

野菜 足りていますか

長寿大国として知られる日本。その要因の一つは、パランスのとれた食生活にあると考えられている。最近こそ野菜不足が問題視されているが、野菜は昔から日本人の健康を支え続けてきた。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維といった健康に欠かすことのできない栄養成分が豊富に含まれている。

ビタミンは体内で必要量を作り出すことができない微量成分で、糖質、脂質、たんぱく質といっしょに栄養素を調整するもの。不足すると健康維持に支障をきたさないで、積極的に摂取を心がけた。

ミネラルはビタミンのパートナー的存在で、体を動かす原動力にもなる。いも類に多く含まれることで知られる食物繊維は、直接エネルギー源となるわけではなく、美容にも大切な成分。このように、野菜は健康維持のために重要な役割を担っている。

一日の野菜摂取量は350グラム、これに対し実際には平均で280グラム程度しか摂取できていない。毎日必要量の70グラム分、約20%が不足していることになる。

なかでも、20〜40歳代の野菜不足が目立っている。常にパランスの良い食事を心がけ健康に気を使わなければならない働き盛りの年齢層が最も不足していることは皮肉な結果といえる。

野菜の種類は、「緑黄色野菜」「淡色野菜」の二つに大きく分類することができ、「緑黄色野菜」はにんじんやかぼちゃなどの色素が濃い野菜で、「淡色野菜」は白菜や大根などの色素の薄い野菜。

それぞれの有用性を理解した上でパランス良く摂取したいものだ!

食中毒 気を付けよう

1995年まで年間1000件以内におさまっていたが、腸管出血性大腸菌O157による食中毒が猛威をふるった。1996年には3000件を超えてしまいましたが、この発生件数の急激な増加はO157の不安から従来の下痢や発熱などから受診するようになり患者数1人の食中毒事件の検出率が増加したためと、考えられます。

2002年、2003年は発生件数、患者数ともに減少しましたが、死者数が近年になく少なくなっているのが気になります。

消費者のクレジットカードに関する意識調査の結果がまとまりました。その概要をお知らせします。

まず所有状況

- 1枚 21.7%
- 0枚 3枚の合計で約6割を占めています。
- 6枚以上は少数でした。

クレジットカードの作成理由の最も多い回答は、「ポイントがたまる」といいます。特典が受けられるから(18.1%)でした。一ヶ月の平均利用額について、最も多い回答は「1万〜1万5千円未満」(27.5%)。利用額の把握で「請求書を保存している」が58.8%でした。紛失、盗難時の連絡先を所有するすべてのカードについて把握

食中毒の発生原因となった食

食中毒の発生原因となった食は、件数ではカンピロバクター、サルモネラ、小腸炎ビブリオに次いで、ノロウイルス(小型球形ウイルス)が流行する兆しがあります。

カンピロバクターは加熱不十分な鶏肉などが原因となることが多く、生肉や、ホタテのさしみなどが原因となつて起りますが、人から人への二次感染も起りますので、注意が必要です。

6月から10月にかけて食中毒が多発していますのでご注意ください!



クレジットカードの利用率は44.4%、利用限度額を所有する全てのカードについて把握しているのは、35.5%でした。クレジットカードの利用が借金であるという意識について、「借金である」と意識し、使いすぎに注意しているのは、45%でした。

クレジットカードはとても便利ですが、数多くありすぎると管理が難しくなります。クレジットの仕組みを理解し、返済しなければならぬことを認識し、不要なクレジットカードは作らないようにしましょう!

第19回 つちや あるかい?

15km! 奈良県の天理「桜井まで、山辺の道」を歩きました。

カンカン照りの中、日焼け止めクリームをたっぷり塗りながら元気に歩いてきました。途中には歩いてきながら、果物が売られているので、いちごがすごく甘かったです。

ショッピングやカラオケも良いけれど、たまには友達に、行きかう人達と「こんにちは」と声をかけ合いたいよ、と誘ってみようと思えます。

行く前は日頃の運動不足の為に、15kmも歩けるのかと心配でしたが、無事にゴールする事が出来ました。

寝る子は育つ

昔から寝る子は育つといわれますが、それは本当のこと、よく寝ると、成長ホルモンの分泌が盛んになることがわかっています。

成長ホルモンは細胞の修復再生を促し、何より体と脳の成長、発達に欠かせません。その分泌は、睡眠に入ってから、時間後くらいにも多くなるといわれ、就寝時間が遅くなるほど分泌量は少なくなってしまうといわれています。

早く寝ることで、健康な心身を育てる基本になります。

大人たちの睡眠の乱れは子供たちの成長過程に悪影響を及ぼすためにも、もう少し考えてみませんか!

献血にいきい!

先日、5月9日(市役所前)5月12日(松坂屋)に社員及び協力業者さんで献血に参加しました。

弊社は半期に一度参加してはいますが、最近では恒例行事になってきました。中には注射針が苦手な人もいますが、近頃血液が不足しているという事もあり積極的に参加していただきました。

定期的に血液を抜くのは、身体に好影響だと聞きます。又、後日郵便にて簡単な健康診断書ももらえますので、皆様も是非、愛の献血に足を運んでみて下さい!

- 特別感謝キャンペーン
TCC会員様
プロ野球阪神戦当選者
- 4/9 藤の里町 上西様
 - 4/14 西町 湯川様
 - 4/14 西町 村上様
 - 4/26 柳川町 福富様
 - 4/26 柳川町 渡辺様
 - 4/26 南平台 松野様
 - 4/28 宮之川原 昼田様
 - 5/14 名神町 藤村様
 - 5/14 名神町 廣澤様
 - 5/19 寿町 松下様
 - 5/19 寿町 下野様
 - 5/26 日向町 渡辺様
 - 5/26 日向町 秋田様
 - 5/31 永楽町 足立様
 - 5/31 永楽町 高橋様
 - 6/2 安西町の町 大村様
 - 6/2 安西町の町 畑様
 - 6/4 北春日町 小野様
 - 6/4 北春日町 吉田様
 - 6/12 鶴見区 和田様
 - 6/12 鶴見区 林様
 - 6/24 松が丘 中村様
 - 6/24 松が丘 安田様
 - 6/24 北大桶町 松田様

7月23日(土) 開院予定

弊社にて店舗改修工事をおこないましたのぞみ総合整体院が
いよいよ7月23日(土)開院することとなりました。ぜひ一度、
お試し下さい。忙しい方のためには出張サービスもあります。

全身コース(約60分前後) 3500円
部分コース(約30分前後) 2000円
出張費 1500円
その他も相談に応じます

営業時間
月 土 9時~17時
日 9時~20時
時間外あり、要相談

高槻市赤大路39-12
: 072-696-7112
(R171沿い「ヤマダ電機」の茨木側)

土屋新聞を見たとって
いただければ8/31まで
20%OFFに!