

秋祭り近づく

今年の「白鬚宮秋祭り」は

祭典 10月15日(日)

[練り歩きは 10月14日(土)]

大勢の皆さんのご参加を
お待ちしております。



★「白鬚宮」あれこれ★

白鬚宮は、1401年(應永8年)、近江の國の白鬚神社を勧請し中仙道松之嶋(当時、そのあたりは干潟だった)に創建された。その後、1504年(文亀永正)の大洪水により辰巳村に流され昌林寺に祀られていたが、1636年(寛永13年)旧地に復し今日に至ったとされる。



全国各地に「白鬚」の社名を持つ神社は150社以上あると言われている。(因みに、大安寺高校の前にある北長瀬の氏子として祀られている白鬚宮は安元2年[1176年]に勧請したとある) その名から、長寿・豊穡の神として厚く信仰され、その本源は琵琶湖西岸の高島にある白鬚神社(4世紀前半の創建という)であって、朱塗りの大鳥居があり「近江の巖島」とも呼ばれている。また、白鬚宮の御祭神は「天照大神」「素盞鳴命(すさのうのみこと)」「猿田彦命」である。

その名から、長寿・豊穡の神として厚く信仰され、その本源は琵琶湖西岸の高島にある白鬚神社(4世紀前半の創建という)であって、朱塗りの大鳥居があり「近江の巖島」とも呼ばれている。また、白鬚宮の御祭神は「天照大神」「素盞鳴命(すさのうのみこと)」「猿田彦命」である。

ふれあい新聞第57号「H13.1月号」
吉崎 昭さま 投稿記事から抜粋

健康アドバイス

メタボリックシンドロームと食事

メタボリックシンドローム*を防ぐには、適正な体重の維持が必要です。みなさんは自分の適正体重を知っていますか。

適正体重=身長(m) × 身長(m) × 22



22という数字は病気になる確率が最も低いという、研究結果から導き出された数値です。

この適正体重を維持するためには自分に見合った食事量をきちんととることが大切です。

◎自分に合った食事量=適正体重 ×

- 安静にしている人、高齢者 20~25kcal
- 軽い活動の人 事務職、管理職など、主にデスクワークに従事する人 25~30kcal
- 中程度の活動の人 店員、工員、サービス業に従事する人 30~35kcal
- やや重い活動の人 農業、漁業などに従事する人、建設作業員 35~40kcal

朝食を抜いたり、外食が多くなったり、インスタント食品ばかり食べていたりすると、バランスも悪

く、きちんとした食事量をとることができません。基本は毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、乳製品や果物を適量とることです。そうすれば、からだに必要な栄養素を過不足なくとることができます。



外食をする場合は、品数の多い和定食を選ぶ、揚げ物や油っこい料理を避ける、めん類の汁は残すなど注意してとるようにしましょう。

また、岡山県南部健康づくりセンターの調査では、メタボリックシンドロームの人は、早食い、常に腹いっぱい食べるという生活習慣が明らかになっています。ゆっくりよくかんで食べること、腹八分目を心がけることも大切です。毎日の食生活に少しずつ気をつけてメタボリックシンドロームを予防しましょう。

※ 男性85cm以上、女性90cm以上のウエスト周囲径が必須項目で、加えて脂質代謝異常、血圧高値または空腹時血糖のうち2項目以上が該当した場合メタボリックシンドロームと診断される。

岡山県南部健康づくりセンター
管理栄養士 国橋 由美子