

「ごはんを食べると太る」と思っていますか？

ごはんには「炭水化物(糖質)だから太る」などといったマイナスのイメージを持っている方が多くいるのではないかと思います。

ごはんなどの糖質を極端に制限するダイエットは、体重が比較的簡単に落ち効果が出やすいですが「筋肉量が落ちやすい」「リバウンドしやすい」「体調不良を起こしやすい」などのデメリットもあります。

食べ過ぎると肥満や糖尿病などのリスクを高める糖質ですが、脳や筋肉のエネルギー源となる重要な栄養素なので、毎日の食事できちんと適量をとることが大切です。

ごはんの適量を知ろう

ごはんの適量は、普段の体の動かし方・性別・年齢・体重によって異なります。下記の①・②の手順で、ご自身のごはんの適量を知り、普段のごはん量と比べてみましょう。

①身体活動レベル(=体の動かし方)を知ろう

普段自分が平均してどの程度活動しているかを考えて、身体活動レベルⅠ(低い)、Ⅱ(普通)、Ⅲ(高い)を選択します。下表のとおり身体活動レベルと年齢で、ご自身の身体活動レベルの数値を確認してください。



<身体活動レベル>

- Ⅰ(低い)…自宅でも仕事でも1日のうち、座っていることがほとんどの場合。
- Ⅱ(普通)…座り仕事がほとんどだが、立ち仕事や通勤・家事などでの歩行、散歩など軽い運動を含む場合。
- Ⅲ(高い)…立ち仕事がほとんど、またはジムでのトレーニングやスポーツなどの運動習慣がある場合。

年齢	身体活動レベル		
	Ⅰ(低い)	Ⅱ(普通)	Ⅲ(高い)
18歳から64歳まで	1.50	1.75	2.00
65歳から74歳まで	1.45	1.70	1.95
75歳以上	1.40	1.65	-

②ごはんの適量を計算してみよう

次ページのとおり、性別・年齢・身体活動レベルの数値、体重で1日のごはんの適量が計算できます。1日のごはん量を3で割ると、1食あたりのごはん量が分かります。

(例)男性、65歳、身体活動レベル1.45、体重65kgの場合

$$1 \text{ 日のごはん量 } 540\text{g} \div 3 = 180$$

1食のごはん量 180g となります。

目標体重がある場合は、その体重で計算してみると、目標体重に近づくためのごはんの量が分かります。



ごはん100gはコンビニのおにぎり約1個分です。
ほかの主食に置き換えると…？
ごはん100g=乾麺40g=食パン6枚切1枚=ゆでうどん150g

【男性】

単位：g

年齢	18歳から29歳まで			30歳から49歳まで			50歳から64歳まで			65歳から74歳まで			75歳以上		
身体活動レベル	1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.45	1.70	1.95	1.40	1.65	
体重	55kg	540	660	780	500	620	740	460	580	700	420	540	660	420	540
	60kg	580	740	910	540	700	820	540	660	780	500	620	740	460	580
	65kg	660	820	990	620	780	910	580	740	870	540	700	820	540	660
	70kg	740	900	1,100	700	870	1,000	660	820	990	620	780	910	580	740
	75kg	820	1,000	1,200	740	950	1,100	740	910	1,100	660	900	1,000	660	820
	80kg	870	1,100	1,300	820	1,000	1,200	780	990	1,100	740	910	1,100	700	870
	85kg	950	1,200	1,400	910	1,100	1,300	870	1,000	1,200	820	990	1,200	780	950
	90kg	1,000	1,300	1,500	950	1,100	1,400	910	1,100	1,300	870	1,100	1,300	820	1,000

【女性】

単位：g

年齢	18歳から29歳まで			30歳から49歳まで			50歳から64歳まで			65歳から74歳まで			75歳以上		
身体活動レベル	1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.50	1.75	2.00	1.45	1.70	1.95	1.40	1.65	
体重	40kg	260	340	460	260	340	460	220	300	420	220	300	380	220	300
	45kg	340	420	540	340	420	540	300	380	500	300	380	460	260	340
	50kg	420	500	620	380	500	620	380	460	580	340	460	540	300	420
	55kg	460	580	700	460	580	700	420	540	660	420	500	620	380	500
	60kg	540	660	820	540	660	780	500	620	740	460	580	700	420	540
	65kg	620	740	910	580	740	870	540	700	820	540	660	780	500	620
	70kg	660	820	990	660	820	990	620	740	910	580	740	870	540	700
	75kg	740	910	1,100	740	910	1,100	660	820	990	660	780	950	620	780

食事のポイント

ごはんを適量食べることは大切ですが、食事でごはんなどの糖質を摂取すると血糖値が上昇します。血糖値が急激に上昇すると、体に脂肪をため込みやすくなり、肥満や糖尿病などのリスクを高めます。血糖値が急上昇しないための食事のポイントを紹介します。

