

「ふるさと」の社寺文化財
学習会

屋代川流域の社寺彫刻など数多くの力作をのこした彫刻師・門井鳳雲や、長州大工の歴史について調べた結果を発表します。ぜひ、ご来場ください。

■日時／3月20日(春分の日)
午後2時～午後4時

※入場無料

■会場／

大島文化センター(小松)

■内容／

○彫刻師・門井鳳雲

○長州大工のルーツを訪ねて

■発表者／町民ボランティア

■問い合わせ／

文化振興会事務局

(教育委員会内)

☎0820(78)2205

■主催／町文化振興会

「宮本常一
農漁村探訪録」
第8・9巻発行

周防大島文化交流センターでは「宮本常一研究」のひとつとして、また宮本民俗学に触れる「体験学習」として町内外のボランティアに参加していただきながら、当センターが保管する宮本の調査ノートを『宮本常一 農漁村探訪録』

として翻刻・出版しています。

探訪録第8、9巻は、前巻に続き昭和25年に行われた九学会連合の対馬総合調査に参加したときのノートです。宮本は「対馬の漁法・漁労の研究」という調査テーマで対馬を見て歩きました。人々からの聞き書きをはじめ、古文書の筆写、集落・民家・民具などのスケッチがあり、宮本の調査方法を知ることができます。また対馬関係の著書の原典でもあり、大変貴重な資料図書です。

■新刊／

『農漁村探訪録Ⅷ』

対馬調査ノート③

(148頁)

2009年1月7日

『農漁村探訪録Ⅸ』

対馬調査ノート④

(107頁)

2009年1月31日

定価1000円

500部

A5判

■販売・問い合わせ／

周防大島文化交流センター

☎0820(78)2514

(ファックス兼)

Eメール

syakai@town.suo-oshima.lg.jp

元気ですか？
こころは 栄養士です

昨年からメタボリックシンドロームに重点をおいた特定健診が始まりましたが、みなさん、受診されましたか？

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態をいいます。内臓脂肪を少しでも減らすことで血糖や血圧、脂質などを改善させることができます。内臓脂肪がたまる大きな原因は、食過ぎや運動不足が重なってエネルギーを消費する以上に取過ぎていくからです。今回はメタボリックシンドローム予防の食生活改善についてお伝えします。ご自身の食生活を見直してみましよう。

太らない食生活にするために・・・

★食べすぎを防ぎましょう。

食べすぎたり、飲みすぎたりするのが重なりと太りやすくなります。
・腹八分目に食べる。お腹いっぱい食べるのではなくお腹に余裕をもたせて食べましょう。

・3食規則正しく。食事は、不規則になるとからだの食事事で最大限エネルギーを吸収し、体脂肪として蓄えるためかえって太りや

周防大島町管理栄養士

平田 はるみ

(健康づくり班)

すくなります。

・ゆっくり噛んで食べる。一気に食べると血糖値が急上昇し、吸収率が高まり脂肪がたまりやすくなります。

★食べる順番を変えてみましょう。

食べる順番を変えるだけで食べ過ぎ防止やバランスよく食事をとることもできます。

・野菜料理や汁物でお腹を落ち着かせ、それから好きな料理、主食のご飯を食べると主菜や主食の量を控えることができます。野菜に含まれる食物繊維は空腹感を満たし、血糖値の上昇を抑える効果があり、炭水化物や脂肪の吸収も抑制します。

★食事記録をつけてみましょう。

毎日何を食べてどんな生活を送っているか、気づかないこともあります。

・1週間、メモ程度でいいので食事や歩数なども記録してみましょう。自分の生活を客観視でき、改善すべきところも見えてきます。

