

星空サマーコンサートに参加して

9組 田中 淳子

前日までスッキリしない天候で、朝夕は秋を感じさせるような日が続き、当日の天候を心配していましたが、何とか回復し、蒸し暑い日になりました。今年の星空サマーコンサートには、息子が幼稚園と保育園の合同で、歌での参加をしました。夏休み前



から練習をし、夏休みも毎日幼稚園に通って練習して、オープニングの歌を歌ったのです。堂々とそして楽しそうに歌っていました。とても頼もしく大きくなったなあと成長を感じながら、歌っている姿を見つめていました。大きな舞台上で歌ったことは、子供たちにとって、とても良い経験・良い思い出になったことでしょう。歌い終わったあと息子は、歌ったこともすっかり忘れたように、綿菓子やアイスクリーム・焼きそば等を夢中で食べ、最後に土手に行き「綺麗だな」と言いながら花火を見て帰宅しました。大勢の方が星空サマーコンサートにご尽力してくださったお陰で、楽しく有意義な一時を過ごすことができ、感謝いたします。

健康アドバイス

がんと食事

「〇〇でがんが治る!」「がん予防には△△!」など、様々な情報を日々テレビや雑誌で目にします。このような信憑性のない健康情報に一喜一憂してしまう人も少なくないのではないのでしょうか。そこで今回は、がんと食事について科学的根拠に基づいた情報をお伝えしたいと思います。

2007年、10年ぶりに世界がん研究基金による報告書が改定されました。今回の改定で注目されているポイントの一つに「肥満」が危険因子として大きく浮上したことが挙げられます。「肥満」は食道、膵臓、大腸、乳房（閉経後）子宮体部、腎臓の各がんで「確実にリスクをあげる」とされました。2008年4月からは特定健診・保健指導もスタートし、「肥満」を予防、改善することにより注目が集まっています。

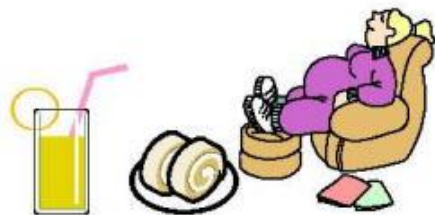
では、がんを予防し、健康で長生きするために「肥満」を予防、改善するためには・・・?

岡山県南部健康づくりセンターでは平成9年の事業

開始以来、「肥満」を予防、改善するために様々な健康教室を開催してきました。その中で、「肥満」を予防、改善する食事のポイントは大きく次の4つであることが判明しています。①食事は腹八分目にする ②砂糖、菓子、嗜好飲料はとり過ぎない ③塩辛いものはとり過ぎない ④油っこいものはとり過ぎない。

この4つのポイントを如何に達成するか、そのためにどこを改善すればよいのか、今日ご自身の食生活を今一度振り返ってみてください。最後に「肥満」を退治することに成功した方の具体的な方法をいくつか参考までに載せておきます。できない理由を探すより、できる事を見つけてみてください。

- 噛む回数を数える
- 一口食べたら箸を置く
- 柔らかい食べ物より固いものを選ぶ
- エネルギー表示を確認する
- 菓子、ジュースは買わない
- 食事がすんだらすぐ歯を磨く
- 食卓にしょう油を置かない



岡山県南部健康づくりセンター
管理栄養士 田中晶子