■食べる順番を気にしてみましょう！

⇒ごはんより先に、野菜・きのこ・海藻類やたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。

■ごはんを適量食べ、できるだけ間食しないようにしましょう！

⇒甘い間食やジュースなどに多く含まれる砂糖はごはんと同じ糖質ですが、ごはんより砂糖の方が血糖値を急上昇させます。菓子パンや甘いもので食事を済ませている方は要注意です。



公立小野町地方総合病院からのお知らせ

～「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と「もしバナゲーム」～

突然ですが、もしも皆さんが病気やけがで意思疎通が難しくなってしまったとき、どうしたら自分の希望する医療やケアを選択できるでしょうか？

人生の最終段階における医療やケアについて、自分が大切にしていることや希望を、自分の大切な人と前もって話し合っておくことを、アドバンス・ケア・プランニング、略して「ACP」と言います。日本では「人生会議」が愛称です。

このACPをしておくこと「もしものとき」に、自分の考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いと言われています。

しかしACPを実際にやろうとしても、何をど

うやったらいいのか結構難しいものです。そこで「もしバナゲーム」というカードゲームを活用すると、ACPがスムーズに進みます。このゲームは、もしも自分が余命半年と宣言を受けたとして、その時自分が大切と思うことを考え、その気持ちに近いカードを集めるゲームです。

公立小野町地方総合病院ACPプロジェクトチームでは、このACPを地域に広める活動を行っています。出前講座もやっていますので「もしバナゲーム」を体験してみたいというご用命があれば、お気軽にお問い合わせください。

ACPプロジェクトチーム 久保木

☎公立小野町地方総合病院 ☎72-3181



地域包括支援センターからのお知らせ

～小野町介護支援推進会議を開催しました～



介護支援推進委員の香西さん

介護支援推進会議は、町内高齢者に関わる介護支援専門員および介護サービス事業職員の連携・資質の向上を図ることを目的に開催しています。

昨年12月7日に開催した介護支援推進会議では、高齢者の『権利擁護』をテーマに「日常生活自立支援事業」や「成年後見制度」についての講話を聞きました。

日常生活自立支援事業は「あんしんサポート」と称し、小野町社会福祉協議会が窓口になり、福祉サービスの利用援助を基本とし、日常的な金銭管理サービスなどを行います。



介護支援推進委員の松本さん

成年後見制度は、判断能力が不十分な方々を法的に保護し、支援するための制度です。財産管理や契約手続きなどの法律行為や、生活を支えるためのサポートを行います。

本人が不利益を被ることがないように、本人に代わって、財産の管理・保護・生活の支援をすることを目的としています。

地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように支援を行う機関として、さまざまな取り組みを行っています。

☎地域包括支援センター ☎72-2128

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
2月 23日 ^祝	清水医院	田村市船引町	82-3535
26日 ^日	せんざき医院	三 春 町	61-2777
3月 5日 ^日	白岩医院	田村市常葉町	77-2036
12日 ^日	南東北病院滝根診療所	田村市滝根町	78-2442

- 夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず 事前に電話確認の上、受診してください。
- 詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。
ふくしま医療情報ネット
<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



子ども救急電話相談

- ◆ 受付時間
午後7時から翌朝8時まで(年中無休)
- ◆ 電話番号
〈短縮ダイヤル〉☎#8000
〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

—発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がない場合やどこに相談してよいか分からない場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

- ◆ 受診・相談センター
(平日・休日問わず24時間対応)
☎0120-567-747



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。

- ◆ 診療場所
田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)
☎0247-81-2233
- ◆ 受付時間
午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
2月 20日 ^月	なごみファミリークリニック
21日 ^火	まつざき内科胃腸科クリニック
22日 ^水	清水医院
24日 ^金	のざわ内科クリニック
27日 ^月	のざわ内科クリニック
28日 ^火	矢吹医院
3月 1日 ^水	石川医院
2日 ^木	秋元医院
3日 ^金	雷クリニック
6日 ^月	船引クリニック
7日 ^火	かとうの内科クリニック
8日 ^水	青山医院
9日 ^木	さとう耳鼻咽喉科クリニック
10日 ^金	石塚醫院
13日 ^月	のざわ内科クリニック
14日 ^火	橋本医院
15日 ^水	島貫整形外科
16日 ^木	東部台子どもクリニック
17日 ^金	のざわ内科クリニック

