

・場所 油田農村環境改善セン

ター(伊保田)

・体験料 1500円

・受入人数 10人

・募集締め切り

3月15日(月)

※昼食あり。

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット

ワーク事務局(農林課内)

☎0820(79)1002

## 第6回

### 東和図書館まつり

(入場無料)

■開催日 3月14日(日)

■場所 東和図書館・研修室

■内容

○午前9時30分開館

本、おもちゃなどのリサイ

クルシヨップ開始

○午前

・読み聞かせ、バイオリン演

奏など楽しいイベ

・ぜんざいのお接待

○午後

・講演、シンポジウム

「農」から考える地区づくり

岩国市錦町で農薬不使用の野

菜栽培・販売を行っている農家

の方にお話をいただきます。

■問い合わせ 東和図書館

☎0820(78)0629

### 郷土史調査発表会

全国屈指の名匠といわれた

周防大島出身の京仏師・佐川

定慶と、定慶をはぐくんだ長

州大工彫刻の歴史について調

査した結果を発表します。ぜ

ひ、ご来場ください。

■日時 3月22日(月曜日)

振替休日)

午後2時~午後4時

※入場無料

■会場

久賀総合センター

■内容

○京仏師・佐川定慶

○長州大工彫刻の変遷

■発表者

町民ボランティアの方

■主催 町文化振興会

■問い合わせ

文化振興会事務局

(教育委員会内)

☎0820(78)2205



▶ 佐川定慶さん

## 元気ですか？

### 今すぐは 保健師です

あなたは今回噛んで食べますか？

今すぐできる肥満予防法

心臓病・脳卒中や糖尿病等の生活習慣病は、肥満が大きくなりリスクとなり生活習慣病を進行させます。その為に、肥満の予防が重要です。

簡単に今すぐできる肥満予防として、しっかりと噛んで食べるというだけで効果があります。しっかりと噛むと、早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べすぎ・ドカ食いを防ぎます。視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します。そして、交感神経が刺激され、代謝が活発になつて消費エネルギーが増加し、ゆっくり、よく味わう事になり、うす味や少量でも十分な満足感が得られます。

その他の効果として

- ①消化を助け、虫歯が予防できます。
- ・消化酵素を含んだ、唾液と混ぜ合わせることで消化を助けます。
- ・唾液には、虫歯菌が作る酸を薄める働きがあり、虫歯を予防します。

周防大島町保健師

島本 悦子

(健康増進課 健康づくり班)

②情緒が安定し、脳が活性化します。

・体の緊張がやわらいでストレスを解消します。

・あごの運動が筋肉の刺激になつて脳に伝わり、脳の働きを活性化します。

#### ▼噛む回数を増やすコツ

・食べ物了一口入れたら、箸を置いて、今までより5回多く噛む。目標は一口30回噛むことです。

・虫歯や歯周病を防いで健康な歯を保ちましょう。

・野菜などを含むバランスのよい食事をとりましょう。

・噛む食品を料理に加え、食材を大きめに切りましょう。

食品例：煮干・小魚・桜えび・海藻類  
やごぼう・れんこん・たけのこ・人参・大根・小松菜ほうれん草・りんご・豆類・切り干し大根・高野豆腐等

まずは、よく噛む事から始めていき、回数を5回増やしてみましよう。