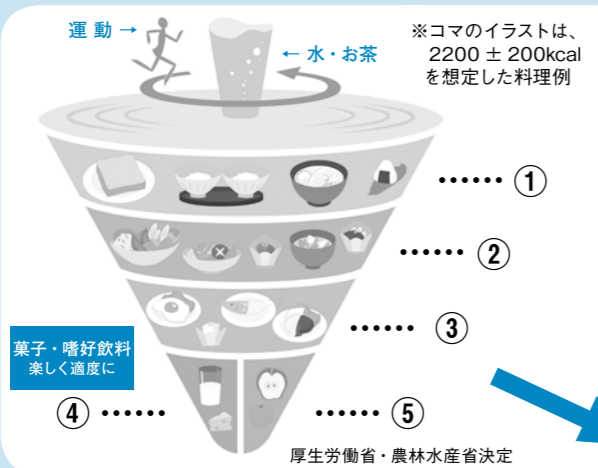




食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」は健康づくりや肥満、糖尿病などの生活習慣病予防を目的につくられたものです。1日の目安となる料理と量の組み合わせをコマのイラストで表しています。



※コマのイラストは、2200±200kcalを想定した料理例

厚生労働省・農林水産省決定

適量チェック！チャート

単位：つ (SV)

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
<男性>						
6～9才	1400～2000	4～5	5～6	3～4	2	2
70才以上						
10～11才	2200±200	5～7	5～6	3～5	2	2
12～17才						
18～69才	2400～3000	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3

<女性>
6～11才
70才以上
12～17才
18～69才



どれだけ食べたらいいかは、性別・年齢・身体活動量によって異なります。自分の適量は、適量チェックチャートで確認してみましょう。日ごろの体重や腹囲の変化を見ながら、揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理を控え、消費エネルギーとのバランスに気を付けましょう。

【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX83-8619

24時間受付・年中無休・無料の電話健康相談「もおか健康相談24」 ☎ 0120-335-140
携帯電話・IP電話からは ☎ 03-3839-5212 通話料のみお客さま負担 体の症状・治療や育児、介護、ストレスなどの健康相談サービス

おくやみ(敬称略)

- | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 仙波俊彦(80) 根本 6/29 | 金田勝一(76) 荒町 二 7/6 | 石田俊一(96) 久下田 7/19 |
| 手島健一(74) 中 6/29 | 久保野久(70) 古山 7/6 | 館野ハツ(99) 並木町四 7/20 |
| 竹澤ミツ(94) 小林 6/30 | 松野政信(62) 亀山 7/6 | 村上典三(93) 熊倉町 7/21 |
| 池田兼一(87) 小林 6/30 | 柳田弘(86) 古山 7/9 | 橋本ヤイ(88) 京泉 7/22 |
| 櫻井利男(95) 柳林 7/1 | 青山ノブ(91) 亀山 7/9 | 相澤真人(41) 高勢町一 7/23 |
| 中島博司(83) 大和田 7/2 | 仲野具哉(86) 台町 7/9 | 川又武男(95) 長沼 7/25 |
| 大田和トシ(98) 下籠谷 7/2 | 小堀クニ(87) 石島 7/10 | 川村フミエ(87) 西大島 7/25 |
| 羽石ヨシ(81) 清水 7/3 | 豊田守(71) 南高岡 7/10 | 加登昭三(86) 台町 7/25 |
| 伊澤静子(89) 荒町三 7/3 | 藤村キミエ(86) 西郷 7/12 | 村上安美(82) 台町 7/26 |
| 小坂明(64) 下大田和 7/3 | 永岡利(86) 西沼 7/13 | 南雲加代子(63) 東郷 7/27 |
| 岩本ヒデ子(70) 田町 7/4 | 福田トシ(96) 島 7/13 | 皆川ヤス(83) 清水 7/27 |
| 大関邦夫(93) 久下田西四 7/4 | 櫻井ミネ子(87) 堀内 7/16 | 橋本真一(90) 東沼 7/28 |
| 青木三郎(97) 上大田和 7/5 | 山川辰夫(84) 石島 7/17 | 吉田秀松(88) 南高岡 7/30 |
| 小出イシノ(95) 島 7/5 | 澤田信一郎(84) 下籠谷 7/17 | 高橋サキ(91) 並木町二 7/30 |
| 小倉亨子(76) 並木町二 7/5 | 増田光夫(78) 堀内 7/18 | |
- ご冥福をお祈りいたします

社会福祉協議会だより

7月に寄付をしてくださった方々(敬称略)ありがとうございました。

善意銀行 (物品預託)
(社) 栃木県医薬品配置協会
……きれめハップ(6枚×15袋×10箱)

