

その間食を帳消しに！

普段なんとなく口にかけている間食やアルコールなどの嗜好品は、食事で不足した栄養素やエネルギーを補ったり、気分転換やストレス解消を図ることに役立ちます。

ところが、とりすぎてしまうとエネルギーの摂取量が消費量を超えてしまい、ひとつひとつは少量でも、ちりも積もれば山となり、内臓脂肪の蓄積につながります。

〈間食のとり方の工夫〉

もともと間食習慣がない方は無理にとる必要はありませんが、

日頃間食している方はとり方を工夫してみましょう。  
回数を工夫する

「間食は一日に一回」などと決めて、とりすぎないようにする。

量を工夫する

個包装されたものを選ぶ。一袋が大容量なら、少量を皿に取り分ける。

種類を工夫する

炭酸飲料や加糖の飲料ではなく、お茶や無糖のコーヒー・紅茶にする。

時間を工夫する

夕食後、活動量が少ない夜間、就寝前の飲食は特に太りやすいので、飲食するなら早い時間に。

間食で摂取したエネルギーを歩行時間に換算すると？

食品とカロリーを目安	早歩きの場合の目安(体重別)				
	50kg	60kg	70kg	80kg	
あめ 1粒	20kcal	7分	6分	5分	4分
トトジュース1本(200ml)	40kcal	14分	12分	10分	8分
アイスキャンデー1本	69kcal	25分	21分	18分	16分
栄養ドリンク1本(100ml)	72kcal	26分	22分	19分	16分
缶コーヒー加糖1缶(250ml)	85kcal	31分	26分	22分	19分
せんべい小袋(2枚)	88kcal	32分	27分	23分	20分
みたらし団子1本	98kcal	36分	30分	26分	22分
スポーツドリンク500ml	105kcal	38分	32分	27分	24分
クッキー3枚	112kcal	41分	34分	29分	25分
ビール350ml	140kcal	51分	42分	36分	32分
日本酒1合	193kcal	70分	58分	50分	44分
かりんとう(太め)5本	200kcal	73分	61分	52分	46分
コーラ500ml	225kcal	82分	69分	59分	51分
板チョコレート1枚	279kcal	101分	85分	73分	63分
あんパン1個	319kcal	116分	97分	83分	73分
カップアイス1個	358kcal	130分	108分	93分	81分
ポテトチップス1袋	377kcal	137分	115分	98分	86分

は砂糖が多く含まれている食品です

いんふおめーしょん

情報蔵

information

買い置きしない

あるとつい手が出してしまうのでストックしない。

〈食べたら動く〉

間食で摂取したエネルギーを消費するには、体を動かす。活動量を増やすことが大切です。最も手軽なのは歩くことです。が、どれだけ歩くと消費できるでしょうか。

カロリーの高いものは歩行時間も当然長くなります。上の表を参考に、自分なりにコントロールしましょう。

しょうぼう

9月9日は「救急の日」

9月9日は99の語呂合わせで「救急の日」です。

「救急の日」は救急医療及び救急業務について、住民の皆さん

いんふおめーしょん

情報蔵

information

に理解と認識を深めいただき、かつ、救急医療関係者の意識高揚を図るために定められました。私たちは、いつでも、けがや病気に襲われるかわかりません。

大切な命を救うために重要なのは応急手当です。

〈応急手当のポイント〉

反応を確認する  
傷病者の耳元で「大丈夫ですか」と呼びかけながら肩を軽くたたき、反応があるか確認します。

助けを呼ぶ

反応がない場合は大きな声で助けを求めましょう。

協力者が来たら119番通報とAED(自動体外式除細動器)を持ってきてもらうように依頼しましょう。

呼吸の確認

胸部や腹部の動きがない場合

や、しゃくりあげるような途切れ途切れに起こる呼吸は、正常な呼吸ではないと判断してください。

心肺蘇生法を実施する

心肺蘇生法は、心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を救急隊が到着するまで、交互に繰り返します。人工呼吸をためらう場合は、心臓マッサージのみ行ってください。

