

藤川天神峡そうめん流し

営業期間 8月31日(日)迄 期間中無休

■ 営業時間 AM10:30~PM6:00

A定食
1,680円 (税込)
・そうめん・ニジマス塩焼き
・ニジマス刺身・おにぎり(2個)
・鯉こく

B定食
1,260円 (税込)
・そうめん・ニジマス塩焼き
・おにぎり(2個)・鯉こく

■ その他 (税込)

- ・そうめん 525円
- ・ニジマスの塩焼き ... 350円
- ・ニジマス刺身 525円
- ・鯉こく 210円
- ・おにぎり(2個) 210円
- ・生ビール 575円
- ・ピンビール中ビン ... 525円

※藤川天神より3km上流のとても涼しい場所です。ぜひ一度おいで下さい。

■ お問い合わせ
薩摩川内市東郷町藤川2696
藤川天神峡そうめん流し
☎0996-42-1590
藤川山林(株)鹿児島事業所
☎0996-42-1690

「カイクスウィング」は、ご高齢者の健康維持のためにさまざまな介護予防商品を取り揃えております。(配達も可能)

やさしい献立

体力の維持とバランスのとれた栄養補給



歯ぐきでつぶせるシリーズです

- 10種類の資材を使用しました。
- 高齢者に必要な栄養素を強化しています。



福祉用具レンタル・販売・住宅改修・介護保険のご相談なら



株式会社カイクスウィング

☎0120-015-019
川内営業所 薩摩川内市隈之城町742-4(川内純心高校下) ☎0996-21-1513
出水サテライト 出水市高尾野町下水流字香永城219-12(国道3号線沿い) ☎0996-64-2034

日頃のご愛飲に感謝! 抽選で502名様にプレゼント!

本格芋焼酎 蔵の神 発売10周年記念プレゼントキャンペーン
応募期間 2008年6月1日(日)~8月31日(日) 当日消印有効

ペア2組ご招待
パリ島リゾート 4泊5日ペア旅行

- 鹿児島産旬のお魚 詰め合わせ 50名様
- 薩摩川内牛と鹿児島黒豚セット 50名様
- 鹿児島県産新米5kg ※お届けは10月10日以降となります。 200名様
- 本格芋焼酎蔵の神 1.8ℓ1本 200名様

詳しくは山元酒造ホームページまたは最寄りの酒販店まで

http://www.satsuma-godai.co.jp

山元酒造株式会社

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

JUメンバーショップ
大好評! 1万円以上 不用車

買取キャンペーン中!
まずはお電話で! ☎0120-39-3245
高額査定No.1に挑戦! 全国パワーのカウカウ
車買取専門店 COW-COW 川内店
上川内町国道3号線沿い



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

「食育基本法」を ご存じですか

生きていく上で、毎日欠かせない「食」について、最近さまざまな問題が浮上しています。この「食」をめぐる問題を国民運動として強力に取り組むため平成17年に作られた法律が「食育基本法」です。

- この法律を作るとき、「食」の問題として、特に次のことが議論されました。
- ①「食」を大切にすることの欠如
 - ②栄養のバランスが偏った食事や、不規則な食事の増加
 - ③肥満や生活習慣病(がん・糖尿病など)の増加
 - ④過度の痩身志向
 - ⑤「食」の安全上の問題の発生
 - ⑥「食」の海外への依存
 - ⑦伝統ある食文化の喪失

このように、議論された問題点も踏まえ、すこプラ(市民健康課)では、市民の皆さんの「食」に関する課題に取り組んでいます。

日常生活の中で 改善できるポイント

自分の適性体重を維持しよう

肥満は、ほとんどすべての生活習慣病の発生に関与しています。また、若い女性のやせ過ぎは、母体に影響を及ぼし、貧血や骨粗しょう症の原因にも

なります。自分の適性体重を知り、食習慣と運動習慣の継続により生活習慣病の予防を推進していきましょう。

自分の適正体重を知りましょう

「BMI」で肥満の判定をします。BMIとは、体脂肪量を表す指数のことです。最も病気の少ないBMIは「22」とされています。
BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

判定	BMI
低体重	~ 18.4
普通体重	18.5 ~ 24.9
肥満度1度	25.0 ~ 29.9
肥満度2度	30.0 ~ 34.9
肥満度3度	35.0 ~ 39.9
肥満度4度	40.0 ~

1日3食、 身近な旬の食物を使って、 楽しく、バランスよく

食事には「体に必要な栄養素を取る」ということと「心や生活を豊かにする」という二つの意味があります。

住んでいる土地でとれる旬の農産物やそのほか自然の恵みを楽しみながら、おいしく、主食(ごはん)を中心に主菜(魚・肉・卵・大豆と副菜(野菜・海藻・きのこ・イモ類)を組み合わせ、併せて具だくさんの汁物を食べましょう。

朝食をしっかり取る

若い男性や子どもの朝食抜きが問題になっていきます。朝食を取るとは、体と脳へエネルギーを供給し、血糖上昇のバランスや生活リズムの調整など大切な役割があり、朝食を抜くこと

が、加齢や肥満、生活習慣病の誘因となります。食べるための時間を確保し、毎朝、しっかりと食事を取りましょう。

毎日野菜を食べて、 脂肪・塩分・糖分は控えめに

健康の維持・増進のために野菜はとても大切です。ビタミンや食物繊維が多く含まれ、生活習慣病の予防につながります。

脂肪の過剰摂取は、肥満・動脈硬化・心疾患など、生活習慣病の発症率を高めます。塩分の取り過ぎは、高血圧や循環器疾患とのかかわりが大きく、また、糖分の取り過ぎは、高血糖や肥満を招くだけでなく、コレステロール値の上昇にもつながります。砂糖の多いコーヒーやジュースを飲む回数を減らし、薄味を心掛けましょう。

食文化に関心を持ち、 子どもに食の大切さを伝えよう

食環境の急激な変化により、食べ物に対する関心が低下していることが不適切な食生活習慣を招いているといえます。「食」は、健康な生活を維持していくための根幹ともいえます。1日3食を食べ、100歳まで生きるとすれば、10万回以上食事をすることにになります。その食事を、よく考えて賢く食べることでさまざまな病気への距離が変わってきます。食育基本法で議論されたことも含め、「食」に関心を持ち、健康に過ごしましょう。