしょう。習慣病と言われる成人病は、日々の生活(栄養・運動・休養)を気をつけることで、定期的

## I バランスのとれた食生活を!

多くの食品が出回っていますが、一つの食品で必要な栄養素をすべて含むものはほとんどありません。したがって、食品の組み合わせ(左図参照)の群(第1群から第6群まで)の中から



## II 塩分を取り過ぎではありませんか?

食塩の取り過ぎは高血圧、脳卒中の原因の一つです。現代の食事は減塩に努めておられる方が増えていますが、まだまだ塩分を取り過ぎている方がいます。薄味料理をおいしく作るコツ

## III 太り過ぎを防ぐ!

最近では、運動不足やカロリーの取り過ぎなどから、肥満が増えています。肥満は高血圧、糖尿病、心臓病の原因になります。太り過ぎを防ぐためには、エネルギーの消費を増やすことが大切です。

## IV 脂肪は量と質をきいて

近ごろ、脂肪を取るがたんだん増えています。脂肪は取り過ぎると肥満の原因になります。動物性の脂肪(魚を除く)は、コレステロールを増やします。植物性のものを多く取るようにしてください。



▲減塩食試食も同時に行っています

基本健康診査・実施中  
子宮がん検診・受付中  
問い合わせ：高齢者福祉課(内線 360)

8月31日まで



### 宇治市地域型優良住宅

## HOME住者コンクール募集

市では自然・歴史・文化などを大切にし、先住ながらの良さを生かす、住み続けられるような住宅を創出することを目的として、地域型優良住宅コンクールを開催しています。このコンクールの一環として、HOME住者コンクールを開催し、地域型優良住宅の募集を行います。

HOME住者コンクールの対象は、宇治市に在住し、平成2年度に竣工した住宅で、以下の条件を満たすものとなります。

- ① 建築費が、1万円以上、10万円以下であること。
- ② 建築面積が、10坪以上、30坪以下であること。
- ③ 建築主が、宇治市に在住すること。
- ④ 建築主が、平成2年度に竣工した住宅であること。

応募期間は、平成2年7月15日(土)までです。応募方法は、宇治市役所建設課までお申し込みください。

市では自然・歴史・文化などを大切にし、先住ながらの良さを生かす、住み続けられるような住宅を創出することを目的として、地域型優良住宅コンクールを開催しています。このコンクールの一環として、HOME住者コンクールを開催し、地域型優良住宅の募集を行います。

HOME住者コンクールの対象は、宇治市に在住し、平成2年度に竣工した住宅で、以下の条件を満たすものとなります。

- ① 建築費が、1万円以上、10万円以下であること。
- ② 建築面積が、10坪以上、30坪以下であること。
- ③ 建築主が、宇治市に在住すること。
- ④ 建築主が、平成2年度に竣工した住宅であること。

応募期間は、平成2年7月15日(土)までです。応募方法は、宇治市役所建設課までお申し込みください。

### 子ども探鳥会

夏は、特に鳥の季節です。子ども探鳥会では、親子で探鳥を楽しむことができます。探鳥の楽しさを伝えるために、探鳥会を開催しています。

探鳥会の内容は、探鳥の楽しさを伝えるために、探鳥会を開催しています。

日	内容	場所
8/21(木)	開講式、探鳥の話をスライド鑑賞	中央公民館
8/28(木)	探鳥観察	宇治川畔
8/31(日)	探鳥観察	巨椋池干拓田

※時間は午後1時半～3時半

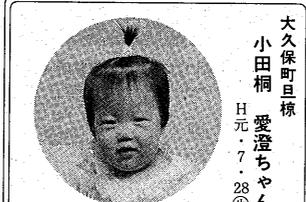
### お知らせ

#### 社会保険相談所

大久保町目録 小田桐 愛澄ちゃん H.7.7.28

みなに愛される子になつてね、あずみちゃん。

この欄に掲載するお子さん(元年8月生まれ)を募集しています。今月10日までに広報課へご連絡ください。



#### 木工教室

無料指導、牧田ほなみさん

折りたないすづくり

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、牧田ほなみさん

折りたないすづくり

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

手づくり教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

手づくり教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

木工教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

木工教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

木工教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

木工教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

木工教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

木工教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

木工教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

無料指導、森下 先生

木工教室

9時～12時 対象：定員10名 小学4年生以上、20人先着順

材料費：0円 指導：森下 先生

麻生詩穂 問い合わせ先 向

振興組合(021-33000)