- 田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆さんのご意見・ご質問を募集しています。

☎田村医師会事務局
〒963-3401
小野町大字小野新町字品ノ木123
FAX 0247-72-6178

各種健診・教室などの日程

内 容		日 時	場 所	申し込み・問い合わせ先	
乳幼児健診	4カ月児健診	令和4年9月23日から 11月22日生まれのお 子さんが対象です。	2月22日(水) 13:00~		
	10カ月児健診	令和4年3・4月生ま れのお子さんが対象で す。			
	1歳6カ月健診	令和3年6・7・8月 生まれのお子さんが対 象です。			
親子の教室	ママのリフレッシュ 教室	産前・産後・子育て中 のお母さんを対象に体 操教室を実施します。	2月20日(月)	子育て支援課 キッズルーム 子育て支援課 ☎72-2212	
	親子ふれあい教室	就学前のお子さんとし その家族の遊びの教室で す。	2月24日(金)		
	育児教室	生後1カ月から2カ月 までのお子さんとその 親を対象とした教室で す。 対象者には母子保健推 進員から案内します。	2月28日(火)		※要申し込み
	幼児のわくわく タイム	親子の運動遊びや交流 のための教室です。	3月7日(火) 3月8日(水)		
健康づくり	フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした 運動を行います。	2月24日(金)	19:00~20:30 ※要申し込み B&G海洋センター	
	夜間ヘルスアップ 運動教室	運動不足解消を目的と したストレッチや有酸 素運動を行います。	3月9日(木)		
	ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介 護予防を目的とした運 動を行います。	2月24日(金) 3月3日(金)	10:00~11:30 ※要申し込み	健康福祉課 ☎72-6934 多目的研修集会 施設
	すずらんサークル	精神障がい者の方たち の交流の場です。	3月9日(木)	10:00~15:00 ※初めて利用する 方はご連絡くだ さい。	

お誕生おめでとう (敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
	三輪 嬉乃 ^{うれの}	(善 幸・満理奈)	本 町
12月	橋本 昇 ^{しょう}	(善 次・史 歩)	大 八
	大和田 暁斗 ^{あきと}	(彰 宏・奈 帆)	皮籠石

おくやみ申し上げます (敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
10月	鈴木 春市	80	飯豊下
	野川 初雄	74	反 町
	亀田 理	40	平 館
11月	高瀬 ナカ	94	平 館
	村上ナミ子	89	飯豊中
	石井ヒロ子	96	浮 金
	大竹 良治	77	塩庭二区
	二瓶 ヨシ	99	上羽出庭
	先崎トメヨ	97	仲 町
	草野 西吉	95	谷津作
12月	志比奈忠利	89	谷津作
	村上 ハナ	97	谷津作
	横田トモイ	91	谷津作
	郡司 トミ	94	吉野辺
	佐久間恵子	91	吉野辺
	遠藤 ミヨ	90	浮 金
	佐久間節夫	52	浮 金
	先崎 明男	75	夏 井
吉田 有朋	83	南田原井	
	岩塚 喜次	73	湯 沢
	松本 政友	92	上羽出庭

人口と世帯 (令和4年12月1日現在)

人口	男	4,457人(△19人)
	女	4,524人(△16人)
	計	8,981人(△35人)
世帯数		3,374世帯(△19世帯)

※()内は前月比

人口と世帯 (令和5年1月1日現在)

人口	男	4,446人(△11人)
	女	4,511人(△13人)
	計	8,957人(△24人)
世帯数		3,366世帯(△8世帯)

※()内は前月比

食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査および非破壊式測定器による検査結果(12月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	1	エノキダケ	566.7±65.3
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	...	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	...	50Bq/kg
一般食品	...	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎72-6934

上水道水質検査結果

1月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	10.0mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.6mg/l
PH値	5.8~8.6	7.0
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎72-6936



HAPPY 1ST BIRTHDAY

今日は令和3年11月生まれのお子さんをご紹介します。



吉田 れいちゃん

これからもお兄ちゃんたちと仲良く遊んだり、けんかしたりして楽しく元気に大きくなろうね。ありがとう。

お子さんの1歳の記念に

町内にお住まいで、1歳の誕生日を迎えたお子さんを紹介しています。

大切なお子さんの1歳の記念に、お気に入りの写真を掲載しませんか？

対象の方には、10カ月児健診時に詳細をご案内します。

☎子育て支援課 ☎72-2212

法務省からの お知らせ

所有者不明土地^(※)の解消に向けて、 不動産に関するルールが大きく変わります！

※登記簿を見ても所有者が分からない土地の面積は、全国で九州本島の大きさに匹敵するともいわれています

令和6年4月1日から 相続登記の申請が 義務化^(※)されます！

※正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります

新制度について
詳しくは、以下の
二次元コードか、
「法務省 所有者不明」
で検索！



- 今のうちから、相続した土地・建物の相続登記をしましょう！
今なら、**相続登記の免税措置も、拡大されています**
- 相続の際、**遺産分割**をちゃんと済ませましょう！
- 登記の手続きは、**法務局のホームページ**をご覧ください
- 相続・登記の**専門家への相談も、ご検討ください**



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。