

きらり! No.44 明日の風



えんどう よしなり
遠藤 由也 さん (26 歳)

量だけでなく質も
国産漆増へ

今回は株式会社小西美術工芸社二戸支社に勤める、遠藤由也さんを紹介します。

—勤めてどれくらいですか

2年目です。漆掻きに興味があり、昨年入社しました。

—現在、どんな仕事をしていますか

漆掻きです。去年は1人で、慣れない作業だったので手が痛くなったりしましたが、今年は作業にも慣れ、さらにもう1人増えて心強いです。

—趣味は

ランニングや自転車です。学生の時は陸上競技で長距離をやっていました

—自己分析するとどんな人ですか

物事をとりあえずやってみる、やりながら考えるタイプです。

—将来の夢や、目標は

今やれること、目の前のことを

一つひとつ真面目に取り組んでいこうと思っています。

—あなたにとって「二戸市」とは!?

程よいサイズ感の街で生活しやすいです。また、私は東京都出身ですが、通勤にストレスを感じないこともとても良いですね。

—ひと言メッセージを!

量だけでなく質にもこだわって丁寧に漆を掻いていきたいです。高品質の国産漆増産へ向けて頑張ります。

★「きらり!明日の風」では、市内で働く、若い人や輝いている人を募集しています。自薦、他薦は問いません
問い合わせ、応募先 情報管理室
(☎ 23-3114、FAX 22-1195、E-mail jouchou@city.ninohe.iwate.jp)

もしもの時に役立つ

ぼうさいナビ

VOL. 19

問い合わせ先 防災安全課 (内線 345)

備蓄 していますか? その1

食料や生活用品など、普段使っているものを工夫するだけで上手に備蓄できる、ローリングストックという方法があります。

少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定の量を家に備蓄しておく方法です。

ローリングストックのポイント

① 古いものから使う

備蓄品が古くならないよう、消費するときは、1番古いものから使うようにしましょう。

② 使った分は必ず補充する

備蓄品はいつ使っても構いませんが、いつ災害が来るかわかりません。消費した分は直後に補充しましょう。

ローリングストック

<温かい食事をとるために>

ローリングストックで食料を多めに準備しておいても、災害時はガスや電気、水道が止まり、調理できないことが想定されます。そんな時に役立つのが「カセットコンロ」です。

非常時用の保存食だけを備蓄しているわけではないので、カセットコンロとガスボンベも備えておきましょう。



第12回 糖尿病 – 11月 は糖尿病予防月間

見逃さないで! 病気のサイン
～健康力アップで病気を防ごう～

どんな病気

糖尿病とは、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに病気が進んでしまう恐れがあります。血糖値が高い状態を放っておくと、腎症・網膜症・神経障害などの合併症を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中も起こしやすくなります。

糖尿病を予防しましょう

① 食事をコントロール! 適正体重を維持しましょう

糖尿病の予防には、バランスの取れた食事をとることが大切です。適正体重を維持するための自分に必要な食事量を知り、お菓子、甘い飲み物、お酒は、控えめにしましょう。

② 運動習慣をつけましょう

インスリンの働きを良くするためには、運動習慣が大切です。無理のない運動を定期的に続けましょう。

③ 健診を受けましょう

定期的に健康状態をチェック。血糖値が高いと言われたら保健指導を受けたり、医療機関を受診しましょう。

問い合わせ先 健康福祉企画課 (☎ 23-1313 内線 282)

乳がん 子宮がん 検診の延期

台風 19 号で延期した乳がん・子宮がん検診を次のとおり実施します。

日時 11月16日(土)、受付: 午前9時30分～10時30分、午後1時～2時

場所 浄土寺総合支所 問い合わせ先 健康福祉企画課 (☎ 23-1313 内線 282)

減塩

野菜とキノコで糖尿病予防 鶏肉のちゃんちゃん焼き

材料 (4人分)

鶏もも肉 (皮なし)	300g
塩こしょう	少々
キャベツ	100g
タマネギ	100
赤パプリカ	1/4個
シメジ	1パック
無塩バター	20g
ー 味噌	大さじ1と1/2
A 酒、みりん	各大さじ1

エネルギー 165kcal 食塩 1.0g カリウム 443mg

作り方

- ① 鶏もも肉は大きめの1口大に切り、塩こしょうをふる
- ② キャベツは3割角、タマネギは薄切り、パプリカは種を取って千切りにする。シメジは石づきを取ってほぐす
- ③ アルミホイルに②で準備した食材をしいて、鶏肉、パプリカの順にのせ、混ぜたAをかける
- ④ バターをのせてホイルの口を閉じる。フライパンに水を加えてホイルを置き蓋をし、弱火から中火で10～15分蒸し焼きにする

<糖尿病を予防するための食事のポイント>

- ① エネルギーのとりすぎに注意しましょう
- ② 朝食は欠かさず、主食・主菜・副菜の揃った食事を心掛けましょう (朝食を抜くと昼食・夕食時に食べすぎて、高血糖を引き起こします)
- ③ 野菜や海藻、キノコの料理を小鉢で1日5皿分を目標に、食事の最初の方に食べましょう (食後の血糖値の上昇が緩やかになります)
- ④ 夕食はできるだけ早めに食べましょう
- ⑤ 清涼飲料水や菓子、果物などの糖質のとりすぎ、酒の飲みすぎに注意しましょう (商品のパッケージについている栄養表示を確認)

問い合わせ先 国保予防課 (☎ 23-1313 内線 224)

糖尿病予防教室

11月14日は世界糖尿病デーです。食習慣を見直して、糖尿病を予防、改善しましょう!

日時 11月14日(木)午前10時～午後1時

場所 総合福祉センター

持ち物 エプロン、三角巾、お米1合

内容 講話、調理実習

定員 先着20人 (市内在住)

申込期限 11月11日(月)

問い合わせ先 国保予防課 (☎ 23-1313 内線 224)