



# おいしいだ

## 大石田町



総合ブランディングで  
大石田ブランドを発信!

P2~3

大石田町消防団春季消防大演習  
P4~5

平成30年度大石田町重要事業  
P6~8

■表紙写真

5月16日(火)に福祉会館大ホールで開催された大石田町総合ブランディング・プロモーションビデオ完成発表会。たくさんの町民が出演し、町の魅力が詰まったPR動画が完成しました。

### 「食事・運動心がけ みんなで健康おいしだ」 大石田町健康増進計画 健康おいしだ21



## ちょっとためになる 高血圧の話 ⑥

生活習慣病における疾病のうち、大石田町では、高血圧性疾患に関わる医療費が最も多くなっています。健やかで心豊かに暮らせる町づくりを目指して、みなさん一人ひとりが高血圧予防に取り組むことができるよう、高血圧に関するお話をシリーズでお知らせします。

### 高血圧とアルコールの関係

今回はエネルギー過多と高血圧の関係についてお知らせします。

①食塩(ナトリウム)のとりすぎ

②カリウム不足

③アルコールのとりすぎ

④炭水化物、脂質、たんぱく質のとりすぎによるエネルギー過多

肥満

高血圧

### 肥満の解消で 血圧も低下

血圧は体重の増加とともに上昇し、体重が減ると低下することがわかっています。また、過食による肥満の場合、食事量の調整により塩分の摂取量も減少するため、さらに血圧の低下が期待できます。



### お腹周りをスッキリさせるコツ 食事をとる時間を少し変えてみよう

- ①「朝日」と「朝ごはん」で脂肪燃焼しやすい体になります。  
朝日を浴びると体内時計のスイッチが入り、朝ごはんを食べると1日のスタートに合わせて体内時計がリセットされます。すると一気に体温が上がり脂肪燃焼モードになります。
- ②午後3時のおやつは最も太りにくい時間帯です。  
おやつを食べたいときは「いつ食べるか」で脂肪への変わりやすさが違います。1日のうちで午後2時~4時は最も代謝がよく脂肪に変わりにくい時間帯です。適量を守ってこの時間帯に楽しみましょう。
- ③脂肪をため込みやすい時間帯は午後8時以降です。夜ごはんに午後8時までに食べ終えよう。  
夜ごはんが午後8時を過ぎる場合は夕方におにぎりなど補食をとっておきましょう。空腹による夜ごはんのドカ食いを防ぐことができます。夜遅い時間帯に食べるときは、食物繊維と一緒にとることで血糖値の上昇が緩やかになり、体脂肪の合成を抑えられます。野菜類や海藻類、豆やきのこを食事に加えましょう。



### 町の人口 平成29年5月1日現在

世帯数	2,343戸 (+1)		
総人口	7,344人 (-17)		
男	3,592人 (-15)		
女	3,752人 (-2)		
(4月中の異動)			
出生	4人	転入	18人
死亡	8人	転出	31人

春から始めるプランター菜園、というところで去年もこの時期にスタートして、ことごとく失敗に終わった野菜作りに今年も挑戦です。去年失敗した野菜は候補から除外することにして、初心者向きなのはトマトとローズマリー。パジルやハツカダイコンはほとんど発芽すらしなかったのですが、この2つであれば苗からのスタートなので、すでに第1関門クリアです。

1つずつ苗を買い、それぞれ野菜用とハーブ用の土を入れて鉢に植え替えました。水やりはどちらも土を乾燥気味にしておくというよりは追肥が必要だったり、支柱を立てる必要があったりしますが、なんとなく今年はずうまく収穫できそうな気がしてきました。今年が良い報告が出来るかという点(毎度のことですが、このあと報告がない場合は、今年もダメだったのねと察していただければと思います。)

(あ)

### 楽がき帳