わたのみ基金
JA あぐりっ娘 NPO 法人 NANA……3,700円

【累計 177,175,119円】

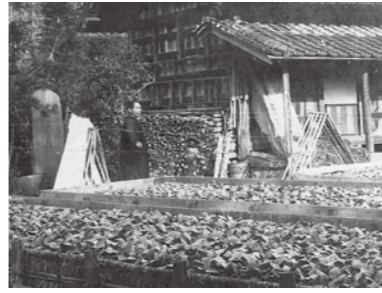
【申し込み・問い合わせ】
社会福祉協議会 ☎ 82-8844 FAX82-5516

1日分	①	②	③	④	⑤
5～7つ (sv)	5～6つ (sv)	3～5つ (sv)	2つ (sv)	2つ (sv)	
主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)は4杯程度	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻類) 野菜料理5皿程度	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 上記料理から3皿程度	牛乳・乳製品 牛乳は1本程度	果物 みかんは2個程度	

※SVとはサービング(食事の提供量)の略

あの日あのころ

第307回
石岡 一さん
(南高岡在住・81歳)



▲タバコ苗床の様子 (写真中央が幼少期の石岡さん)



タバコとともに半世紀

私(石岡一)は昭和6年、南高岡の農家に、七人きょうだいの長男として生まれました。高等小学校2年生の時に学徒動員として、北海道の農場へ働きに出る予定でしたが、出発前に終戦を迎えることになりました。

高等小学校を卒業後、16歳から本格的に家業であるタバコ生産を始めました。当時の南高岡地区は、栽培条件が適していたこともありタバコの栽培が盛んで、祖父の代では優秀な品質として、天皇陛下へ献上したこともありました。

夏になると、収穫が始まります。涼しいうちに朝3時から収穫を始め、お昼すぎには、小屋で収穫してきたものをまとめます。その後、乾燥小屋で乾燥を行います。乾燥は品質を左右する大切な作業です。小屋に縄を張りタバコを吊るし、下から薪を焚きます。一度乾燥を始めると、三日三晩徹夜をし、家族で交代しながら薪をくべ続けます。乾燥の善し悪しで品質に差が出るため、手を抜くことはできません。家族全員で育てたタバコを無駄にしたくない、

より良い等級を出荷したいと、一生懸命でしたから、大変だとは少しも思いませんでした。秋には、乾燥したタバコを仕分けし専売局に納めます。冬は、妻にたい肥作りをまかせ、出稼ぎに行きました。体力勝負の仕事でしたが、近所の農家仲間と一緒に励まし合い頑張りました。

時代とともに農具の機械化が進み、我が家でも自動乾燥機の導入や、栽培品種の変更新など、工夫しながら生産を続け、あつという間に54年間が過ぎました。

家族の協力だけでなく、近所の人たちとの「お互いさまの助け合い」があったからこそ、70歳近くまでタバコを生産を続けることができました。本当に感謝しています。

現在は、地域の方々と一緒にグラウンドゴルフやペタンク、健康体操に参加し、元気に活動しています。ペタンクでは、県で3位に入賞できました。また、花いっぱい運動で使う花の苗作りも楽しみの一つです。これからも家族や地域の人たちと、楽しく暮らしていこうと思います。

【事例】
▼私の母は一人暮らしで、年金生活を送っている。今は元気で日常生活に支障はないが、最近訪問販売業者がよく来ると聞いた。契約はしていないというが、今後のことが心配だ。

▼高齢や病気が原因で判断能力の不十分な人は、悪質な訪問販売の被害にあう恐れがあります。

契約上の責任が発生するためには、自分の行為の意図を理解し判断できる能力(意思能力)を備えていることが必要です。判断能力がない人が行った契約は無効です。しかし、実際には、契約したときに高齢であるというだけでは、判断能力がなかったことを証明することは困難です。そこで、民法では『成年後見制度』を設けて、家庭裁判所の審判を受けた人の契約を、取り消すことができることに

消費生活センターメモ

シリーズ351
判断能力が低下した高齢者を守る成年後見制度



ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内) 毎週月～土曜日 9:00～12:00、13:00～16:00
ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830 相談料無料

しています。この制度には、本人の判断能力がすでに十分な状態の場合に利用する「法定後見制度」と、判断能力のあるうちに自分自身であらかじめ援助してくれる人を選んでおく「任意後見制度」があります。この制度を利用することにより、被害を防止し、回復を容易にすることができます。高齢者等の消費者被害は本人が気付いていない場合が多く、また、気付いてもなかなか助けを求めてきません。家族や地域の人が協力して、消費者被害にあわないよう注意していくことが必要です。