

◎運動の後はジャグジーで心も体もリラックスできます！  
※各講座とも参加料は無料ですが、プール施設利用料が必要です。

■問い合わせ 介護保険課  
☎0820(77)5530

**平成21年度 柑きつ振興センター試験成績検討会**

■日時 2月17日(水)  
午後1時～午後3時30分

■場所 橘総合センター

■内容

◎話題提供  
・杉田系(中生新系統)の栽培法

・「せとみ(商標名:ゆめほっぺ)」の栽培法

・「せとみ」の黒点病類似症の原因解明と防除対策

・ミカンバエの防除法  
◎話題の品種の紹介および試食

■問い合わせ

柑きつ振興センター  
☎0820(77)1019

**島のくらしをおすすめ分け**

〇みかん餅とポンカンあられづくり

・内容 みかん餅づくり、ポンカンあられづくり

・日時 2月1日(月)  
午後1時～午後3時

・場所 工房ふきのとう(志佐)  
・体験料 1000円

・受入人数 6人  
・募集締め切り 1月22日(金)

〇みかん餅と郷土料理づくり  
・内容 みかん餅づくり・ひじき炊き込みご飯・すいとん

・日時 2月3日(水)  
午前9時30分～午後1時

・場所 しまとびあスカイセンター(小松)

・体験料 1000円  
・受入人数 10人

・募集締め切り 1月22日(金)  
※昼食あり。

〇サザエ飯づくり  
・内容 サザエを殻から取り出し、サザエご飯を炊く

・日時 2月13日(土)  
午前10時～午後1時30分

・場所 しまとびあスカイセンター(小松)

・体験料 2500円  
・受入人数 3～6人

・募集締め切り 2月3日(水)  
※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

**お元気でか？  
こころは 栄養士です**

周防大島町管理栄養士  
橋本 はるみ  
(健康増進課 健康づくり班)

食事は楽しみと同時に私達の健康を守るために大切なことです。毎日の積み重ねが健康づくりにつながります。しかし近年、エネルギーの摂り過ぎや偏った食事などで生活習慣病が増加し、特に中高年のメタボリック症候群の増加は問題となっています。

年末年始は忘年会やクリスマス、お正月などでご馳走を食べたりお酒を飲む機会が多かったと思います。お酒は意外と高エネルギーでたくさん飲むとエネルギーを摂り過ぎてしまいます。節度のある飲み方は肝臓をいたわるだけでなく、エネルギーの摂り過ぎを防ぎ

メタボリック症候群の予防につながります。新年を迎え、今年も元気で過ごすためにご自身の食生活について考えてみませんか。今回はお酒と上手につきあうためのポイントを紹介いたします。

▼お酒は「適量」と「時間」を守って  
日本酒1合を肝臓で分解するには3～4時間くらいかかります。大量飲酒はそれだけで肝臓に負担を与えたり、知らないうちに高エネルギーを摂っています。また夜遅くまで飲んでいたりアルコールが分解されず翌日にお酒が残ってしまいます。適量や時間を守って飲むことは、健康維持につながります。

▼飲む前に水やお茶などをまず1杯  
空腹時にお酒を飲むと、血中のアルコール濃度を急激に高めます。飲む前に水やお茶を飲むとアルコールの吸収をゆるやかにするとともに飲みすぎ食べすぎも防ぎます。

▼つまみを工夫しよう  
アルコールは食欲を増すのでエネルギーの高い揚げ物などのつまみを食べすぎてしまいがちです。

まずエネルギーの少ない野菜料理で空腹感を満たし、その後豆腐や魚、肉などの料理を食べると量も控えられます。また、食べながら飲むことは胃を守りアルコールの吸収を和らげます。

▼週に2日以上は休肝日を  
休肝日は、肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節約にもなります。飲まない曜日を決めるとよいでしょう。

■主なお酒の適量目安

・ビール(5度)	中びん1本	アルコール量 20g
・日本酒(15度)	1合	アルコール量 21.6g
・焼酎(25度)	100ml	アルコール量 20g