9月中に妹背牛支署で救命講習会を実施いたしますので、受講を希望する方は妹背牛支署警防係(32-2026)までご連絡ください。

ねんきん

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金保険料は日本年金機構から送られる納付書により、

# 戸籍の窓

7月16日～8月15日 届け出分

## お悔やみ 申し上げます

佐藤鐵太郎	さん	7/18	83歳
小谷内明代	さん	8/6	84歳
吉野 常子	さん	8/7	76歳
佐藤みつを	さん	8/9	98歳
朝倉惠美子	さん	8/10	83歳
川村ナミ子	さん	8/14	83歳

## ご厚志ありがとう ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 1区 佐藤優美子 様  
夫 佐藤鐵太郎 氏 死去に際して
- 9区 佐藤 秀一 様  
母 佐藤みつを 氏 死去に際して
- 2区 小谷内政雄 様  
妻 小谷内明代 氏 死去に際して
- 6区 吉野 英樹 様  
母 吉野 常子 氏 死去に際して
- 1区 朝倉 隆平 様  
妻 朝倉惠美子 氏 死去に際して
- 1区 川村 紀幸 様  
母 川村ナミ子 氏 死去に際して
- 妹背牛町立中学校  
第15回卒業生一同 様  
同期会残金として
- ピッコロ 様  
ビアガーデンプチ収益一部として
- JA 北いぶき青年部  
妹背牛支部 様  
ビールパーティー収益一部として

金融機関・郵便局・コンビニで納められます。また、クレジットカードによる納付やインターネットを利用しての納付、そして、便利でお得な口座振替もあります。

未納のまま放置されると強制徴収の手続きによって督促を行います。指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課せられるだけでなく、納付義務のある方（本人、配偶者、世帯主）の財産を差し押さえることがあります。また、障害や死亡といった不慮の事態になったとき、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合もありますので、お早目に納付してください。

なお、経済的な理由などで納付が困難な場合には、保険料の免除・納付猶予制度がありますのでご利用ください。

## けいさつ

### 車上狙いの被害防止について

・近隣市町村で、ガラス破壊などによる車上狙いが頻発しています。

・カバンなどを見えるように置かない、貴重品を置かないように願います。

・道内でチャイルドシートなどを利用しなかったと思われる子どもの死亡交通事故が発生しています。

・子どもの命を守るには、親の交通安全への強い意識が必要です。

### チャイルドシート、シートベルトの利用を

・「深川警察署の××です」とかたる不審電話が発生しています。

・「念のため、折り返し電話します」と対応すれば騙されません。

・『民事訴訟最終通告書』というハガキは詐欺です。用心を。

## じえいたい

### 令和元年度自衛官募集案内

#### 自衛官候補生

資格：日本国籍を有し採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の男女

受付：年間を通じて行っておられます。

※採用予定数に達した場合は締めきります。

試験日：10月20日(日)・23日(水) いずれか1日

会場：陸上自衛隊旭川駐屯地 (旭川市春光町)

防衛大学校学生(一般)

資格：日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者

受付：9月5日(木)～9月30日(月)

試験日：第1次試験：11月9日(土)・10日(日)の2日間

会場：陸上自衛隊旭川駐屯地 (旭川市春光町)

防衛医科大学校看護学科学生

資格：日本国籍を有し、18歳

受付：9月5日(木)～9月30日(月)

試験日：第1次試験：10月26日(土)・27日(日)の2日間

会場：陸上自衛隊旭川駐屯地 (旭川市春光町)

以上21歳未満の高卒者 (見込み含む)

受付：9月5日(木)～9月30日(月)

試験日：第1次試験：10月19日(土)

会場：陸上自衛隊旭川駐屯地 (旭川市春光町)

防衛医科大学校医学科学生

資格：日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者(見込み含む)

受付：9月5日(木)～9月30日(月)

試験日：第1次試験：10月26日(土)・27日(日)の2日間

会場：陸上自衛隊旭川駐屯地 (旭川市春光町)