

- 6/5 WED 広報6月号 お知らせ版 ★
- 6 THU
- 7 FRI 花いっぱい教室 ★◆
- 8 SAT
- 9 SUN こおりキッズスクール ⑧こばやし子ども・内科  
クリニック ☎577-0663
- 10 MON
- 11 TUE 健康相談日 (睦合公民館、9:30～11:00)  
3歳6か月健診 (H27.10.11.12月生、受付:個人通知)
- 12 WED 献血 (9:30～12:00、役場前)  
(15:30～17:00、醸芳中学校) ★
- 13 THU
- 14 FRI
- 15 SAT
- 16 SUN 父の日キッズイベント  
町民スポーツフェスティバル開会式 ⑧北福島医療センター  
町長杯ソフトボール大会 ☎551-0551
- 17 MON ホールボディカウンタ測定日  
大人のための珈琲教室
- 18 TUE 10～11か月児健診 (H30年6月、7月生)  
(受付:13:00～13:30)
- 19 WED 食育の日普及活動 ★
- 20 THU こおり友遊くらぶ  
すくすくキッチン (10:00～12:00)
- 21 FRI 桑折町ホテルまつり (~25日まで) オープニングセレモニー 18:30～  
就学前児ホールボディカウンタ測定 花いっぱい教室 ★◆
- 22 SAT 桑折学習塾(小学:伊達崎、中3:開講式)
- 23 SUN 町長杯ソフトボール大会 (予備日) ⑧阪内医院  
☎577-2222
- 24 MON
- 25 TUE
- 26 WED すくすくカフェ (10:00～12:00)  
男性のための健康料理教室 (9:30～12:00)
- 27 THU
- 28 FRI ホールボディカウンタ測定日  
花いっぱい教室 ◆
- 29 SAT 桑折学習塾(中学生、中1、2のみ開講式)
- 30 SUN 夏季野球大会 ⑧さとろファミリークリニック  
☎574-2811
- 7/1 MON
- 2 TUE 4か月児健診(H31年2月、受付:13:00～13:15) ブックスタート  
7か月児健診(H30年11月、受付:13:15～13:30)
- 3 WED 広報7月号 お知らせ版 ★

- 公民館 ●やすらぎ園 ⑧休日当番医
- ◆母子手帳交付・すくすくの日
- ◆保健師の健康相談: 9:30～11:00
- [交流スペース開放]: 「イコーゼ!」10:00～11:30
- ♥ベビールーム (1ヵ月～1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)
- ★キッズひろば (1歳6ヵ月頃～就園前のお子さんと保護者)

ママのための子育てサロン

ぽかぽかクラブ



ぽかぽかクラブは、0歳から1歳児のお子さんとその保護者、妊婦さんのためのサロンです。子育て経験者のスタッフにちょっとお子さんを預けて、お母さん同士でお茶を飲みながら、子育ての情報交換をするなど、リフレッシュできます。時間内であれば託児もOK! 毎月さまざまな企画を用意していますので、気軽にご参加ください。

☎桑折町ボランティアセンター ☎581-0255

- 日時 原則毎月金曜日 10:00～11:30
- 場所 ふれあい館 (北町75番地)
- 料金 100円 (初回のみ300円)

★次回は、6月28日です。美容師さんを招き、「赤ちゃんヘア教室」を行います!

今月の健康レシピ

鮭のホイル蒸し



- 材料 (4人分)
- 鮭 2切身
- 玉ねぎ 1/4個
- にんじん 約2cm
- ピーマン 1/2個
- えのきだけ 適量
- みそ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ3
- ブロッコリー 適量

- 作り方
- ①鮭は2つに切る。玉ねぎはうす切り。にんじん、ピーマンはせん切り。えのきだけは1cm長さに切る。
- ②アルミホイルを1人分ずつ切り、鮭・玉ねぎ・えのきだけをのせ、みそとマヨネーズを混ぜてのせ、ピーマン・にんじんものをせる。包んで蒸し器で20分蒸す。
- ③ゆでたブロッコリーを添える。

【1食分の栄養価】 エネルギー 154kcal  
たんぱく質 12.5g / 脂質 10.0g / 鉄 0.6mg  
カルシウム 12mg / 塩分 0.8g



材料をホイルに包んで蒸すだけの簡単料理です。野菜やきのこをたっぷり摂りましょう! ~菅野亜季さん、律ちゃん~

NEWS

すくすくキッチン  
始まりました



参加した親子に塩分計をプレゼント 情報共有しながら調理実習

参加したお母さんに  
聞きました!

