



GENKI 新聞

No.64 平成22年4月30日発行

山口県健康づくりセンター
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083-934-2200
FAX 083-934-2209



* 健康イベント *

山口県内のイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

JRふれあいウォーク

千年のまち防府の「わくわくまちあるき」

5月13日(木)・15日(土) 9:50集合(小雨決行)
0835-25-2148(防府市観光振興課)

JRふれあいウォーク

歴史の道 岩国往來を歩く(岩国市本郷～美和町渋前)

5月15日(土) 6:50集合
0827-29-5116(岩国市観光課)

JRふれあいウォーク 幕末維新の道と昭和路地裏散歩

5月16日(日) 9:30集合(小雨決行)
083-231-1350(長州路観光連絡会事務局)

第71回健康公開講座

たかが胆石、されど胆石～胆石に対する最新の考え方を知ろう～

5月17日(月) 19:00～(受付18:00～)
0835-25-8707(防府消化器病センター)

ママかんフリーカフェ

5月18日(火) 10:00～13:00
083-934-8011(山口県立大学地域交流スペースYucca)

第40回健康講座(周東総合病院)

5月20日(木) 14:00～
0820-22-3456(周東総合病院)

JRふれあいウォーク 遠い歴史と近い歴史の散策

5月23日(日) 10:20集合(雨天決行)
083-934-2810(山口市観光課)

子育てピアカウンセリングYucca

5月28日(金) 10:00～12:00
083-934-8011(山口県立大学地域交流スペースYucca)

山口県立総合医療センター県民公開講座

5月29日(土) 14:00～15:00
0835-22-4411(山口県立総合医療センター)

わらじで歩く 萩往還ウォーク

5月29日(土) 11:20集合(小雨決行)
0838-55-0213(萩ふれあいウォーク実行委員会)

ふくふく健康21推進大会

5月29日(土) 13:00～15:50(12:00開場)
083-231-1408(下関市保健部健康づくり課)

森林セラピー体験イベント

「森で歩こう～ノルディックウォーキング体験～」

5月30日(日) 10:00～12:00
0835-52-1122(山口市林業振興課)

健康講座「色々な皮膚がん

6月3日(金) 15:00～16:00
083-901-6111(済生会山口総合病院)



～しゃくなげ～

今年、入学式の時期が、お花見に行かれましたか？
最近、ウォーキングを楽しむ方が増えていますが、歩いていると、体が軽くなる感じがします。これは、ウォーキングが、心臓や肺、血管などに良い影響を与えているからです。ウォーキングは、ストレスを軽減し、気分を爽やかにしてくれます。また、ウォーキングは、ダイエットにも効果的です。ウォーキングは、誰でも簡単に始められるので、ぜひ試してみてください。

* 健康コラム *

「地球は汚れている!？」

私の勤務先の薬局の社長さんは93歳

汚れちまつた地球に

私には、学校薬剤師としての活動が、お花見に行かれましたか？
最近、ウォーキングを楽しむ方が増えていますが、歩いていると、体が軽くなる感じがします。これは、ウォーキングが、心臓や肺、血管などに良い影響を与えているからです。ウォーキングは、ストレスを軽減し、気分を爽やかにしてくれます。また、ウォーキングは、ダイエットにも効果的です。ウォーキングは、誰でも簡単に始められるので、ぜひ試してみてください。

今回は、学校薬剤師 渡辺真美子さんに寄稿していただきました。ありがとうございます。

汚れちまつた地球、汚れちまつた日本、汚れちまつた子供たち。これは、現代の大きな問題です。地球は、人間の活動によって汚れています。プラスチックごみ、化学物質、温室効果ガスなど、地球環境を汚染しています。子供たちは、汚れた環境の中で育っています。これは、子供の健康に悪影響を与えています。私たちは、地球環境を汚染しないよう、環境に配慮した生活を送る必要があります。

* 健康クイズ *

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう!

最近、清涼飲料水をはじめ、いろいろな食品には栄養表示が記載されています。「カロリー控えめ」「ノンカロリー」等魅力的な表現に、つい手がのびてしまう方もいらっしゃるのではないでしょうか。この表示について記した次の文章に、×でお答えください。

- 1 ノンカロリーの缶ジュースのエネルギー量は0キロカロリーである。
- 2 カロリーオフの缶ジュースは通常のエネルギー量の50%オフになっている。
- 3 ノンカロリーやカロリーオフの表示は清涼飲料水だけである。

* 解答は下にあります *

編集後記

今年の春は、寒暖差が激しい。春が来た!と、つい思ってしまう。でも、春は、新しい季節です。新しいことに挑戦しよう!と、思っています。健康づくりセンターでは、これからも、皆様のご健康のために、様々な健康イベントを開催していきます。ぜひ、ご参加ください。

この新聞の詳しい内容は、「GENKI マガジン(健康情報メールマガジン)」で紹介しています。

下記のURLから登録された方に毎月無料でお届けします!

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス

<http://www.hwy.or.jp/center/>

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報がすぐ見られる!まずはアクセス



<http://www.hwy.or.jp/center/m/>

* 解答 * 1 × 2 × 3 × * 解説 * 食品や飲料等の栄養成分に関する表示は、健康増進法で決められています。ずいぶん表示されている商品も増えてきましたが、エネルギー量も同様で、ノンカロリーやカロリーオフなどは表示できるものがきちんと決められています。これらの栄養表示基準は、すべて100gまたは100ml(清涼飲料水等)あたりの数値で表示されています。ノンカロリーの場合は5キロカロリー未満のもの、カロリーオフは40キロカロリー以下のもの、(清涼飲料水等は20キロカロリー以下)を表示できます。したがって答えは1～3まで、すべて×になります。