

みんなでつくろう大船渡 市民活動の輪

—第57回—

大船渡市食生活改善推進団体連絡協議会

■食生活改善推進員とは

昭和20年代は食糧が不十分なため栄養不足から、乳児死亡率が高いという問題を抱えていました。そこで、問題に取り組み主婦のグループが、正しい知識と技術を学習し誕生したといわれています。

大船渡市でも、昭和58年3月に設立し、以来35年間「私達の健康は私達の手で！」をスローガンに、市が開催する「食生活改善推進員養成教室」の修了者が地域の身近なボランティアとして食生活改



スキルアップ研修の様子

善に取り組み、本年度は男性会員も加入し、会員99人で活動しています。

■主な活動

☆会員のスキルアップ研修

糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防、低栄養予防などについての講話と調理実習を行い、各地区に向け作り方のポイントを指導します。

☆気仙3市町との交流研修会

毎年1回、持ち回りで開催しています。情報共有しながら親睦を深めています。

☆高齢者ふれあい活動

閉じこもりや孤立予防のため、「簡単バランス食」の提供や、公民館行事での食事提供、地域サロンや災害公営住宅の入居者と調理や食事を通して交流を図っています。

☆「椿ゆべし」の普及・伝承
大船渡市の花・椿を形にしたゆべしを、会員みんなが作れるように伝達講習会を行っ

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。このコーナーでは、大船渡市市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。第57回は、大船渡市食生活改善推進団体連絡協議会の紹介です。



調理実習の様子

ています。

客船が入港した際や、三陸・大船渡つばきまつりなどでPRを行っています。

■食は健康づくりの基本

○食の知識を深めたい人
○いろいろな料理を知りたい人
○家族の健康が気になる人
など、地域の身近なボランティアとして活動してみませんか！

▽問い合わせ先
健康推進課

(☎)1581

いきいき！健康講座

164

検査結果を活用して上手にお酒と付き合いましよ

過剰な飲酒は、肝障害や生活習慣病などのさまざまな病気を引き起こします。

アルコール関連疾患を把握するための指標として、健康診断などの検査結果が有効に活用できますので、お酒と上手に付き合うために、ぜひ健康診断を受診しましょう。

■γ-GTPとは

γ-GTPは最もよく知られている飲酒の指標として、健康診断の項目にもなっています。お酒を飲みすぎると肝臓などの細胞が壊れて血液中にγ-GTPが流れてくることから、この数値は肝臓などの細胞が壊れたことを示しています。

γ-GTPの数値は、1回の過剰飲酒に影響されるものではなく、常習飲酒によって高くなり、断酒してもすぐに数値が下がりません。そのため、過剰飲酒による臓器障害

○尿酸値

アルコールが体内で分解される時に尿酸が作られること、また、分解の際にできる乳酸が体内に尿酸を蓄積すること、一部のアルコール飲料には尿酸の元になるプリン体が多く含まれていることなどが原因で、飲酒により尿酸値は上がります。

○中性脂肪

アルコールが肝臓で分解される過程で、中性脂肪の合成を促進させる酵素が発生するため、アルコールを過剰に摂取すると、中性脂肪がたまってしまいます。

○コレステロール

適量の飲酒は善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減少させますが、過剰なアルコール摂取によって肝臓に重大な障害を引き起こされると、肝臓での善玉コレステロールの合成が低下してきます。

○血糖

食事をしないで過剰なアルコールを摂取すると、肝臓が長時間かけてアルコールを分解するため、体に必要な糖分が肝臓から作られず、急激に血糖値が下がる場合があります。徐々に正常に戻りますが、アルコール性低血糖になり、糖尿病を治療している人では昏睡状態になることもあります。

■検査結果を上手に使って、健康状態を管理しましょう

健康診断の結果が出た際には、これらの検査結果の数値を確認しながら、自身の飲酒量や飲酒頻度などを振り返り、生活習慣を見直すきっかけとして活用しましょう。

▽問い合わせ先
地域福祉課障害福祉係

(☎)内線187

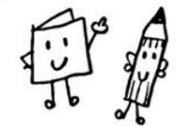
市民活動インフォメーション

みんなで一緒に 学ぼう会～その56～ アンケートデータ作成と集計方法初級～中級編

集計したデータが分かりづらい、もう少し効率よく作業がしたいと思っている人などに向けた講座です。団体の活動に生かすため、集計の基本的な知識を身に付けながら、分かりやすいアンケート集計方法について学びませんか。

▷期日=12月20日(木)
▷時間=午後1時30分～3時30分
▷会場=大船渡市市民活動支援センター(サン・リア2階)
▷講師=鈴木祥悦さん

▷参加料=無料
▷内容=難しい関数を使わない範囲で行う方法、
グーグルフォーム・グーグルスプレッドシートを使った方法、グラフ化するための方法、
希望があればエクセルでの集計データ作成。
▷持参するもの=ノートパソコン
▷定員=10人
▷申込締切=12月17日(月)
▷申込先/問い合わせ先
大船渡市市民活動支援センター(☎☎)5702



子育て日記

322



■鈴木偉久・靖子さん夫妻のお子さん
(盛町字権現堂)

鈴木 心望 ちゃん(3歳)

●お子さんへのメッセージ
いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう！
(お父さん・お母さんより)

●今後のまちづくりに望むこと
いろんな世代の人が安心して暮らせるまちを望みます。

◀募集中▶ 「子育て日記」に掲載する小学生ぐら
いまでのお子さんを募集しています。応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

▷あて先/問い合わせ先
〒022-8501(住所記載不要)
秘書広報課広聴広報係(☎)内線210