子ども2人を連れて参加しています。同い年の子が多く、子ども同士は楽しく遊び、親同士は子どもの成長について情報交換ができて良いです。ここで学んだことや塩分計を生かして、健康的な食事を実践しています。

亀岡 理恵さんご家族

町では、今年4月から、発育年齢に合わせた食育を学ぶ「すくすくキッチン」がスタートしました。この事業は、町の保健師や管理栄養士が、減塩や栄養バランスを意識した食事づくりを調理実習するもので、妊婦や保護者の皆さんを対象に、月1回程度行うものです。託児付きなので、子どもと一緒に参加することもできます。子ども、保護者同士で楽しくおしゃべりしながら、健康的な食事について一緒に考えましょう。

子育てサポート

パパ、ママ集まれ!

— INFORMATION —

桑折町子育て世代包括支援センター「すくすく」では、切れ目のない子育て支援を行っています。今月は「地域子育て支援センター」のサポートをご紹介します! 発育測定や栄養相談、育児相談も実施しています。



ベビールーム

- 日時 毎週月・水曜日  
10:00～11:30
- 場所 「イコーゼ!」

0、1歳の子どもの対象に、おもちゃを使って自由に遊んだり、保護者同士で子育てに関する情報交換をしたりします。



キッズひろば

- 日時 毎週水・金曜日  
10:00～11:30
- 場所 「イコーゼ!」

1～3歳の子どもの対象に、親子で自由に遊んだり、紙芝居や手遊び・歌、季節の行事などをみんなで楽しめます。

すくすくホット♡ライン

子育てについての悩みや困りごとに、保健師・助産師・保育士が電話でお答えします。

≡ 平日9時～5時まで受付中 ≡

☎ 582-6045

# 身体の内部が丸分かり!

●結果用紙をもとに解説します。

## 01. 筋肉・脂肪

体重・筋肉・体脂肪量の棒グラフの形で体のタイプが分かります。

### 理想型

筋肉が多く脂肪が少ない理想型です。



### 肥満型

筋肉が少なく、脂肪が多いようです。食事と運動で筋肉をつけて脂肪量を減らす必要があります。



## 02. 肥満指数

【BMI = 体重 ÷ 身長<sup>2</sup>】

BMIは22が標準で、最も病気にかかりにくい目安です。18.5未満でやせ、25以上で肥満です。

## ●インボディ結果用紙の見方

**InBody** [InBody270] Website: www.inbody.co.jp

ID: Jane Doe 身長: 156.9cm 年齢: 51 性別: 女性 測定日時: 2015.05.04.09:46

**体成分分析** Body Composition Analysis

体を構成している	体水分量 (L)	27.3 (27.0 - 33.0)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	7.2 (7.2 - 8.8)
骨を支える	ミネラル量 (kg)	2.54 (2.49 - 3.05)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	22.1 (10.6 - 16.9)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	59.1 (45.0 - 60.8)