8月4日(日)午後7時から

前夜祭ウルトラマラソン

カラオケ大会を行います

ので来場を。 (021-33000)

麻生詩穂 問い合わせ先 向

振興組合(021-33000)

8月4日(日)午後7時から

前夜祭ウルトラマラソン

カラオケ大会を行います

ので来場を。 (021-33000)

麻生詩穂 問い合わせ先 向

振興組合(021-33000)

8月4日(日)午後7時から

前夜祭ウルトラマラソン

カラオケ大会を行います

ので来場を。 (021-33000)

麻生詩穂 問い合わせ先 向

振興組合(021-33000)

8月4日(日)午後7時から

前夜祭ウルトラマラソン

カラオケ大会を行います

ので来場を。 (021-33000)

#### 平成2・3年度の身体障害者相談員(敬称略)

氏名	住所	電話番号
柳原 竹彦	宇治市尻31-1	22-7074
小西 隆三	横島町門口4	22-0231
組藤 利夫	大久保町久保23	43-1287
清水 寛子	宇治市山崎62-2	FAX 24-1463
山本 雄次	横島町北内24	FAX 22-9849
佐藤 利一	五ヶ庄平野12-32	32-5189
西村 篤子	木桶南山4-25	32-2840
奥島 誠次	木桶園20-186	32-8356
黒木 首雄	宇治市坂33-13	23-2232
坂元 春雄	大久保町旦原14-117	43-7882
小山登志子	神明宮東87市営住宅	21-3604
辻本 綾美	横島町吹野37市営住宅14	22-9613
藤田 肇子	五ヶ庄福角50-45	31-8506
西井 賢一	横島町31-7	23-3158
大石美智子	伊勢町井尻69-14	44-7450
東野 伸市	折居町二丁目1-42	23-9010
森島 貞二	宇治市山崎9-1	21-4087

バイク・原付の通行禁止規制

規制の種別：道交法第117条

対象：自動二輪車、原付機付

実施期間：平成2年8月1日(日)～31日(日) 終日規制

対象区域：宇治市山崎地区

申請先：宇治市役所建設課

問い合わせ先：021-33000

#### 城南地域職業訓練センターの講座

講座名	期間	曜日	時間	定員(人)	受講料(円)
パソコン(dBASE III)	8/17-9/25	火・金	18:30-21:00	12	14,400
ワープロ	8/18-9/5	水・土	18:30-21:00	6	7,200
ワープロ	8/19-9/30	日	9:30-12:00	6	7,200
ワープロ(中級)	8/19-10/14	日	13:00-15:30	8	9,600
婦人ワープロ	9/3-9/21	月・水・金	9:30-12:00	12	8,200
中高年ワープロ	9/3-9/21	月・水・金	13:00-16:20	12	10,600
夏期パソコン教室	8/27-9/1	月・土	9:00-16:00	6	7,000
夏期ワープロ集中講座	8/20-21	月・火	9:00-16:00	2	8,000
簿記(日商簿記3級検定)	9/3-11/15	月・水	18:30-21:00	21	8,000
簿記(日商簿記2級検定)	8/22-11/16	月・水	18:30-21:00	34	13,000

健康とヨリガの集い

ヘルスバイオニクス事業

市民の皆さんの心身の健康づくりに貢献します。

8月10日(日)午後7時から

大蔵が丘市民センター

#### 平成2・3年度の精神障害者相談員(敬称略)

氏名	住所	電話番号
浅井 隆造	宇治市野山50-41	21-3484
江崎 美子	宇治市山崎54-27	22-2360
佐々木操子	木桶南山39-413	31-5831
松田 品子	小倉町山崎40-1	23-6757
小畑 善三	木桶北山畑2-13	31-8988

黄葉公園再整備工事が完成

体力・健康づくりにご利用を

市では、黄葉公園を健康運動の場として、市民の健康づくりの場として、再整備を進めています。

再整備の内容は、市民の健康づくりの場として、再整備を進めています。

黄葉公園再整備工事が完成

体力・健康づくりにご利用を

市では、黄葉公園を健康運動の場として、市民の健康づくりの場として、再整備を進めています。

再整備の内容は、市民の健康づくりの場として、再整備を進めています。

黄葉公園再整備工事が完成

体力・健康づくりにご利用を

市では、黄葉公園を健康運動の場として、市民の健康づくりの場として、再整備を進めています。

再整備の内容は、市民の健康づくりの場として、再整備を進めています。

