

薩摩川内の気になるコト

純大生・作

2014年 1月号

広報薩摩川内
×
鹿児島純心女子大学
第5回
～薩摩川内市のカップの数～

気になる薩摩川内市に住むカップの数

カップ伝説のある薩摩川内市でカップは何匹生息しているんだらう??というひょんな疑問から本物のカップを探してみました。発見できなかったため、カップのオブジェクトや絵が特に多い川内駅、向田商店街で数えました。

私たちが企画・編集しました。



鹿児島純心女子大学 広報委員

カップ伝説が薩摩川内市にあるのは皆さんご存知だと思います。それでは皆さんはカップに会ったことはあるでしょうか。今回、私たちはぜひともカップに会ってみたいと思い、川内川で何日か粘ってみました。もちろん本物に会える訳もなく私たちが向かったのは川内駅と向田商店街の通りです。そこにはカップがいっぱい。ポストの上にもカップ!街灯にもカップ!車道と歩道の間のポールにもカップ!アーケードの上にもカップ!マンホールにもカップ!!!皆さん、このちょっとしたエリアだけで何匹のカップが生息していると思いますか。その数なんと**565匹!!**やはりカップ伝説があるだけあります。薩摩川内名物大綱を引いているカップも多かったです。ちなみに純大広報委員のメンバーのお気に入りベスト3を紹介します。第3位はポストの上でどっしり構えるカップ。綱を肩に掛けていて川内らしさが出ています。第2位はカップの形をしたポール。さりげなくこんなところにもカップへのこだわりが。栄えある第1位はアーケードのスタンドグラスのカップ。かわいくてゆるキャラっぽいところが女子大生の心をくすぐります。皆さんほどのカップがお気に入りでしょうか。



・・・数えた場所

カップ特集はいかがでしたか。普段見慣れているカップですが、皆さんもその数には驚かれたと思います。機会があれば565匹全て見つけてみてください。数えるのは大変でしたが、見つけたときはすごく興奮しますよ。

いきいき

第5回
メタボ予防
について

健康情報

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

生活習慣病のカギを握る メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓脂肪型肥満をベースに、危険因子の高血糖・高血圧・脂質異常を2つ以上持つている危険な状態のことです。肥満や高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣などの動脈硬化の危険因子が重なると、心臓病や脳卒中になる危険性が高まります。このようなリスクの原因である内臓脂肪型肥満を解消すれば、危険因子も改善し、動脈硬化が起きにくくなります。

ご飯と旬の食べものを 大切に食べる日本型食事で メタボを予防しよう!

日本型食事はバランスがよく、主食と汁物、おかず1〜3品(主菜1品、副菜2品)の「一汁三菜」が基本です。穀類を中心に旬の食べ物を豊富に使った食事は脂質の摂取量が適正で、エネルギー代謝を促し、細胞の老化や動脈硬化を防ぐ食べ方であるといえます。昔

●内臓脂肪を減らして代謝を促す 食事の7つの提案

- ① エネルギー源は炭水化物(ごはん・芋類)で適正量を取りましょう。
- ② 野菜や海藻・きのこ・豆類をたっぷり食べましょう。
野菜は1日350g以上を目標に取りましょう。
- ③ 香辛料を上手に使いましょう。
香り(シヨウガ・ニンニク・コショウ・カラシ・ハーブ)や色を生かした料理は代謝アップに効果的です。
- ④ よく噛んで食べましょう。
- ⑤ 脂質をとり過ぎないようにしましょう。
脂肪分の多い肉(バラ・ロース・手羽など)は1食あたり30〜50gくらいを目安に食べましょう。



- *間食など ...牛乳(1日200ccくらい)や果物(1日150〜200gくらい)
- *菓子類、アルコール ...適正量が大切です。一週間あたりの量で調整しましょう。

- ⑥ 嗜好品・嗜好飲料(菓子・ジュース)による糖分をとり過ぎないようにしましょう。
- ⑦ 早寝・早起き、朝食をしっかりとり、夕食後の飲食を控えましょう。

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811