**InBody点数** InBody Score: 66/100点

**栄養評価** Nutrition Evaluation

タンパク質	良好	不足
ミネラル	良好	不足
体脂肪	良好	不足

**肥満指標** Obesity Index Analysis

BMI (kg/m<sup>2</sup>): 24.0

体脂肪率 (%): 37.3

**部位別筋肉量** Segmental Lean Mass

左	1.91 kg	標準
右	1.99 kg	標準
左	1.6 kg	高
右	1.6 kg	高

**部位別体脂肪量** Segmental Body Fat

左	5.15 kg	低
右	5.24 kg	低
左	3.0 kg	標準
右	3.0 kg	標準

**体成分履歴** Body Composition History

体重 (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	37.5

**研究項目** Research Parameters

骨格筋量	19.3 kg	(19.5 - 23.9)
基礎代謝量	1168 kcal	
腹囲	91 cm	
SMI	5.8 kg/m <sup>2</sup>	

**運動別消費エネルギー量**

ゴルフ	104	ゲートボール	112
ウォーキング	118	ヨガ	118
バドミントン	134	卓球	134
テニス	177	自転車	177
ボウリング	177	バスケットボール	177
山登り	193	縄跳び	207
エアロビクス	207	ジョギング	207
サッカー	207	水泳	207
剣道	295	ラケットボール	295
スカッシュ	295	空手	295

**インピーダンス** Impedance

右腕	345.0	左腕	338.5	体幹	23.4	右脚	286.6	左脚	296.0
Z(Ω)20Hz	322.0	335.5	21.2	273.2	282.6				

インボデイは、体成分分析装置です。体成分とは、人間の身体を構成する成分のことで、水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の4つの成分に大きく分けられます。タンパク質は筋肉を構成する成分、ミネラルは骨を構成する成分、そして、体脂肪は体の余分なエネルギーが脂肪となって蓄積されたものです。

インボデイに乗ると、これらの数値を、約30秒間で測ることが出来ます。(若干個人差があります) 家庭にある体重計でも、体重や体脂肪率などの数値を測定できますが、インボデイは、腕や足などの部位別の筋肉量や内臓脂肪レベルなど、身体の状態をより詳しく、かつ簡単に、把握することができます。

インボデイ測定は、保健福祉センター「やすらぎ園」で随時測ることが出来ます。団体で測定したい場合は、事前に連絡をいただくとスムーズに測定できます。(町事業で使用している場合もあります) また、今年度から、町民の皆さんにもっと気軽にインボデイを活用してもらうため、各地区で実施する「健康相談日」(午前9時~11時30分)でも測定しています。

体重管理だけでなく、身体の内臓を把握することで、病気の予防や、体力向上のために必要な対策を知ることができます。

より効果的な健康づくりのために、ぜひインボデイをご活用ください!

インボデイって何を測定できるの?

いつ、どこで測定できるの?

たった30秒で、筋肉量や脂肪量が分かる 第1回

インボデイで健康づくりを効果的に!

●健康相談日

6月11日/睦合公民館	11月12日/半田公民館
7月10日/半田公民館	12月10日/やすらぎ園
8月13日/やすらぎ園	1月13日/やすらぎ園
9月10日/伊達崎公民館	2月10日/やすらぎ園
10月10日/睦合公民館	3月10日/やすらぎ園

公民館などでもインボデイ試せます!

## ABOUT INBODY

素足で機械に乗って、両手で取っ手を握るだけ! たった30秒ほどで、筋肉量や脂肪量などの体成分を分析できる装置です。

※ペースメーカーが入っている人や妊婦は測定できません。  
※金属性部品が埋め込まれている人は、筋力量に誤差が発生しますが、参考値としてご利用できます。



## VOICЕ わたしの健康づくり/インボデイを活用してー



インボデイは、体重計と違って、筋肉量などが測れるので、ちょっとワクワクします。3年前から測定を始め、町の運動教室に参加するなど体質改善に取り組みました。おかげで疲れにくくなり、体力がついたなと実感しています。

## 03. 部位別数値

上半身、下半身、右半身、左半身、体幹の部位別に筋肉量・脂肪量が表示されます。あなたの筋力や脂肪のバランスはどうでしょうか?

## 04. Inbody点数

測定結果を簡単に理解できるよう、点数化したものです。  
【60点台】 虚弱または肥満  
【70点台】 標準型  
【80点台】 健康型

## 05. 栄養評価

体の栄養状態が分かります。食生活の見直しに役立ててください。町では管理栄養士による相談も受け付けています。(健康福祉課 ☎582-1133)

## 06. 内臓脂肪量

内臓脂肪が多いと、高血圧や高血糖になりやすいと言われています。10以上で内臓脂肪型肥満です。運動や食生活を見直して改善しましょう。